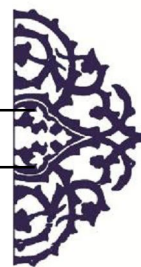


تحلیل تطبیقی اصول بهبود کیفیت زندگی در ادعیه قرآن، صحیفه سجاده و روانشناسی مثبت گرا

زهرا بشارتی^{۱*}، فرشته کوینی^۲

شناسه دیجیتال (DOI): 10.22084/DUA.2025.29314.1079

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۲/۲۲ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۰/۲۱



چکیده

کیفیت زندگی دارای ابعاد مختلف فیزیکی، روانی و اجتماعی است که گستره وسیعی از طیف زندگی فرد را در بر می گیرد. از منظر روان‌شناسان مثبت گرا، کیفیت زندگی مفهومی چندوجهی، نسبی، متأثر از زمان و مکان و ارزش‌های فردی و اجتماعی است. این رویکرد در پی برقراری شادمانی و رضایت از زندگی، از طریق ایجاد تغییرات مثبت در حوزه‌های مهم زندگی همچون سلامت، احترام به خویش، اهداف و ارزش‌ها، درآمد، کار، تفریح و... است. بر این پایه، روان‌شناسان مثبت گرا، اصولی را جهت بهبود کیفیت زندگی ارائه کرده‌اند. از رهگذر تأمل در ادعیه قرآن نیز مؤلفه‌هایی یافت می‌شود که با تعدادی از این اصول هم‌سو هستند. با عنایت به جدایی‌ناپذیر بودن قرآن و عترت، مؤلفه‌های مذکور از کلام معصومین (ع) نیز قابل بازیابی است. بر این اساس، پژوهش حاضر به بررسی مؤلفه‌های مستخرج از ادعیه قرآن و صحیفه سجاده که با اصول مذکور هم‌نوا هستند، با تکیه بر روش تطبیقی جزئی و تحلیل انسان‌شناسانه و بهره‌گیری از ابزار مدل‌سازی نموداری مبتنی بر تحلیل پیچیدگی پرداخته است. حاصل این پژوهش، ضمن پذیرش بسیاری از شباهت‌ها، بر این امر صحنه می‌گذارد که مفاهیم حوزه بهبود کیفیت زندگی در قرآن و ادعیه امام سجاده (ع) با ساحات وجودی انسان سازگارتر بوده و دارای نظامی ساختاری و طبیعی در مقابل نظم رفتاری و مصنوع اصول یاد شده است.

کلیدواژه‌ها: قرآن، امام سجاده (ع)، کیفیت زندگی، دعا، روان‌شناسی، مثبت گرا

۱- استادیار پژوهشکده مطالعات میان رشته ای قرآن دانشگاه شهید بهشتی، تهران (نویسنده مسئول) * Z_besharati@sbu.ac.ir

۲- دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران f.kuini@gmail.com



۱. مقدمه

کیفیت زندگی^۱ به روش‌های گوناگونی تعریف شده است. سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی را به عنوان ادراک فرد از وضعیت زندگی در عرصه‌ی فرهنگ و سیستم ارزشی که فرد در آن زندگی می‌کند، در ارتباط با اهداف، انتظارات، معیارها و امور تلقی می‌کند (ن.ک: کچینگ^۲، ۲۰۰۶: ۴۸). کیفیت زندگی، مفهومی با دامنه‌ی وسیع است که تحت‌تأثیر مجموعه‌ای گسترده از سلامت فیزیکی شخص، حالات روان‌شناختی و سطح استقلال روابط قرار دارد (ژانگ و استرنبرگ^۳، ۲۰۱۱: ۴۸) و شامل ابعاد عینی و ذهنی می‌شود. بعد عینی کیفیت زندگی با شرایط خارجی (اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی) رابطه دارد. این بعد از زندگی شامل مواردی مانند آموزش، سلامت، حمل و نقل و رفاه می‌شود و می‌تواند توسط شاخص‌های عینی و کمی اندازه‌گیری شود. بعد ذهنی کیفیت زندگی با رضایت فرد از زندگی خویش مرتبط است. شاخص‌های ذهنی بستگی به ملاک‌ها، ارزش‌ها و تجارب زندگی دارند و از فردی به فرد دیگر متغیر هستند (ن.ک: داینر و سو^۴، ۱۹۹۷: ۱۸۹-۲۱۶). به اعتقاد هورنکوئیست^۵ و برخی روان‌شناسان مثبت‌گرا کیفیت زندگی رضایت عملی در یک تعداد از ابعاد اصلی زندگی با تمرکز خاص بر احساس خوب بودن است (هورنکوئیست، ۱۹۸۲: ۷۶۰). هر دو بعد عینی و ذهنی کیفیت زندگی قابلیت ارتقا دارد و می‌توان با ارائه راهکارهایی آن را بهبود بخشید. بر این اساس، مجموعه‌ای از اصول، جهت بهبود کیفیت زندگی توسط روان‌شناسان مثبت‌گرا عرضه گردیده است. این در حالی است که در دعاهای قرآن و کلام معصومان(ع) نیز هنگام مواجهه با مسائل مختلف، جهت آرامش‌بخشی و ایجاد حس رضایت از زندگی، اصول گوناگونی تبیین گردیده است. پژوهش حاضر ضمن تأمل در اصول بهبود کیفیت زندگی در روان‌شناسی، به بررسی ادعیه قرآن و دعاهای امام سجاده(ع) از این منظر پرداخته و به استخراج مؤلفه‌های هم‌سو با این اصول از ادعیه قرآن و صحیفه سجادیه، مبادرت ورزیده است. در این پژوهش از دو روش مطالعه تطبیقی میان قرآن و روان‌شناسی مثبت‌گرا و انسان‌شناسی با ابزار آمار و رویکردی میان‌رشته‌ای استفاده شده است. ابتدا ادعیه قرآن و صحیفه سجادیه و اصول بهبود کیفیت زندگی از منظر روان‌شناسان

-
- 1 Quality of Life
 - 2 Katsching
 - 3 Zhang & Sternberg
 - 4 Diener & Suh
 - 5 Hornquist



مثبت‌گرا استخراج و سپس مؤلفه‌های همسو با اصول بهبود کیفیت زندگی، در ادعیه قرآن و صحیفه سجاده تفکیک و دسته‌بندی شده‌اند. در مرحله بعد، اصول روان‌شناسی و مؤلفه‌های همسو با آن در قرآن و صحیفه سجاده با رویکردی انسان‌شناختی از منظر علامه طباطبائی مورد ارزیابی قرار گرفته‌اند؛ بدین‌سان که هر اصل روان‌شناسی و مؤلفه همسو با آن در ادعیه قرآن و صحیفه سجاده با تکیه بر ساحات وجودی گوناگون انسان همچون شناختاری، غریزی، الوهی و فطری، ارادی و عملی مورد مقایسه قرار گرفته‌اند. در مرحله آخر، مؤلفه‌های مذکور، در نمودارهایی کمی‌سازی و نظم داده‌ها با بررسی‌های آماری و محاسباتی تحلیل شده است. شایان ذکر است رهیافت فوق، کوششی است در پاسخ‌گویی به این سؤال اصلی که: «اصول و مؤلفه‌های بهبود کیفیت زندگی در ادعیه قرآن، صحیفه سجاده و روان‌شناسی مثبت‌گرا چگونه تبیین شده است؟»

۱-۱. پیشینه پژوهش

بهبود کیفیت زندگی در روان‌شناسی مثبت‌گرا پیشینه دارد و در اکثر آثار مربوطه با تفاوت‌هایی در تعداد اصول و مؤلفه‌های آن عرضه شده است. به‌عنوان مثال، ریف^۱، کیفیت زندگی را شامل شش مؤلفه‌ی پذیرش خود، هدف داشتن در زندگی، رشد شخصی، تسلط بر محیط، خودمختاری و روابط مثبت با دیگران می‌داند (ریف، ۱۹۹۵: ۷۱۹). برخی از روان‌شناسان آن را یک سازه روان‌شناختی کلی معرفی کردند که به وسیله‌ی احساس انسجام و پیوستگی در زندگی، تعادل عاطفی و رضایت کلی از زندگی، مشخص و اندازه‌گیری می‌شود. (زنجان‌طیسی، ۱۳۸۳: ۳۸). تمامی پژوهشگران بر سه اصل در ارتباط با کیفیت زندگی اتفاق‌نظر دارند (کبیرت^۲، ۱۹۹۹: ۳۱). اول آن که کیفیت زندگی یک ارزشیابی ذهنی است و به قضاوت افراد راجع به کیفیت زندگی بستگی دارد؛ دوم این که کیفیت زندگی فرایندی وابسته به زمان است و تغییرات درونی و بیرونی در آن دخالت دارد و اصل سوم بر چندبعدی بودن کیفیت زندگی (ارزیابی ذهنی و روان‌شناختی، جسمانی و اجتماعی مرتبط به چهارچوب زمان) تأکید دارد (اولیور^۳ و همکاران، ۱۹۷۷: ۳۸).

از جمله آثاری که تاکنون در رابطه با کیفیت زندگی انتشار یافته‌اند، عبارتند از: کیفیت زندگی درمانی: به‌کارگیری رویکرد رضایت از زندگی در روان‌شناسی مثبت‌گرا و شناخت درمانی (۲۰۰۶) نوشته فریش؛ روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی (۱۳۹۰) نوشته فریش و همکاران؛ کیفیت زندگی و

1. Ryff
2. Kibert
3. Oliver



خدمات بهداشت و روان (۱۹۹۷) نوشته الیور و همکاران؛ مفهوم کیفیت زندگی (۱۹۸۲م) نوشته هورنکورست. در پژوهش‌های فوق اصول بهبود کیفیت زندگی مانند انتظار امور غیرمنتظره، مواجهه دلیرانه با واقعیت، مرگ‌اندیشی، فعالیت پویا، سبک زندگی و آهنگ بدون شتاب، بخشش، شریک تجاری، مراقبت جسمانی و... معرفی و شرح داده شده‌اند. مقالات فارسی منتشر شده در زمینه بهبود کیفیت زندگی با تکیه بر روان‌شناسی مثبت‌گرا، بیشتر کاربرد و نقش توجه به اصول بهبود کیفیت زندگی را برجسته نموده‌اند که به‌عنوان نمونه می‌توان به معرفی روان‌شناسی مثبت‌گرا و تاثیر آن در بهبود کیفیت زندگی نوشته مؤگان فریدون‌نژاد (۱۴۰۰ش)؛ نقش روان‌شناسی مثبت‌گرا در افزایش کیفیت زندگی نگاشته شهیدی و حسن‌زاده (۱۴۰۳ش)؛ تاثیر آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بهبود کیفیت زندگی و فرسودگی شغلی نوشته خورسندی و علی‌نقیان (۱۴۰۲ش) اشاره کرد.

تاکنون اندک پژوهش‌هایی در زمینه بهبود کیفیت زندگی از منظر متون دینی اسلام و روان‌شناسی مثبت‌گرا با رویکرد تطبیقی انجام شده است که هیچ‌یک ادعیه قرآن را مورد بررسی قرار نداده‌اند. به‌عنوان نمونه، می‌توان به مقاله «بررسی تطبیقی بهبود کیفیت زندگی از منظر اسلام و روان‌شناسان مثبت‌گرا» نگاشته یدالله‌پور و همکاران (۱۳۹۲ش) اشاره کرد که به‌طور پراکنده از قرآن و روایات در بخش اسلامی مقاله استفاده کرده و تحلیلی نیز ارائه نداده است. با عنایت پیشینه ذکر شده، پژوهش حاضر را که با محوریت مؤلفه‌های هم‌سو در ادعیه قرآن و کلام امام سجاده (ع) و با تأکید بر چندساحتی بودن وجود انسان، اصول مذکور را مورد نقد و تحلیل قرار داده، باید نوآورانه دانست.

۱-۲. ضرورت و اهمیت پژوهش

انسان در طی مسیر حیات خویش، همواره با انواع چالش‌ها مواجه بوده و برای کسب آرامش، امید بیشتر و مدیریت شرایط سخت در زندگی راهکارهای مختلفی را استفاده کرده است. این راهکارها گاه از طریق تجربه و گاه از مجرای وحی الهی آموزش داده شده است. امروزه این راهکارها تحت عنوان اصولی در روان‌شناسی مثبت‌گرا عرضه شده است که از آن به اصول بهبود کیفیت زندگی تعبیر می‌شود. با عنایت به این که علم بشری محدود و خطاپذیر است، رجوع به قرآن که کتاب هدایت و زندگی است و نیز آموزه‌های معصومین (ع) ضروری و راه‌گشا خواهد بود. به‌طور ویژه، ادعیه قرآن و صحیفه سجاده را که با رویکردی لطیف، انواع آموزه‌ها را در خود جای داده است، می‌توان جهت نیل به اصول بهبود کیفیت زندگی واکاوی نمود.



۲. اصول بهبود کیفیت زندگی در روان‌شناسی

روان‌شناسان مثبت‌گرا اصولی را جهت بهبود کیفیت زندگی بر شمرده‌اند که تعداد نه اصل از مهم‌ترین این اصول، در پژوهش حاضر به‌عنوان نمونه مورد بررسی قرار گرفته است. این اصول عبارتند از: انتظار امور غیرمنتظره، مواجهه دلیرانه با واقعیت، مرگ‌اندیشی، فعالیت پویا، سبک زندگی و آهنگ بدون شتاب، بخشش، شریک تجاری، مراقبت جسمانی و رابطه معنوی و اهداف مذهبی (تورکینگتون^۱، ۲۰۱۱: ۲۳۶-۲۵۰؛ فریش^۲، ۲۰۱۱: ۱۹۰) بر پایه اصل «انتظار برای امور غیرمنتظره»، افرادی که انتظار دارند تمام امور زندگیشان با راحتی و آسایش در جریان باشد، در صورت مواجهه با مشکلات و ناملايمات دچار اضطراب و نگرانی می‌شوند. انسان‌های واقع‌بین هستند که در مواجهه با سختی‌ها و ناملايمات دچار یأس نمی‌شوند و در پی مدیریت شرایط سخت خواهند بود. مطابق اصل «مواجهه دلیرانه با واقعیت» نیز که ارتباط تنگاتنگی با اصل پیشین دارد، افراد باید خود را ملزم سازند تا با واقعیت‌های زندگی روبه‌رو شوند و مسائل را بشناسند و با آن‌ها مستقیماً برخورد کنند (فریش، ۲۰۱۱: ۲۰۶-۲۰۷) درک و شناختی که انسان از «واقعیت» دارد، در به‌کارگیری این اصل روان‌شناسی تأثیرگذار است. درک حقیقت با تکیه بر «شناخت» حاصل می‌شود که خود یک علم مستقل امروزی است (پارسا، ۱۳۹۷: ۱۲۵). اصل «مرگ‌اندیشی» بدین‌سان در ایجاد آرامش و حس رضایت از زندگی نقش ایفا می‌کند که از مراجعین می‌خواهد خودشان را مرده فرض کنند و از خود که دیگر زنده نیست، سؤال کنند که میراث و یادگار من چه خواهد بود؟ و می‌خواهم پس از مرگ از من چگونه یاد شود؟ (فریش، ۲۰۱۱: ۱۹۰) نیچه^۳ مرگ را پایان زندگی می‌داند؛ اما مرگ‌اندیشی را آغاز آن، او در مقابل کسانی که زندگی را بیهوده دانسته و با یاد مرگ افسرده می‌شوند، زندگی را زیبا می‌بیند و از مرگ به جشنی مقدس تعبیر می‌کند (نیچه، ۱۳۷۷: ۸۴). بر پایه اصل «فعالیت پویا» اگر فعالیتی برای انسان نشاط‌آور است، باید بیشتر به آن پردازد تا در زندگی، حس شادی و رضایت بیشتری داشته باشد (تورکینگتون، ۲۰۱۱: ۲۵۰). بدیهی است توجه به فراگیری حرفه‌ای خاص و کار و تلاش برای زندگی از مواردی هستند که باعث ایجاد انگیزه و نشاط در زندگی می‌شوند. اصل «سبک زندگی و آهنگ بدون شتاب»، بر آهنگ ملایم و متعادل زندگی تأکید می‌ورزد. از دیدگاه روان‌شناسان مثبت‌گرا، به‌حداقل رسیدن مسئولیت‌های بیرونی موجب کم شدن دغدغه‌ها و باعث آرامش و خوشبختی در فرد می‌شود (فریش، ۲۰۱۱: ۲۳۶). اصل دیگر، «مراقبت جسمانی» است. مراجعان به اهداف خود

1. Torkington
2. Frisch
3. Nietzsche



دست نمی‌یابند، مگر این که نیازهای جسمانی خود را به استراحت و ورزش منظم ارضا نمایند (فریش، ۲۰۱۱: ۱۹۶؛ یدالله‌پور و همکاران، ۱۳۹۲: ۸۷).

هدف روان‌شناسی که کسب بهزیستی روان و لذت از زندگی است، با یکی دیگر از این اصول یعنی «بخشش» می‌تواند محقق گردد (ایمانی‌فر و همکاران، ۱۳۹۱: ۱۶۹). روان‌شناسان تعاریف گوناگونی از «بخشش» ارائه کرده‌اند. آنرایت^۱ و همکاران، بخشش را فرایند گذشتن از خطای دیگران می‌دانند (آنرایت، ۱۹۹۸: ۴۸). توسینت^۲ و وب^۳ معتقدند: بخشش را باید به‌عنوان یک ساختار چندبعدی حاوی عاطفه، رفتار و شناخت مفهوم‌سازی کرد و بر اهمیت اهداف مختلف و شیوه‌های بخشش تأکید کرد (توسینت و وب، ۲۰۰۵: ۳۴۹). از آنجایی که بخشش، چند بعد از وجود انسان را درگیر می‌کند، این اصل دشوارترین اصلی است که مراجعین باید انجام دهند (فریش، ۲۰۱۱: ۲۰۱). عفو و گذشت در سلامت جسمی و روانی عامل مؤثری است مطابق بررسی‌های انجام شده، با افزایش میزان عفو و گذشت افراد، شکایت از سردرد، دل‌پیچه و دیگر بیماری‌های روان‌تنی کاهش یافته است (غباری بناب، ۱۳۷۹: ۳۰۳). بخشش در کاهش بزهکاری و کاستن از رفتارهای ضداجتماعی مورد تأیید پژوهشگران غربی قرار گرفته است (بهزاد و رستگاری، ۱۳۷۷: ۹). اصل «روابط معنوی و اهداف مذهبی» بر این امر صحنه می‌گذارد که توجّه به معنویات و امور مذهبی در عموم انسان‌ها حس شادمانی و رضایت از زندگی ایجاد می‌نماید (فریش، ۲۰۱۱: ۱۳). در درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، زندگی معنوی به دسته‌ای از باورها یا فعالیت‌های معنوی یا مذهبی گفته می‌شود که فرد به‌تنهایی یا به‌عنوان بخشی از یک گروه هم‌مسلك، از آن‌ها پیروی می‌کند (یدالله‌پور و همکاران، ۱۳۹۲: ۷۷). این باورها از منظر روان‌شناسان لزوماً توحیدی نیستند، بلکه هر نوع پرستش که به فرد حس آرامش ببخشد به لحاظ کارکردی کافی است. جهت کسب همین آرامش است که از قدیم الایام افزون بر گروهی از مردم که خدای یگانه را می‌پرستیدند، نشانه‌هایی از پرستش به اشکال مختلف در میان اقوام و ملل وجود داشته است (کرم‌لی، ۲۰۰۵: ۷۲ و ۱۱۵). اصل «شریک تجاری» نیز از جمله اصول بهبود کیفیت زندگی است که عمدتاً در حوزه روابط درون خانواده تعریف می‌شود. مطابق این اصل، اگر انسان برای شغل و شریک تجاری خود به‌واسطه سودی که از شراکت با او می‌برد، وقت صرف می‌کند، بایست برای همسر و خانواده خود که تعامل با ایشان نیز برای



-
1. Enright
 2. Toussaint
 3. Webb

فرد مذکور سودمند است، ارزش قایل شود و زمان بگذارد تا احساس آرامش و خوشبختی بیشتری پیدا کند (فریش، ۲۰۱۱: ۱۹۵).

۳. مؤلفه‌های هم‌سو با اصول بهبود کیفیت زندگی در قرآن

اصل «فعالیت پویا» از جمله اصول روان‌شناسی مثبت‌گرا در حوزه بهبود کیفیت زندگی است که وقتی به قرآن عرضه می‌شود، در آیات گوناگون تعبیر و مصادیق هم‌سو با آن یافت می‌شود. با بررسی آیات می‌توان گفت «پویایی و فعالیت» آن‌گاه صاحب ارزش است که با مفهوم «عمل خیر که در قیامت از آن پرسیده می‌شود»، پیوند خورده است: (يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُحْضَرًا...) (آل عمران/۳۰) «روزی که هر کس آنچه را از کار نیک انجام داده، حاضر شده می‌یابد» فعالیت پویای ارزشمند در دعا‌های قرآنی قبل یا حین انجام اعمال نیک نمود یافته است. به‌عنوان نمونه طالوت و یارانش جهت نصرت در فعالیت پویای خویش از خداوند یاری می‌جویند: (وَ انْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ) (بقره/۲۵۰) «و ما را بر گروه کافران پیروز گردان». از دعا‌های پیامبران به‌منظور توفیق در امر رسالت خویش نیز می‌توان به دعای موسی (ع) در طلب شرح صدر و آسانی امور: (قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَ يَسِّرْ لِي أَمْرِي) (طه/۲۵ و ۲۶) «گفت: پروردگارا! سینه‌ام را [برای تحمل این وظیفه سنگین] گشاده گردان و کارم را برایم آسان ساز» اشاره کرد.

قرآن مؤمنان را در مواجهه با وقایع غیرمنتظره امیدوار می‌سازد و پذیرش سود و زیان امور را بر پایه حکمت و مصلحت خداوند می‌داند: (عَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ هُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَ عَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَ هُوَ شَرٌّ لَكُمْ...) (بقره/۲۱۶) «بسا چیزی را خوش ندارید و آن برای شما خیر است و بسا چیزی را دوست دارید و آن برای شما بد است». از این رو، فرد باایمان همچون ایوب نبی در مواجهه با وقایع غیرمنتظره و امتحانات الهی تسلیم است و ضمن پذیرش مصائب این گونه دعا می‌کند: (أَنِّي مَسْنِي الضُّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ) (انبیا/۸۳) «مرا آسیب و سختی رسیده و تو مهربان‌ترین مهربانانی». بر این پایه است که ایمان، توکل و اطمینان به خدا آمادگی مواجهه با وقایع غیرمنتظره را در او ایجاد می‌کند. اصل «مواجهه دلیرانه با واقعیت» نیز همانند اصل پیشین با مؤلفه‌هایی همچون ایمان به امتحان و سنت‌های الهی، ایمان به قضا و قدر، پذیرش سود و زیان بر پایه مصلحت و ایمان، توکل و اطمینان به خدا و حذر از آرزوهای دور و دراز هم‌سو است که به‌عنوان نمونه در قالب دعای قرآنی: (رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَ تَبَّتْ أَقْدَامُنَا) (بقره/۲۵۰) «پروردگارا! بر ما صبر و شکیبایی فرو ریز و گام‌هایمان را استوار ساز»، نمود یافته است. بدیهی است طلب صبر و استقامت، مواجهه با واقعیت را آسان‌تر می‌نماید. اصل «رابطه معنوی و اهداف معنوی» رابطه مفهومی بسیار نزدیکی



با مؤلفه ایمان، توکل و اطمینان به خدا دارد که در آیات قرآن، فراوان مورد توجه قرار گرفته است. به عنوان نمونه، در قالب دعا می توان به: (رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءَ) (ابراهیم/۴۰) «پروردگارا! دعایم را بپذیر» و (إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ) (آل عمران/۳۸) «یقیناً تو شنوای دعایی» اشاره کرد که خدا را شنونده و پذیرنده دعاهاى انسان می داند.

اصل «مرگ اندیشی» با مؤلفه هایی چون «حذر از آرزوهای دور و دراز و طلب لقای الهی»، هم سو است. در قرآن سخن از آسیه همسر فرعون به میان آمده که از انواع امکانات و آرزوهای زندگی در قصر چشم پوشید و چون خدای یکتا را می پرستید، با مرگ انس و الفت داشت؛ بدین سان که پیش از مرگ در دعای خود از خداوند خواست در بهشت خانه ای برای او بنا کند: (رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ) (تحریم/۱۱) «پروردگارا! برای من نزد خودت خانه ای در بهشت بنا کن». آسیه آن گونه زندگی کرد که پس از مرگ درباره او و از او به نیکی یاد شود و در قرآن الگوی مردان و زنان مومن دانسته شود.

اصل «شریک تجاری» می گوید: همان طور که شریک انسان به او سود می رساند، باید به طور متقابل، او نیز به شریک خود سود برساند و این امر مابین همسران نیز جاری و برقرار است. در قرآن تعبیر زیبایی نسبت به همسران کار رفته مانند: (هَٰؤُلَاءِ لِيَسْأَلَ كُنتُمْ وَأَنْتُمْ لِيَسْأَلَ هَٰؤُلَاءِ) (بقره/۱۸۷) «آنان برای شما لباسند و شما برای آنان لباسید». که بر متقابل بودن و اشتراک همسران در عزت، آبرو و زیبایی و... تأکید ورزیده است. از این روست که مؤمنین راستین در قالب دعا از خدا می خواهند همسران و فرزندان شان مایه روشنی چشم ایشان باشند: (وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ) (فرقان/۷۴) «پروردگارا! ما را از سوی همسران و فرزندانمان خوشدلی و خوشحالی بخش و ما را پیشوای پرهیزکاران قرار ده». اصل «بخشش» در قالب مؤلفه های «طلب عفو برای خود» و «طلب عفو برای دیگران» در قرآن کاربرد دارد. به عنوان نمونه، می توان به دعای موسی برای خود و برادرش: (رَبِّ اغْفِرْ لِي وَ لِأَخِي) (اعراف/۱۵۱) «[موسی] گفت: پروردگارا! مرا و برادرم را بیامرز و ما را در رحمت درآور که تو مهربان ترین مهربانانی» و آنجا که عیسی (ع) برای قوم خود طلب استغفار می کند: (وَإِنْ تَعَفَّرْ لَهُمْ فَأِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ) (مائده/۱۱۸). «اگر آنان را بیامیزی، یقیناً تویی که توانای شکست ناپذیر و حکیمی» اشاره کرد.

اصل «مراقبت جسمانی» در قرآن در قالب دعا و درخواست از خدا برای سلامتی و برطرف شدن مشکلات جسمی مانند: (وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي) (طه/۲۷) «و گرهی را [که مانع روان سخن گفتن من است] از زبانم بگشای» که درخواست موسی را برای حل مشکل لکنت زبان بیان نموده است، مشاهده



می‌شود. اصل «سبک زندگی و آهنگ بدون شتاب» نیز که بر عدم شتاب‌کاری و زیاده‌روی در شئون مختلف و سبک متعادل زندگی دلالت می‌کند، در برخی دعا‌های قرآنی مانند: (رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَ إِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا) (آل عمران/۱۴۷)؛ «پروردگارا! گناهان ما و زیاده‌روی در کارمان را بر ما ببخش». در اجتناب از اسراف و زیاده‌روی در امور و (اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ) (حمد/۶)؛ «ما را به راه راست هدایت کن». مسیر متعادل و صحیح حرکت را در زندگی انسان به او یاد آور شده است.

۴. مؤلفه‌های هم‌سو با اصول بهبود کیفیت زندگی در کلام امام سجاد(ع)

بررسی کلام امام سجاد(ع) در قالب دعا‌های صحیفه و دیگر گونه‌های آن در منابعی چون رساله حقوق، از وجود مؤلفه‌هایی هم‌سو با اصول بهبود کیفیت زندگی حکایت می‌کند. تأکید بر «مشغولیت به اموری که در قیامت از آن می‌پرسند»، از جمله مؤلفه‌هایی است که در صحیفه مشاهده می‌شود: (وَ اكْفِنِي مَا يَسْأَلُنِي الْاَهْتِمَامُ بِهِ وَ اسْتَعْمِلْنِي بِمَا تَسْأَلُنِي عَنْهُ...) (دعای ۲۰: فراز ۳) «گره هر کاری که فکرم را به خود مشغول داشته، بگشای و مرا در کاری قرار ده که فردا مرا از آن بازپرسی می‌کنی». مؤلفه مذکور، ضمن هم‌سو بودن با اصل «فعالیت پویا»، قیدی بر آن می‌زند؛ محدوده فعالیت‌ها و اعمال انسان را اموری می‌داند که در قیامت از آن می‌پرسند. از این رو، هر فعالیتی هرچند نشاط‌آور، در صورتی که لهو باشد و در سرای باقی قابل عرضه نباشد، فاقد اعتبار است. «ایمان به قضا و قدر و سنت‌های الهی» با تعبیر: (وَ طَيِّبْ بِقَضَائِكَ نَفْسِي وَ وَسِّعْ بِمَوَاقِعِ حُكْمِكَ صَدْرِي، وَ هَبْ لِي الثِّقَةَ لِأَقْرَ مَعَهَا بِأَنَّ قَضَاءَكَ لَمْ يَجْرِ إِلَّا بِالْخَيْرَةِ) (دعای ۳۵: فراز ۳)؛ «و مرا به قضایات دلخوش کن و سینه‌ام را به موارد حکمت گشاده فرما و به من اطمینان ده که به سبب آن اقرار کنم که قضای تو جز به آنچه خیر است، روان نشده است». «پذیرش سود و زیان مقدرات الهی»، بر پایه مصلحت نیز در کنار ایمان به قضا و قدر در کلام حضرت مفهوم می‌یابد: (وَفَقِّنِي لِقَبُولِ مَا قَضَيْتَ لِي وَ عَلَى وَ رَضْنِي بِمَا أَخَذْتَ لِي) (دعای ۱۴: فراز ۱۳)؛ «مرا به پذیرفتن هر سود و زبانی که در باره‌ام مقدر کرده‌ای، موفق کن». دو مؤلفه فوق، رابطه مستقیمی با مؤلفه: «ایمان، توکل و اطمینان به خداوند» دارند که در دعای امام سجاد(ع) این گونه بیان شده است: (...إِنَّا لَكَ أَزْجُو وَ لَكَ أَذْغُو وَ إِلَيْكَ الْجَا وَ بِكَ أَثِقُ، وَ إِنَّا لَاسْتَعِينُ وَ بِكَ أُوْمِنُ وَ عَلَيْكَ أَتَوَكَّلُ) (دعای ۵۲: فراز ۱۱)؛ «... به تو امیدوارم و تو را می‌خوانم و به تو پناه می‌آورم و به تو اطمینان دارم و... و بر تو توکل می‌کنم». سه مؤلفه «ایمان به قضا و قدر و سنت‌های الهی»، «پذیرش سود و زیان مقدرات الهی بر پایه مصلحت» و «ایمان، توکل و اطمینان به خداوند» فرد مؤمن را جهت پذیرش «وقایع غیرقابل انتظار» و «مواجهه دلیرانه با واقعیت» آماده



می‌سازد. از آنجایی که اساس سخن گفتن امام سجاده (ع) در صحیفه، قالب دعا و رابطه معنوی داشته، مؤلفه «ایمان، توکل و اطمینان به خدا» در ادعیه آن حضرت را بایست، مرتبط با اصل «رابطه معنوی و اهداف مذهبی» دانست که پیشتر نیز به آن اشاره شد. در صحیفه، اصل «مرگ‌اندیشی» در مواضع مختلفی مورد توجه قرار گرفته مانند: (وَ نَحْرُصُ لَهُ عَلَى وَشَلِكِ اللَّحَاقِ بِكَ حَتَّى يَكُونَ الْمَوْتُ مَأْنَسًا لِّذِي نَأْتُسُ بِهِ، وَ مَأْلَقْنَا الَّذِي نَشْتَأِقُ إِلَيْهِ) (دعای ۴۰: فراز ۳)؛ «و برای به سرعت رسیدن به کویت بدان حرص ورزیم، به‌طوری که مرگ برای ما محل اُنسی باشد که به آن انس گیریم و مرکز الفتی باشد که بدان شوق ورزیم». دو مؤلفه «طلب لقای زودرس خداوند» و «الفت با مرگ» از این دعا بر می‌آید که بیان‌گر رابطه نزدیک حضرت، با اندیشه مرگ است. مؤلفه «حذر از آرزوهای دور و دراز» که با اصول مرگ‌اندیشی و مواجهه دلیرانه با واقعیت هم‌سو می‌نماید، در کلام امام سجاده (ع) با تعبیر: (وَ نَعُوْذُ بِكَ ... وَ نَمُدُّ فِيْ اَمَالِنَا) (دعای ۸: فراز ۵)؛ «پناه می‌بریم به تو از این‌که آرزوهای خود را دور و دراز سازیم»، مشاهده می‌شود. اصل «سبک زندگی و آهنگ بدون شتاب» نیز با مؤلفه‌هایی در دعا‌های صحیفه سجادیه همچون «طلب کفاف در روزی»، «پرهیز از اسراف و زیاده‌روی»، «حذر از آرزوهای دور و دراز» و «میان‌روی در زندگی» هم‌سو است. قناعت باعث اکتفا به مقدار کم و رضایت به آنچه هست می‌شود، انسان را در تحصیل آخرت و عزت نفس خود توانا می‌سازد (نراقی، ۱۳۷۰: ش ۲/۱۰۰-۱۰۱). امام سجاده (ع) از خداوند می‌خواهند که در زندگی در درجه کفاف باشند: (نَعُوْذُ بِكَ ... مِنْ فَقْدَانِ الْكَفَافِ) (دعای ۸: فراز ۷)؛ «خدایا! به تو پناه می‌بریم... از نیافتن روزی به اندازه نیازمندی». کفاف یعنی نه آن‌قدر روزی‌ام زیاد باشد که دچار طغیان شوم و نه آن‌قدر کم باشد که به سختی و مشقت افتم» (جزایری، ۱۴۲۰ق: ۴۱). اجتناب از اسراف نیز در فرازهایی از صحیفه، مورد توجه قرار گرفته است: (وَقَلَّةُ الْقَنَاعَةِ وَ شَكَاةُ الْخُلُقِ) (دعای ۸: فراز ۱)؛ «و کمی قناعت و بدی اخلاق» (وَ مَعْنَى بِالْاِقْتِصَادِ) (دعای ۲۰: فراز ۱۸)؛ «و مرا از نعمت میان‌روی بهره‌مند فرما». امام سجاده (ع)، همانند توصیه قرآن، انسان را از غرق شدن در آرزوهای دور و دراز نهی می‌کنند: (وَ اكْفِنَا طُولَ الْأَمَلِ، وَ قَصِّرْهُ عَنَّا بِصِدْقِ الْعَمَلِ) (دعای ۴۰: فراز ۱)؛ «و ما را از آرزوهای دراز نگاه دار و آرزوها را با عمل راستین بر ما کوتاه کن». هرچند میان‌روی و پرهیز از شتاب در انجام امور مورد توجه امام سجاده (ع) در ادعیه صحیفه بوده است، در مواردی نیز به شتاب در کار خیر و کسب فضایل اشاره شده که در ادعیه ۴۴، ۴۷ و ۲۰ به چشم می‌خورد: (وَ مِنَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَ هُمْ لَهَا سَابِقُونَ) (دعای ۴۴: فراز ۱۸)؛ «و ما را از کسانی قرار ده که به جانب خیرات می‌شتابند و بدان سبقت می‌گیرند». (وَ سَهِّلْ لِي مَسْلَكَ الْخَيْرَاتِ إِلَيْكَ، وَ الْمَسَابَقَةَ إِلَيْهَا) (دعای ۴۷: فراز ۹۴)؛ «و پوییدن راه



خیرات به سویت و پیشی گرفتن به آن‌ها». (...وَالسَّبْقِ إِلَى الْفَضِيلَةِ، وَإِيثارِ التَّفَضُّلِ) (دعای ۲۰: فراز ۱۰)؛ «و سبقت‌جویی به فضیلت و اختیار کردن تفضُّل بر دیگران...». مؤلفه دیگری که در راستای بهبود کیفیت زندگی از کلام امام سجاده (ع) حاصل می‌شود، «رفتار شایسته با همسر» است. ایشان در رساله حقوق این گونه بیان می‌دارند که: (أَنَّ اللَّهَ جَعَلَهَا سَكَنًا وَ مُسْتَرَا حًا وَ أَنْسًا وَ وَاقِيَةً... وَ وَجَبَ أَنْ يُحْسِنَ صُحْبَةَ نِعْمَةِ اللَّهِ وَ يُكْرِمَهَا) (ابن بابویه، ۱۳۶۲: ۵۶۵/۲)؛ «خدای عزوجل، او را مایه آرامش و انس تو کرده پس او را گرامی بدار و با او مدارا کن» (شیروانی، ۱۳۸۵: ۴۶) این مؤلفه با اصل «شریک تجاری» هم‌سو می‌نماید. اصل «بخشش» نیز در صحیفه سجادیه با دو مؤلفه «طلب عفو از خدا برای دیگران» و «توبه و استغفار و طلب بخشش برای خود» در ۱۱ ادعا نمایان گشته است. به‌عنوان نمونه، حضرت در دعای ۳۹ می‌فرماید: (اللَّهُمَّ وَ اَيُّمَا عَبْدٍ نَالَ مِنْ مَنِّي مَا حَظَرْتَ عَلَيْهِ، وَ اَيُّهَاكَ مِنْ مَنِّي مَا حَجَرْتَ عَلَيْهِ،... فَأَعْفُ لَهُ مَا لَكَ بِهِ مِنْ مَنِّي،... وَ عَوْضُنِي مِنْ عَفْوِي عَنْهُمْ عَفْوَكَ، وَ مِنْ دُعَائِي لَهُمْ رَحْمَتَكَ) (دعای ۳۹: فراز ۲)؛ «بارالها! هر بنده ای که درباره‌ی من مرتکب کاری شده که بر او حرام کرده‌ای یا آبروی مرا که به حفظ آن فرمانش دادی، ریخته باشد... پس او را در ستمی که بر من روا داشته، مورد مغفرت قرار ده ... و جزای مرا در برابر عفو من از ایشان، عفو تو و در برابر دعایم در حق آنان رحمت قرار ده». امام سجاده (ع) در دعای ۳۱ صحیفه از خداوند درخواست بخشش و توبه نموده و می‌فرماید: (فاجعل توبتی هذه توبة لا احتاج بعدها الى توبة) (دعای ۳۱: فراز ۲۱)؛ «خداوندا ... اینک این توبه مرا چنان توبه‌ای قرار ده که بعد از آن محتاج توبه‌ای دیگر نباشم». اصل «مراقبت جسمانی» نیز در صحیفه سجادیه با مؤلفه «درخواست پوشیدن لباس عافیت» مورد توجه قرار گرفته است: (وَ عَافِنِي عَافِيَةً كَافِيَةً شَافِيَةً عَالِيَةً نَامِيَةً) (دعای ۲۳: فراز ۱)؛ «و مرا عافیت بخش، عافیتی کافی و شفا بخش و برتر و روزافزون عنایت فرما».

۵. تحلیل تطبیقی اصول بهبود کیفیت زندگی بر پایه ساحات وجودی انسان

دیدگاه‌های گوناگونی درباره ساحات‌ها و ابعاد گوناگون وجود انسان ارائه شده است. در این پژوهش، دیدگاه علامه طباطبائی به‌عنوان مبنای تحلیل، مورد توجه قرار گرفته است. علامه طباطبائی وجودی گوناگون انسان همچون شناختاری، غریزی، الوهی و فطری، ارادی و عملی (طباطبائی، ۱۳۸۷: ۳۳/۱، ۱۵۷، ۲۳۳) را در مقابل انسان تک‌ساحتی غرب پس از رنسانس - که عموماً از انسان به ماشین بزرگ مادی تعبیر می‌کنند - مطمح نظر قرار داده است (موسوی مقدم و زمانی، ۱۳۹۰: ۵۴). بر پایه نگرش چندساحتی علامه، می‌توان اصول بهبود کیفیت زندگی در روان‌شناسی مثبت‌گرا و مؤلفه‌های همسو



با آن در ادعیه قرآن و صحیفه سجاده را با نگرشی تطبیقی مورد بررسی قرار داد. اصل «فعالیت پویا» در خوانش مثبت گرایان بر این امر تأکید می‌ورزد که ضرورت دارد به هر فعالیتی که برای فرد نشاط‌آور است، بیشتر پرداخت. این اصل در قرآن و صحیفه سجاده، قیودی چون مورد حساب و کتاب واقع شدن در قیامت را برای فعالیت مذکور بر می‌شمارد. با عنایت به ساحت فطری و الوهی وجود انسان نیز، صرف انجام هر فعالیت پویایی که به‌ظاهر نشاط‌آور باشد، رضایت‌بخش نیست. انسان به‌طور فطری، گرایش به کمال، نیکی و معنادار بودن دارد؛ لذا فعالیتی رضایت‌درونی فرد را تأمین می‌نماید که او را از بیهودگی و پلیدی دور نماید و به سوی کمال رهنمون سازد. هم‌چنین ساحت شناختاری انسان با قوه عقل به او می‌گوید از انجام فعالیتی نشاط‌آور که به فرد یا جامعه نفع نرساند و در مواردی مضر باشد، اجتناب نماید. اصل «بخشش» نیز از دیگر اصول بهبود کیفیت زندگی است که در رابطه با غیر طرح می‌شود. هنگامی که افراد یکدیگر را می‌بخشند، روابط آن‌ها پایدارتر می‌شود و آرامش در میان ایشان برقرار می‌گردد. مؤلفه‌هایی چون «طلب عفو از خدا برای خود و دیگران»، هم‌سو با اصل فوق در ادعیه قرآن و صحیفه مورد توجه قرار گرفته است.

ساحت فطری انسان گرایش به خیر و نیکی دارد؛ لذا انسان به‌طور فطری، بخشش دیگران را می‌پذیرد. باید در نظر داشت، در مواردی نیز ساحت شناختاری انسان که قوه تشخیص از شاخصه‌های آن است، عدم بخشش را ترجیح می‌دهد تا جامعه به رضایت و آرامش نایل گردد. نمونه آن، جرمی است که جنبه عمومی پیدا کند و بخشش فرد مذکور، اجتماع را متضرر سازد؛ اینجا به حکم عقل باید صلاح جامعه را به بخشش فرد موردنظر ترجیح داد. مطابق اصل «شریک تجاری»، اگر انسان برای شغل و شریک تجاری خود به واسطه سودی که از شراکت با او می‌برد، وقت صرف می‌کند، بایست برای همسر و خانواده خود که تعامل با ایشان نیز برای فرد مذکور سودمند است، ارزش قایل شود و زمان بگذارد. در قرآن و صحیفه سجاده هرچند روابط انسان با خانواده خود متقابل است، رفتار نیک و مطابق عرف مورد تأکید قرار گرفته است. هرچند ساحت شناختاری وجود انسان این امر را می‌پذیرد که باید برای هر شراکتی هم‌ارز سودی که به فرد می‌رساند، ارزش قایل شد و این موضوع عقلانی است؛ ساحت فطری انسان در اندیشه علامه طباطبائی، اساس تعامل آدمیان را طینت واحد و فطرت مشترک ایشان می‌داند. بر این پایه، انسان فطرتاً برای انسان‌هایی که با او هم‌سرشت هستند، ارزش قایل است. لذا باید درون خانواده، نگرش مبتنی بر سود را کنار گذاشت و حتی اگر کسی به فرد مورد نظر سود نرساند یا سود کمتری رساند، با عنایت به ساحت فطری خویش، بایست مطابق عرف و نیکی رفتار نمود. با تکیه بر اصل «انتظار برای



امر غیرمنتظره» انسان با عقل که در ساحت شناختاری اوست، به واقع بینی می‌رسد و آن را در محاسباتش لحاظ می‌نماید. این امر در ادعیه قرآن و کلام امام سجاد(ع) نیز که پیشتر به آن اشاره شد، مشهود است. ساحت فطری و الوهی، میل به لقای الهی و شیرینی آن را در وجود انسان با خویشتن‌شناسی و شناخت پروردگار افزون می‌نماید.

انسانی که با فطرت خود، خدایش را شناخت به اعتقاداتی که از طریق تشریع به انسان می‌رسد مانند قضا و قدر و مصلحت خداوند نیز باور دارد و با پذیرش این امور، آرامش بیشتری را در مواجهه با وقایع غیرمنتظره تجربه می‌نماید. اصل «مواجهه دلیرانه با واقعیت» نیز همانند اصل پیشین و بهمان ترتیب با ساحت فطری و شناختاری انسان سازگار است. دو مؤلفه «الفت گرفتن با مرگ» و «طلب لقای زودرس پروردگار» در ادعیه قرآن و صحیفه سجادیه با ساحت‌های شناختاری و فطری وجود انسان مرتبط است. انسان با بهره‌گیری از قوای عقلی خویش می‌تواند به جنبه‌های مثبت وجودش در دنیا توجه نماید و جنبه‌های منفی را اصلاح کند و سپس با عنایت به ساحت‌های عملی و ارادی وجودش کیفیت زندگی خویش را بهبود بخشد. اصل مذکور با ساحت الوهی و فطری انسان نیز رابطه دارد؛ زیرا خودشناسی که در سایه داده‌های آفرینشی و فطری حاصل می‌شود، یاریگر انسان در تقویت یاد مرگ و موقتی‌بودن زندگی دنیاست. اصل «آهنگ بدون شتاب و سبک زندگی» با مؤلفه‌هایی چون «طلب کفاف در رزق»، «مذموم شمردن اسراف» و «میان‌روی» بسیار هم‌سو است. این که چگونه زندگی بر پایه رفتار بدون شتاب تنظیم شود، باید و نبایدهایی است که عقل عملی به آن می‌رسد. در این میان، ساحت شناختاری انسان گاهی به او می‌گوید در تشخیص وقایع شتاب نماید. این امر در قرآن نیز مورد تصریح قرار گرفته است: (وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ أُولَئِكَ الْمُقَرَّبُونَ) (واقعۀ: ۱۱ و ۱۰)؛ «پیشی‌گیرندگان [به اعمال نیک] که پیشی‌گیرندگان [به رحمت و آمرزش]‌اند، اینان مقربان‌اند».

شتاب در انجام امور خیر مانند کمک به هم‌نوع، نجات جان انسان‌ها و... با عنایت به ساحت شناختاری انسان امری پسندیده است. لذا نمی‌توان آرامش‌بخشی را فقط با آهنگ بدون شتاب زندگی تحقق بخشید، بلکه با عنایت به ساحت‌های وجودی انسان گاهی نیز شتاب در برخی امور خیر سبب آرامش انسان می‌شود که جنبه الوهی و فطری او نیز آن را تصدیق می‌کند. اصل «مراقبت جسمانی» که در ادعیه قرآن و صحیفه سجادیه با درخواست از خدا و «دعا برای تندرستی و پوشیدن لباس عافیت» مرتبط شده که با ساحت غریزی و مادی وجود بشر مرتبط است. ضمن این که جسم سالم آرامش روح را نیز حاصل می‌نماید. ساحت شناختاری انسان به او کمک می‌کند که ضررهای احتمالی بر جسم خویش را



بشناسد؛ چراکه دفع ضرر احتمالی سیره عقلای عالم است. عقل عملی نیز که با اخلاقیات گره می‌خورد و با تشریع رابطه دارد، این نکته را رهنمون می‌شود که نباید عملی انجام داد که سلامت جسمانی انسان مورد تهدید قرار گیرد. هم‌چنین، اصل «روابط معنوی و اهداف مذهبی» که با مؤلفه‌های «ایمان، توکل و اطمینان به خدا» مورد توجه قرار گرفته، به‌طور کامل با ساحت فطری انسان سازگار است. حس پرستش و معنویت، فطری و الوهی است و روابط معنوی و اهداف مذهبی از آن نشأت می‌گیرد. ساحت‌شناختی نیز با کمک عقل به او می‌گوید: باید اهدافی در زندگی داشته باشد و هر چه این هدف انسان را به کمال نزدیک‌تر کند، بیشتر باید مورد توجه قرار گیرد.

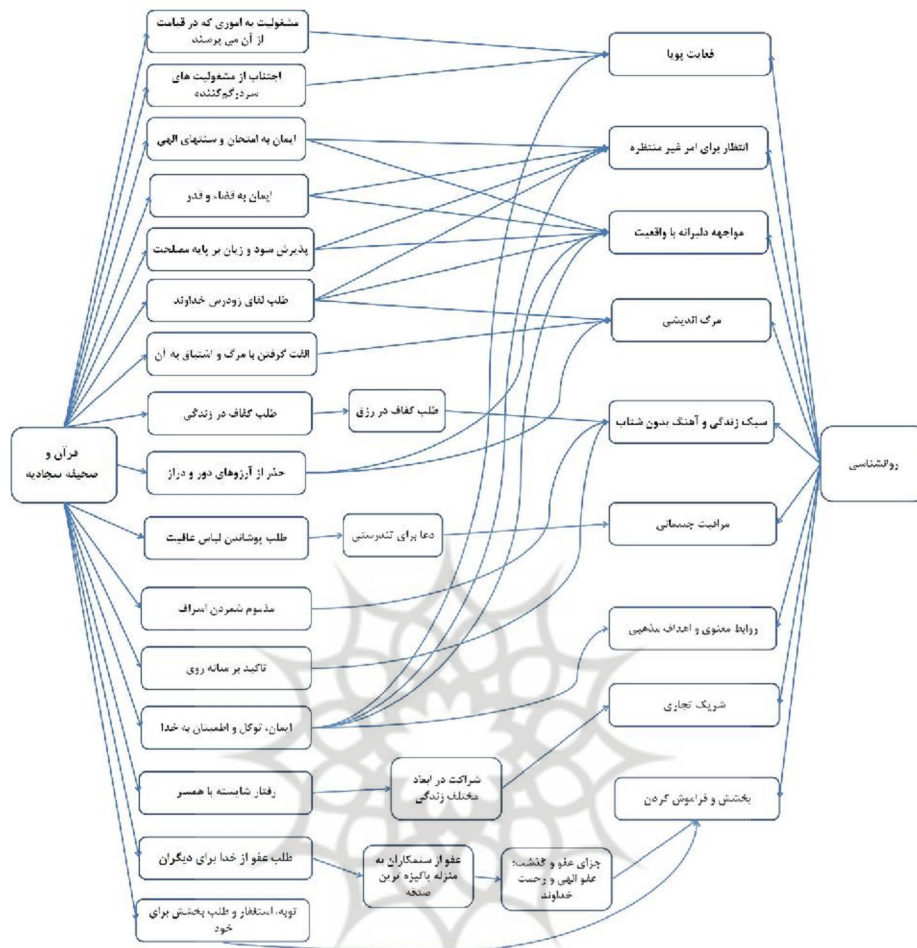
بر این اساس، بایسته است بعضی از اصول مذکور، مانند «فعالیت پویا» و «آهنگ بدون شتاب و سبک زندگی» با قیودی مورد بازخوانی قرار گیرند یا بالعکس، همچون «شریک تجاری» و «بخشش» شمول بیشتری یابند. در برخی موارد نیز با عنایت به چندساحتی بودن وجود انسان می‌توان اصول بهبود کیفیت زندگی را با قوت و اثرگذاری بیشتری مطالعه نمود.

۶. مدل سازی مفهومی و نتایج

اصول بهبود کیفیت زندگی و مؤلفه‌های مستخرج از قرآن و کلام امام سجاد(ع) می‌توانند با تکیه بر تحلیل نموداری مورد بررسی قرار گیرند. از این‌رو، ابتدا در نمودار شماره ۱ اصول روان‌شناسی مثبت‌گرا و مؤلفه‌های قرآنی و کلام حضرت به‌صورت کیفی ترسیم گردیده‌اند. در سمت راست نمودار، اصول بهبود کیفیت (ارائه شده توسط روان‌شناسی) رسم شده است. در سمت چپ نمودار، مؤلفه‌های مستخرج از قرآن و کلام امام سجاد(ع) رسم شده است. سپس، مواردی که از طرفین از نظر مفهومی به هم مربوط یا مرتبط‌اند (مفاهیم هم‌سو)، با استفاده از یال (خطوط) به هم وصل شده‌اند. در مرحله بعد، با تکیه بر خطوط و یال‌های این نمودار، پیچیدگی مفاهیم مورد بررسی قرار گرفته است. یعنی داده‌های کیفی نمودار ۱ کمی‌سازی شده و بر پایه این کمی‌سازی، بهترین نموداری که می‌توان برای هر یک از دو طرف ترسیم نمود با تکیه بر روش‌های آماری-تحلیلی، رسم شده است تا با تکیه بر این نمودارها این بار کمیات، کیفی‌سازی شدند (یعنی اطلاعات به دست آمده از نمودارها در قالب مفاهیم کیفی مورد تحلیل قرار گرفته‌اند) تا بتوان در این فرایند مجدد به تحلیل‌های جدیدتری نایل شد. با عنایت به این‌که از اصطلاحات تخصصی ریاضی در شرح نمودارهای تحلیل پیچیدگی استفاده شده، پیش از ورود به تحلیل، مفاهیم و اصطلاحات مذکور، شرح داده شده‌اند.



نمودار شماره ۱- تطبیق اصول و مؤلفه‌ها



تحلیل پیچیدگی به مطالعه نظم‌های اجزا، ارتباطات، لایه‌ها و مؤلفه‌های سامانه‌ها (اعم از سامانه‌های مفهومی، ادبی، محتوایی، زیستی، مکانیکی، ساخت‌افزاری، نرم‌افزاری، سایبری، طبیعی، سنتزی، انسانی، اکولوژیک، اجتماعی و غیره) می‌پردازد (ر.ک: میچل، ۱۳۹۵: ۱۸-۴۵). اطلاعات مستخرج از نمودار عبارتند از:

• عناصر نمودار

تعداد ۳۲ مستطیل که در نمودار مشاهده می‌شود.



- رأس و رؤوس در نمودار نگاشت مفاهیم
- منظور عناصر نمودار (همان مستطیل‌ها یا گره‌های نمودار) است که با خطوط (یال‌ها) به هم وصل شده‌اند.
- درجه رأس در نمودار نگاشت مفاهیم
- تعداد خطوط متصل به یک عنصر (تعداد خطوط متصل به یک مستطیل در نمودار).
- نظم لگاریتمیک
- یک فرمول ریاضی که توضیح‌دهنده مجموعه‌ای از مقادیر است و حاوی تابع ریاضی لگاریتم است.
- نظم نمایی
- یک فرمول ریاضی که توضیح‌دهنده مجموعه‌ای از مقادیر است و حاوی تابع نمایی^۱ است.
- خوشه‌بندی
- تعداد زیادی نقاط نسبتاً پراکنده را در تعدادی محدودی دسته، دسته‌بندی کرده؛ به نحوی که نقاطی که به هم نزدیک‌ترند در یک دسته واقع شوند. به هر دسته، یک خوشه می‌گویند.
- نظم آبجکتیو
- نظمی که مربوط به شیء، پدیده یا سامانه تحت مطالعه است و تقریباً هر فرد مطالعه‌گر (مستقل از منظر، سلیقه یا رویکرد خود) می‌تواند آن را بفهمد و تصدیق کند. یعنی تشخیص یا تصدیق آن، قائم به اشخاص نیست و افراد مختلف، نمی‌توانند به دلیل اختلاف منظر یا اختلاف سلیقه بر سر آن مناقشه کنند.
- نظم سابجکتیو
- نظمی که حاصل ادراک، مواجهه، منظر یا سلیقه فرد مطالعه‌گر (پس از مواجهه با شیء، پدیده یا سامانه تحت مطالعه) است. تشخیص یا تصدیق آن، قائم به افراد است و شاید حتی به عدد تنوع خلاق، مختلف المعانی ادراک شود. مثال معروف نظم‌های سابجکتیو، امور سلیقه‌بردار (مانند برخی وجوه هنر، برخی معانی در ادبیات و...) است.
- نظم ساختاری
- نظمی که ناشی از «هست‌ها» و «تعیین‌های واقع» است. در سنت اسلامی، حقایق از جنس «هست» و «واقعیات» بر شمرده می‌شوند و رخدادی/تصادفی نیستند. نظمی که از ایستایی‌ها و حقایقی ثابت شکل گرفته است و نه ترکیبی از رخدادهای واقعه.
- نظم رفتاری



نظمی که ناشی از یک بویایی یا توصیف گر آن است. با هر بار رخداد آن بویایی، نتیجه نیز ممکن است تغییر کند. با تغییر جریانات، ممکن است نتیجه تغییر کند. این نظم ناشی از «حرکت‌ها» یا «توصیف گر حرکت‌ها» است. ترکیب رخدادهای واقعه، تعیین کننده محتوای یک نظم رفتاری است.

• متریک‌پذیری

متریک‌پذیری، در بسیاری از سامانه‌ها، یک قله برای نظم‌پذیری است. اگر بتوان مجموعه‌ای از امور و اشیاء شئی را به کمک یک یا چند ملاک عام، مرتب نمود، می‌توان آن ملاکات عام را یک متر برای آن مجموعه از امور متعدد (اصطلاحاً فضای پیچیدگی) دانست.

• بستر

حاصل ترکیب عناصر سازنده‌ای ساختاری، معمولاً محدود و پایه‌ای است که به‌نحوی همسان گرد و غیرسودار ترکیب می‌شوند تا یک زیرساخت مفهومی را بسازند. بستارها، پی‌های آسمان‌خراش‌های نظریه‌پردازی هستند و بدون آن‌ها، نظریات برای امور پیچیده یا نظریات پیچیده، نمی‌توانند اوج و ارتفاع بگیرند.

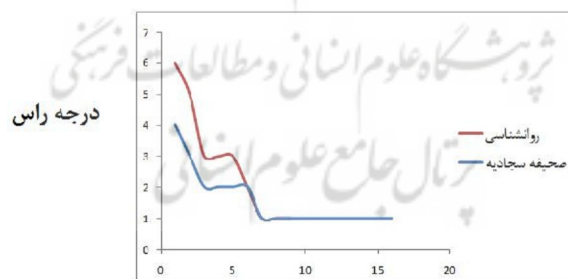
• توزیع مقادیر / توزیع احتمال

به طرح حاصل از لحاظ انبوه داده‌ها در یک صحنه و تصویر شامل، توزیع گفته می‌شود. توزیع، حاصل کل جامعه مقادیر است و نه صرفاً لحاظ آحاد.

به‌منظور تحلیل پیچیدگی درجه رئوس نگاشت مفاهیم در نمودار برای اصول روان‌شناسی و مؤلفه‌های کلام امام سجاد(ع) محاسبه گردید و نمودار زیر به دست آمد:

نمودار ۲- بررسی تطبیقی درجه رئوس مفاهیم

برای رئوس در گراف نگاشت مفهومی



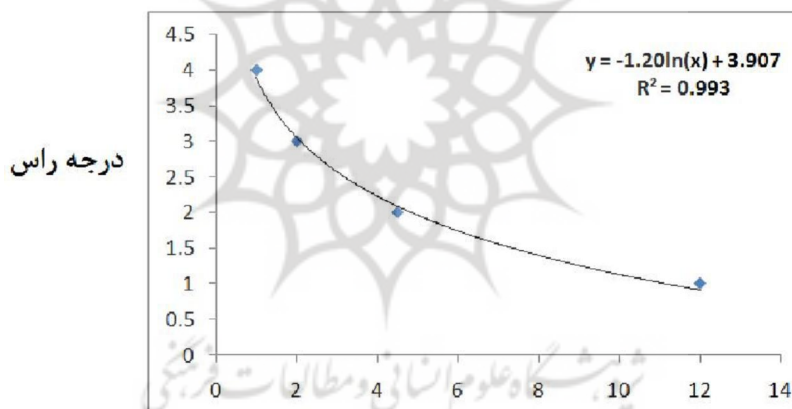
رتبه در ترتیب نزولی درجات



نمودار فوق نشان می‌دهد که درجه رئوس برای روان‌شناسی، بیشتر از کلام امام سجاده(ع) است. یعنی تعداد رئوس با درجه بالا (زیاد) در سمت روان‌شناسی بیشتر است. این امر نمایان می‌سازد که اهمیت رئوس در سمت روان‌شناسی، دارای واریانس بیشتری است که مؤید توزیع‌شدگی بهتر مفاهیم و تنوع بیشتر مفاهیم در کلام حضرت است که مانع از تمرکز اهمیت در تعداد معدودتر و محدودتری از گره‌ها شده است. لذا به صورت کلی، تنوع مفاهیم موجود در قرآن و صحیفه در اصول روان‌شناسی دیده نمی‌شود و تنوع ساحت‌های انسان که در قرآن و صحیفه به آن‌ها پرداخته است، در سمت روان‌شناسی کمتر از قرآن و کلام امام سجاده(ع) است. جهت تحلیل کمی پیچیدگی، ابتدا یک خوشه‌بندی^۱ بر روی نقاط دو منحنی بالا (جداگانه) انجام شد و نقاط متناظر با خوشه‌های حاصل، در نمودارهای زیر خطی‌سازی شد. بر اساس مقادیر محور عمودی، ۴ خوشه در نمودار مربوط به قرآن و کلام حضرت و ۵ خوشه در نمودار مربوط به روان‌شناسی شناسایی شد.

نمودار ۳- بهترین نمودار که از این مجموعه نقاط (طبق محاسبات خطی‌سازی) می‌توان عبور داد.

برای رئوس صحیفه سجادیه در گراف نگاشت مفهومی

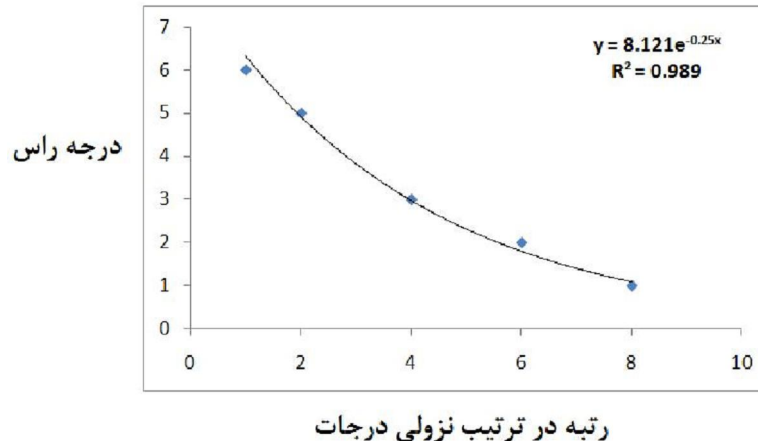


رتبه در ترتیب نزولی درجات



نمودار ۴- بهترین نمودار که از این مجموعه نقاط (طبق محاسبات خطی سازی) می توان عبور داد.

برای رئوس روانشناسی در گراف نگاشت مفهومی



نمودارهای ۳ و ۴ را این گونه می توان شرح داد که هر کدام از طرفین نمودار نگاشت، برای طرف مقابل، نقش حقایق پایه^۱ را بازی می کند. با تحلیل نحوه توزیع مقادیر درجات رئوس در گراف نگاشت مفهومی، می توان نحوه پوشش حقایق پایه از منظر پیچیدگی و نظم حاکم بر آن را بررسی کرد. نمودار اول نشان می دهد که قرآن و کلام امام سجاده (ع) با یک نظم لگاریتمیک در درجه رئوس به حقایق پایه متناظر شده با خود نگاشت پذیر است. نمودار دوم، نشان می دهد که روانشناسی (منظور این اصول مورد بحث در این مجال و مقاله است)، با یک نظم نمایی در درجه رئوس به حقایق پایه متناظر شده با خود نگاشت پذیر است. لازم به ذکر است که این نظم ها، بر اساس روش رگرسیون محاسبه شده اند و بهترین نمودار و بهترین نوع نمودار ممکن برای عبور از این نقاط هستند. نظم های لگاریتمیک، در بسیاری از موارد، حاصل نظامات ساختاری متریک پذیر و ساختمان های دلالتی ساخته شده بر روی آن ها هستند (مثلاً ساختارهای طبیعی تابع فیوناچی در طبیعت، برزدهنده نظم های لگاریتمیک هستند). در مقابل، نظم های نمایی در بسیاری از موارد، حاصل نظامات آماری-احتمالی بر روی یک شبکه از حالت ها و فرایندهای ترتیبی شکل گرفته بر اساس آن ها هستند (مثلاً زنجیره های مارکوف در سامانه های شبکه ای و غیر شبکه ای، برزدهنده نظم های نمایی هستند). پس در یک رویکرد تفسیرگری پیچیدگی، می توان نظم های



لگاریتمیک را ساختاری، آبجکتیو و مبتنی بر یک بستر مفهومی متریک‌پذیر در زمینه مسئله دانست. هم‌چنین، می‌توان نظم‌های نمایی را رفتاری، سابجکتیو و مبتنی بر یک توزیع احتمالی-آماري در زمینه مسئله دانست.

۶-۱- یافته‌ها

* اصول بهبود کیفیت زندگی در ادعیه قرآن، صحیفه سجاده و روان‌شناسی مثبت‌گرا تا حدود زیادی با یکدیگر همسو هستند.

* تحلیل تطبیقی اصول و مؤلفه‌های مذکور، با تکیه بر انسان‌شناسی از منظر علامه طباطبائی بر این امر اذعان دارد که مؤلفه‌های مستخرج از ادعیه قرآن و امام سجاده (ع) (نسبت به اصول بهبود کیفیت زندگی در روان‌شناسی مثبت‌گرا) با ساحات وجودی انسان سازگارتر است.

* بررسی آماری مبتنی بر نمودارهای شماره ۱-۴ حاکی از آن است که مؤلفه‌های مستخرج از قرآن و کلام امام سجاده (ع) در آینه نگاشت به حقایق زمینه متناظر شده با آن، یک نظم ساختاری، آبجکتیو و مبتنی بر بستمتریک حقیقت‌های زمینه را نشان می‌دهند. این در حالی است که اصول روان‌شناسی، در آینه نگاشت به حقایق زمینه متناظر شده با آن، یک نظم رفتاری، سابجکتیو و مبتنی بر یک توزیع متعین‌شده آماری-احتمالی را نمایان می‌سازند. این امر مؤید آن است که مؤلفه‌های مفهومی در قرآن و کلام امام سجاده (ع)، طبیعی‌تر^۱ بوده لکن اصول روان‌شناسی، برساخته‌تر^۲ است.

* پدیده‌های طبیعی (به دلیل نظم پایدار قوانین طبیعت، پیچیدگی رخدادها و سازگاری‌های موجود در نظم‌های ارگانیکی و طبیعی)، معمولاً واجد خواص یا وجوه «خودمتناظر بودن (خاصیت فرکتالی)»، «مقیاس‌پذیری»، «تدریج و پیوستاری و نوعاً اجتناب از تکینگی مگر در نقاط اوج و عطف»، «تکرار در عین تنوع» و دیگر خواص ریاضی-سامانه‌ای مشابه موارد بالا هستند. این در حالی است که پدیده‌های مصنوعی، معمولاً برخی یا تعداد زیادی از خواص بالا را ندارند. اگر یک نظم مصنوعی و صناعی به سطحی از پختگی و کمال برسد که تا حدودی برخی از سطوح بالا را فراهم آورد، معمولاً آن را در دسته شاهکارها، سرآمدی‌ها، تقلیدهای موفق از طبیعت و لطافت در دانش طراحی سامانه و طراحی مهندسی لحاظ می‌کنند. در مهندسی جدید هم الهام از طبیعت و کمال‌مندی سامانه‌های طبیعی (به دلایل خواص



-
1. More Natural
 2. More Synthetic

برشمرده شده در بندهای بالاتر) مشاهده می‌شود. این امر موجب حیرت ذهن بشری از پیچیدگی دائم التزایدی که با کشف آفاق جدید از عالم (از نانو و ریزتر تا سال نوری و وسیع‌تر) همراه است، می‌شود. با چنین نگرش موشکافانه و با تکیه بر روش و اصول مطالعات سامانه‌های پیچیده و پیچیدگی در نمودارهای بالا، می‌توانیم بگوییم که طبیعی بودن و انطباق بیشتر مؤلفه‌های اصول بهبود کیفیت زندگی در قرآن و صحیفه سجادیه با خواص و ویژگی‌های ریاضی و سیستمی پدیده‌های طبیعی، نکته مهمی از شگفتی علمی قرآن و عترت است.

* از آنجایی که مفاهیم برخاسته از قرآن و کلام امام سجاده (ع)، همانند پدیده‌های جهان آفرینش، طبیعی است درحالی‌که ردپای سنتزی بودن مفاهیم در اصول روان‌شناسی بهبود کیفیت زندگی قابل‌مشاهده و اندازه‌گیری است. نتایج تحلیل نموداری مفاهیم را نیز بایست مؤید این ادعا دانست که مؤلفه‌های مستخرج از قرآن و کلام امام سجاده (ع) با طبیعت بشر و جهان پیرامون او سازگارتر است و متناسب با ساحات وجودی انسان عرضه گردیده است.

نتیجه‌گیری

واکاوی ادعیه قرآن و صحیفه سجادیه با نظرداشت ابعاد عینی و ذهنی کیفیت زندگی، به کشف مؤلفه‌هایی در دعا‌های مذکور منجر شد که تا حدود زیادی با اصول بهبود کیفیت زندگی در روان‌شناسی مثبت‌گرا هم‌سو هستند. این مؤلفه‌ها عبارتند از: «مشغولیت به اموری که در قیامت از آن می‌پرسند»، «ایمان به قضا و قدر و سنت‌های الهی»، «ایمان، توکل و اطمینان به خداوند»، «پذیرش سود و زیان مقدرات الهی بر پایه مصلحت»، «طلب لقای زودرس خداوند»، «الفت با مرگ»، «طلب کفاف در روزی»، «پرهیز از اسراف و زیاده روی»، «حذر از آرزوهای دور و دراز»، «میان‌روی در زندگی»، «حق بودن رفتار شایسته با همسر»، «طلب عفو از خدا برای ستمکاران»، «توبه و استغفار و طلب بخشش برای خود» و «درخواست پوشیدن لباس عافیت». تحلیل تطبیقی اصول و مؤلفه‌های مذکور، با تکیه بر انسان‌شناسی از منظر علامه طباطبائی صورت گرفت که حاصل آن، از سازگاری اکثر مؤلفه‌های مستخرج از ادعیه قرآن و امام سجاده (ع) با ساحات وجودی انسان نسبت به اصول بهبود کیفیت زندگی حکایت می‌کند. در این راستا با توجه به آموزه‌های قرآن و صحیفه سجادیه برخی اصول روان‌شناسی مثبت‌گرا مانند «فعالیت پویا» و «آهنگ بدون شتاب و سبک زندگی» به‌طور مطلق، قابلیت بهبود کیفیت زندگی انسان را نداشته است؛ از این رو بایسته است با قیودی مورد بازخوانی قرار گیرند. با تکیه بر مؤلفه‌های موجود در



ادعیه قرآن و صحیفه سجادیه اصولی همچون «شریک تجاری» و «بخشش» نیز باید شمول بیشتری یابند تا کارایی لازم را جهت ارتقای کیفیت زندگی بشر داشته باشند.

مدل‌سازی نموداری مبتنی بر تحلیل پیچیدگی مفاهیم مستخرج از اصول و مؤلفه‌های فوق، بر این امر اذعان دارد که مؤلفه‌های ادعیه قرآن و صحیفه سجادیه نظم ساختاری و طبیعی داشته و منطبق بر طبیعت انسان و هستی است، درحالی‌که ردیای سنتزی بودن مفاهیم مندرج در اصول بهبود کیفیت زندگی روان‌شناسی با عنایت به نظم رفتاری و متعین بودن مفاهیم آن در نمودارها قابل مشاهده است. بر این پایه با توجه به این که مؤلفه‌های هم‌سو با اصول بهبود کیفیت زندگی در ادعیه قرآن و کلام امام سجاده (ع) با فطرت و طبیعت بشر سازگارتر است، می‌توان بر این ادعا که آموزه‌های قرآن و عترت رافع نیازهای طبیعی بشر در جوامع مدرن نیز هستند، صحه گذاشت. این امر مؤید وجود بعدی مهم از شگفتی‌های علمی موجود در ادعیه مذکور است.

فهرست منابع

- قرآن کریم

- ابن بابویه، محمد بن علی. (۱۳۶۲). *انحصال*. تحقیق: علی اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین.
- انصاریان، حسین. (۱۳۹۵). *ترجمه صحیفه سجادیه*. قم: آیین دانش.
- انصاریان، حسین. (۱۳۸۳). *ترجمه قرآن*. قم: اسوه.
- ایمانی‌فر، حمیدرضا؛ جمیله فاطمی و فاطمه امینی. (۱۳۹۱). «بخشش از دیدگاه روان‌شناسی و قرآن کریم». *انسان پژوهی دینی*. سال نهم، ش ۲۷، صص ۱۴۹-۱۷۵.
- بهراد، بهنام؛ رستگاری، یدالله. (۱۳۷۷). «تحلیل رابطه خصومت وخشم، شدت انسداد عروق کرونر در قلب». *پژوهش‌های روانشناختی*. سال ششم، دوره ۵، ش ۱ و ۲، صص ۹-۲۴.
- پارسا، فروغ. (۱۳۹۷). *معناشناسی و مطالعات قرآنی (مجموعه درس گفتارها)*. تهران، انجمن ایرانی مطالعات قرآنی و فرهنگ اسلامی.
- جزایری، نعمت‌الله. (۱۴۲۰). *نور الانوار فی شرح الصحیفه السجادیه*. بیروت: دار المحجة البيضاء.
- زنجانی طبسی، رضا. (۱۳۸۳). *ساخت و هنجاریابی مقدماتی آزمون بهزیستی روان‌شناختی*. پایان‌نامه دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- شیروانی، علی. (۱۳۸۵). *ترجمه رساله‌ی حقوق*. قم: دارالفکر.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین. (۱۴۱۷). *المیزان فی تفسیر القرآن*. قم: دفتر انتشارات جامعه مدرسین حوزه‌ی علمیه قم.
- علی بن الحسین علیه السلام امام چهارم. (۱۳۷۶). *صحیفه سجادیه*. قم: دفتر نشر الهادی.



- غباری بناب، باقر. (۱۳۷۹). «رفتار بخشایش‌گرانه در نهج البلاغه بررسی مبانی نظری و انسان‌شناختی و کشف اثرات روان‌شناختی آن». **مجموعه مقالات همایش تربیت در سیره و کلام امام علی (ع)**.
- فریش، مایکل بی. (۱۳۸۹). **روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی**. ترجمه اکرم خسته. تهران: ارجمند.
- کرملی، انستاس ماری. (۲۰۰۵). **ادیان العرب و خرافاتهم**. تحقیق: ولید محمود، بیروت: موسسه العربیه للدراسه والنشر.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۷۸). **مجموعه آثار**. تهران: انتشارات صدرا.
- موسوی مقدم، سیدرحمت الله؛ علی زمانی، امیرعباس. (۱۳۹۰). «ساحت‌های وجودی انسان از دیدگاه علامه طباطبائی». **اندیشه نوین دینی**، سال هفتم، ش ۲۷، صص ۵۳-۷۶.
- میچل، ملانی، ترجمه رضا امیررحیمی. (۱۳۹۵). **سیری در نظریه پیچیدگی**. تهران: فرهنگ نشر نو.
- نراقی، مهدی. (۱۳۷۰). **جامع السعادات**. ترجمه: جلال‌الدین مجتبی، تهران: حکمت.
- نیچه، فریدریش. (۱۳۷۷). **اراده قدرت**. مترجم: مجید شریف؛ تهران: جامی.
- یدالله‌پور، حسن‌زاده، فاضلی کبریا. (۱۳۹۲). «بررسی تطبیقی اصول بهبود کیفیت زندگی از منظر اسلام و روان‌شناسان مثبت‌گرا». **دین و سلامت**، دوره ۱، ش ۱، صص ۷۲-۸۱.

- Diener, E, and Suh. E.(1997). «Measuring quality of life: Economic, Social, and Subjective indicators». Social Indicators Reseach.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J.(۱۹۹۸) The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright, & J. North (Eds.), Exploring forgiveness (pp. 46).
- Madison, WI(1998): University of Wisconsin Press .p.48
- Frisch ,M .B. (2006). Quality of life therapy: applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy.
- Frisch B. Michael,(2011) Psychotherapy based on Improvement of Quality of Life, Trans: Akram Khamseh, Arjmand Press; V1,: 190 (Persian).
- Hornquist , Jo. (1982) The concept of quality of life . Scandinavian Journal of social mediciane.
- Katsching , H. & Freeman , H. & Sartorius , N. (2006). Quality of life in mental Disorders , West Sussex , England :Johon Wiley & sons.
- Kibert , G.M. (1997) Quality of life as an outcome in EORT. C cLinical trails. European Journal of cancer.
- Oliver, Et-al. (1997). Quality of life and mental Health services . First Edition. New York. Riberio .
- Power , Mick. (2003). Development of a common instrument for Quality of life University Hospital of Edinburgh, United kingdo .



- Ryff, C.D. keyes, c.l.m. (1995). The structure of Psychological wellbeing Journal of Personality and social psychology
- The Economist Intelligence units quality of life.(2005) index the world in Quality of life index.
- Torkington Right.(2011) Cognitive Behavior Therapy for Severe Psychoses, Trans: Atoosa Farmand, Tehran, Arjmand Press, 250 (Persian).
- Toussaint, L., & Webb, J. (2005) Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. In E. L. Worthington, Jr (Eds.), Handbook of forgiveness. New York: Brunner-Routledge,.
- Zhang , L.F. & Sternberg , R.J. (2011) Revisiting the investment theory of creativity. Creativity Research Journal

