

# در جستجوی خوشبختی

(خوشبختی از دیدگاه روانشناسی و اسلام)

(بخش سوم\*)



دکتر سید محمد کاظم مصباح موسوی

فارغ التحصیل حوزه علمیه و دکترای فلسفه از دانشگاه McGill

## تنوری های خوشبختی

در مقاله گذشته سه تنوری روانشناسی پیرامون مفهوم خوشبختی با عناوین تنوری لذت (hedonism) خواست و آرزو (desire) و تنوری فهرست خوشبختی (objective list) مورد ارزیابی و نقد قرار گرفت. مقاله حاضر در ادامه بحث گذشته به بررسی تنوری چهارم خوشبختی با عنوان "تنوری خوشبختی واقعی" می پردازد. با بررسی نقطه های مثبت و منفی نظریه مزبور، نا تمام بودن این نظریه آشکار می گردد و از این رو به عنوان آلترناتیو (alternative)، طرح پیشنهادی اسلام تحت عنوان تنوری «خوشبختی واقعی جامع (comprehensive authentic happiness) ارائه خواهد شد.

## ۱) تنوری خوشبختی واقعی

دو تن از روانشناسان برجسته معاصر، سلیگمن (Seligman) و رویزمن (Royzman) که از منتقدان سه نظریه یاد شده (لذت، آرزو یا خواست و تنوری فهرست خوشبختی) می باشند، طرح چهارمی تحت عنوان "تنوری خوشبختی واقعی" (Authentic happiness theory) پیشنهاد نموده اند. از دیدگاه آنان، زندگی به سه نوع متمایز تقسیم می شود: زندگی لذت آمیز (Pleasant life)، زندگی خوب (Good life) و زندگی معنادار (Meaningful life). زندگی لذت آمیز مبتنی بر تنوری لذت، زندگی خوب مبتنی بر تنوری آرزو یا خواست و زندگی معنادار مبتنی بر تنوری فهرست خوشبختی می باشد در حالیکه از دیدگاه روانشناسان یاد شده خوشبختی امری پیچیده تر است. زیرا زندگی مرحله بالاتری نیز دارد که آن زندگی کامل (full life) است. یعنی آن مرحله از زندگی که شامل معیارهای سه گانه مطرح شده در سه تنوری خوشبختی باشد. به زبان دیگر، خوشبختی واقعی به آن نوع از زندگی اطلاق می شود که ضمن برخورداری از لذت فراوان و دستیابی به خواسته ها، از امکانات مادی یاد شده در لیست خوشبختی (پول، شهرت، شغل خوب و...) نیز برخوردار باشد. در این نظریه برخورداری از امتیازات مطرح شده در لیست خوشبختی اهمیت فوق العاده ای دارد. در نتیجه، آنها که فاقد ارزش های مادی لیست خوشبختی می باشند از خوشبختی واقعی برخوردار نمی باشند. خوشبخت کسی است که صاحب خانه ای بزرگ، اتوموبیلی خوب، شغلی عالی، زیبایی و شهرت کافی بوده و در عین حال از لذت فراوان برخوردار بوده و به خواسته ها و آرزوهایش دست یافته باشد. در غیر اینصورت، وی فردی بدبخت محسوب می شود.

## ۲) نقدی بر تنوری خوشبختی واقعی

۲.۱) گر چه دستیابی به خوشبختی با ویژگی های یاد شده در نظریه چهارم (تنوری خوشبختی واقعی) امری مطلوب است، ولی چنین امری بیشتر جنبه آرمانی دارد و نه واقعی (رنالیستی). تردیدی نیست که آدمی همواره طالب لذت و خواستار تحقق آرزوها و رویاهایش می باشد، ولی آیا چنین نوع زندگی، امکان پذیر و عملی است و آیا می توان نمونه هایی برای آن ارائه نمود؟ پاسخ قطعا' منفی است، زیرا زندگی دنیا آمیزه ای از تلخی و شیرینی و فراز و نشیب است و هیچگاه به صورت صد در صد مطلوب و ایده آل باقی نخواهد ماند. قطعا' هر بهاری را خزانی و هر شکوفه ای را پایانی خواهد بود. نه بهار همیشگی و نه گلها جاودان خواهند بود. امیر مؤمنان علی (ع) در کتاب زیبای نهج البلاغه می فرماید: "دار بالباء محفوفه". (دنیا خانه ایست که در لابلای بلاها و مشکلات و ناهمواریها پیچیده شده است). قرآن نیز از زندگی دنیا با عنوان مسیری سخت و دشوار یاد می نماید: "لقد خلقنا الانسان فی کبد". (ما انسان را در سختی آفریدیم). از آنچه گفته شد، نتیجه می گیریم که مفهوم خوشبختی ملهم از نظریه چهارم گر چه مطلوب است اما فاصله بسیاری با واقعیت زندگی دارد.

۲.۲) اشکال دیگر نظریه چهارم این است که وزن بیشتری به امتیازات عینی مادی می دهد و در نتیجه عواملی مانند ثروت، شغل، موقعیت اجتماعی و... از عناصر تشکیل دهنده خوشبختی محسوب می شوند. در حالیکه خوشبختی بیشتر جنبه ذهنی یا سبجکتیو (Subjective) دارد و نه عینی یا آبجکتیو (Objective). اگر بنا باشد امتیازات عینی و مادی را از یکسو، و دنیای ذهنی را از سوی دیگر در دو کفه ترازو قرار دهیم، قطعا' دنیای ذهنی، احساس، برداشت و دیدگاه آدمی وزن سنگین تری در خوشبختی خواهند داشت. طرز فکر، تفسیر و فهم آدمیان و نیز انتظار آنها از خود و جهان عامل مهم و تعیین کننده در احساس خوشبختی است. تا تفکر و بینش و آدمی اصلاح نگردد و تا خوشبینی (Optimism) و زهد و قناعت درونی بر وی چیره نشود، امتیازات عینی نمی توانند فاکتورهای تعیین کننده ای در خوشبختی باشند. زیرا وجود امتیازات عینی به تنهایی و پیش از درک و فهم صاحب امتیاز، نقشی در خوشبختی ایفاء نمی کنند. از این رو برخی از روانشناسان برجسته بر Subjctive well being (SWB) Subjective well being تأکید نموده، می گویند در ارزیابی خوشبختی نباید به هیچ وجه نقش دنیای ذهنی را نادیده با کم رنگ گرفت.

خوشبختی واقعی  
یعنی  
رسیدن به حیات طیبه  
یا زندگی جامع که ملامال از  
معناداری و هدفمندی و یا سرشار از زیبایی  
و لذت در این سرا  
و سرای جاودان باشد.

دهند. به طور کلی زندگی حیوانی، فاقد قانون (Law)، نظم (Order) و بالاخره محروم از تعالی و تکامل می باشد.

مرتب‌بالا تر حیات را می توان در زندگی انسانی مشاهده نمود. حیات انسانی ضمن برخورداری از کمالات مراتب پیشین (نباتی و حیوانی)، دارای کمالات و امتیازات ویژه خود می باشد. عمده کمالات انسانی برخاسته از نیروی عقل و خردی است که زمینه ساز علم، آگاهی، تعالی علمی و معنوی می باشد. نیروی خرد در آدمی موتور اصلی پرواز و قدرت اصلی حرکت و تکامل می باشد. فقدان خردمندی، آدمی را تا مرز حیوانات سوق می دهد.

### ۳.۲) زندگی ابتدائی و زندگی متعالی (پالایش یافته)

گرچه حیات انسان در رتبه بالاتری از حیات حیوانی قرار دارد در عین حال، خود دارای مراتب و درجاتی است. همانگونه که از نگاه فرهنگی، جامعه شناختی و یاروانشناسی آدمیان به دسته های مختلف مانند تحصیلکرده یا بی سواد، خوشبین (Optimistic) و یا بدبین (Pessimistic) و غیره تقسیم می شوند، از نگاه دینی نیز آدمیان و زندگی آنان دارای درجات و مراتبی می باشند. در یک تقسیم بندی کلی، زندگی از دیدگاه اسلام به دو مرحله ابتدائی و عالی تقسیم می شود. آنها که خود را تسلیم خواهش های نفسانی قرار داده و معیار خوب و بد آنها، تنها خواسته های شخصی شان می باشد، در مرحله زندگی ابتدائی و پالایش نایافته قرار دارند. در این مرحله به دلیل قدرت و فوران گرایش های حیوانی، مادیات حرف اول را می زند. پول، شهرت، جاه طلبی و به طور کلی خودخواهی و خودپرستی تنها انگیزه های حرکت و تصمیم گیری خواهند بود. در حوزه زندگی اجتماعی رقابت، حسادت، فخر فروشی، تبعیض، حق کشی، استبداد، جنگ و خونریزی از ویژگیهای بارز زندگی پالایش نایافته ابتدائی است. قلمرو زندگی فردی نیز دست کمی از زندگی اجتماعی ندارد. ترس (Fear)، نگرانی، دلهره و اضطراب (Anxiety)، اندوه و افسردگی (Depression)، نفرت و کینه توزی، بدبینی (Pessimism)، ناامیدی (Disappointment) و احساس ناکامی و کاستی از جمله ویژگی های زندگی فردی پالایش نایافته یا ابتدائی است.

گرچه آدمی در مرحله ابتدائی زندگی متولد می شود، ولی مانند در همان مرحله و عدم عبور از آن درجه بسان مانند در دوران کودکی است. بدیهی است با دنیای کودکانه نمی توان وارد دنیای بزرگسالان شد. مادامی که انسان در دوران کودکی قرار دارد، امور زندگی به سادگی قابل گشایش می باشند. کودکی که از مسئله ای رنج می برد، با شکلات و یا عروسکی خرسند می شود و دل کوچک وی ملامال از شادی و چهره معصومش با لبخندی شکفته می شود و در نتیجه به آسانی می توان

از دیدگاه روانشناسانی چون داینر (Diener)، سوه (Suh)، لوکاس (Lucas) و اسمیت (Smith) که در آخرین تحقیقات خود در سال ۱۹۹۹ به تفصیل در تبیین - اهمیت (SWB) قلمفرسائی نموده اند، (۲) بهزیستی روانی (SWB) از سه عنصر تشکیل می یابد:

۱) رضایتمندی از زندگی (Life satisfaction) (۲) حضور تجربه های احساسی مثبت (Positive emotional experiences) و (۳) عدم حضور تجربه های احساسی منفی. آنها که (SWB) آنها بالاست از زندگی خود خرسند بوده و کمتر دچار احساساتی منفی چون نگرانی (Anxiety) و اندوه (Sadness) می شوند. معیار تشخیص این امر بستگی به نظر و دیدگاه شخصی افراد دارد (۲-۳)

از آنچه گذشت نتیجه می گیریم که نه تنها سه تئوری روانشناسی یاد شده، بلکه چهارمین نظریه (تئوری خوشبختی واقعی) نیز نمی تواند خوشبختی را تعریف نماید. شاید بتوان گفت که تئوری چهارم از اشکال افزونتری نیز برخوردار است و آن برخورداری از مشکلات سه تئوری پیشین به علاوه مشکل ایده آلیستی و غیر عملی بودن آن است. از این رو باید در جستجوی راه حل یا نظریه دیگری بود. بدین منظور نظریه پنجم که دیدگاه اسلام پیرامون مفهوم خوشبختی است مورد بحث قرار خواهد گرفت.

### ۴. اسلام و مفهوم خوشبختی

به عنوان پیش در آمدی بر نظریه اسلام پیرامون خوشبختی، توجه خوانندگان گرامی را به درجات و مراحل زندگی (Degrees and levels of life) از نگاه اسلام جلب می نمایم.

#### ۴.۱) درجات زندگی (Degrees of Life)

زندگی از مراحل و درجات گوناگونی برخوردار است: زندگی گیاهی، زندگی حیوانی، زندگی انسانی پالایش نایافته یا ابتدائی (Primitive) و زندگی انسانی پاکیزه (Purified) یا متعالی (Exalted). حیات گیاهی، ابتدائی ترین نوع زندگی است که در آن رشد و نمو به صورت محدود وجود دارد ولی از احساس و شعور در این مرحله خبری نیست. مرحله بالاتر حیات را می توان در زندگی حیوانی مشاهده نمود. در این مرحله گرچه شعور و احساس به صورت محدودی یافت می شود ولی نیروی عقل و آگاهی در این مرحله (حیوانی) وجود ندارد و به دلیل فقدان نیروی خرد و عقلانیت، گزینش و مسئولیت نیز زمینه نمی تواند داشته باشد. همچنین در مرتبه زندگی حیوانی، برنامه ریزی و حسابگری جایگاهی ندارد و حیوانات بدون اندیشه فردا، تنها در صدد خوردن و خوابیدن و اشباع غرائز جنسی می باشند و از آنجا که اشباع خواسته ها و دستیابی به آب و علف، تنها و تنها هدف زندگی حیوانی است، حیوانات دائما در حال تلاش و ستیز برای دستیابی به نیازهای شان می باشند. در جنگل، قانونی برای مهار و کنترل حیوانات و ایجاد صلح، آرامش، دوستی و عدالت وجود ندارد و تنها "قانون جنگل" بر آن جا حاکم است و همواره زورمندان بر ناتوانان چیره می گردند و آنها را طعمه خود قرار می

هجرت از «خود» به «خود» و دستیابی به «زندگی پاکیزه» و «متعالی» موجب می شود تا آدمی بر جریانهای طبیعی حاکم شده و از افقی برتر به جهان و رویدادهای آن بنگرد و به همین دلیل، وی محکوم حوادث نخواهد بود و طوفانها و تند بادهای زندگی او را دگرگون نتواند نمود. «المؤمن كالجبل الراسخ لايتزلزله العواصف.» (انسان باورمند و با ایمان بسان کوه استواری است که تند بادهای وی را متزلزل نخواهند نمود.)

خدا و کتاب او و پیامبرانش می باشند چه زن و چه مرد، ما به او زندگی پاکیزه ارزانی خواهیم نمود و در روز رستاخیز بهتر از آنچه عمل نموده است به او پاداش خواهیم داد. (۱)

بر اساس آیه یاد شده رسیدن به خوشبختی واقعی (دستیابی به زندگی پاک) در گرو ایمان و رفتار شایسته یا عمل صالح قرار دارد. گفتنی است که زندگی پاک و متعالی مرحله ای بالاتر از زندگی معمولی یا ابتدائی است. در آنجا به دلیل دگرگونی دیدگاه و نوع نگرش به هستی و نیز به دلیل قدرت روحی برخاسته از ایمان به خدا، زندگی به گونه ای دیگر خواهد بود و طبیعتی همیشه سرسبز خواهد داشت. بهار در زندگی متعالی جاودانه است و خزان را به آنجا راهی نیست. خوشبختی واقعی یعنی رسیدن به حیات طیبه یا زندگی جامع که مالا مال از معناداری و هدفمندی و یا سرشار از زیبایی و لذت در این سرا و سرای جاودان باشد. زیبایی و لذتی که امیر تقوا و فضیلت امام علی (ع) در کتاب نهج البلاغه در توصیف انسانهای پارسا بیان می کند: «ذهبوا بعاجل الدنيا و عاجل الآخرة» (آنها هم از نقدینه دنیا بهره مند شده اند و هم از بهره های آتی روز واپسین برخوردار خواهند بود). ما نیز در نمازهای روزانه دست به دعا بر می داریم که بار الها ما را از خیرات دنیا و آخرت و خوشبختی در دو سرا برخوردار بفرما (ربنا آتنا فی الدنيا حسنه و فی الآخرة حسنه).

زندگی طیب و پاکیزه که اسلام آدمی را به سوی آن فرا می خواند همراه با رضایتمندی و خرسندی و سرشار از امید و آرامش دائمی خواهد بود. در آن سرزمین خوشبختی ها، غم و اندوه و ترس راهی نخواهند داشت و به زبان قرآن "الا ان اولیاء الله لا خوف علیهم و لا هم یحزنون" (همانا دوستان خدا را نه ترس و وحشت است و نه آنها را غم و اندوهی فرا خواهد گرفت). دهره و نگرانی نیز برای ساکنان سرزمین خوشبختی بی معنا است زیرا آنها از پشتوانه بسیار بزرگ دوستی با خدا برخوردارند و خدا انیس و مونس و یار و یاور همیشگی آنها خواهد بود. چه آنکه خداوند متعال در کتاب مقدسش می فرماید "نحن اولیائکم فی الحیوة الدنیا و فی الآخرة..." (ما دوستان شما در این جهان و در سرای جاودان می باشیم).

در زندگی پاکیزه و متعالی نه تنها از پریشانی خبری نیست، بلکه رذیلت های اخلاقی مانند حسادت، کینه، بدبینی و بددلی بی رنگ و یا کم رنگ خواهند بود و امور مادی همچون ثروت و شهرت نمی توانند معشوق های آدمی باشند. زیرا زندگی متعالی مالا مال از عشقی بزرگ و مقدس می باشد و مجموعه رفتارهای انسان الهی معنا دار و در جهت رسیدن به معشوق حقیقی یعنی خدا است. شور و شوق دیدار محبوب، به زندگی طراوت و نشاطی وصف ناپذیر داده و تمامی پدیده های جهان به عنوان جلوه هایی از جمال بی انتهای او، سراسر زیبا و شیرین پدیدار می

احساس رضایتمندی و آرامش را برای وی فراهم نمود. حال آنکه دنیای بزرگسالان کاملاً متفاوت و همراه با مشکلات فراوان فردی و اجتماعی می باشد. زیرا با رشد سنی، خواسته ها و گرایش های غریزی نیز رشد و قوت می یابند و هر یک از غرائز در آدمی، اشباع نامحدودی را طلب می کنند و از آنجا که خواسته ها محدودیت ندارند و نیز به دلیل دو اصل تطابق (Adaptation) و مقایسه (Comparison) که در مقالات پیشین تبیین گردید، آدمی بر روی تردمل پیش رونده (Hedonic treadmill) قرار می گیرد و همواره در جستجوی نقطه ای است که دست یابی به آن در این جهان امکان پذیر نیست. از سوی دیگر، خواسته های نامحدود آدمی با خواسته ها و منافع دیگران تعارض پیدا نموده و زمینه های حسادت، کینه، دروغ، خیانت، دشمنی و بالاخره جنگ و خونریزی فراهم خواهد شد.

راستی اگر جنگ های خانمان سوزی که در آن آدمیان و به ویژه کودکان بی رحمانه به خاک و خون کشیده شده و در زبانه های شعله های آتش بی رحمی و فساد و... و بمب های خوشه ای و احياناً شیمیائی می سوزند و نابود می شوند و یا می مانند و همه عمر از عوارض معلولیت رنج می برند را در نظر بگیریم و به ریشه یابی آنها بپردازیم، به عواملی برخورد می کنیم که شاید مهمترین آنها حضور افراد خودخواه و پالایش نیافته ای است که غرائز و خواسته های حیوانی در آنها طغیان نموده و آنها را دیوانه وار در جهت رساندن به خواسته های پانذیرشان سوق داده است. و این امر موجب شده است که هم زندگی خودشان نکبت بار و پر از اضطراب و دغدغه باشد و هم زندگی دیگران را تاریک و رنج آفرین بنمایند.

اینک قرآن برای رهایی بشر از زندگی پالایش نیافته و ابتدائی، آدمیان را به سوی زندگی متعالی و یا پالایش یافته «حیة طیبه» فرا می خواند و راه دستیابی به آن را به بشریت عرضه می دارد. اسلام به جامعه بشری نرم افزاری (Software) را پیشنهاد می کند که با بهره گیری از آن مشکلات ناپدید و یا لا اقل کم رنگ می شوند و احساس رضایتمندی و آرامش قوت می یابد. در نتیجه، انسان در هر موقعیت و شرایط پیچیده اجتماعی، اقتصادی و غیره که قرار بگیرد، لذت، رضایتمندی و آرامش وی را رها نخواهد نمود. و در این صورت زندگی نه تنها عامل رنج و محنت نبوده، بلکه مالا مال از آرامش و رضایتمندی و بالاخره خوشبختی خواهد بود. بدین منظور، اسلام در تلاش جهت دگرگون سازی دنیای درونی (Subjective world) می باشد و آن را زیر بنای دستیابی به دنیای عینی موفق می داند. در همین راستا، اسلام مفهوم «زندگی پاک» (حیات طیبه) را که مرحله ای بالاتر از زندگی معمولی می باشد به عنوان مفهوم سعادت یا خوشبختی معرفی می نماید.

### ۲.۳ (Purified or Comprehensive Life) زندگی پاک یا جامع

در فرهنگ دینی خوشبختی واقعی به معنای رسیدن به زندگی پاک و حیات طیبه (Purified Life) و یا زندگی جامع (Comprehensive Life) می باشد. در این رابطه در کتاب خدا می خوانیم: «من عمل صالح منکم من ذکر او انثی و هو مؤمن قلنجینه حیات طیبه...» (آنها که رفتار شایسته را بر می گیرند در حالیکه مؤمن به)

در زندگی پاکیزه و متعالی نه تنها از پریشانی خبری نیست، بلکه رذیلت‌های اخلاقی مانند حسادت، کینه، بدبینی و بددلی بی‌رنگ و یا کم‌رنگ خواهند بود و امور مادی همچون ثروت و شهرت نمی‌توانند معشوق‌های آدمی باشند. زیرا زندگی متعالی مالا مال از عشقی بزرگ و مقدس می‌باشد و مجموعه رفتارهای انسان الهی معنا دار و در جهت رسیدن به معشوق حقیقی یعنی خدا است.

تحقیق و فرصت مطالعه است و مادامی که مجال مطالعه و زمینه کاوش علمی فراهم است، زندگی از دیدگاه او زیبا و گوارا و همراه با خوشبختی است و بدبختی زمانی آغاز می‌شود که زمینه کار علمی و توان تحقیق وجود نداشته باشد. به طور خلاصه، زندگی تحقیق پیشگان به معنای تلاشی مستمر جهت اکتشاف و یادگیری بیشتر است و زندگی بزرگراه بی‌انتهایی است که بن بست پذیر نیست.

### ۳.۵) زندگی نکبت بار، نقطه مقابل زندگی پاک و متعالی

همانگونه که واژه خوشبختی یا سعادت متضاد بدبختی و شقاوت است، زندگی پاک و متعالی نیز در برابر زندگی نکبت بار قرار می‌گیرد. از دیدگاه قرآن، آنانکه از زندگی پاکیزه یا "حیات طیبه" محروم می‌باشند، جایگزینی جز "حیات نکبت بار" نخواهند داشت. ماندن در مرحله حیات ابتدایی و حیوانی، لعاب گسیختگی، خودپرستی و هواپرستی، و "خدا فراموشی" زمینه ساز زندگی نکبت بار خواهد بود. کتاب خدا در تعبیری بس کوتاه و زیبا می‌فرماید: «و من اعرض عن ذکری فان له معیشتة ضنکاً» (آنانکه از یاد من اعراض نمایند، همانا زندگی نکبت باری خواهند داشت).

آری فراموشی حق و دوری از یاد خدا، مانع حرکت تکاملی شده و آدمی را در مرتبه زندگی ابتدائی پالایش نایافته نگاه داشته و زمینه های زندگی نکبت بار را فراهم می‌سازد. آنها که با خدا سر و کاری ندارند از دوستی و عشق او محرومند، زندگی شان بی‌معنا و بی‌هدف و فارغ از عشق واقعی و نقطه اتکا و امید می‌باشد، و به دلیل ساختار روحی که متناسب با زندگی ابتدائی (پالایش نایافته) است، روان آنان در رنج و اضطراب قرار می‌گیرد و به طور کلی نمی‌توان از زندگی آنان با عنوان خوشبختی یاد نمود، هر چند گهگاه از لحظات خوش و شیرین نیز برخوردار باشند. ممکن است در اینجا پرسشی برای خوانندگان گرامی مطرح شود و آن اینکه چگونه می‌توان زندگی خداناباوران را نکبت بار توصیف نمود در حالیکه برخی از آنان از افراد ثروتمند، موفق و صاحب شهرت و منصب‌های اجتماعی و سیاسی می‌باشند؟! در پاسخ به پرسش مزبور، باید به این نکته توجه نمود که نکبت باری و یا خوشبختی یک زندگی را نمی‌توان بر اساس ظواهر داوری نمود. همانگونه که در مقاله‌های پیشین تبیین گردید، بسا افراد ثروتمندی که دیگران غبطه آنها را می‌خورند ولی واقعیت زندگی آنان به کلی متفاوت است و نه تنها از خوشبختی خبری نیست، بلکه مالا مال از دغدغه، استرس و اضطراب و انواع مشکلات ویژه خود می‌باشد. نگارنده این مقاله شخصاً با افراد زیادی مواجه شده است که علی‌رغم موفقیت‌های ظاهری، ثروت، و احیاناً عناوین اجتماعی و چشمگیر از دورنی نا آرام و نابسامان برخوردار بوده، چندان از زندگی در ستوه بودند که برای دیگران غیر قابل باور بود. اینکه می‌گویند «پول خوشبختی را به

گردند. همانگونه که در مناجات شعبانیه از زبان عاشقان و عارفان با معشوق حقیقی هستی گفتگو می‌کنیم که "بار الها تو در این جهان برای من جز زیبایی پدید نیاوردی" (وانت لم تولنی الا الجمیل فی حیوتی).

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست  
عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست

### ۳.۴) جهش نگرش در زندگی متعالی

دستیابی به زندگی پاکیزه و متعالی موجب تحولات گسترده و عمیق در ابعاد شخصیتی انسان و چگونگی نگرش و دیدگاه آدمی می‌گردد. در زندگی جدید (پاکیزه یا متعالی) شخصیت آدمی پویا شده و تا افق‌های بی‌کران تعالی و رشد به پرواز در خواهد آمد. و از آن پس انسان زمینی، آسمانی می‌شود و افق‌های دید او فراتر از محدوده‌های جهان مادی قرار می‌گیرد. از اینرو، برخی از اموری که برای افراد معمولی جامعه لذت بخش و نهایت آرزو و مایه فخر و مباهات و انگیزه‌ای برای ستم و جنگ و خونریزی و فساد و ناامنی است برای آسمانیان و دین‌باوران در زندگی متعالی کم‌اهمیت و یا حتی بی‌اهمیت خواهد بود. ارزش مالی خانه و یا مدل و نوع اتوموبیل و یا مقدار سپرده‌های بانکی و در آمد سالانه، منبع خوشی و معیار سعادت و کامیابی محسوب نمی‌شود. برای چنین اشخاصی، لذت انفاق به تهیدستان و رنج‌دیدگان گرسنه چه بسا به مراتب افزونتر از جمع‌آوری ثروت و نگاهداری آن در حسابهای شخصی و سپرده‌های بانکی خواهد بود. مشاهده رفاه و خوشی کودکان یتیمی که در یتیم‌خانه‌هایی که با بودجه‌های شخصی آنها تأمین می‌شود برای انسانهای آسمانی به مراتب لذت بخش‌تر از داشتن اتوموبیل (Bugati Veyron) که بالغ بر یک میلیون و پانصد هزار دلار است، می‌باشد. راستی داشتن چنین اتوموبیلی در زمانیکه سالانه میلیونها نفر بر اثر گرسنگی و فقر در برابر عزیزانشان جان می‌دهند، چه لذتی می‌تواند داشته باشد؟! و یا رفت و آمد با چنین اتوموبیلی در این شرایط چه افتخاری برای صاحبان آنها محسوب می‌شود؟

آری آنانکه به زندگی پاکیزه و متعالی می‌رسند از نقطه والاتری به زندگی می‌نگرند. از دیدگاه آنان زندگی واقعی در حیات حیوانی خلاصه نمی‌شود و خوشبختی با خودپرستی و خودمحوری تأمین نمی‌گردد. از سوی دیگر زندگی در محدوده عمر شصت، هفتاد و یا صد سال نمی‌گنجد، بلکه تا بی‌نهایت تداوم خواهد یافت و مرگ پایان زندگی نیست و تنها مقدمه انتقال به جهان ابدیت است. جایگاه آدمی در این دنیا مانند دانشجویی است که در دانشگاه زندگی همواره در حال فراگیری و شکوفائی اندیشه می‌باشد و یا چون ورزشکاری است که در میدان بزرگ و پهبانور زندگی در معرض روبروئی با مشکلات، دست و پنجه نرم می‌کند و به بدن‌سازی و خودسازی اشتغال دارد. در این راستا، نه آن دانشجویی که بی‌مورد راه‌پر پیچ و خم دانش خسته می‌شود و نه ورزشکار از ادامه راه احساس سنگینی و یا دشواری می‌کند. در هر صورت زندگی به کام اوست، چه جویای علم پاسخ همه پرسش‌های خود را بیابد و چه پیوسته درگیر تحقیق و مطالعه بوده و همواره با چالش‌های نوین روبرو شود. آنچه که برای عاشق علم اهمیت دارد فقط و فقط توان

بردارنده مجموعه امتیازات تئوری‌های پیشین می‌باشد. اما این طرح (تئوری چهارم) بنظر نگارنده بیشتر جنبه آرمانی و ایده آلیستی دارد و به هیچ وجه با واقعیت زندگی هماهنگ نمی‌باشد. با آشکار شدن نارسائی تئوری‌های یاد شده، زمینه برای تبیین دیدگاه اسلام که تئوری پنجم است فراهم می‌آید.

برخلاف تئوری چهارم که از «زندگی کامل» به عنوان معیار خوشبختی یاد می‌کند، فرهنگ دینی ضمن تقسیم زندگی به دو مرحله ابتدائی (پالایش نایافته) و عالی (پالایش شده و پاکیزه)، «زندگی جامع» (comprehensive life) را به عنوان فرمول خوشبختی پیشنهاد می‌نماید. از این دیدگاه، گرچه آدمی در مرحله ابتدائی تولد می‌یابد ولی ماندن در آن مرحله، زمینه نکیبت بار بودن زندگی را فراهم می‌آورد، و همانگونه که بصورت طبیعی انسان از دوران کودکی به سوی بزرگسالی پیش می‌رود، می‌بایست در ابعاد معنوی و شخصیتی نیز تحول یابد. در این راستا، باید از «خود» به «خود» سفر نمود و به دیگر سخن، باید از «خود ابتدائی» بسوی «خود عالی» مهاجرت نمود تا بتوان به «زندگی پاکیزه» یا «حیات طیبه» دست یافت و در نتیجه، افاق‌های تازه ای گشوده شود و خواست‌ها، گرایش‌ها، احساسات و عواطف آدمی تحولی بنیادین بیابد، به گونه‌ای که امور کوچک نتواند روح بزرگ او را آزرده خاطر و یا هیجان زده نماید. به گفته قرآن، «لا تأسوا علی ما فاتکم و لا تفرحوا بما آتاکم». (از آنچه از دست می‌دهید اندوهگین نشوید و با آنچه که به شما داده می‌شود هیجان زده نگردید).

هجرت از «خود» به «خود» و دستیابی به «زندگی پاکیزه» و «متعالی» موجب می‌شود تا آدمی بر جریانهای طبیعی حاکم شده و از افقی برتر به جهان و رویدادهای آن بنگرد و به همین دلیل، وی محکوم حوادث نخواهد بود و طوفان‌ها و تندبادهای زندگی او را درگروگن نتواند نمود. «المؤمن کالجبل الراسخ لا یتزلزل له العواصف». (انسان باورمند و با ایمان بسان کوه استواری است که تندبادهای وی را متزلزل نخواهند نمود).

و اینک برای رسیدن به سرزمین خوشبختی، همانگونه که قرآن بیان می‌فرماید، می‌باید از دو عنصر «ایمان و عمل» بهره جست. به دیگر سخن می‌باید با الهام از کتاب خدا ضمن جهت بخشی به زندگی و معنا داری، در مسیر ارتباط با خدا و نیایش با او و نیز انجام کارهای نیک و کمک به دیگران تلاشی خستگی‌ناپذیر و بی‌وقفه نمود. همواره ضمن پالایش درون و پاکسازی آن از رذایل اخلاقی، به تعالی و تکامل معنوی روح همت گمارد. آنجاست که آدمی خود را در سرزمین بزرگ خوشبختی می‌یابد: آنجا که گلهای زیبا و عطرآگین شادی، آرامش، صلح و امنیت همه جا را فرا می‌گیرد و در نتیجه رؤیای بهشت برین (یوتویا) در همین دنیا و پیش از رسیدن به بهشت جاودان الهی، به روی زمین تحقق خواهد یافت.

\* به دلیل پیوستگی مطالب، پیشنهاد می‌شود مقاله نخست و دوم پیش از مقاله حاضر مطالعه شود.

مقالات یک و دو در شماره پیشین مجله «هدی» منتشر شده و در پایگاه اینترنتی مرکز ایرانی اسلامی امام علی (ع) نیز قابل دسترسی است. (www.iicia.com)

#### پی‌نوشت‌ها:

۱: سوره نحل، آیه ۹۷

2- Suh, EM & Oishi, S. (2002) Subjective well being across cultures in online readings in Psychology and culture (Unit 7, Chapter 1, Page 1)

3- Ed. Diener, Suh, Oishi. Recent Findings on Subjective well being. Indian Journal of Clinical Psychology. March 1997: p1-2.

ارمغان نمی‌آورد (Money cannot buy happiness) «واقعیتی کاملاً ملموس در زندگی بسیاری از ثروتمندان است. روزی شخصی با نگارنده درد دل می‌کرد و از خانه با شکوه و زیبایی سخن می‌راند که هر کس از کنار آن عبور می‌نمود، شگفت‌زده می‌شد و غیبه او را می‌خورد. او می‌گفت: «مردم حسرت مرا می‌خورند ولی از درون نا آرام خبری نداشتند و نمی‌دانستند که من از شدت استرس حتی شب نمی‌توانستم بخوابم.»

مرحوم استاد مرتضی مطهری نیز در یکی از نوشته‌های خود از ثروتمندی یاد می‌نماید که دیگران غیبه زندگی او را می‌خورند، زیرا فردی مشهور به ثروت و امکانات عالی اقتصادی بود ولی هنگامیکه استاد از او احوال فرزندانش را جویا می‌شوند، در پاسخ اظهار می‌دارد که او فرزندی ندارد چون او خود را شخصی «بدبخت» می‌داند و نمی‌خواهد که موجب پیدایش انسان بدبخت دیگری شود.»

نکیبت بار بودن زندگی در شکل‌ها و انواع گوناگونی می‌تواند تجلی نماید. در زندگی یکی نان دارد ولی دندان ندارد، دیگری دندان دارد ولی نان ندارد. یکی از شدت تهیدستی توانایی بهره‌گیری از غذاهای لذیذ را دارا نیست و دیگری به دلیل بیماری از خوردن چنین غذاهائی محروم است. شخصی می‌گفت که ثروتمندی را می‌شناسد که در اوج ثروت زندگی می‌کرد. روزی از وی دعوت می‌نماید و بسا پذیرائی بسیار با شکوهی را برای وی می‌گستراند. در هنگام غذا، صاحب خانه دست به هیچ یک از غذاها نمی‌زند و تنها به کمی نان نیم سوخته بسنده می‌کند. میهمان سبب را جویا می‌شود و میزبان در پاسخ می‌گوید به دلیل کسالت و انواع بیماری‌هایی که دارد فقط غذاهای رنگارنگ را تماشا می‌کند و نمی‌تواند حتی آنها را بچشد و در میهمانی‌ها تنها حسرت نصیب او می‌شود و نه چیز دیگر.

در اینجا یاد آوری این نکته لازم است که بیماری و یا حتی کم درآمد بودن، همیشه علامت بدبختی نیست. خوشبختی و بدبختی اموری بسیار پیچیده‌تر از آن هستند که در فرمولی ساده تبیین گردند. و منظور مقاله از مثال‌های مزبور، بیان این نکته است که ظاهر زندگی نمی‌تواند معیار صحیحی برای ارزیابی خوشبختی یا بدبختی باشد. زیرا خوشبختی (سعادت، پاکیزگی و تعالی حیات) و نقطه مقابل آن بدبختی یا نکیبت بار بودن زندگی اموری سایکجتیو می‌باشند و دنیای ذهنی نقش مؤثرتری در مقایسه با دنیای عینی (آبجکتیو) بازی می‌نماید. اهمیت دنیای ذهنی (Subjective world) و نقش آن در خوشبختی که چهار ده قرن پیش از آموزه‌های دینی اسلام الهام گرفته شده است، امروزه توسط آخرین تئوری‌های مدرن روانشناسی، تئوری (Subjective well being (SWB) که یکی از شاخه‌های روانشناسی مدرن می‌باشد، بازگو و تأیید می‌شود.

#### ۴. چکیده سخن

سلیگمن (Seligman) و ریزمن (Royzman) از روانشناسان برجسته عصر معاصر که از منتقدان تئوری‌های خوشبختی (تئوری لذت، خواست یا آرزو، و تئوری فهرست خوشبختی) می‌باشند، طرح چهارمی را تحت عنوان خوشبختی واقعی تبیین نموده‌اند. از دیدگاه آنان، خوشبختی عبارتست از دستیابی به زندگی کامل (full life) که در