



An Analysis of Imam Muhammad al-Ghazali's Teachings in *Ihya' Ulum al-Din* and *Kimiya' ye Sa'adat* based on Seligman's Positive Psychology

Zeinab Rezapour¹  | Mahnaz Mehrabizadeh Honarmand²  | Maryam Kereydizadeh³ 

1. Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Persian literature and language, Faculty of Literature and Humanities, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran. Email: z.rezapour@scu.ac.ir

2. Professor, Department of psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran. Email: m.honarmand@scu.ac.ir

3. MA, Department of Persian literature and language, Faculty of Literature and Humanities, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran. Email: maryam.keredizadeh@gmail.com

Abstract

Positive psychology, by shifting away from a pathology-oriented approach, emphasises the identification and cultivation of human strengths and the promotion of happiness, life satisfaction, and psychological well-being. In the works of Imam Muhammad al-Ghazali, particularly *Ihya' Ulum al-Din* and *Kimiya-yi Sa'adat*, a coherent framework is presented for the purging of vices, the cultivation of virtues, and the elucidation of the nature of happiness, joy, and pleasure; a framework that, in addition to mitigating human suffering, facilitates the formation of positive emotions and feelings. Utilising a descriptive-analytical method and a comparative approach, this research examines several fundamental components of positive psychology within *Ihya' Ulum al-Din* and *Kimiya-yi Sa'adat*.

The research findings indicate that Ghazali and Seligman, both influenced by Aristotelian thought, share significant commonalities in discussions such as the levels of pleasure, sustainable happiness, hope, optimism, and virtues; however, they differ in that Ghazali places a particular emphasis on religious and mystical virtues.

The article concludes that while positive psychology attributes authenticity to the human being and worldly pleasures, in Ghazali's teachings, attention to religious doctrines, the afterlife, and Divine pleasure illuminates various dimensions of human life. These elements act as a powerful and effective force in organising and elevating emotions, as well as in motivating or deterring individuals from acquiring virtues and avoiding vices.

Keywords: Muhammad al-Ghazali, Seligman, happiness, optimism, virtue

Introduction

In recent years, positive psychology, as a novel and dynamic approach, has proposed various solutions and methods to enhance human well-being and happiness. It appears that the vital and significant motivations of humans in the works of Abu Hamid al-Ghazali align with the approach of positive psychology. It can be inferred from Ghazali's works, particularly in his two invaluable books, *Ihya' Ulum al-Din* and *Kimiya-yi Sa'adat*, that he addressed components central to positive psychology—such as joy, pleasure, hope, optimism, and various virtues—to attain happiness in both this world and the hereafter. Within the scope of this article, some of these prominent themes can be extracted based on his views and compared with Seligman's perspectives. Furthermore, both thinkers, Ghazali and Seligman, have been influenced by Aristotelian views in explaining their beliefs regarding the “good life” and the utilisation of virtues and capabilities. Accordingly, this article seeks to answer the following questions:



What are the perspectives of Seligman and Ghazali regarding happiness, hope, optimism, virtues, and capabilities?

What are the similarities and differences between the two concerning positive emotions and virtues?

Using a descriptive-analytical method, this research will describe, analyse, and compare the views of Seligman and Ghazali after extracting their opinions on the subject matter.

Research Findings

Regarding the discussion of happiness, both Seligman and Ghazali recognise various types and degrees of pleasure. They consider low-level happiness to be linked to sensory pleasures, which can sometimes entail negative consequences. Both believe that to transcend transient pleasures and achieve a stable level of happiness, one must acquire virtues, utilise capabilities, and face challenges and difficult situations; moreover, in higher stages, one must not neglect authenticity, meaning, and connection to a greater essence in life. The difference in their views lies in the fact that Ghazali locates authenticity in happiness and eternal salvation; accordingly, he entirely rejects pleasures that lead to sin, negligence of the Creator, transgression, and human arrogance. In contrast, Seligman does not reject any of these pleasures, considering them all necessary for experiencing a complete life.

In the discussion of hope, both agree on its role in enhancing individual motivation and performance when facing problems and pursuing goals. However, in Seligman's views, hope is emphasised more for fostering creativity and solving problems related to career, education, and life, whereas Ghazali views the grace and mercy of God, as well as trust (Tawakkul) in Him, as the creators of motivation and hope in individuals. He believes that as long as a balance between hope and fear regarding the Truth is maintained within a human, they will remain in a state of progress and transcendence.

Both Seligman and Ghazali emphasize positive perception of events, expecting good occurrences in the future, and avoiding excessive optimism, with the distinction that in positive psychology, optimism is discussed in terms of an individual's interaction with themselves and others, whereas in Ghazali's views, optimism is addressed in three domains: man with God, man with man, and man with self.

Influenced by Aristotelian thought, both Ghazali and Seligman emphasize the role of will and the application of virtues and capabilities to achieve lasting happiness and well-being, categorizing all virtues into several core virtues. However, to liberate humans from the struggle between reason and ego, Ghazali resorts to Sharia and its standards. In addition to the capabilities mentioned in positive psychology, he considers certain religious components—alongside willpower—as effective in creating positive feelings and ultimately achieving success through Divine assistance and grace.

Conclusion

The components and approaches of positive psychology are, in many instances, aligned and similar to the teachings of Ghazali. One of the similarities between Ghazali's



worldview and positive psychology is the possibility of training and changing human character and striving toward positive change; though this, too, depends on human will and the degree of one's spirituality. However, the dimensions of positive thinking in Ghazali's teachings, due to their reliance on revelatory and monotheistic foundations, are much broader and deeper than those of positive psychology. What are considered "high goals" in psychology do not constitute the "ultimate goals" in the teachings of Ghazali.

Cite this article: Rezapour, Z., Mehrabizadeh Honarmand, M. & Kereydizadeh, M. (2026). An Analysis of Imam Muhammad al-Ghazali's Teachings in Ihya' Ulum al-Din and Kimiyā ye Sa'adat based on Seligman's Positive Psychology. *Religions and Mysticism*, 59 (1), 141-162. (in Persian)

Publisher: University of Tehran Press.
Authors retain the copyright and full publishing rights.
DOI: <https://doi.org/10.22059/jrm.2026.411055.630727>



Article Type: Research Paper
Received: 13-Feb-2026
Received in revised form: 24-May-2026
Accepted: 13-Jul-2026
Published online: 17-Sep-2026

تحلیل آموزه‌های امام محمد غزالی در احیاء علوم الدین و کیمیای سعادت بر

اساس روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن

زینب رضاپور^۱ | مهناز مهرابی‌زاده هنرمند^۲ | مریم کریدی‌زاده^۳

۱. نویسنده مسئول، استادیار، گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران. رایانامه: z.rezapour@scu.ac.ir
۲. استاد، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران. رایانامه: m.honarmand@scu.ac.ir
۳. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد، گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران. رایانامه: maryam.keredizadeh@gmail.com

چکیده

روان‌شناسی مثبت‌گرا با فاصله‌گرفتن از رویکرد آسیب‌محور، بر شناسایی و تقویت توانمندی‌های انسان و ارتقای شادی، رضایتمندی و بهزیستی روانی تأکید می‌کند. در آثار امام محمد غزالی، به ویژه احیاء علوم الدین و کیمیای سعادت نیز طرحی منسجم برای تخریب از رذایل، تحلی به فضایل و تبیین ماهیت سعادت، شادی و لذت ارائه شده‌است؛ طرحی که علاوه بر کاهش رنج‌های انسانی، به شکل‌گیری هیجانات و احساسات مثبت نیز می‌انجامد. این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی و رویکرد تطبیقی، برخی مؤلفه‌های بنیادین روان‌شناسی مثبت‌گرا را در احیاء علوم الدین و کیمیای سعادت بررسی می‌کند. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد غزالی و سلیگمن، با تأثیرپذیری از سخنان ارسطو، در مباحثی چون مراتب لذت، شادی پایدار، امید، خوش‌بینی و فضیلت‌ها اشتراکات قابل توجهی دارند؛ با این تفاوت که غزالی بر فضایل دینی و عرفانی به طور ویژه تأکید می‌کند. مقاله نتیجه می‌گیرد که روان‌شناسی مثبت‌گرا اصالت را به انسان و لذت‌های دنیوی می‌دهد، اما در آموزه‌های غزالی، توجه به تعالیم دینی، حیات اخروی و رضای الهی بر شئون مختلف زندگی انسان پرتو افکنده و به عنوان نیروی قوی و اثربخش در سامان دهی و تعالی بخشی به هیجانات و ترغیب یا بازدارندگی افراد در کسب فضائل و دوری از رذائل عمل می‌کند.

کلیدواژه‌ها: محمد غزالی، سلیگمن، شادی، خوش‌بینی، فضیلت.

استناد: رضاپور، زینب، مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز، و کریدی‌زاده، مریم (۱۴۰۵). تحلیل آموزه‌های امام محمد غزالی در احیاء علوم الدین و کیمیای سعادت بر اساس روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن. ادیان و عرفان، ۵۹ (۱)، ۱۴۱-۱۶۲.

نوع مقاله: علمی-پژوهشی

دریافت: ۱۴۰۴/۱۱/۲۴

بازنگری: ۱۴۰۵/۰۳/۰۳

پذیرش: ۱۴۰۵/۰۴/۲۲

انتشار: ۱۴۰۵/۰۶/۲۶

ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

حق چاپ و حقوق نشر برای نویسندگان محفوظ است.

DOI: <https://doi.org/10.22059/jrm.2026.411055.630727>



مقدمه

روان‌شناسی مثبت‌گرا به عنوان رویکردی نوین و پویا در سال‌های اخیر راهکارها و شیوه‌های متعددی را برای افزایش احساس بهزیستی و شادکامی انسان مطرح کرده‌است. احساس بهزیستی، شادکامی و سلامت ذهنی در زندگی، آدمی را قادر می‌سازد تا با ناملایمات، بحران‌های غیرمنتظره و سایر رخدادهای نامطلوب زندگی سازگاری یابد.

به نظر می‌رسد انگیزه‌های مهم و حیاتی انسان در آثار ابوحامد محمد غزالی همسو با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا است. از آثار غزالی برمی‌آید که وی به ویژه در دو اثر ارزشمند خود احیاء علوم‌الدین و کیمیای سعادت به مؤلفه‌های مطرح در روان‌شناسی مثبت نظیر شادی، لذت، امید، خوش‌بینی و انواع فضیلت‌ها برای نیل به سعادت دنیا و آخرت پرداخته‌است و می‌توان فراخور مجال مقاله، برخی از این موضوعات برجسته‌تر را بر مبنای آرای وی استخراج و با دیدگاه مارتین سلیگمن^۱ مقایسه کرد. ضمن اینکه هر دو اندیشمند یعنی غزالی و سلیگمن نیز در تبیین عقاید خویش در باب زندگی خوب و به کارگیری فضایل و قابلیت‌ها از آرای ارسطو تأثیر پذیرفته‌اند.

بر این اساس، مقاله در پی پاسخ به پرسش‌های زیر است:

۱. دیدگاه سلیگمن و غزالی در باب شادی، امید، خوش‌بینی، فضایل و قابلیت‌ها چیست؟
 ۲. شباهت‌ها و تفاوت‌های آن دو نسبت به هیجانات مثبت و فضایل کدام است؟
- این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی پس از استخراج نظرات سلیگمن و غزالی حول موضوعات موردنظر، به توصیف، تحلیل و مقایسه آن‌ها خواهد پرداخت.

پیشینه پژوهش

در تبیین مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در برخی متون ادبی و همچنین درباره آرای تربیتی امام محمد غزالی پژوهش‌هایی انجام شده که البته همگی با موضوع این پژوهش تفاوت دارند؛ بر این اساس پیشینه پژوهش حاضر به دو دسته تقسیم می‌شود: دسته اول، تحقیقاتی است که برخی متون عرفانی را بر اساس روان‌شناسی مثبت کاویده و تحلیل کرده‌اند که از آن جمله می‌توان به مقاله «تحلیل و بررسی مؤلفه‌های روانشناسی مثبت در داستان‌های مثنوی معنوی و کاربرد آن در تربیت دوره نوجوانی» نوشته آصف‌نیا و همکاران (۱۳۹۵) اشاره کرد که قائل است به این‌که مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در داستان‌های مثنوی معنوی، موجب شکوفایی توانمندی‌های درونی و کسب فضایل اخلاقی در نوجوانان می‌شوند. این ویژگی‌ها به نوجوانان در مواجهه با بحران‌ها، دستیابی به سلامت جسمی و روانی، و بهبود روابط فردی و اجتماعی کمک می‌کنند. پیرانی (۱۳۹۹) در مقاله

^۱. Martin Seligman

«بازخوانی حکایت‌های عرفانی اسرار التوحید با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا» برخی حکایات و اقوال و افعال شیخ ابوسعید ابوالخیر را بر اساس روان‌شناسی مثبت‌گرا بررسی کرده‌است.

دسته دوم پژوهش‌ها، از منظرهای مختلف، آرای غزالی را در حوزه تعلیم و تربیت و امور روانشناختی به طور مستقل یا تطبیقی بررسی کرده‌اند که از آن جمله‌اند:

فراهانی (۱۳۸۰) در مقاله «بررسی آرای تربیتی امام محمد غزالی و خواجه نصیرالدین طوسی» به تحلیل و بررسی نظریات این دو اندیشمند در زمینه تعلیم و تربیت پرداخته‌است. اعوانی (۱۳۸۸) در مقاله «کیمیای اخلاق در غزالی» جایگاه اخلاق و چگونگی انطباق اصول اخلاقی و شرعی را از نظر غزالی کاویده و بر آن است که اخلاق مدّ نظر غزالی کسانی را که خارج از شرع اسلامی باشند، شامل نمی‌شود. ناجی و جوادی (۱۳۸۸) در «مقاله روان‌شناسی اخلاقی غزالی» نگاه اخلاقی واقع‌گرا و غیرواقع‌گرا و نیز جایگاه عقل را در بحث انگیزش اخلاقی نزد غزالی و هیوم توضیح می‌دهند و در نهایت، تفاوت دیدگاه غزالی را با فیلسوفان یونان درباره نقش توفیق الهی در انجام فضایل و رذایل را تبیین می‌کنند. ماحوزی (۱۳۹۰) در مقاله «نقش کیمیای سعادت در اخلاق، شیوه زندگی و رفتار آدمیان و نیل به سعادت دو جهان» با گزینش متن‌هایی از کتاب کیمیای سعادت نقش این اثر را در نیل به سعادت دو جهان یادآور می‌شود. خوانساری و آذربایجانی (۱۳۹۳) در مقاله «آثار دینداری با تاکید بر آرای روانشناختی غزالی در احیاء علوم الدین» به تبیین آثار دینداری با تکیه بر نظرات و آرای روانشناختی غزالی می‌پردازند. کاویانی و فصیحی‌رامندی (۱۳۹۱) در مقاله «بررسی تطبیقی دیدگاه‌های غزالی و بندورا در تربیت اخلاقی» دریافته‌اند که غزالی در بحث اهداف تربیت اخلاقی، فضیلت‌گرایی مبتنی بر ایمان به خداست و آرای او جامع‌تر از آرای بندوراست اما آرای بندورا از انسجام و موبدات تجربی بیشتری برخوردار است. سلیمانی (۱۳۹۷) در مقاله «تطبیق دو مفهوم تعلیم و تربیت بر اساس آرای غزالی و عنصرالمعالی» نشان داده‌است کتاب‌هایی مانند کیمیای سعادت و قابوس‌نامه، به راهکارهای تربیت اخلاقی و بالندگی انسان در قالب نظام تعلیم و تربیت اشاره کرده‌اند.

در مقاله حاضر، آرای محمد غزالی از منظر روان‌شناسی مثبت‌گرا و دیدگاه سلیگمن تحلیل می‌شود و نگارندگان به تبیین اشتراکات و تفاوت‌های آموزه‌های این دو اندیشمند و عوامل مؤثر بر آن می‌پردازند. این رویکرد در هیچ‌یک از تحقیقات قبلی دیده نشد.

۱. مبانی نظری پژوهش

مارتین سلیگمن در سال ۱۹۹۵، مبانی روان‌شناسی سلامت را با رویکرد افزایش سلامت ذهن و شادمانی مطرح کرد. این رویکرد نوین به مطالعه علمی کارکردهای بهینه و مطلوب انسانی می‌پردازد تا افراد با شناخت نیرومندی‌ها و فضیلت‌های خود، فنون مواجهه با کمبودها و مشکلات را بیاموزند و به بالندگی و شکوفایی برسند. هدف روان‌شناسی مثبت، عمیق‌ترکردن فهم مردم نسبت به شادی،

کامروایی و رضایتمندی، بازآفرینی و تعهد و پرهیزگاری و در کنار آن، ارزش‌گذاری و معنادهی به زندگی انسان‌ها است (سلیگمن و میهالی، ۲۰۰۰: ۵۰).

به همین دلیل، مارتین سلیگمن و همکارش، روان‌شناسی مثبت‌نگر را به انجمن روان‌شناسی آمریکا معرفی کردند. هدف از این رویکرد، این بود که روان‌شناسی به جای تمرکز صرف بر اختلال‌ها و آسیب‌شناسی روانی، به شناخت ویژگی‌های انسان سالم، عوامل مؤثر بر سلامت روان، و راهبردهای بهره‌برداری حداکثری از قابلیت‌های فردی و محیطی بپردازد. این امر به افراد و جوامع کمک می‌کند تا به حالات روانی سالم دست‌یافته و زندگی سازنده‌تری داشته باشند (کار، ۱۳۸۵: ۲۳). «روان‌شناسی مثبت‌گرا سه ستون دارد. نخست مطالعه هیجان مثبت، مطالعه خصوصیات مثبت و مهم‌تر از همه قابلیت‌ها و فضیلت‌ها و همچنین توانایی‌هایی مانند هوش، عادت به ورزش، سوم مطالعه نهادهای مثبت از قبیل دموکراسی، خانواده‌های نیرومند و جستجوی آزادی است که از فضیلت‌ها حمایت می‌کند و آنها هم به نوبه خود حامی هیجانات مثبت هستند» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۸).

سلیگمن هیجانات مثبت را در سه حیطه مرتبط با گذشته، حال و آینده طبقه‌بندی می‌کند. رضایت، خشنودی، افتخار و آرامش، هیجانات مرتبط با گذشته‌اند. شادی، شور، لذت و جاری بودن، متعلق به حال و امید، خوش‌بینی و ایمان و اعتماد نیز به آینده معطوف‌اند. این هیجانات مثبت علاوه بر ایجاد احساس خوشایند، به سبب درپی‌داشتن عشق و دوستی، سلامت جسمی و موفقیت‌های بیشتر در زندگی و تعامل بهتر با جهان، مهم شمرده می‌شوند (همان: ۶۴ و ۸۷). شادی اصیل، خشنودی فراوان، برترین موفقیت‌ها و عمیق‌ترین رضایت هیجانی، از طریق به‌کارگیری قابلیت‌های اختصاصی و فضیلت‌ها حاصل می‌شود و این امر، مسیر را برای رسیدن به یک زندگی خوب هموار می‌کند (همان: ۲۴).

همچنین سلیگمن برخلاف رویکرد روان‌شناسی نیم قرن گذشته که اهمیت ایمان را برای افراد نادیده گرفته بود، تأثیر ایمان، مذهبی بودن و معنویت را در نیل به شادکامی، خوشبختی و زندگی معنادار یادآور می‌شود و خطاب به مؤمنان چنین می‌گوید: «شما باورهای محکم و منسجمی درباره هدف و معنای بالاتر جهان دارید. شما می‌دانید در کجای تصویر و طرح بزرگتر جای دارید. باورهای شما اعمال شما را شکل می‌دهند و منبعی برای راحتی شما هستند» (سلیگمن، ۱۳۹۲: ۳۱۴).

محمد غزالی از عالمان و عارفان بزرگ قرن پنجم و ششم و سرآمد نام‌آوران عصر خویش در زمینه اخلاق، قرآن، فقه، اصول، کلام و فلسفه است و از لقب حجت‌الاسلام برمی‌آید که وی یکی از نوابغ و استوارترین اندیشمندانی بوده که در جهان اسلام همه را با نیروی بیان و قلمش مغلوب کرده و نفوذ علمی و فکری وی بر آثار عالمان بعد از او کاملاً آشکاراست (همای، ۱۳۶۸: ۱۱۵). اخلاق از مهمترین موضوعاتی است که وی در احیاء علوم‌الدین و کیمیای سعادت از آن سخن رانده‌است. «غزالی محاسن اخلاقی و تهذیب نفس را امری اکتسابی و تربیتی می‌داند و معتقد به تغییر در اخلاق است» (اعوانی، ۱۳۸۸: ۲۱). بر مبنای تحلیل‌های عمیق روانشناختی در آثار غزالی به ویژه کتاب‌های

اخلاقی‌اش می‌توان او را آغازگر جریان روان‌شناسی اسلامی دانست (کاویانی و فصیحی‌رامندی، ۱۳۹۱: ۹۶).

روان‌شناسی مثبت‌گرا همسو با عرفان اسلامی مفهومی مشترک را برای نیل به سعادت، رضایتمندی، آرامش، هدفمندی و همچنین تجربه هیجانات مثبت و مفید ارائه می‌دهد. روان‌شناسی در کشور ما این قابلیت را دارد که با تکیه بر جایگاه نجات‌بخش عرفان اسلامی و بینش معنوی و سیروسولوک الهی و رجوع به متون غنی ادبی و عرفانی در زمینه مسائل معنوی به ابزارها و راهکارهایی برای رسیدن به نتایج متعالی دست یابد. بر این اساس، تبیین دیدگاه عارفان برجسته مسلمان نظیر غزالی در موضوعات مختلف روان‌شناسی به منظور بومی‌سازی علوم انسانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

۲. مراتب لذت و شادی از دیدگاه سلیگمن و غزالی

از دغدغه‌های امروزین بشر دست‌یابی به زندگی هدفمند است که توأمان فرد را به شادمانی و سعادت نائل کند. افراد شاد کسانی هستند که فراوانی شدت هیجانات مثبت آن‌ها سه برابر هیجانات منفی‌شان باشد (فردریکسون، ۱۳۹۵: ۷۸). روان‌شناسان مثبت‌نگر معتقدند با افزایش احساسات مثبت همچون شادی، بردباری، سلامت ذهن و امید می‌توان انسان‌هایی سالم و مثبت‌اندیش تربیت کرد و توانمندی‌ها، خلاقیت و نبوغ افراد را توسعه داد.

احیاء علوم الدین مهم‌ترین اثر غزالی در دوران کمال فکری و روحی اوست. در ارزش این کتاب همین بس که «اگر همه کتاب‌های عالم اسلام از میان می‌رفت و فقط احیاء باقی می‌ماند با داشتن این کتاب، گویی چیزی از دست نرفته‌بود» (پورجوادی، ۱۳۷۹: ۵۲). این کتاب در کنار کیمیای سعادت که خلاصه‌ای از احیاء علوم الدین اوست، بر تأملات تربیتی و اخلاقی او در باب خودشناسی، خداشناسی، دنیاشناسی و آخرت‌شناسی استوار است و علاوه بر کاهش و رفع رنج‌ها و آلام انسانی، به ایجاد احساسات مثبت در زندگی آدمی منجر می‌شوند. باوجود نگارش کیمیای سعادت در آخرین سال‌های قرن پنجم، مطالب این کتاب نهصد ساله و نثر زیبای فارسی آن از جهات بسیار هنوز هم زنده و نغز و لطیف و زیبا است (هاتفی مجومرد و همکاران، ۱۳۹۸: ۷). محققان دقت و غنای سبکی کیمیای سعادت را ستوده و آن را پیشرو سبک بیانی دانسته‌اند که در آثار عطار و مولوی به اوج خود می‌رسد (ن. ک. زرین‌کوب، ۱۳۵۳: ۲۰۲).

۲-۱. دیدگاه سلیگمن درباره شادی

از دیدگاه سلیگمن، شادی به دو شکل متفاوت وجود دارد: شادی حسی یا گذرا و نوع دیگر، شادی پایدار، معنوی و اصیل (لینلی و جوزف، ۱۳۸۸: ۷۳). چالش مهم سلیگمن، افزایش سطح پایدار شادی است (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۶۹). سلیگمن شادی را برآمده از دو ماهیت بسیار متفاوت از یکدیگر یعنی

لذت‌ها و خشنودی‌ها می‌داند. وی برای لذت، انواع و مراتبی را در نظر می‌گیرد و قائل به لذات بدنی و نیز لذاتی است که فراتر از آن قرار می‌گیرند و البته با هم اشتراکات و تفاوت‌هایی نیز دارند. او خوشی‌های حاصل از اندام‌های حسی نظیر لمس کردن، چشیدن، بوییدن، دیدن و شنیدن را در زمره لذات بدنی قلمداد می‌کند که می‌توانند مستقیماً لذت را برانگیزند و در تعریف لذات بدنی می‌گوید: «این خوشی‌ها بی‌واسطه هستند، از طریق حواس حاصل می‌شوند و زودگذر و آنی هستند. آنها یا بی‌نیاز از تعبیر و تفسیر هستند یا به تفسیر اندکی نیاز دارند» (همان: ۱۳۵-۱۳۶).

به عقیده وی لذات بدنی با وجود خوشی‌های فراوانی که برای افراد به همراه دارند، قابل اتکا نیستند و نمی‌توانند اساس زندگی آن‌ها را تشکیل دهند: «زیرا آنها بسیار زودگذر هستند. آنها با از میان رفتن محرک بیرونی بسیار سریع فروکش می‌کنند و ما به آسانی به آنها عادت می‌کنیم، که در آن حالت، دستیابی به سطح ثابتی از تحریک، نیازمند افزایش مداوم سطح تحریک است» (همان: ۱۳۷). سلیگمن علاوه بر لذت‌های بدنی به لذت‌های بالاتری نیز قائل است که با وجود اشتراکات زیاد با لذات مذکور در برخورداری از احساسات خام، دخالت نداشتن یا اندک بودن تفکر در آن، لحظه‌ای بودن و عادی شدن سریع، «به لحاظ عامل بیرونی ایجاد کننده آن‌ها با لذت‌های بدنی تفاوت دارند. این‌ها بیشتر شناختی هستند و در مقایسه با لذت‌های بدنی بسیار فراوان‌تر و متنوع‌تر هستند» (همان). همچنین این دسته از لذات بالاتر، بر اساس شدت نیز به سه دسته لذت‌های دارای شدت بالا، لذت‌های دارای شدت متوسط و لذت‌های دارای شدت پایین تقسیم می‌شوند و در مجموع، همه این لذات بدنی و لذات بالاتر، به سبب دارا بودن مجموعه‌ای از ویژگی‌های خاص و هماهنگ نظیر گذرا بودن و به دنبال داشتن نتایج منفی در بسیاری از موارد، نمی‌توانند به عنوان منبعی از شادی پایدار در نظر گرفته شوند و «معمولاً یک پایان ناگهانی دارند» (همان: ۱۳۹-۱۳۸). بر این اساس، سلیگمن تلاش می‌کند راهکارهایی را مانند فاصله‌گذاری بین لذت‌ها، غافل‌گیری، سهیم شدن با دیگران و ... برای تقویت لذت‌ها و تکراری نشدن آنها به مخاطب ارائه دهد.

پس از بحث لذات و انواع آن، سلیگمن عنصر شادی‌آفرین دیگر یعنی خشنودی را مطرح می‌کند که از پرداختن به فعالیت‌های مورد علاقه و از دست دادن خودآگاهی حاصل می‌شود و فرد را به طور کامل درگیر می‌کند و ممکن است با هیچ یک از احساسات خام نباشد اما «بیش از لذت‌ها دوام دارند و تفکر و تعبیر و تفسیر فراوانی را با خود دارند. آنها به آسانی عادی نمی‌شوند و به وسیله قابلیت‌ها و فضیلت‌هایمان تقویت می‌شوند» (همان: ۱۳۵). این عنصر مسرت‌بخش از لذت‌های بدنی به دست نمی‌آید و دستیابی به آن «فقط از طریق پرداختن به فعالیتی هماهنگ با هدف متعالی امکان‌پذیر است» (همان: ۱۴۷). از نظر سلیگمن پرداختن به فعالیت‌هایی که توانایی فرد را به چالش می‌کشد، هرچند ممکن است در آن زمان، لذت‌بخش تلقی نشوند، اما به مثابه نوعی سرمایه‌گذاری روانشناختی برای آینده فرد در نظر گرفته می‌شوند و یادآوری آن تجارب بعدها برای فرد لذت‌بخش خواهند بود. این فعالیت‌ها سبب می‌شود افراد در آینده پیوندهای اجتماعی عمیق‌تر، تحصیلات موفق‌تر و زندگی

پربارتری داشته باشند. این ویژگیِ خشنودی، متفاوت با لذات موقتی و خوشی‌های زودگذری است که چیزی از آنها برای آینده اندوخته نمی‌شود (همان: ۱۵۴-۱۵۱). با این اوصاف، سلیگمن از اینکه افراد اغلب لذت‌های زودگذر را بر خشنودی ترجیح می‌دهند، ابراز شگفتی می‌کند (همان).

به عقیده سلیگمن لذت‌ها اگرچه عامل نیرومندی برای برانگیختن افراد در برآوردن نیازهایی چون راحتی و آرمیدگی به شمار می‌روند ولی به دلیل محافظه‌کاری و عدم ایجاد تغییر در افراد، شادی اصیل و پایدار به همراه ندارند؛ در مقابل، خشنودی‌ها هرچند ممکن است همواره خوشایند نباشند و بعضا افراد را با شرایط اضطراب‌آور مواجه کنند، ولی در نهایت، نشاطی زایدالوصف را برای فرد در پی دارند که با لذات آنی و هیجانی قابل مقایسه نیست (همان: ۱۵۷).

بنابراین از نظر سلیگمن، لازمه نیل به خشنودی و سطح پایدارتر شادی در زندگی، استفاده از قابلیت‌ها و فضیلت‌ها و اتکا به تلاش و کسب مهارت است و اگر افراد بدون مواجهه با چالش‌ها و صرفاً از طریق راه‌های میان‌بر درصدد نیل به لذت‌ها باشند، امکان بروز و ظهور قابلیت‌های ایشان فراهم نمی‌شود و به جای زندگی پربار، درگیر افسردگی خواهند شد (همان: ۱۵۵). به عقیده وی تمایز بین لذات و خشنودی‌ها و به تعبیر دیگر زندگی لذت‌بخش و زندگی خوب، گمشده انسان مدرن است (همان: ۱۴۷). سلیگمن به این نیز بسنده نمی‌کند و معتقد است «درست به همان صورتی که لازم است شادی در قابلیت‌ها و فضیلت‌ها ریشه داشته باشد، این‌ها هم به نوبه خود باید به چیزی بزرگتر متصل باشند» (سلیگمن: ۲۵) و آن، اصالت و معناست که سطح زندگی انسان را از خوب به معنی‌دار ارتقا می‌بخشد: «معنی از متصل شدن به چیزی بزرگتر ناشی می‌شود و آن ماهیتی که شما خود را به آن متصل می‌کنید، هر اندازه بزرگتر باشد، معنای بیشتری به زندگی شما خواهد داد» (همان).

۲-۲. دیدگاه غزالی درباره شادی

غزالی نیز در باب انواع و مراتب لذت و ارتباط آن با سعادت نکاتی را مطرح کرده‌است که از نگرش توحیدی او مایه می‌گیرد و در نتیجه آن مباحث، لذت محض و شادی حقیقی و پایدار را در معرفت و محبت حق تعالی مندرج می‌داند. به عقیده غزالی «لذت هر چیزی در آن است که مقتضی طبع وی بود و مقتضی طبع هر چیزی آن است که وی را برای آن آفریده‌اند» (غزالی، ۱۳۸۰: ج ۱: ۳۹) بر این اساس، وی پایین‌ترین مرتبه لذات را به لذات حسی اختصاص می‌دهد که توسط اندام حسی و قوای جسمانی افراد دریافت می‌شود و از آن قبیل است لذت چشم در مشاهده تصاویر زیبا و لذت گوش در شنیدن نغمه‌های خوش‌آهنگ و لذت غضب در انتقام گرفتن از دشمن و لذت شهوت در برآوردن خواسته‌های نفسانی (همان). به عقیده وی این قسم لذات به دلیل مشترک بودن بین انسان و حیوان، درجه نازلی دارند و اگر کسی همه وجود خویش را مصروف چنین لذاتی گرداند، به مرتبه بهایم سقوط کرده‌است. در باور غزالی این لذات به دلیل نقصان و ناپایداری و پیامدهای نامطلوبی که بعضاً به دنبال دارند، مانع از آن می‌شوند که فرد بتواند به ثبات هیجانی و رضایت پایدار دست یابد و از این رو دلبستگی

را نشایند: «لذات دنیا همه ناقص و مکدر و مشوب است، و لذت آن به درد آن، و شادی آن به غم آن، و مرجو آن به مخوف آن وفا نکند» (غزالی، ۱۳۶۴: ج ۴: ۲۱۶) نکته‌ای که غزالی در این بخش بدان اشاره می‌کند، معیار تمایز بین لذات دنیوی مذموم و ممدوح است. از دیدگاه وی، آنچه باعث نکوهش این لذات می‌شود، صرف دنیوی بودن آن‌ها نیست، بلکه اثرات مخرب آن بر فرایندهای خودتنظیمی فرد است؛ به ویژه هرگاه که این لذات، به غفلت از مسیر کمال و سعادت، طغیان روانی یا انحراف از اصول اخلاقی منجر شوند (غزالی، ۱۳۸۰: ج ۱: ۷۹) در روان‌شناسی، خویش‌داری یعنی به تعویق انداختن خواسته‌های لحظه‌ای به سبب در نظر گرفتن نتایج آینده. این توانایی کمک می‌کند تا رفتار، آگاهانه انتخاب‌شود، نه تحت تأثیر انگیزه‌های آنی. (Rutherford & Dowshen, 2001: 73)

غزالی مرتبه بالاتر لذت را از آن علم و حکمت و معرفت می‌داند که در عقل و دل پدید می‌آید و به دلیل مبدا بودن از محدودیت‌های لذات حسی، شادی پایدارتری را برای طالبان آن به دنبال دارد (غزالی، ۱۳۶۴: ج ۴: ۲۱۶) به عقیده وی بسیاری از افراد به دلیل متابعت بی‌چون و چرا از شهوات، از دریافت لذت علم و معرفت محروم مانده‌اند، «چون طفل شیر خوار که لذت انگبین و مرغ مسمن درنیابد، و جز شیر وی را خوش نیابد» (همان: ۱۷۵) و چنانکه در آرای سلیگمن ملاحظه کردیم، غزالی نیز بر آن است که افراد غالباً لذات حسی و شادی‌های زودگذر را بر شادی حاصل از امور متعالی ترجیح می‌دهند. این در حالی است که علم و آگاهی در همه حال، از آن سبب که انسان را در مسیر رشد و تعالی قرار دهد، ستوده‌است و بر ثروت از جهات گوناگون برتری دارد. غزالی علم را در همه حالات، نافع و لذت‌بخش توصیف می‌کند و ثروت را گاه نجات‌بخش و گاه موجب هلاکت و شقاوت ابدی (همان: ج ۳: ۱۷۵-۱۷۴). این مطلب نیز نکته‌ای است که روان‌شناسان مثبت‌گرا در یافته‌های جدید خود به آن اذعان کرده‌اند: «در کشورهای بسیار فقیر جایی که فقر تهدیدی برای خود زندگی به حساب می‌آید ثروتمند بودن می‌تواند تا حد زیادی شاد بودن را پیش‌بینی کند اما در کشورهای ثروتمندتر جایی که تقریباً همگان از یک شبکه ایمنی پایه برخوردار هستند، افزایش ثروت تأثیر اندکی بر روی شادی شخصی دارد» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۷۵).

به عقیده غزالی، «دل در حال صحت جز به ذکر خدای و معرفت و لقای او لذت نیابد، و از غیر او آن گاه لذت یابد که به عادت‌های بد بیمار شود» (غزالی، ۱۳۶۴: ج ۴: ۱۴۴). هر اندازه معرفت دل نسبت به امری افزایش یابد، ابتهاج و سرور حاصل از آن هم بیشتر می‌شود و هر قدر مرتبه آن امر برتر و عظیم‌تر باشد، شادی دل فزونی می‌گیرد و «هیچ موجود شریف‌تر از آن نیست که شرف همه موجودات بدوست، و پادشاه و ملک هر دو عالم است و همه عجایب عالم آثار صنع اوست. پس هیچ معرفت از این شریف‌تر و لذیذتر نبُود، و هیچ نظاره‌ای از نظاره حضرت ربوبیت لذیذتر نباشد» (غزالی، ۱۳۸۰: ج ۱: ۴۰).

بنابراین در نگرش غزالی، لذت مراتبی دارد و بالاترین مرتبه آن که لذتی پایدار و صافی به همراه دارد و سعادت نامیده می‌شود، زمانی تحقق می‌یابد که خداوند در آینه قلب انسان متجلی شود و فرد نسبت به او درک شهودی یابد. وی کیمیای سعادت آدمی را عمل به اوامر شریعت و دوری از مناهی می‌داند که نسخه شفابخش آن توسط پیامبران الهی به انسان‌ها عرضه شده است و می‌تواند ضمن تأمین سعادت اخروی، حیات دنیوی پر نشاط و فرح‌بخشی را در همین دنیا برای او فراهم کند (غزالی، ۱۳۶۴: ۴؛ ۵۳۵-۵۳۴).

نقش باورمندی و اعتقادات دینی بر ایجاد نشاط، امید و خوش‌بینی در افراد مذهبی نکته‌ای است که روان‌شناسان مثبت‌گرا نیز امروزه بدان پی برده و اذعان کرده‌اند که مذاهب، با القای امید به افراد و ایجاد معنا در زندگی، منع‌کردن از ارتکاب جرم و خیانت و توصیه به نیکوکاری، اعتدال و سخت‌کوشی، نقش موثری در شاد بودن ایشان ایفا کرده و افراد مذهبی در مقایسه با افراد غیرمذهبی شادتر بوده و نسبت به زندگی خود رضایت بالاتری داشته‌اند (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۸۲). این رضایت بالاتر و کاهش احساس پوچی و تنهایی از طریق تعبد و دوستی با خداوند و دریافت حس حمایت بیشتر از جانب او حاصل شده است. (Peterson, 2000: 48)

۲-۳. شباهت‌ها و تفاوت‌های دیدگاه سلیگمن و غزالی در بحث شادی

سلیگمن و غزالی هر دو لذات حسی را سطح نازلی از شادی می‌دانند که زودگذر و آنی است و بعضاً تبعات منفی نیز در پی دارند. بنابراین معتقدند افراد باید برای نیل به سعادت و خشنودی در زندگی از این مرتبه فراتر رفته و با کسب فضایل و به‌کارگیری قابلیت‌ها و توانمندی‌ها حیاتی برتر و شادی پایدارتر را برای خود رقم زنند؛ هر چند ممکن است در این راه با چالش‌ها و موقعیت‌های دشوار مواجه شوند و این تجربه‌ها نیز همواره خوشایند نباشد. سلیگمن و غزالی هر دو وجود اصالت و معنا را در زندگی برای نیل به سطح پایدار شادی ضروری می‌دانند و معتقدند معنی از متصل شدن به چیزی بزرگتر ناشی می‌شود و آن ماهیتی که فرد خود را به آن متصل می‌کند، هر اندازه بزرگتر باشد، معنای بیشتری به زندگی فرد خواهد داد.

هر دو معتقدند خوشی‌های موقتی سرمایه‌ای برای آینده به دنبال ندارند ولی سلیگمن آینده‌زندگی دنیوی را مدنظر دارد و منظور غزالی، حیات اخروی است. در جهان‌بینی عرفانی، نگرش اخروی بر دنیای افراد نیز پرتو افکنده و همه چیز در راستای نیل به خوشی و سعادت اخروی ترسیم می‌شود هر چند که این سعادت، تأمین و تضمین‌کننده سعادت نیا نیز هست.

اساساً آنچه غزالی در بحث از لذت و انواع و مراتب آن ارائه می‌دهد مبتنی بر آموزه‌های دینی است که در چشم‌اندازی وسیع، نه تنها برخورداری از زندگی شاد و سعادت‌مند در حیات دنیوی، بلکه در وهله نخست نیل به شادی و حیات اخروی را در نظر دارد. یعنی برخورداری از نعمت‌های بهشتی و در عالی‌ترین مراتب، تنعم در پیشگاه پروردگار و لذت مشاهده حضرت الوهیت قرار دارد. چنین دیدگاهی

سبب شده تا در بحث از لذت‌ها، غزالی لذت‌های دنیوی را به دو دسته تقسیم کرده و آن‌ها را که سبب گناه، غفلت از پروردگار و طغیان و غرور آدمی است به کلی نفی کرده و آن دسته را که به تعالی انسان می‌انجامد روا بداند. این در حالی است که سلیگمن برای دریافت لذات هیچ‌گونه معیار و استثنایی قائل نیست و حتی برای برخورداری از زندگی کامل، بهره‌مندی از لذت‌های زودگذر را لازم اما ناکافی می‌داند.

۳. امید

یکی از مباحث اساسی در روان‌شناسی مثبت ایجاد امید است که امری لازم برای حفظ سلامت و بهزیستی جسم و روان محسوب می‌شود. افراد امیدوار، برای دنبال کردن اهداف و به تبع آن اقدام فعالانه برای پیشبرد برنامه‌های خود، انگیزه بالایی دارند و هنگام رویارویی با موانع و چالش‌ها اضطراب و ناآرامی کمتری در خود احساس می‌کنند. روی همین اصل، امیددرمانی یکی از مهمترین مولفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا به شمار می‌رود: «امید درمانی، یک برنامه درمانی است که براساس نظریه امید اسنادبر به منظور افزایش تفکر امیدوارانه و تقویت فعالیت‌های مرتبط با پیگیری هدف طراحی شده است» (فrehوش و همکاران، ۱۴۰۰: ۲۰۲). امید برانگیزاننده استعدادها و خلاقیت‌ها و شکوفاکننده نیروی حل مسائل و مشکلات زندگی، شغلی و تحصیلی است: «در حالی که افراد دارای شاخص امید کمتر، در پیگیری اهداف خود احساس خستگی و ناتوانی می‌کنند و خود را تحت تاثیر افکار منفی می‌بینند. آن‌ها به جای تقویت عزت‌نفس، بر ضعف‌های خود تاکید می‌ورزند» (کار، ۲۰۰۴: ۱۸۸-۱۸۱).

غزالی برای خصیصه امید، فضیلتی عظیم قائل است و در تحلیل روان‌شناختی خویش، «امید» را نه یک حالت انفعالی، بلکه به مثابه یک نیروی پیش‌ران که ساختار رفتاری انسان را به سوی کنش‌گری هدفمند هدایت می‌کند، در نظر می‌گیرد. از منظر او، عبادتی که بر پایه امید به فضل الهی بنا شده، به دلیل فعال‌سازی نظام پاداش درونی و ایجاد پیوند عاطفی یعنی محبت، پایدارتر و اثربخش‌تر از عبادتی است که از سر ترس بازدارنده شکل می‌گیرد (غزالی، ۱۳۸۰: ج ۱: ۳۸۵). به عقیده غزالی امید لازمه زندگی انسان‌هاست و به آنها برای مقابله با چالش‌های فردی و اجتماعی در زندگی دنیا مدد می‌رساند: «هلاک مرد اندر دو چیز است: عجب و نومیدی. و از این سبب گفته‌اند که نومید اندر طلب سست بود و معجب همچنین که پندارد که خود بی‌نیاز است از طلب» (همان: ۲۲۷). غزالی امید را مؤلفه‌ای حیاتی برای سازگاری روان‌شناختی می‌داند؛ چرا که فقدان آن، به فروپاشی روانی در برابر چالش‌ها منجر می‌شود. او دو عامل مخرب «عجب» که عبارت است از تورم کاذب خود و توهم بی‌نیازی و «نومیدی» یعنی از دست دادن حس عاملیت را دو لبه تیغی می‌داند که پویایی فرد را سرکوب می‌کنند. درواقع، از نگاه او، امید، انگیزه حرکت در مسیر رشد است و عجب و یأس هر دو موانعی هستند که فرد

را در وضعیت «درماندگی آموخته‌شده» یا «ایستایی روانی» متوقف می‌کنند. درماندگی آموخته شده بر ناتوانی و بی‌میلی و بی‌انگیزگی افراد در نتیجه ناکامی‌های ایشان دلالت دارد (سلیگمن، ۱۳۸۶: ۱۲۲). البته غزالی با الهام از آموزه‌های دینی در بحث امید به حق تعالی، خوف از حق را نیز مطرح می‌کند. یعنی نکته کلیدی در دیدگاه غزالی، کارکرد دوگانه خوف و رجا است که در روان‌شناسی می‌توان آن را به مثابه مکانیزم تعادل هیجانی تلقی کرد. (خاکپور و همکاران، ۱۳۹۳: ۱۶۵) در حالی که رجا با تقویت تاب‌آوری، فرد را در مواجهه با سختی‌ها پویا نگاه می‌دارد، خوف نقش یک سیستم نظارتی درونی را دارد که از انحرافات رفتاری و غفلت‌های مخرب پیشگیری می‌کند. بدین سان، امید به عنوان نیروی محرک برای دستیابی به تعالی (لذت جمال) و خوف به عنوان نیروی بازدارنده از وسوسه‌های نفس و آسیب‌های روحی، در کنار یکدیگر، تعادلی پویا برای سلامت روان و تکامل معنوی ایجاد می‌کنند. (غزالی، ۱۳۸۰: ج ۱: ۳۸۵).

غزالی امید حقیقی و یقینی را چشمداشت به نیکویی در آینده می‌داند و در کنار آن، تمنی و غرور را نیز از اقسام چشمداشت‌ها معرفی می‌کند و معتقد است، افراد ناآگاه و غافل، تفاوت موجود میان امید و تمنی و غرور را باز نمی‌شناسند: «هر که تخم ایمان درست در صحرای سینه بپنهد و سینه از خار اخلاق بد پاک بکند و بمواظبت بر طاعت درخت ایمان را آب دهد، و چشم به فضل خدا دارد، این را امید گویند، اما اگر تخم ایمان پوسیده شود و سینه را از اخلاق بد پاک نکند و بطاعت آب ندهد، چشمداشت رحمت خداوند از حماقت بود نه از امید» (همان: ج ۱: ۲۷۷). چنانکه از این عبارات برمی‌آید، در نگرش توحیدی، و به تبع آن از دیدگاه غزالی، امید و آرامش حقیقی تنها در ارتباط با خالق و اعتقاد به حمایت و یاری او تحقق می‌یابد و بر همه شئون زندگی انسان پرتو می‌افکند تا فرد را در مسیر تعالی و کمال شایسته او قرار دهد و بستر مناسب را برای انجام اعمال صالح و دوری از رذائل اخلاقی، فراهم می‌کند. به همین دلیل است که در نگاه غزالی، اعمال عبادی افراد صرفاً با تخلّق ایشان به فضائل اخلاقی ارزشمند است و نومیدی از رحمت الهی نتیجه طبیعی صفات و رفتارهای ناشایست است (همان: ج ۲: ۱۷۲) بر این اساس، امیدبخشی به دیگران و پایبندی به مسئولیت‌های اخلاقی و اجتماعی، به مثابه یک مکانیزم تنظیم‌کننده روان، نظم و آرامش روانی را برای فرد به دنبال دارد. این کنش اخلاقی، در سطحی عمیق‌تر، احساس کارآمدی و پیوند با امر متعالی را در انسان تقویت می‌کند و بالعکس: «هر که سائلی را نومید دارد و از در بازگرداند تا هفت روز ملائکه در آن خانه نشوند.» (همان: ج ۱: ۲۰۵)

غزالی بر اساس آموزه‌های دینی از جمله نشانه‌های مومن را نومیدی از غیرحق و نشان منافق را امید به غیر حق می‌داند (غزالی، ۱۳۶۴: ج ۳: ۱۴۶) و همواره بر امیدداشتن به رحمت الهی توصیه می‌کند (غزالی، ۱۳۸۰: ج ۲: ۳۹۴). او در این زمینه بر ضرورت برخورداری از امید واقع‌بینانه و کنش‌گر به جای امید کاذب تأکید می‌ورزد و با استناد به آیه «وَأَنَّ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى» (نجم/۳۹) یادآور می‌شود که نظام پاداش هستی بر مبنای رابطه علی میان تلاش و دستاورد استوار است. این رویکرد،

فرد را از دام خطای شناختی امید کاذب که به اهمال کاری و فرافکنی مسئولیت می‌انجامد، رها می‌سازد. درواقع، توکل و امید به رحمت بی‌کران الهی، نه به معنای نادیده انگاشتن قوانین نظام اسباب و علل، بلکه مکمل آن است؛ به گونه‌ای که فرد همت خود را در ساحت عمل مصروف می‌دارد و در عین حال، فرجام تلاش‌های خویش را به مصلحت الهی می‌سپارد. از این رو، تکیه بر کرم حق بدون فراهم کردن اسباب، نوعی خودفریبی روانی و فرار از واقعیت‌های زندگی است (همان: ۲۹۵).

۳-۱. شباهت‌ها و تفاوت‌های دیدگاه سلیگمن و غزالی در بحث امید

سلیگمن و غزالی هر دو بر نقش امید در افزایش انگیزه، تلاش و بهبود عملکرد افراد برای نیل به اهداف تأکید می‌کنند و معتقدند افراد امیدوار می‌توانند مسیرهای متعددی را برای پیگیری اهداف و برطرف کردن چالش‌ها ایجاد کنند. در روان‌شناسی مثبت، امید بیشتر بر محور انسان و به عنوان یک ویژگی مثبت در حوزه سلامت روان و مناسبات فردی و اجتماعی برای برانگیختن استعدادها و خلاقیت‌ها و شکوفا کردن نیروی حل مسائل و مشکلات زندگی، شغلی و تحصیلی شناخته می‌شود ولی در دیدگاه غزالی عامل پیدایش امید در انسان، فضل و رحمت پروردگار و اعتماد و اعتقاد و توکل به آفریدگار حکیم، توانا، رحیم و بخشنده‌ای است که این جهان را با هر چه درآوست، هدفمند و به زیبایی هرچه تمام‌تر پدید آورده و افراد را از نعمت‌ها و الطاف بی‌شمار خویش بهره‌مند کرده و همو پاداش اعمال نیک و حیات طیبه بندگان را در دنیا و آخرت ضمانت کرده‌است. این دیدگاه غزالی که برگرفته از آیات و روایات است، انگیزه و امیدی صدچندان و نگرشی فراخ به انسان می‌بخشد که گستره آن همه مرزهای عالم وجود را فرا می‌گیرد. البته در دیدگاه غزالی برای درنیفتادن انسان به ورطه یأس یا غرور، این امید همواره با خوف همراه است و مادامی که تعادل بین این دو ویژگی در وجود انسان‌ها برقرار باشد، اعتلا و ترقی در مسیر حق تعالی نیز متوقع است.

۴. خوش‌بینی

یکی از ویژگی‌هایی که امید را به زندگی افراد تزریق می‌کند، خوش‌بینی است. از خوش‌بینی به عنوان راه حل ضد افسردگی و اضطراب یاد می‌کنند و ارتقای سلامت جسم و روان فرد نیز در گرو خوش‌بینانه نگرستن او به رویدادها است. این ویژگی، فرد را در نیل به اهداف و استعداد و آرمان‌هایش یاری می‌کند. سلیگمن در این باره، بر اساس پژوهش‌ها و یافته‌های خود، دو سبک تبیینی بدبینانه و خوش‌بینانه را طرح می‌کند: «بدبین‌ها یک شیوه بسیار زیان‌بار برای تبیین شکست‌ها و سرخوردگی‌هایشان دارند. آنها به طور خودکار فکر می‌کنند که علت آن شکست، دائمی، فراگیر و شخصی است؛ برعکس خوش‌بین‌ها از قابلیت برخورداری که به آنها امکان می‌دهد شکست‌های خود را قابل حل، خاص یک مشکل واحد و ناشی از شرایط موقت یا سایر افراد تعبیر می‌کنند» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۳۹) از نگاه روان‌شناسان مثبت‌گرا، جهت‌گیری افراد خوش‌بین در زندگی و مسائل شغلی و

تحصیلی و اجتماعی، مثبت‌بودن در آینده‌است. افراد دارای درایت و پشتکار با احساس ناامیدی و درماندگی مقابله کرده و نسبت به آینده نگاهی مثبت دارند. این افراد توانمند و مسئولیت‌پذیرند و در موقعیت‌های سخت و هنگام بروز مشکلات از اطرافیان حمایتگر تقاضای کمک می‌کنند. درواقع «افراد خوش‌بین، وقایع خوب را بر حسب علت‌های دائمی برای خودشان توضیح می‌دهند: خصلت‌ها، توانایی‌ها، همیشه‌ها» (سلیگمن، ۱۳۸۷: ۸۷)

غزالی خوش‌بینی و حسن‌ظن را در ارتباط انسان با خدا، انسان با انسان و انسان با خویشان مورد توجه قرار می‌دهد. در نگاه وی تحت تاثیر آموزه‌های دینی، خوش‌بینی به رحمت و فضل خداوند جایگاهی ویژه دارد. رشد و شکوفایی و کمال انسان به فضل پروردگار میسر است و باور به اینکه از کوچکترین مواهب تا بزرگترین نعمتها از فضل و عنایت الهی است؛ زندگی آدمی را سرشار از خوش‌بینی و امید می‌کند. غزالی رحمت خداوند را عظیم‌تر از آن می‌داند که جایی برای ناامیدی بندگان باقی بگذارد: «و گفت خدای تعالی بر بنده رحیم‌تر از آنست که مادر مشفق بر فرزند» (غزالی، ۱۳۸۰: ج ۱: ۳۹۴) در نظر غزالی، رحمت خداوند هم صالحان و پرهیزگاران را شامل می‌شود و هم آلودگان و خطاکاران را: «اگر بنده من گناه کند پیری آسمان، چون استغفار می‌کند امید می‌دارد، برای او رحمت دارم» (همان: ۳۹۲) غزالی خوش‌بینی نسبت به رحمت پروردگار را برای افرادی که از فرط گناه، کاملاً از رحمت حق مأیوس‌اند و یا در طاعت و مجاهده رنج مالایطاق بر خود می‌نهند، دارویی ضروری می‌داند (همان: ۶۹۹).

از دیدگاه غزالی، افزون بر ضرورت حسن‌ظن نسبت به پروردگار، در روابط میان مسلمانان نیز باید اصل را بر گمان نیک نهاد و از سوءظن، تمسخر، تجسس، غیبت و دیگر رفتارهای آسیب‌زا در روابط انسانی پرهیز کرد. از منظر روان‌شناختی، این توصیه‌ها صرفاً آموزه‌های اخلاقی نیستند، بلکه ناظر به صیانت از سلامت روان، تقویت اعتماد اجتماعی و پیشگیری از تنش‌های درون‌فردی و میان‌فردی‌اند. زیرا بسیاری از گمان‌های ناروا با ایجاد بدبینی، اضطراب، نایمنی روانی و اختلال در پیوندهای انسانی، به آرامش فرد و استحکام روابط اجتماعی آسیب می‌رسانند. بر این اساس، غزالی تأکید می‌کند که انسان تا آنجا که ممکن است باید درباره افراد ظاهرالصلاح خوش‌بین باشد و رفتار آنان را هرگاه توجیهی معقول برای آن وجود دارد، بر بهترین وجه حمل کند (همان: ۴۵۰).

غزالی در مقام عالمی روشنفکر، بدبینی و تعصب را در ارتباط با زنان نیز نکوهش می‌کند و آن را آسیب‌زا و ناپسند می‌داند: «در حدیث غیرت اعتدال نگاه دارد ... و نباید که بی‌سببی گمان بد برد و تعنت کند و غیرت از حد نبرد و در تجسس باطن کارها مبالغت نکند» (همان: ۳۱۶).

در روان‌شناسی مثبت، بخش اعظم تفکر بدبینی، ناشی از درنظر گرفتن بدترین باورهای محتمل است بدون اینکه شواهدی در حمایت از آن باورها وجود داشته باشد و توصیه سلیگمن به افراد دارای این تفکر آن است که «باید این عادت مخرب را با ورزیده‌شدن در ایجاد احتمالات جایگزین از میان بردارید» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۲۹). در آرای غزالی نیز از نشانه‌های انسان مومن، تهی بودن وجود وی

از اندیشه‌های باطل و رذایل اخلاقی از جمله بدگمانی نسبت به دیگران است و یکی از راه‌های مبارزه با این خصیصه، توجیه اعمال دیگران به بهترین وجه است (ن. ک. غزالی، ۱۳۸۰: ج ۱: ۴۰۴). غزالی در مباحث اخلاقی، معیارهای شرعی را نیز ملاک جواز یا حرمت اعمال می‌داند و با تعابیر شرعی نظیر حرام بودن، معصیت، فریضه و امثالهم و همچنین استناد به آیات و روایات صبغه دینی به سخنان خود می‌بخشد و آن را نزد مخاطب تثبیت می‌کند. زیرا غزالی «مبنای حسن و قبح را چه به لحاظ وجودی و چه به لحاظ معرفت‌شناختی، امر دینی می‌داند و اگر دین در بررسی اخلاق غزالی نادیده گرفته شود، چیزی از اخلاق او بر جای نمی‌ماند» (ناجی و جواد، ۱۳۸۸: ۱۳۵). بر همین اساس گوید: «گمان بد بردن به اهل صلاح خود معصیتی باشد» (غزالی، ۱۳۸۰: ج ۱: ۳۷۷) و نیز: «این تجسس بود و غیبت و گمان بد و این همه حرام است» (همان: ۳۷۹).

یکی دیگر از شیوه‌هایی که غزالی برای رفع بدبینی در حق اشخاص پیشنهاد می‌دهد، نزدیک شدن به فرد مذکور است تا در صورت پی بردن به حقیقت حال و درستی اعمال وی، گمان اشتباه خویش را اصلاح کرده و در غیر این صورت، از روی شفقت و دلسوزی با لحنی دور از تکبر و در خلوت او را نصیحت کند. (غزالی، ۱۳۶۴: ج ۳: ۳۱۱)

سلیگمن و غزالی در بحث خوش‌بینی افراد نسبت به خویشان نیز مطالبی را البته با رویکردهای متفاوت مطرح کرده‌اند. در روان‌شناسی مثبت، افراد نه تنها باید خود را از اتهامات بی‌اساس دیگران دور نگه دارند، بلکه لازم است از اتهامات بی‌پایه و اساسی که هر روز به خود می‌زنند، فاصله بگیرند تا بتوانند با احساس بهتر و نیروی مضاعف مسیر خود را ادامه دهند و در این راه «نخستین گام، شناسایی باورهایی است که باید آنها را زیر سوال ببرید و گام بعدی اجرای زیرسوال بردن آن باورهاست» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۲۷). از این منظر، افراد خوش‌بین بر اوضاع زندگی خود مسلط‌اند و در نقشی که می‌پذیرند، از خود تعریف و تمجید به عمل می‌آورند. البته سلیگمن متذکر می‌شود که خوش‌بینی به خود نباید فرد را از برخورد مسئولانه با وقایع و پذیرش کاستی‌های خود باز دارد. (ن. ک. سلیگمن، ۱۳۸۷: ۵۵)

در رویکرد غزالی، خوش‌بینی افراد نسبت به خود، اغلب در معنی خودبرتربینی، غرور کاذب و بدون نقص دیدن خویشان است که تبعات نامطلوبی برای افراد در پی دارد. به عقیده او چنین افرادی به سبب اعتماد به نفس کاذب از دریافت نقاط ضعف و ناتوانی خود عاجزند و تلاشی برای اصلاح خویش به کار نمی‌بندند. از این رو درباره ایشان چنین می‌گوید: «و بدان که هرکه ابله‌تر بود به خویشان نیکوگمان‌تر بود و هرکه عاقل‌تر باشد، بدگمان‌تر باشد» (غزالی، ۱۳۸۰: ج ۲: ۲۰) باید توجه داشت این نوع بدبینی، ریشه در آموزه‌های دینی و روایات دارد و دو هدف را دنبال می‌کند: «اول مبارزه با خوش‌بینی غیرواقع‌بینانه‌ای که ناشی از حب ذات و آثار آن است و هر کس نسبت به خود و شئون مربوط به خود دارد ... دوم مصون ماندن انسان‌ها از فریب‌کاری‌های نفس» (آتشین‌صدف، ۱۳۹۶: ۱۳۸).

غزالی سفر را یکی از راهکارهای مهم برای خودشناسی و درمان خودنیک‌پنداری می‌داند و معتقد است در حالت امن و راحتی کاستی‌های شخصیت فرد برای او آشکار نمی‌شود ولی تجربه سفر و مشقات آن است که می‌تواند حقیقت حال او را آشکار کرده و گمان نیک فرد را در حق خویش زایل کند (غزالی، ۱۳۸۰: ج ۱: ۴۵۸).

۴-۱. شباهت‌ها و تفاوت‌های دیدگاه سلیگمن و غزالی در بحث خوش‌بینی

سلیگمن و غزالی هر دو بدبینی، درماندگی و افکار باطل را نکوهش کرده و بر برداشت مثبت از وقایع، چشم‌داشتن رخدادهای نیکو در آینده، منعطف بودن و سهل‌گیری در وقایع پیش رو، پرهیز از خوش‌بینی افراطی و لزوم برخورد مسئولانه با رخدادها و پذیرش کاستی‌هایی فردی تأکید می‌کنند. در دیدگاه روان‌شناسی مثبت، خوش‌بینی در نوع تعامل فرد با خویشتن و نیز سایر افراد مطرح شده ولی در آرای غزالی خوش‌بینی در سه حوزه انسان با خدا، انسان با انسان و انسان با خویشتن مورد توجه قرار گرفته است. همچنین غزالی به سبب تقیدات دینی، بیش از سلیگمن بر خوش‌بینی در حوزه تعاملات بین فردی تأکید دارد تا افراد به سبب تجسس، غیبت، سوءظن در ورطه گناه نیفتند و اعمال دیگران را تا آنجا که توجیه قابل قبولی دارد، به بهترین وجه حمل کنند و البته این با ساده‌لوحی متفاوت است. همچنین در سبک خوش‌بینی سلیگمن، برای حفظ روحیه افراد و نوامیدشدن ایشان، بر نسبت‌دادن کاستی‌ها و ایرادها به محیط و دیگران تأکید می‌شود ولی در دیدگاه غزالی با الهام از آموزه‌های دینی، بیشتر به خوش‌بینی و حسن‌ظن نسبت به سایر انسان‌ها و احساس قصور و بدبینی در ارتباط با خویش و پرهیز از خوش‌بینی غیرواقع‌بینانه توصیه می‌شود تا فرد از غرور کاذب و نیز فریب‌های نفسانی مصون بماند.

۵. فضایل و قابلیت‌ها از دیدگاه سلیگمن و غزالی

پیشتر گفته شد که از نظر سلیگمن، لازمه نیل به خشنودی و سطح پایدار شادی در زندگی، استفاده از قابلیت‌ها و فضیلت‌ها و اتکا به تلاش و کسب مهارت است و اگر افراد بدون مواجهه با چالش‌ها و صرفاً از طریق راه‌های میان‌بر خواهان نیل به لذت‌ها باشند، امکان بروز و ظهور قابلیت‌های ایشان فراهم نمی‌شود. «در روان‌شناسی مثبت این سوال مطرح است که کودکان چگونه می‌توانند قابلیت‌ها و فضیلت‌هایی را به دست آورند که به کارگیری آنها موجب ایجاد احساسات مثبت نظیر خشنودی، شادی و امید شود» (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۴۶). سلیگمن شخص بافضیلت را کسی می‌داند که از سرِ اراده، تمام یا بیشتر شش فضیلت (خرد، شجاعت، رأفت، عدالت، میانه‌روی و تعالی) را به همراه قابلیت‌های بیست و چهارگانه آن‌ها نظیر (کنجکاوی، روشنفکری، هوش اجتماعی، روشن‌بینی، پشتکار، صداقت، مهربانی و سخاوت، انصاف، خویش‌تنداری، دوراندیشی، تواضع، قدردانی، بخشش و معنویت)، در موقعیت‌های مختلف از خود بروز دهد. قابلیت‌ها همان راه‌های رسیدن به هر کدام از آن

شش فضیلت هستند و در همه جا و تقریباً در میان تمامی فرهنگ‌ها در سراسر جهان با ارزش تلقی می‌شوند (همان: ۱۷۸ و ۱۸۲). سلیگمن عنصر اراده را در تحقق قابلیت‌ها کارساز می‌داند و معتقد است «به دلیل نقش برتر اراده در بروز فضیلت‌ها ما احساس می‌کنیم که آنها مستحق تحسین و ارزش هستند» (همان: ۱۷۷).

آنچه در روان‌شناسی مثبت درباره فضایل و قابلیت‌ها مطرح می‌شود به اذعان سلیگمن معطوف به مباحث مهمی است که پیش از او ارسطو در باب زندگی خوب، خشنودی و روش‌های دستیابی به آن مطرح کرده بود (همان: ۱۴۷) به عقیده سلیگمن، سوال درست همان بود که دو هزار و پانصد سال قبل، ارسطو در باب زندگی خوب مطرح کرد و هدف خویش را طرح دوباره این سوال و پاسخ جدید و علمی به آن مهم می‌داند (همان: ۱۵۹). «در واقع فضایل ارسطویی که ریشه در عقل صرف داشتند، ابزاری جهت دستیابی به یک زندگی خوش در این عالم بودند» (ملا یوسفی و شیرخانی، ۱۳۹۲: ۲۵). اندیشمندان ایرانی نظیر فارابی، ابن سینا و مسکویه با ترجمه آثار فیلسوفان یونانی از جمله ارسطو اقدام کردند و خود نیز با الگوبرداری از ایشان به بحث از مشائلی همچون فضیلت و سعادت و رابطه آن دو پرداختند و غزالی نیز در مباحث اخلاقی خود از این منابع بهره فراوان برده و بدان رنگ‌وبوی دینی داده است (همان: ۳۱). غزالی نیز همچون سلیگمن بر آن است که فضائل متعدّدند اما همه را در چند فضیلت اصلی یعنی حکمت، شجاعت، عفت و عدالت مندرج می‌داند (غزالی، ۱۳۷۴: ۷۴). وی مانند ارسطو اهتمام به کسب فضایل را برای نیل به سعادت لازم می‌داند و در این مسیر، دوری از رذائل همچون شهوت شکم، پرگویی، خشم و حسد، دوستی دنیا، علاقه به جاه و مقام دنیوی، ریاکاری، غرور و غفلت و گمراهی را با به کارگیری راهکارهایی ضروری می‌شمارد. غزالی رذایل اخلاقی را مهلکات می‌نامد و در دفع آنها از جمله بر مجاهده، خویشتنداری، تفکر و تأمل تأکید می‌کند. این فضیلت‌ها منجیات نام دارند و عبارتند از توبه، صبر، شکر، خوف و رجا، فقر، زهد، صدق، اخلاص، محاسبه، مراقبه، تفکر، اعتدال، توکل، توحید، محبت، رضا، شوق و یاد مرگ.

غزالی غایت مسیر و منتهای مجاهدات فرد را عبور از عالم بشریت و نیل به مقام توحید دانسته و همان را خلق نیکو می‌نامد. در این مقام، وی با استناد به حدیثی از پیامبر (ص)، میان دین و خلق نیکو تمایزی قائل نیست: «یکی نزد رسول آمد و گفت دین چیست؟ گفت خلق نیکو» (غزالی، ۱۳۸۰: ج ۲: ۳). دیدگاه غزالی، همان‌طور که در این عبارت منعکس شده، یک رویکرد جامع به رشد و تعالی انسانی است که جنبه‌های معنوی (توحید)، اخلاقی (خلق نیکو) و روانشناختی (عبور از نفس و صفات ناپسند، انسجام درونی) را در هم می‌آمیزد. او معتقد است که بالاترین سطح معنویت، خود را در بهترین شکل رفتار انسانی متجلی می‌سازد و این دو، جدایی‌ناپذیرند. این دیدگاه، با بسیاری از نظریات روانشناسی مدرن که بر اهمیت ارتباط معنویت با سلامت روان و رفتارهای سازنده تأکید دارند، هم‌راستا است. غزالی در کنار توجه به فضایل و قابلیت‌های موجود در روان‌شناسی مثبت، به مولفه‌های دینی نیز اهمیتی ویژه دارد که بینش اخلاقی او را بر محور دین سامان داده و چشم‌اندازی وسیع‌تر از

روان‌شناسی مثبت مقابل انسان قرار می‌دهد. او برای هر امر اخلاقی دو وجه «محمود» و «مذموم» قائل است که برای برطرف شدن تعارض بین عقل و نفس و تشخیص قطعی درست از نادرست، کسب کمال اخلاقی، سعادت در دنیا و آخرت و نیفتادن در ورطه افراط و تفریط باید اعتدال میان آن دو وجه حفظ شود. ترازو و معیار حفظ اعتدال در امور اخلاقی نیز اوامر و نواهی شریعت و اعتماد به هدایت الهی است. (همان: ج ۲: ۱۵) بنابراین در تفکر غزالی فضایل دینی نظیر دعا، نیایش، نماز، توکل، محاسبه، توبه و امثال آن برای القای آرامش و نشاط درونی و رهایی از اضطراب و فشارهای روحی و در نهایت رسیدن به سعادت دنیا و آخرت جایگاهی برجسته دارد ولی در رویکرد دنیوی و انسان‌محور ارسطو و سلیگمن، سعادت دنیوی مبنا قرار می‌گیرد: «غزالی علیرغم تأثیرپذیری‌اش از ارسطو، در بحث از ماهیت فضیلت و سعادت و نیز ارتباط میان این دو از ارسطو فاصله‌گرفته‌است. تبیین غزالی در این خصوص برخلاف ارسطو مبتنی بر عقل صرف نبوده، اساس آن را وحی و شریعت شکل می‌دهد. از این‌رو فضایل اخلاقی نزد غزالی منحصر به فضایل فلسفی نبوده، سعادت نیز صرفاً بهره‌مندی از یک زندگی خوش در این عالم تلقی نمی‌شود» (ملایوسفی و شیرخانی، ۱۳۹۲: ۳۹).

همچنین سلیگمن و غزالی هر دو بر نقش اراده در نتیجه‌بخش بودن رفتار و رسیدن به زندگی خوب تأکید دارند ولی غزالی در این‌باره صرف اراده را کافی ندانسته و سعادت انسان را در نهایت به برخورداری از لطف و عنایت الهی منوط می‌داند: «تا توفیق مساعدت نکند و تا در ازل وی را بدین سعادت حکم نکرده باشند به مراد نرسد» (غزالی، ۱۳۸۰: ج ۱: ۳۲).

نتایج

مؤلفه‌ها و رویکردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا، در بسیاری از موارد با آموزه‌های غزالی همسو و مشابه است. یکی از شباهت‌های جهان‌بینی غزالی و روان‌شناسی مثبت‌گرا، امکان تربیت و تغییر در منش آدمی و تلاش در جهت تغییر مثبت است. البته این موضوع نیز به اراده آدمی و میزان معنویت او نیز بستگی دارد. اما ابعاد مثبت‌اندیشی در آموزه‌های غزالی، به دلیل بهره‌مندی از مبانی وحیانی و توحیدی، بسیار وسیع‌تر و ژرف‌تر از روان‌شناسی مثبت‌گرا است و آنچه به عنوان اهداف والا در روان‌شناسی در نظر گرفته شده، در آموزه‌های غزالی، اهداف غایی به‌شمار نمی‌آیند.

در بحث شادی، سلیگمن و غزالی هر دو برای لذت، انواع و مراتبی قائل هستند و سطح نازل شادی را متعلق به لذات حسی می‌دانند که بعضاً تبعات منفی هم در پی دارند. در باور هر دو لازم است برای عبور از خوشی‌های موقتی و دریافت سطح پایدار شادی باید به کسب فضایل و به‌کارگیری قابلیت‌ها و مواجهه با چالش‌ها و موقعیت‌های دشوار پرداخت و در مراتب عالی‌تر از اصالت و معنا و اتصال به ماهیتی بزرگ‌تر در زندگی غفلت نکرد. از منظر هردو این حقیقت معنا‌بخش به زندگی را می‌توان در مذهب و اعتقادات دینی سراغ گرفت که در این صورت، افراد به سبب تعبد و دوستی با خداوند و دریافت حس حمایت بیشتر رضایت بالاتر و احساس تنهایی و ناخوشی کمتر را تجربه می‌کنند. تفاوت

دیدگاه آن دو نیز در این است که غزالی اصالت را در شادی و سعادت اخروی می‌داند و بر این اساس، لذّاتی را که که سبب گناه، غفلت از پروردگار و طغیان و غرور آدمی است به کلی نفی کرده ولی سلیگمن هیچ‌کدام از لذّات را نفی نمی‌کند و همه را برای برخورداری از زندگی کامل لازم می‌داند.

در بحث امید هر دو بر نقش آن در ارتقای انگیزه و عملکرد افراد در مواجهه با مشکلات و پیگیری اهداف اتفاق نظر دارند ولی در آرای سلیگمن امید بیشتر به منظور بروز خلاقیت و حل مسائل مربوط به شغل و تحصیل و زندگی اهمیت می‌یابد در حالی که غزالی فضل و رحمت پروردگار و اعتماد و توکل به او را ایجادکننده انگیزه و امید در افراد می‌داند. او معتقد است تا زمانی که تعادل بین امید و ترس در وجود آدمی نسبت به حق برقرار باشد، او در ترقی و تعالی خواهد بود.

سلیگمن و غزالی هردو بر برداشت مثبت از وقایع، چشم‌داشتن رخدادهای نیکو در آینده و پرهیز از خوش‌بینی افراطی تأکید می‌کنند با این تفاوت که در دیدگاه روان‌شناسی مثبت، خوش‌بینی در نوع تعامل فرد با خویشتن و نیز سایر افراد مطرح شده ولی در آرای غزالی خوش‌بینی در سه حوزه انسان با خدا، انسان با انسان و انسان با خویشتن مورد توجه قرار گرفته‌است.

غزالی و سلیگمن هر دو تحت تأثیر اندیشه‌های ارسطو، برای نیل به سعادت و شادی پایدار، بر نقش اراده و به‌کارگیری فضائل و قابلیت‌ها تأکید می‌کنند و همه فضائل را در چند فضیلت اصلی مندرج می‌دانند. اما غزالی برای رهایی انسان در کشاکش عقل و هوای نفس به شریعت و معیارهای آن متوسل می‌شود و اضافه بر قابلیت‌هایی که در روان‌شناسی مثبت مطرح است، برخی مولفه‌های دینی را نیز در ایجاد احساس مثبت مؤثر و در نهایت نتیجه‌گرفتن در کار را علاوه بر اراده به توفیق و عنایت الهی بازپسته می‌داند.

منابع

- آتشین صدف، محمدرضا (۱۳۹۶). سبک زندگی خوش‌بینانه بر اساس دیدگاه سلیگمن و بررسی آن از منظر آموزه‌های اسلامی. پژوهشنامه سبک زندگی، ۳(۴)، ۱۲۷-۱۴۴.
- آصف‌نیا، اعظم، حسینی، افضل‌السادات، و زروانی، مجتبی (۱۳۹۵). تحلیل و بررسی مولفه‌های روانشناسی مثبت در داستان‌های مثنوی معنوی و کاربرد آن در تربیت دوره نوجوانی. ادیان و عرفان، ۴۹(۱)، ۲۱-۴۶. <https://doi.org/10.22059/jrm.2016.60537>
- اعوانی، شهین (۱۳۸۸). کیمیای اخلاق در غزالی. جاویدان خرد، ۲(۲)، ۲۳-۵.
- پورجوادی، نصرالله (۱۳۹۲). غزالی و مآخذ صوفیانه او. معارف، ۱۷(۳)، ۵۲-۹۴.
- پیرانی، منصور (۱۳۹۹). بازخوانی حکایت‌های عرفانی اسرارالتوحید با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا. ادبیات عرفانی، ۱۲(۲۲)، ۳۳۸-۳۵۷. <https://doi.org/10.22051/jml.2020.32012.1993>
- خاکپور، حسین، حسومی، ولی‌الله، و نیکونزاد، زهرا (۱۳۹۳). کارکردهای تربیتی خودکنترلی و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن و روایات. تاریخ پزشکی، ۶(۲۱)، ۱۴۹-۱۸۳. <https://doi.org/10.22037/mhj.v6i21.11115>
- خوانساری، محمدامین، و آذربایجانی، مسعود (۱۳۹۳). آثار دینداری با تأکید بر آراء روانشناختی غزالی در احیاء علوم الدین. فلسفه دین، ۱۱(۴)، ۷۵۹-۷۸۸. <https://doi.org/10.22059/jpht.2015.53527>
- زرین‌کوب، عبدالحسین (۱۳۵۳). فرار از مدرسه: درباره زندگی و اندیشه ابوحامد غزالی. انجمن آثار ملی.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۸۷). خوشبینی آموخته شده (ق. خدایی، مترجم). چنار.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۸۹). شادمانی درونی (م. تبریزی، ر. کریمی، و ع. نیلوفری، مترجمان). دانژه.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۹۲). شکوفایی روان‌شناسی مثبت‌گرا (ا. کامکار و س. هژریان، مترجمان). روان.
- سلیمانی، صدیقه، عالی عباس‌آباد، یوسف، و آران، حسین (۱۳۹۷). تطبیق دو مفهوم تعلیم و تربیت بر اساس آرا غزالی و عنصرالمعالی. پژوهشنامه ادبیات تعلیمی، ۱۰(۳۸)، ۵۵-۸۴.
- غزالی، محمد (۱۳۶۴). احیاء علوم الدین (م. خوارزمی، مترجم؛ ح. خدیوچم، به کوشش؛ ۴ ج.). علمی و فرهنگی.
- غزالی، محمد (۱۳۷۴). میزان‌العمل (س. دنیا، مصحح؛ ع. کسمایی، مترجم). سروش.
- غزالی، محمد (۱۳۸۰). کیمیای سعادت (ح. خدیوچم، به کوشش؛ ۲ ج.). علمی و فرهنگی.
- فراهانی، حسن (۱۳۸۰). بررسی آرای تربیتی امام محمد غزالی و خواجه نصیرالدین طوسی. معرفت، ۴۴(۴)، ۶۰-۷۲.
- فردریکسون، باربارا (۱۳۹۵). مثبت‌گرایی (ن. پارسا، مترجم). رشد.

فروش، محمد، جهانگیرزاده، محمدرضا، احمدی، محمدرضا، حافظی، مجتبی، و کاشانی نژاد، مرتضی (۱۴۰۰). تدوین بسته امیددرمانی با رویکرد اسلامی در مواجهه با پیامدهای روان‌شناختی همه‌گیری کرونا. *روان‌شناسی بالینی*، ۱۳(۲)، ۲۰۱-۲۱۱. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i2.29715>

کار، آلان (۱۳۸۵). روان‌شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان (ح. پاشا شریفی و ج. نجفی‌زند، مترجمان). سخن.

کاویانی، محمد، و فصیحی‌رامندی، مهدی (۱۳۹۱). بررسی تطبیقی دیدگاه‌های غزالی و بندورا در تربیت اخلاقی. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۶(۱۱)، ۹۵-۱۲۴.

لینلی، الکس، و ژوزف، استفان (۱۳۸۸). روان‌شناسی مثبت در عمل (ا. برجلی، مترجم). پنجره.

ماحوزی، مهدی (۱۳۹۰). نقش کیمیای سعادت در اخلاق، شیوه زندگی و رفتار آدمیان و نیل به سعادت دو جهان. *پژوهشنامه فرهنگ و ادب*، ۷(۱۱)، ۳۶۷-۳۹۵.

ملایوسفی، مجید، و شیرخانی، ام‌لیلا (۱۳۹۲). رابطه فضیلت و سعادت از نگاه ارسطو و غزالی. *پژوهش‌های فلسفی و کلامی*، ۱۵(۱)، ۴۲-۲۵. <https://doi.org/10.22091/pfk.2013.50>

ناجی، زهره، و جوادی، محسن (۱۳۸۸). روان‌شناسی اخلاقی غزالی. *پژوهش‌های فلسفی و کلامی*، ۱۱(۱)، ۱۴۸-۱۲۹. <https://doi.org/10.22091/pfk.2009.189>

هاتفی مجومرد، غلامرضا، دهقان‌منشادی، منصور، و مرادی، عبدالله (۱۳۹۸). آموزه‌های تعلیمی طب القلوب و کیمیای سعادت براساس رویکرد بینامتنیت. *جستارنامه ادبیات تطبیقی*، ۳(۶)، ۱-۲۵.

همایی، جلال‌الدین (۱۳۶۸). غزالی‌نامه (ج. ۳). هما.

References (including transcribed/translated titles)

- al-Ghazzālī, Muḥammad (1985). *Iḥyā' 'ulūm al-dīn* (M. Kharazmi, Trans.; H. Khadiv-Djam, Ed.; 4 vols.). 'Ilmī va Farhangī. (in Persian)
- al-Ghazzālī, Muḥammad (1995). *Mīzān al-'amal* (S. Dunya, Ed.; A. Kasmaei, Trans.). Surūsh. (in Persian)
- al-Ghazzālī, Muḥammad (2001). *Kīmīyā-yi sa'ādat* (H. Khadiv-Djam, Ed.; 2 vols.). 'Ilmī va Farhangī. (in Persian)
- Asefnia, Azam, Hosseini, Afzal al-Sadat, & Zarvani, Mojtaba (2016). Taḥlīl va barrasī-i mu'allifah-hā-yi ravān-shināsī-i musbat dar dāstān-hā-yi Masnavī-i ma'navī va kārburd-i ān dar tarbiyat-i davrah-i nivjavānī. *Adyān va 'Irfān*, 49(1), 21–46. <https://doi.org/10.22059/jrm.2016.60537>. (in Persian)
- Atashin-sadaf, Mohammad Reza (2017). Sabk-i زندagī-i khvush-bīnānah bar asās-i dīdgāh-i Silīgman va barrasī-i ān az manzar-i āmūzah-hā-yi islāmī. *Pizhūhish-nāmah-i Sabk-i Zindagī*, 3(4), 127–144. (in Persian)
- Avani, Shahin (2009). Kīmīyā-yi akhlāq dar Ghazzālī. *Jāvīdān-i Khirad*, (2), 5–23. (in Persian)

Carr, Alan (2006). *Ravān-shināsī-i musbat: 'Ilm-i shādmānī va nīrūmandī-hā-yi insān* (H. Pasha Sharifi & J. Najafi-Zand, Trans.). Sukhan. (in Persian)

Farahani, Hassan (2001). Barrasī-i āra'-i tarbiyatī-i Imām Muḥammad Ghazzālī va Khvājah Naṣīr al-Dīn Ṭūsī. *Ma'rifat*, (44), 60–72. (in Persian)

Farhoush, Mohammad, Jahangirzadeh, Mohammad Reza, Ahmadi, Mohammad Reza, Hafezi, Mojtaba, & Kashani-nezhad, Morteza (2021). Tadvīn-i bastah-i umīd-darmānī bā rūy-kard-i islāmī dar muvājīhah bā payāmad-hā-yi ravān-shinākhtī-i hamah-gīrī-i kurūnā. *Ravān-shināsī-i Bālīnī*, 13(2), 201–211. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i2.29715>. (in Persian)

Fredrickson, Barbara (2016). *Musbat-girāyī* (N. Parsa, Trans.). Rushd. (in Persian)

Hatefi Majoumard, Gholam Reza, Dehghan-Menshadi, Mansour, & Moradi, Abdollah (2019). Āmūzah-hā-yi ta'līmī-i Ṭibb al-qulūb va Kīmīyā-yi sa'adat bar asās-i rūy-kard-i bayna-matnīyat. *Justār-nāmah-i Adabīyāt-i Taṭbīqī*, 3(6), 1–25. (in Persian)

Homaei, Jalal al-Din (1989). *Ghazzālī-nāmah* (Vol. 3). Homa. (in Persian)

Kakhpour, Hossein, Hossoomi, Valiollah, & Nikoo-nezhad, Zahra (2014). Kārkard-hā-yi tarbiyatī-i khvud-kunturulī va naqsh-i ān dar salāmat-i ravān az dīdgāh-i Qur'ān va rivāyāt. *Tārīkh-i Pizishkī*, 6(21), 149–183. <https://doi.org/10.22037/mhj.v6i21.11115>. (in Persian)

Kavyani, Mohammad, & Fasihi-Ramandi, Mehdi (2012). Barrasī-i taṭbīqī-i dīdgāh-hā-yi Ghazzālī va Bandūrā dar tarbiyat-i akhlāqī. *Muṭāla'āt-i Islām va Ravān-shināsī*, 6(11), 95–124. (in Persian)

Khansari, Mohammad Amin, & Azarbaijani, Masoud (2014). Āṣār-i dīndārī bā ta'kīd bar āra'-i ravān-shinākhtī-i Ghazzālī dar Iḥyā' 'ulūm al-dīn. *Falsafah-i Dīn*, 11(4), 759–788. <https://doi.org/10.22059/jpht.2015.53527>. (in Persian)

Linley, P. Alex, & Joseph, Stephen (2009). *Ravān-shināsī-i musbat dar 'amal* (A. Barjali, Trans.). Panjarah. (in Persian)

Mahouzi, Mehdi (2011). Naqsh-i Kīmīyā-yi sa'adat dar akhlāq, shīvah-i zindagī va raftār-i ādamiyān va nāyl bih sa'adat-i du jahān. *Pizhūhish-nāmah-i Farhang va Adab*, 7(11), 367–395. (in Persian)

Mollayousefi, Majid, & Shirkhani, Omm-e Leila (2013). Rābiṭah-i faḍīlat va sa'adat az nigāh-i Aristū va Ghazzālī. *Pizhūhish-hā-yi Falsafī va Kalāmī*, 15(1), 25–42. <https://doi.org/10.22091/pfk.2013.50>. (in Persian)

Naji, Zohreh, & Javadi, Mohsen (2009). Ravān-shināsī-i akhlāqī-i Ghazzālī. *Pizhūhish-hā-yi Falsafī va Kalāmī*, 11(1), 129–148. <https://doi.org/10.22091/pfk.2009.189>. (in Persian)

Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>

- Pirani, Mansour (2020). Bāz-khvānī-i hikāyat-hā-yi 'irfānī-i Asrār al-tavhīd bā rūy-kard-i ravān-shināsī-i musbat-girā. *Adabīyāt-i 'Irḡānī*, 12(22), 338–357. <https://doi.org/10.22051/jml.2020.32012.1993>. (in Persian)
- Pourjavady, Nasrollah (2013). Ghazzālī va ma'ākhiz-i šūfiyānah-i ū. *Ma'ārif*, 17(3), 52–94. (in Persian)
- Rutherford, K., & Dowshen, S. (2001). *Teaching your child self-control*. The Nemours Foundation.
- Seligman, Martin E. P. (2008). *Khvush-bīnī-i āmūkhtah-shudah* (Q. Khodaei, Trans.). Chenar. (in Persian)
- Seligman, Martin E. P. (2010). *Shādmānī-i darūnī* (M. Tabrizi, R. Karimi, & A. Niloufari, Trans.). Danzheh. (in Persian)
- Seligman, Martin E. P. (2013). *Shukūfāyī-i ravān-shināsī-i musbat-girā* (A. Kamkar & S. Hozhabrian, Trans.). Ravan. (in Persian)
- Soleimani, Sedigheh, Ali Abbas-abad, Yousef, & Aran, Hossein (2018). Taṭbīq-i du mafhūm-i ta'līm va tarbiyat bar asās-i ārā'-i Ghazzālī va 'Unsur al-Ma'ālī. *Pizhūhish-nāmah-i Adabīyāt-i Ta'līmī*, 10(38), 55–84. (in Persian)
- Zarrinkoub, Abdolhossein (1974). *Farār az madrasah: Dar-bārah-i zindagī va andīshah-i Abū Ḥāmid Ghazzālī*. Anjoman-e Asar-e Melli. (in Persian)