

بررسی مؤلفه‌های «انسان مطلوب» در روانشناسی مثبت‌گرا بر اساس آموزه‌های اسلامی

یوسف‌علی سلطانی^۱

عباس جوانشیر^۲

چکیده

انسان مطلوب و کامل، یکی از مباحث بنیادین در مکتب اسلام و روان‌شناسی مثبت‌گرا است. رشد هماهنگ و متوازن استعدادها، ارزش‌ها و نیروهای معنوی بالقوه و توجه به تمام ابعاد وجودی، از ویژگی‌های انسان مطلوب است. هدف پژوهش حاضر، بررسی مؤلفه‌های انسان مطلوب در روان‌شناسی مثبت‌گرا بر اساس آموزه‌های اسلام است. روش تحقیق در این پژوهش، توصیفی تحلیلی و تطبیقی، مقایسه‌ای است. به این صورت که در گام اول به توصیف، تجزیه و تحلیل مؤلفه‌ها در منابع اسلامی و روان‌شناسی پرداخته شده و در مرحله بعد، مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا مورد بررسی تطبیقی و مقایسه‌ای با مؤلفه‌های مستخرج از منابع اسلامی قرار گرفته است. یافته‌ها بیانگر آن است که مؤلفه‌های انسان مطلوب در اسلام و روان‌شناسی مثبت‌گرا در بیشتر موارد، مشترک و در مواردی نیز دارای افتراق هستند. امید و خوش‌بینی، مهربانی، سخاوت، صداقت، عدالت، اعتدال، معنویت، قدردانی، بخشش و... از جمله مؤلفه‌هایی است که در هر دو مکتب، جزو فضیلت‌ها به شمار آمده و از عوامل رسیدن انسان به کمال و خودشکوفایی است. عشق به خدا، اخلاص، توکل، حسن خلق، زهد، قناعت، استقلال، ادب، رغبت به آخرت، حکمت، امانت‌داری، عبادت، التزام به فرایض و... مؤلفه‌هایی است که منحصراً در اسلام بیان شده است و کنجکاوی، پشتکار، خلاقیت، دوست‌داشته شدن، رهبری، جذابیت، انصاف و برابری، رضایت و خرسندی و... منحصراً در روان‌شناسی مثبت‌گرا، جزء فضیلت‌ها و مؤلفه‌های انسان مطلوب و از عوامل رسیدن انسان به کمال و تعالی است.

کلید واژه‌ها: مؤلفه، انسان کامل، انسان مطلوب، کمال، فضیلت، روان‌شناسی مثبت.

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی جامعه المصطفی العالمیه خراسان / Sultani.mazari@yahoo.com

۲. دکتری قرآن و روانشناسی و هیئت علمی جامعه المصطفی العالمیه خراسان / A_javanshir@gmail.com

مقدمه

اندیشمندان ادیان الهی و همچنین سایر مکاتب بشری، همواره در جستجوی ویژگی‌های انسان ایدئال و نمونه بودند تا در مقام یک الگو به آن توجه داشته باشند و بر اساس نوع جهان‌بینی‌شان، تلاش کرده‌اند الگویی از انسان کامل ارائه داده و مصداق آن را معرفی کنند. انسان کامل یک انسان نمونه است این انسان نمونه، دست‌کم برای سایر انسان‌های نابالغ، می‌تواند الگو و مثال برای خودسازی، دیگرسازی و هدف‌تربیتی آن‌ها باشد. (صاحب‌الزمانی، ۱۳۵۲: ۳۵)

از این میان، انسان از منظر اسلام، تک‌بعدی نبوده، بلکه دارای دو بعد مادی و معنوی است. یا به عبارتی، انسان دارای دو نیرو است؛ نیروی انسانی که او را به کمال و استغنا می‌رساند و نیروی حیوانی که می‌تواند موجب خطا و لغزش فرد گردد. از دیدگاه اسلام، انسان مطلوب کسی است که در خدمت نیروی انسانی بوده و بر نیروی حیوانی غالب آید. انسان متعالی، ویژگی‌های همچون امید، شادی و شادکامی، خوش‌بینی، رضایت، فضایل اخلاقی، انعطاف‌پذیری، بخشش، شکرگزاری و تشکر، مراقبه، معنাজویی و... دارد که در روان‌شناسی مثبت نیز به آن‌ها پرداخته می‌شود. اسلام، هم به ابعاد و مؤلفه‌های مثبت انسان توجه دارد و هم منفی، اما اغلب تأکیدها بر خوبی‌ها، توانایی‌ها و نقاط مثبتی است که در رشد و تکامل انسان نقش بسزایی دارد و به نقاط ضعف و منفی او توجه کمتری صورت گرفته است و به طور کل، دین مثبت‌نگری است. (کمری و بابک ۱۳۹۹: ۱۷۴)

در روان‌شناسی نیز انسان در دو بعد مورد مطالعه قرار می‌گیرد، بعد جسمانی و بعد روانی. روان‌شناسی مثبت، به خلاف روان‌شناسی متعارف که بیشتر به کمبودها، اختلالات و جنبه‌های منفی انسان مانند خشم، افسردگی، اضطراب و به طور کل، آسیب‌شناسی روانی توجه دارد، به توانایی‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی مانند امید، شادکامی، خوش‌بینی و... متمرکز است. (کلاتری و اسماعیلی ۱۳۹۴: ۱۰۳)

آنچه حائز اهمیت است و پژوهشگر به دنبال آن هست، بیان مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا است که باتکیه بر آن، می‌توان به مصداق انسان مطلوب (کامل) دست پیدا کرد. برای نمونه، «خوش‌بینی» که در آیات و روایات از آن به حسن‌نیت و حسن‌ظن تعبیر شده است، یکی از مهمترین ویژگی‌های انسان مطلوب است یا امید و امیدواری که از آن به فضل و رحمت الهی یاد شده و انسان ناامید به رحمت خدا، نه تنها به کمال و سعادت نخواهد رسید، بلکه مرتکب یکی از بزرگ‌ترین گناهان کبیره شده است.

روش تحقیق مدنظر در این نوشتار، توصیفی-تحلیلی و تطبیقی. مقایسه‌ای و روش گردآوری اطلاعات، به صورت کتابخانه‌ای می‌باشد. در پژوهش حاضر، برای محدودتر کردن دامنه بحث، نظریه مارتین سلیگمن به دلیل جامعیت و اینکه او به عنوان مؤسس این رویکرد روان‌شناسی شناخته می‌شود، بیشتر مورد تأکید قرار گرفته است.

۱. مؤلفه‌های انسان مطلوب در روان‌شناسی مثبت‌گرا

دامنه روان‌شناسی مثبت، بسیار گسترده است و دربردارنده ابعاد مختلف زندگی انسان در جنبه‌های مثبت است. به‌منظور پرورش استعدادها و ثمربخش کردن زندگی (رضایت‌بخش و انسان مطلوب)، روان‌شناسی مثبت بر روی سه سطح و حیطه گسترده تجارب انسان تمرکز دارد. به عبارت دیگر، ابعاد روان‌شناسی مثبت در سه سطح مورد بررسی قرار می‌گیرد:

۱. سطح ذهنی: روان‌شناسی مثبت، به حالات ذهنی مثبت یا هیجان‌های مثبت مانند شادی، بهزیستی، رضایتمندی از زندگی، خشنودی، شادکامی و خوش‌بینی می‌پردازد. (بونویل ۱۳۹۸: ۲۲)

۲. سطح فردی: روان‌شناسی مثبت، بر روی صفات شخصیتی مثبت یا الگوهای رفتاری مثبت‌تر که در همه اوقات در افراد دیده می‌شود، مانند شجاعت، استقامت،

صداقت و خرد تمرکز دارد و همچنین می‌تواند شامل احساسات زیبایی‌شناختی یا استفاده از پتانسیل خلاق و نیز اشتیاق به سمت تعالی باشد. به این معنا که روان‌شناسی مثبت، شامل مطالعه رفتارهای مثبت و صفاتی است که در گذشته در قالب فضایل و نقاط قوت شخص، گنجانیده شده بودند.

۳. گروه یا سطوح اجتماعی: روان‌شناسی مثبت، روی ایجاد و حفظ سازمان‌های مثبت تمرکز دارد. در این رابطه؛ روان‌شناسی مثبت، موضوعاتی مانند شکل‌گیری فضایل مدنی، ایجاد خانواده‌های سالم و مطالعه محیط‌های کاری سالم را مورد توجه قرار می‌دهد و بررسی می‌کند که چگونه سازمان‌ها می‌توانند در جهت حمایت بهتر و پرورش همه شهروندان، عمل کنند. پس، روان‌شناسی مثبت، مطالعه علمی کارکردهای مثبت انسان و شکوفایی سطوحی چندگانه شامل: ابعاد زیستی، سازمانی، فرهنگی و کلی زندگی است. (کامپتون و هافمن ۱۳۹۷: ۱۵)

آنچه که بیشتر مورد بررسی و بحث قرار می‌گیرد و نگارنده به آن می‌پردازد، سطح فردی یا همان فضیلت‌ها و توانمندی‌های انسان از دیدگاه روان‌شناسی مثبت است.

۱.۱. فضیلت‌ها و توانمندی‌ها

با اینکه در روان‌شناسی، کمتر از استعدادها، توانمندی‌ها، فضایل و آرزوهای قابل تحقق و از ظرفیت روان‌شناختی انسان سخن گفته است، ولی در روان‌شناسی مثبت‌نگر، به جای ضعف‌ها و کاستی‌ها، بیشتر بر توانمندی‌ها تأکید می‌شود و هدف از آن، ترمیم کاستی‌ها و شکوفا کردن زندگی مردم عادی است.

یکی از حوزه‌های مهم روان‌شناسی مثبت‌نگر، توانمندی‌های شخصیت و فضایل اخلاقی است. سلیگمن و پترسون، شش فضیلت جهانی و توانمندی‌های مربوط به هر فضیلت را بررسی و مطالعه کرده‌اند (مقصودی مدیح و حسین ثابت ۱۳۹۵: ۷۰)

سلیگمن و همکارانش پس از مطالعات وسیع و گسترده در منابع مذکور، به این نتیجه می‌رسند که این شش فضیلت، در تمامی مذاهب عمده، سنت‌های فرهنگی و اندیشه فیلسوفان مورد تأیید است. به عبارتی، این ویژگی‌ها و فضیلت‌ها جهان‌شمول بوده و توسط رهبران دینی مورد تأیید و تأکید قرار گرفته است. (بونویل ۱۳۹۸: ۱۳۷)

ضمناً برای هر فضیلتی، راههای مختلفی جهت دستیابی به آن وجود دارد که سلیگمن از آن‌ها تحت عنوان قابلیت‌ها و توانمندی‌ها یاد می‌کند. مثلاً فضیلت رافت از طریق مهربانی، نودوستی، ظرفیت دوست داشتن و دوست داشته شدن، فداکاری و محبت قابل حصول است و... و اما فضیلت‌ها عبارت‌اند: از فضیلت خرد، شجاعت، انسانیت، عدالت، میانه‌روی و تعالی.

۱.۱.۱. خرد و دانش

خرد چیزی است که می‌تواند ما را در رویارویی با موقعیت‌های پیچیده و چالش‌انگیز کمک کند. می‌تواند راه را بر رشد پس از آسیب هموار سازد و همچنین بر اثر آن رشد کند. (بونویل ۱۳۹۸: ۱۱۸)

خرد، یک سطح استثنایی از شایستگی شخصی و بین‌شخصی از جمله توانایی‌های گوش دادن، ارزیابی و توصیه‌کردن را در برمی‌گیرد و برای رفاه خود و دیگران به کار می‌رود. (کار ۱۳۸۵: ۳۰۱)

این فضیلت، توانایی‌هایی را در برمی‌گیرد که به کسب دانش و کاربست آن‌ها مربوط‌اند. (بونویل ۱۳۹۸: ۱۳۷)

خرد، دارای شش نوع توانمندی و قابلیت می‌شود: اولین قابلیت، کنجکاوی است. کنجکاوی، تمایل ذاتی برای شناخت و جستجوی اطلاعات و تجارب جدید است و شامل علاقه درونی برای یادگیری و گسترش دانش شخصی است.

کنجکاوی عنصر مهمی در پیشرفت فردی و یکی از عوامل مهم ایجاد انگیزه در افراد برای به دست آوردن دانش جدید است. (عبدی‌زاده، دهشیری و زهرایی ۱۳۹۵: ۱۳۳)

دومین قابلیت، عشق به یادگیری است. عشق به یادگیری یعنی مسلط شدن بر مهارت‌های نو، موضوعات و دانش‌های تازه و اینکه این گرایش در فرد هست که به طور منظم به دانسته‌های خود بیفزاید. (هفرن و بونیول ۱۳۹۵: ۲۸۱)

سلیگمن کسانی که دارای این قابلیت باشند را این‌گونه توصیف می‌کند: شما به یادگیری عشق می‌ورزید چه در کلاس چه به صورت مستقل. شما همیشه مدرسه، مطالعه، موزه‌ها، هر جا و هر کجا که فرصتی برای یادگیری وجود داشته باشد را دوست داشته‌اید، حتی در صورت عدم وجود هرگونه مشوق بیرونی. (سلیگمن ۱۳۸۸: ۱۸۴)

قابلیت سوم، تفکر انتقادی است. تفکر انتقادی به مجموع تلاش‌های سازمان‌یافته، هدفمند و جدی برای فهم دنیای پیرامون اطلاق می‌شود که با ارزیابی دقیق ما از تفکرات خود و دیگران به منظور روشن‌سازی و بهبود فهم ما صورت می‌گیرد. (محمودی، نوروزی و نجفی ۱۳۹۰: ۹۶)

توانمندی چهارم این فضیلت، ابتکار و خلاقیت است. خلاقیت و نوآوری از والاترین ویژگی‌های انسان است و همه علوم، تولیدات، فناوری‌ها، صنایع، اقدامات، اختراعات، هنرها، ادبیات، معماری، موسیقی و به‌طور کلی، اساس انواع تمدن‌ها از ابتدا تاکنون و کلیه دستاوردهای بشری، جلوه‌های گوناگون خلاقیت و نوآوری است. به باور سلگیمن، خوب عمل کردن در قبال رفتار جدید و انجام دادن یک عمل بر خلاف شیوه مرسوم، نشانه‌ای از خلاقیت است. (سلیگمن ۱۳۸۸: ۱۸۶)

پنجمین قابلیت، هوش هیجانی، اجتماعی است. بنیانگذاران هوش هیجانی پتر سالووی^۱ و جان مایر، هوش هیجانی را این‌گونه تعریف کرده‌اند: «توانایی فرد در نظارت بر احساس‌ها و هیجان‌های خود و دیگران به‌منظور متمایز ساختن آنها از یکدیگر و استفاده از این اطلاعات برای هدایت اندیشه و عمل خود». (سیف ۱۳۹۶: ۳۴۳)

توانمندی ششم، روشن‌بینی است. روشن‌بینی عبارت است از این که انسان واقعیت‌ها را دیده و در شناخت راه و مقصد و نیز در شناخت دشمن و نحوه برخورد با او زیرکی داشته باشد. به عبارتی، انسان روشن‌بین، نه بدبین است و نه خوش‌بین، بلکه واقع‌بین است و نیک‌اندیش. نسبت به وضع موجود، نگرش انتقادی دارد نه عیب‌جویانه. (شعاری‌نژاد ۱۳۸۵: ۲۱۸)

۱.۱.۲. شجاعت

نقاط قوت و قابلیت‌هایی که شجاعت را تشکیل می‌دهند، منعکس‌کننده اعمال هوشمندانه اراده در جهت تحقق اهداف ارزشمند و غیرقطعی در مقابل ناکامی و شکست هستند. این اقدامات برای آنکه شجاعت به حساب آیند باید در شرایط رویارویی با مشکلات شدید صورت گیرند. این فضیلت در سراسر جهان مورد تحسین است و هر فرهنگی، قهرمانانی دارد که نماد این فضیلت هستند. مارتین سلیگمن دلیری، پشتکار، و راستی را به‌عنوان سه‌راه همه‌جا حاضر برای رسیدن به این فضیلت به حساب آورده است. (سلیگمن ۱۳۹۲: ۲۹۸)

این توانایی‌ها، مستلزم به کار بستن اراده برای رسیدن به هدف‌ها برخلاف عوامل معارض درونی و بیرونی است. (بونویل ۱۳۹۸) اولین قابلیت این فضیلت، دلیری است. دلیری یعنی اینکه شما در مواجهه با تهدید، چالش، رنج یا دشواری، خود را

۱ . Perer Salovy .

کنار نمی‌کشید. دلیری، چیزی بیش از بی‌باکی است. نترس بودن، تهور و بی‌ملاحظگی، دلیری نیستند، اما مواجه‌شدن با خطر، علی‌رغم وجود ترس، دلیری است. (سلیگمن ۱۳۹۲: ۲۹۹)

قابلیت دوم، پشتکار است. پشتکار یعنی به پایان رساندن کاری که شروع شده؛ پافشاری بر انجام‌دادن عمل به‌رغم موانع موجود؛ از زیر کار شانه خالی نکردن؛ لذت‌بردن از کامل انجام‌دادن کارها و وظایف. (هفرن و بونیول ۱۳۹۵: ۲۸۲) و اما قابلیت سوم، راستی و صداقت و درستکاری است. منظور سلیگمن از صداقت و درستکاری چیزی بیش از گفتن حقیقت به دیگران بوده بلکه نشان‌دادن خودتان، مقاصد و تعهدتان به خود و دیگران به شیوه‌ای بی‌ریا و خالصانه است و این هم حرف و هم عمل را در بر می‌گیرد. (سلیگمن ۱۳۹۲: ۳۰۱)

۱.۱.۳. رأفت و عشق (انسانیت)

قابلیت‌های مربوط به این طبقه در تعاملات اجتماعی مثبت با دیگران و روابط بین‌فردی نشان داده می‌شوند. توانمندی میان‌فردی که عبارت است از دل‌رحمی و دوست بودن با دیگران (هفرن و بونیول ۱۳۹۵: ۲۸۲) و در برخورد با دوستان، آشنایان، اعضای خانواده و همچنین غریبه‌ها.

مصدق و نمونه عینی رأفت و عشق، کمک و دستگیری از دیگران خصوصاً نیازمندان است. کمک به دیگران به نحوی دور شدن از خود و دیدن زندگی از منظرگاه دیگری است. کمک به دیگران و رسیدگی به آن‌ها، موضوع زندگی است. با عشق‌ورزی و کمک به دیگران، می‌توانیم از فراوانی و سرشاری دنیا بهره‌مند شویم. (بیکر، گرینبرگ و یالوف، ۱۳۹۱: ۲۳۰)

فضیلت مذکور فقط شامل دو توانمندی و قابلیت است؛ توانمندی اول، دوست داشتن و دوست داشته شدن. یکی از ویژگی‌های اساسی آدمی، نیاز به تعلق داشتن

است. یعنی نیاز به داشتن ارتباط نزدیک، امن و انسانی. در روان‌شناسی مثبت، به روابط بین‌فردی به‌ویژه روابط نزدیک که بهترین پیش‌بینی‌کننده شادکامی است؛ اهمیت زیادی قائل شده است. (بونویل، ۱۳۹۸: ۱۵۰)

قابلیت دوم، مهربانی و سخاوت است. مهربانی و سخاوت، با مراقبت و مواظبت از دیگران و کمک به آن‌ها، نیکی‌کردن و سخاوت و بخشندگی؛ معنا پیدا می‌کند (لیمن و مک‌ماهون ۱۳۹۱: ۱۰۸) و اینکه شما در رابطه با دیگران مهربان و سخاوتمند هستید و هیچ‌وقت آنقدر سرتان شلوغ نیست که نتوانید لطفی در حق دیگران بکنید و شما از خوبی کردن به دیگران لذت می‌برید حتی اگر آنها را خوب نشناسید. (سلیگمن ۱۳۸۸: ۱۹۲)

۱.۱.۴. عدالت

عدالت، توانمندی مدنی و زیربنای زندگی اجتماعی سالم است. (هفرن و بونویل ۱۳۹۵: ۲۸۲) همچنین، قانونمندی و اجرای عدالت، موجب انصاف و برابری در جامعه می‌گردد. عدالت در نظر ارسطو دو معنا دارد؛ اطاعت از قانون و رعایت انصاف و برابری.

عادل اولاً به کسی گویند که حرمت قوانین شهری و کشوری را نگاه دارد و ثانیاً برابری شهروندان در برخورداری از امکانات و مواهب را محترم می‌شمرد. (اترک، ۱۳۹۲: ۱۲)

برای فضیلت عدالت، سه قابلیت تعریف شده است. توانمندی اول، کار گروهی است. کار گروهی به معنای کارکردن به‌عنوان عضو یک گروه، وفاداری به گروه و انجام کار و فعالیت مشترک است (هفرن و بونویل، ۱۳۹۵: ۲۸۲) و شما به عنوان عضوی از یک گروه بسیار خوب ظاهر می‌شوید. شما یک هم‌تیمی وفادار و متعهد

هستید. همیشه سهم خود را ادا می‌کنید و به سختی برای موفقیت گروه کار می‌کنید. (سلیگمن ۱۳۸۸: ۱۹۵)

قابلیت دوم، رهبری است. رهبری یعنی توانایی هدایت و سازماندهی فعالیت‌ها، ترغیب اعضای گروه برای به موقع انجام دادن کارها، حفظ نظم و لذت بردن از روابط خوب با مردم (لیمن و مک‌ماهن ۱۳۹۱: ۱۰۹) و قابلیت سوم، انصاف و برابری است. به این معنی که شما اجازه نمی‌دهید تا احساسات شخصی شما موجب سوگیری تصمیماتتان در مورد دیگران شود. می‌توانید به آسانی تعصبات شخصی را کنار بگذارید. (سلیگمن ۱۳۹۲: ۳۰۶)

۱. ۱. ۵. اعتدال و میانه‌روی

اعتدال و میانه‌روی به عنوان یک فضیلت اساسی به ابراز مناسب و معتدل امیال و خواسته‌های خود اشاره دارد. این توانایی، ما را در برابر زیاده‌روی بازداری می‌کند. (بونپول ۱۳۹۸: ۱۳۷)

یک شخص میانه‌رو، انگیزش‌ها را سرکوب نمی‌کند، بلکه منتظر فرصت‌های مناسب برای ارضای آنها می‌ماند به نحوی که آسیبی متوجه خود او یا دیگران نشود. (سلیگمن ۱۳۸۸: ۱۹۷)

فروتنی و تواضع، دواندیشی و بصیرت و خودکنترلی قابلیت‌های فضیلت اعتدال است. کم ادعا بودن و خود را آدم ویژه‌ای در نظر نگرفتن همان تواضع و فروتنی است. (هفرن و بونپول ۱۳۹۵: ۲۸۲) خودکنترلی، این امور را شامل می‌شود: مدیریت احساسات، عواطف و اعمال خود، نظم و ترتیب داشتن، کنترل کردن تمایلات، عواطف و هیجان‌ها. (هفرن و بونپول ۱۳۹۵: ۲۸۲)

تعالی، شکلی از توانمندی است که ارتباط با هستی بزرگتر را برقرار کرده و در زندگی معنا ایجاد می‌کند. تعالی یعنی فراتر رفتن از امور معمول و آرمان‌گرایی و همچنین به معنی هدف بخشیدن به زندگی است. (لیمن و مک‌ماهن ۱۳۹۱: ۱۱۰)

منظور من از تعالی، قابلیت‌های هیجانی است که به بیرون از شما و فراتر از شما و برای پیوند دادن با چیزی بزرگتر و جاودان‌تر مانند مردم، آینده، تکامل، ذات الهی یا کائنات بسط پیدا می‌کنند (سلیگمن ۱۳۸۸: ۲۰۰) و در کل، این توانایی‌ها ما را با جهان وسیع‌تر پیوند می‌دهد. (بونیل ۱۳۹۸: ۱۳۷)

درک کمال و زیبایی، معنویت (هدفمندی، ایمان، مذهبی بودن)، قدردانی، نشاط و شوخ‌طبعی، امید و خوش‌بینی و بخشش و گذشت؛ از توانمندی‌ها و قابلیت‌های فضیلت تعالی است.

۲. مؤلفه‌های انسان مطلوب بر اساس آموزه‌های اسلامی

انسان موجودی چندبعدی است که تمامی ابعادش مورد توجه دین است. برعکس مکاتب بشری که انسان را از راه علوم شناخته و تک‌بعدی معرفی می‌کند، مکاتب آسمانی از جمله اسلام، جایگاه او را بسی گرامی‌تر و عالی توصیف می‌کند؛ زیرا منبع شناخت اسلام از انسان، خالق او و مطمئن‌ترین راه است. (سلطان‌القرائی و مصرآبای ۱۳۸۶: ۵۰)

کمال انسانی نیز در گرو این خواهد بود که همه ابعاد، استعدادها و قابلیت‌های او چه در بعد روحانی و چه مادی، در کنار هم و هماهنگ رشد کنند. اسلام همانگونه که برای جنبه روحانی انسان اهمیت قائل است برای جنبه مادی و جسم او نیز ترتیب اثر داده است. «ان لجسدک علیک حقا» (مجلسی ۱۳۶۸: ۱۲۸/۶۷) گویای این حقیقت است.

مؤلفه‌های انسان مطلوب و کامل به سه بخش عمده قابل تقسیم است؛ هر صفت و ویژگی که برای یک فرد مطلوب قابل تصور باشد زیرمجموعه این سه دسته قرار خواهد گرفت و آن سه بخش عبارت‌اند از: شناختی، عاطفی و رفتاری. این ویژگی‌ها بر اساس آیات قرآن و روایات اهل بیت علیهم‌السلام و نظر اندیشمندان اسلامی می‌باشد.

۲. ۱. شناختی

۱. ایمان: از مهم‌ترین صفاتی که انسان را به کمال می‌رساند ایمان است؛ چون اعتقاد به خدای جهان و فرامین اوست که انسان را به کمال می‌رساند. ایمان یعنی تسلیم قلبی به بیشتر اعتقادات به صورت تفصیلی و لازمه آن، انجام اعمال صالح از جانب بندگان خداست. (رهنما: ۱۳۸۴: ۱۱۴)

باور به خدا و ایمان به یکتایی او، پس از شناخت ذات اقدس الهی، مهم‌ترین مرحله‌ای است برای رسیدن انسان به کمال. (صالحی و سروری مجد، ۱۳۹۵: ۱۱۳)

۲. تفکر و خردورزی: اساسی‌ترین وجه تمایز انسان با سایر موجودات، قوه عقل است. قرآن، شکوفایی پیروانش را در تاسی و دنباله‌روی از عقل می‌داند مانند آیه شریفه «الذین یستمعون القول فیتبعون أحسنه أولئک الذین هداهم الله و أولئک الالباب». (زمر: ۱۸)

همچنین در حدیثی از امام کاظم علیه‌السلام است که می‌فرماید: «إن لله علی الناس حجبتین حجة ظاهرة و حجة باطنة فاما الظاهرة فالرسل و الانبیاء و الائمه علیهم‌السلام و اما الباطنة فالعقول». (فیض کاشانی، ۱۳۷۳: ۱۶۸/۲)

۳. هدفمندی: انسان مطلوب، باید چنان به هدف خود ایمان داشته باشد همچون پیامبر گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم که اگر خورشید را در دست راست و ماه را در دست دیگرش قرار دهند، باز دست از هدف خود بر ندارد. یا حضرت خضر علیه‌السلام که طعم تلخ

گرسنگی و تشنگی چشید، اما دست از رسالتش برنداشت: «فانطلقا حتی أتیا أهل قرية استطعما أهلها فأبوا أن يضيفوهما فوجدا فيها جدارا يريد أن ينقض فأقامه قال لو شئت لاتخذت عليه أجر» (کهف: ۷۷)

۴: آگاهی از احوال دیگران. یکی از اساسی‌ترین ویژگی‌های انسان کامل و مطلوب این است که نسبت به محیط، مردم و در کل، نسبت به اجتماعش آگاهی داشته باشد.

آگاهی اجتماعی از دیدگاه نهج البلاغه ابعاد مختلفی دارد که یکی از آن‌ها آگاهی از حقوق فردی و اجتماعی خود و دیگران است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: هرکس ضرر شر را نشناسد، بر باز ایستادن از آن، توانا نیست؛ بنابراین، شناخت آفات و آسیب‌ها، روشی برای جلوگیری از ناهنجاری‌های اجتماعی و بستری است که اخلاق اجتماعی در آن رشد کرده و به بار می‌نشیند. (مصدقیان ۱۳۸۷: ۱۲)

۵. مسئولیت‌پذیری و تعهد: رشد و پیشرفت هر جامعه در گرو انسان‌های متعهد و مسئولیت‌پذیر است. قرآن کریم در این باب می‌فرماید: «و اوفوا بالعهد إن العهد كان مسئولاً» (اسراء: ۳۴)

سرنوشت جامعه در دست چنین افراد بوده و این مفهوم، موجب آرامش روانی و مانع از هم‌گسیختگی در اجتماع است. از منظر آیت‌الله خامنه‌ای، احساس مسئولیت و اهتمام به مشکلات مسلمانان، جزء اسلام است و در بستر تربیت اخلاقی عینیت می‌یابد. (میرزایی و نوروزی ۱۳۹۵: ۹۷)

۶. عزت نفس: از مفاهیم مرتبط با عزت‌نفس، می‌توان به خودباوری، خودشناسی و اعتماد به نفس اشاره نمود. شناخت خود انسان و شناخت درونش، زمینه معرفت عالم است. این شناخت درون است که انسان را خالص می‌گرداند برای شناخت و رسیدن به قرب الهی. به گفته شهید مطهری، انسان، خودش دروازه

معنویت و به دست خودساخته می‌شود. وقتی خودش را شناخت و از نفس اماره نجات یافت، می‌تواند به نجات دیگران بشتابد. (اکبری مطلق و فنودی ۱۳۹۶: ۲۳) خودباوری، خودشناسی و عزت نفس یکی از اموری است که بسیار در قرآن و حدیث مورد تأکید قرار گرفته است. قرآن می‌فرماید: «و لله العزة و لرسوله و للمؤمنین». (منافقون: ۸)

پیغمبر ﷺ فرمود: «اطلبوا الحوائج بعزة الانفس». (سیوطی، ۱۴۰۱: ۱/۱۶۸)

۷. تعبد و اطاعت محض خدا: از خصوصیات دیگر انسان کامل، اطاعت محض خدا و عبادت اوست. او مطیع خداست و در راستای اجرای اوامر الهی و ترک نواهی او، چون و چرا نمی‌آورد و در برخی از تعابیر عرفانی آمده است که انسان کامل به مقامی می‌رسد با اطاعت از خداوند که اله مطاع او می‌گردد. این تعبیر میرزا جواد ملکی تبریزی است که انسان کامل (عبد) نه تنها مطیع حق تعالی بلکه گاهی آن قدر در عقل قوی شده که مطاع حق می‌گردد؛ یعنی خداوند مطیع بنده اش می‌شود. (سرایانی ۱۳۹۳: ۵۳)

۸. ثبات نظر و ثبات قدم: «الم تر كيف ضرب الله مثلاً كلمة طيبة كشجرة طيبة اصلها ثابت و فرعها فی السماء». (ابراهیم: ۲۴)

۹. ترک تجسس: پیغمبر ﷺ: «إحترسوا من الناس بسوء الظن». (مجلسی ۱۳۶۸: ۱۵۸/۷۴)

۱۰. التزام به فرایض و نوافل الهی

۱۱. شناخت الهامات از وسوسه‌های شیطانی

۱۲. یقین: پیغمبر اسلام ﷺ می‌فرماید: «خیر ما ألق فی القلب یقین». (شیخ صدوق، ۱۳۶۳: ۴/۰۲)

۱۳. بصیرت: یعنی صاحب روشن بینی و بیداردلی و شناخت عمیق نسبت به حق و باطل، امام و حجت حق، راه و برنامه، دوست و دشمن و مؤمن و منافق. انسان

بصیر، نه تنها چشم سرشان بلکه چشم درونشان بینا است. (محدثی ۱۳۷۶: ۷۳)
 ۱۴. حکمت: «و لقد آتینا لقمان الحکمة» (لقمان: ۱۲)، از دیگر مؤلفه‌هایی است که در بخش شناختی به آن‌ها اشاره شد.

۲.۲. عاطفی

در این بخش، موارد ذیل قابل بررسی است:

۱. جاذبه و دافعه: به خلاف نظر تعدادی از علمای صوفیه که قائلند انسان کامل، سراسر مهر و محبت بوده و هیچ‌گونه خلافی او را به قهر و خشم نمی‌کشاند در حالی که شمس تبریزی، کمال حقیقی را در این می‌داند که به هنگام لطف، لطف می‌کند و در موقع خشم و قهر، قهر. (نصری ۱۳۷۶: ۲۱۳)

۲. عشق به علم: انسان‌های نمونه قرآنی، عاشق علم است نه به خاطر خود علم، بلکه به دلیل اینکه علم و آگاهی، آن‌ها را به معرفت و شناخت خدا می‌رساند. تعلیم کامل‌ترین انسان‌ها که مظهر آیه شریفه «و علم آدم الاسماء کلها» (بقره: ۳۱) هستند، از ناحیه خود خدای متعال صورت می‌گیرد.

۳. رغبت به آخرت و نترسیدن از مرگ: ایمان به رستاخیز، جهان غیب و عالم آخرت، از دیگر صفات انسان کامل است. قرآن کریم، این ویژگی را چنین معرفی می‌فرماید: «و الذین یؤمنون بما أنزل الیک و ما أنزل من قبلک و بالآخرة هم یوقنون» (بقره: ۴) رغبت به آخرت و دوست داشتن مرگ، از میان سایر ویژگی‌های انسان کامل، بیشتر ظهور و بروز دارد چون آن را قرب به خدا و نیل به معشوق می‌داند. چنین انسانی می‌داند که جز با رفتن به منزلگاه ابدی، لقای محب امکان‌پذیر نیست. (نصری، ۱۳۷۶: ۲۷۰)

۴. آرامش: یکی از ویژگی‌های مهم و اساسی انسان کامل، طمأنینه و آرامش است که خدای متعال آن را در دل مؤمنین و انسان‌های نمونه قرار می‌دهد، چنان‌که قرآن

می‌فرماید: هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایمانکم مع ایمانهم (فتح: ۴) و اینکه اگر کسی بخواهد این نعمت الهی را داشته باشد بایستی با صاحب آن نعمت ارتباط برقرار کند و به یاد او باشد: «الا بذكر الله تطمئن القلوب». (رعد: ۲۸)

۵. ترک لذت‌های غیر اصیل

۶. مبارزه و تسلط بر نفس

۷. حب و بغض برای خدا: امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «هل الايمان الا الحب و البغض». (برقی بی‌تا: ۱/ ۲۶۲) محبت برای خدا و دشمنی برای خدا، معیار و ملاک روابط انسان‌های مؤمن و کامل است.

۸. شجاعت: انسان مطلوب در عین حالی که شجاع است و از احدی غیر از خدا نمی‌ترسد: «الذین یبلغون رسالات الله و یخشونه و لا تخشون احدا الا الله و کفی بالله حسیباً» (احزاب: ۳۹)، اما ترس از خدا، لحظه‌ای او را رها نمی‌سازد.

۹. عشق به خلق: ادفع بالتی هی احسن (فصلت: ۳۴) انسان کامل تا آنجا به فکر دیگران و ارشاد مردم است که اگر عداوتی در حقش بشود هیچ‌گاه دست از ارشاد و هدایت طرف مقابل برنخواهد کشید. (نصری ۱۳۷۶: ۲۱)

۱۰. حلم: حلم از شریف‌ترین صفات انسان است که باعث ترقی او به سوی کمالات عالیه انسانی می‌گردد. در قرآن، واژه حلم به کار نرفته اما مشتقات آن مانند صبر، وقار، عفو، کظم غیظ، حلیم و... ذکر شده است. «والکاظمین الغیظ» (آل عمران: ۱۳۴)؛ «فبشرناه بغلام حلیم». (صافات: ۱۰۱)

۱۱. محبت: محبت و مهرورزی از زیباترین آموزه‌های اخلاقی است که نقش سازنده و مؤثری را برای گرایش انسان‌ها به یکدیگر ایفا می‌کند. به قول شهید مطهری، زندگی و ایجاد روابط با دیگران (و به تبع آن، مهرورزی نسبت به همدیگر)، از خصوصیات ذاتی و فطری هر انسان است. (کرمی ۱۳۸۴: ۱۲)

۱۲. امید و خوش‌بینی: «افضل الورع حسن الظن». (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۱۱۹)
۱۳. تواضع و فروتنی: «وعبدالرحمن الذين يمشون على الارض هوناً». (فرقان: ۶۳)
۱۴. عفو بخشش: «وليعفوا وليصفحوا ألا تحبون أن يغفر الله لكم والله غفور رحيم». (نور: ۲۲)
۱۵. شکرگزاری: یکی دیگر از خواص انسان کامل، صفت شکرگزاری اوست همان‌طور که از لسان امیرالمؤمنین علیه السلام رسیده است می‌فرماید: «یَمْسِي وَ هَمَّه الشکر». (فتال نیشابوری ۱۳۷۵: ۴۳۸) انسان نمونه، همیشه شاکر خداوند متعال است.
۱۶. عشق به خدا: یکی دیگر از ارزش‌های انسانی، عشق به خدا است. امام علی علیه السلام فرموده: «اما الليل فصافون اقدامهم، تالین لاجزاء القرآن یرتلونها ترتیلاً یحزنون به انفسهم و یستبشرون به دواء دائهم». (طبرسی ۱۳۷۰: ۴۷۵)
۱۷. اخلاص: «فادعوا الله مخلصین له الدین و لو کره الکافرون». (غافر: ۱۴)
۱۸. توکل: آیه شریفه «و علی الله فتوکلوا ان کنتم مؤمنین» (مانده: ۲۳) دقیقاً این صفت را یکی از نشانه‌های انسان مؤمن معرفی کرده است.

۳.۲. رفتاری

در این بخش، مؤلفه‌هایی مورد بررسی قرار می‌گیرد که ناظر به رفتار انسان کامل است.

۱. رشد متوازن استعدادها: کمال انسان، در تعادل و توازن او است. (اکبری مطلق

و فنودی، ۱۳۹۶: ۲۸)

۲. پرستش خدا: «و ما خلقت الجن و الانس الا ليعبدون». (ذاریات: ۵۶)
- عبادت و پرستش حق، مهم‌ترین ویژگی انسان کامل و مطلوب شمرده شده است.
۳. اجتماعی بودن: انسان نمونه قرآنی، اجتماعی است نه گوشه‌گیر و عزلت‌نشین. چون قرآن، انسان‌های مؤمن را برادران همدیگر «انما المؤمنون اخوه» (حجرات: ۱۰) دانسته و بارها دعوت به همکاری و تعاون نموده است «و تعاونوا علی البر و التقوی». (مائده: ۲)
۴. مشورت‌دهی و مشورت‌خواهی: یکدیگر از ویژگی انسان کامل از منظر اسلام، مشورت‌دهی و مشورت‌طلبی او است: «و شاورهم فی الامر» (آل‌عمران: ۱۵۹) نه اینکه خودرأی باشد و تک‌روی کند.
۵. آزادگی: یکی از بزرگ‌ترین و اساسی‌ترین ارزش‌های انسانی، آزادی است که به تعبیری، این ویژگی، جزء معنویات انسان است. آزادی برای انسان ارزشی مافوق ارزش‌های مادی است. از این رو، کمال انسان در انتخاب آزادانه است که حتی خدا انتخاب دینش را اختیاری گذاشته و اجبار را از آن برداشته است: «لا اکراه فی الدین». (بقره: ۲۵۶)
۶. عدالت: مقابله با ظلم از مصادیق عدالت است. از سویی، ظالم بودن با تکامل انسان منافات دارد. در مقابل، عادل بودن، یکی از مؤلفه‌های کمال انسان است: «یا ایها الذین آمنوا کونوا قوامین با قسط شهداء لله». (نساء: ۱۳۶)
۷. خدمت به خلق: از دیگر ارزش‌های انسان که اسلام آن را صددرصد مورد تأکید و تأیید قرار می‌دهد و واقعاً ارزش یک انسان متعالی است، خدمتگزاری به خلق است. قرآن در این زمینه می‌فرماید: «إن الله یأمر بالعدل و الاحسان». (نحل: ۹۰)
۸. هدایت‌طلبی و هدایت‌گری. هدایت در اصطلاح کلامی و عرفانی به معنای راهنمایی و ارائه راه خیر و صواب است (دادگر، امام و پور منوچهری، ۱۳۹۹: ۳۳۷)

انسان کامل و مطلوب، نه تنها که هدایت‌گری را پیشه خودش قرار داده بلکه همیشه در مسیر صراط مستقیم و به دنبال هدایت‌طلبی و کمال نیز «اهدنا الصراط المستقیم» است.

۹. امانت‌داری: امانت به عنوان یکی از صفات اخلاقی و ملکوتی انسان کامل و سالم و از نیازهای اجتماعی بشر بوده و قرآن و روایات، تأکیدات فراوانی به آن نموده‌اند: «إن الله يأمرکم أن تؤدوا الامانات إلى اهلها». (نساء: ۵۸)

۱۰. اعتدال: اعتدال به معنای میانه‌روی و برگزیدن راهی میان افراط و تفریط است. دین اسلام، اهتمام ویژه‌ای به موضوع اعتدال و میانه‌روی دارد: «و کذالک جعلناکم امة وسطاً». (بقره: ۱۴۳)

۱۱. حسن خلق و ادب: حسن خلق به حدی مهم است که خداوند یکی از ویژگی‌های پیامبر (صلی الله علیه و آله) را حسن خلق معرفی کرده می‌فرماید: «انک لعلی خلق عظیم». (قلم: ۴)

۱۲. آراستگی ظاهری: جمال‌دوستی، آراستگی و زیبایی‌طلبی، در نهاد هر انسانی قرار داده شده است: «لقد خلقنا الانسان فی احسن تقویم» (سجده: ۷) آراستگی شامل سه بخش است، آراستگی اندیشه، آراستگی گفتار و آراستگی در رفتار (بهرامی، ۱۳۸۶: ۲) اما مراد از آراستگی ظاهری، مرتب، پاکیزه و مناسب بودن ظاهر و لباس در محل زندگی، کار و اجتماع (علی سعیدی، ۱۳۸۹: ۴۴۶)

۱۳ و ۱۴. زهد و قناعت: زهد و زهدورزی، به معنای فقر و فلاکت و استفاده نکردن از امکانات رفاهی نیست، بلکه قناعت کردن به داشته‌های خودش و اسیر نشدن به امور مادی و دنیوی است (شجاعی و حیدری، ۱۳۸۹: ۴۰۲)

۱۵. استقلال: یکی از اقسام آزادی که قرآن کریم به آن اشاره کرده، آزادی و استقلال فکر و اندیشه است: «فبشر عباد الذین یستمعون القول فیتبعون احسنه اولئک الذین هداهم الله و اولئک هم اولوا الالباب». (زمر: ۱۷ و ۱۸)

۱۶. سخاوت: سخاوت یا جود، ضد بخل و شح و به معنای بذل و بخشش در امور مالی یا غیر مالی و نوعی ملکه نفسانی است که از بذل کردن جان و مال در امور واجب و یا مستحب دریغ نمی‌کند (مشکینی اردبیلی، ۱۳۸۳: ۱۵۵)

۱۷. مزاح و شوخ طبعی

۱۸. سکوت: پیغمبر ﷺ می‌فرماید: «اذا رایتم المؤمن صموتاً فأذنوا منه فانه یلقى الحکمة و المؤمن قلیل الکلام کثیر العمل و المنافق کثیر الکلام قلیل العمل». (نوری، ۱۴۰۹: ۱۸/۹)

۱۹. حیا: الحیاء ملکه للنفس توجب انقباضها عن القبیح (مجلسی بی تا: ۸/۱۸۷) حیا دو نوع است ایمانی («و هو أن یمنع المؤمن من فعل المعاصی خوفاً من الله تعالی») (سعدی، ۱۴۰۸: ۱۰۹) و نفسانی.

۲۰. نظم: امیرالمؤمنین در وصیت به حسین علیه السلام فرموده‌اند: «أوصیکما و جمیع ولدی و أهلی و من بلغه تأیی بتقوی الله و نظم أمرکم». (شریف الرضی، ۱۴۱۴: ۴۲۱)

۳. شباهت‌ها و تفاوت‌های انسان مطلوب از منظر روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های اسلامی

از مهم‌ترین پرونده‌های روان‌شناسی مثبت، پیوستگی بین دین و روان‌شناسی است. پیوندی که جایگزین دو جریان انحرافی تضاد روان‌شناسی با دین و جدایی دین از روان‌شناسی در قرن بیستم شد. در قرن بیستم، آنچه که خودنمایی می‌کرد و توجه انسان‌های آن عصر را به خودش جلب کرده بود همین دو جریان اعوجاج ضدیت مبانی و مسائل دینی با روان‌شناسی و جدایی از همدیگر بود که روان‌شناسی مثبت در برابر این دو روند، قد علم کرد و پیوستگی بین دین و روان‌شناسی را به اثبات رساند. روان‌شناسی مثبت را به نحوی می‌توان بازگشت به معنویت نامید. (کلاتری و اسماعیلی، ۱۳۹۴: ۱۱۸)

۳. ۱. گام اول: شباهت‌ها

نگارنده، به‌حسب تتبع و جستجو در کتاب‌های دست‌اول منابع دینی و روان‌شناسی و با استفاده از مقالات علمی-پژوهشی، به مؤلفه‌هایی دست‌یافته است که برخی از آن‌ها در هر دو مکتب، به‌عنوان ویژگی‌های انسان کامل و مطلوب معرفی و برخی دیگر، تنها در یکی از آن دو، جزء صفات انسان مطلوب مطرح شده است.

ردیف	مؤلفه‌های انسان مطلوب در روان‌شناسی مثبت	مؤلفه‌های انسان مطلوب در اسلام
۱	امید و خوش‌بینی	خوش‌بینی (حسن ظن) / امید
۲	عدالت	عدالت
۳	شجاعت	ترس از خدا / شجاعت
۴	اعتدال (میان‌روی)	اعتدال (میان‌روی)
۵	تواضع و فروتنی	تواضع و فروتنی
۶	مهربانی و سخاوت	محبت / سخاوت
۷	بخشش و گذشت	عفو و بخشش؛ گذشت / عدم کینه‌ورزی
۸	دوراندیشی و بصیرت	بصیرت
۹	خودکنترلی	حلم (صبر) / مبارزه و تسلط بر نفس
۱۱	عشق به یادگیری	عشق به علم
۱۲	قدردانی	شکر (شکرگزاری. قدرشناسی)
۱۳	نشاط و شوخ‌طبعی	مزاح و شوخ‌طبعی / گشاده‌رویی
۱۴	هوش اجتماعی	اجتماعی بودن
۱۵	دوست‌داشتن	عشق به خلق
۱۶	تعالی (معنویت)	ایمان / عشق به خدا
۱۸	خرد و دانش	تفکر و خردورزی

مؤلفه‌های مشترک انسان مطلوب در روان‌شناسی مثبت و آموزه‌های دینی

عناوین مندرج در جدول، مؤلفه‌هایی هستند که هم در روان‌شناسی مثبت و همچنین آموزه‌های دینی، به‌عنوان ابعاد انسان کامل و مطلوب مطرح شده و جزء ویژگی‌های چنین انسانی به‌شمار آمده است.

۲.۳. گام دوم: تفاوت‌ها

ویژگی‌های متفاوت انسان مطلوب در اسلام و روان‌شناسی مثبت

ردیف	مؤلفه‌های شناختی	مؤلفه‌های عاطفی	مؤلفه‌های رفتاری
روان‌شناسی	کنجکاوی	دوست داشته شدن	رهبری
	ابتکار و خلاقیت	رضایت و خرسندی	کار گروهی
	تفکر انتقادی	درک زیبایی و کمال	پشتکار
	روشن‌بینی		جدابیت، شور و اشتیاق
			انصاف و برابری
اسلام	آگاهی از احوال دیگران	جاذبه و دافعه	رشد متوازن استعدادها
	هدفمندی	ترک لذت‌های غیر اصیل	خدمت به خلق
	خودباوری و خودشناسی، عزت/عزت‌نفس/اعتمادبه‌نفس	عشق به خدا	آزادی و اختیار/ اعمال ارادی بدون عادت
	التزام به فرایض و نوافل الهی	حب و بغض برای خدا	پرستش خدا / عبادت
	مسئولیت‌پذیری/ تعهد	آرامش	امانت‌داری
	شناخت الهامات الهی از وسوسه‌های شیطانی	اخلاص	حسن خلق
	تعبد و اطاعت محض خدا	رغبت به آخرت	آراستگی ظاهری
	حکمت	توکل	هدایت‌طلبی/ کمال‌طلبی
	یقین		زهد و قناعت
	ثبات نظر/ ثبات قدم		استقلال
			ادب
			مشورت

عناوین جدول فوق، موضوعاتی است که یا در اسلام جزء مؤلفه‌های انسان کامل و مطلوب آمده و در روان‌شناسی مثبت (نظریه سلیگمن) نیامده و یا برعکس. منظور

این نیست که این دو رویکرد به آن موارد نپرداخته است؛ بلکه مراد، عدم ذکر آن‌ها به‌عنوان صفات انسان مطلوب و کامل است.

نتیجه:

پژوهش حاضر به هدف بررسی مؤلفه‌های انسان مطلوب در روان‌شناسی مثبت و آموزه‌های دینی است. برای انجام پژوهش، از روش توصیفی - تحلیلی با نگاه تطبیقی استفاده شده است. با بررسی منابع روان‌شناسی مثبت و آموزه‌های اسلامی، به دست آمد که مؤلفه‌هایی چون خرد، شجاعت، رأفت و عشق (انسانیت)، عدالت، اعتدال و تعالی جزء فضیلت‌ها و ویژگی‌های اساسی انسان مطلوب در روان‌شناسی مثبت‌گرا و اخلاص، حکمت، عشق به خدا، عشق به خلق، عشق به علم، ایمان، تسلط بر نفس، عدالت، اعتدال، هدایت‌گری، اجتماعی بودن، محبت، امید و خوش بینی و ... جزء مؤلفه‌هایی است که در منابع اسلامی، از ویژگی‌های انسان کامل به شمار آمده است.

بررسی تطبیقی و مقایسه‌ای مؤلفه‌های انسان مطلوب در اسلام و رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر، حاکی از آن است که در بیشتر این مؤلفه‌ها، مشترک و در مواردی هم دارای وجوه افتراق هستند. امید، خوش‌بینی، مهربانی، سخاوت، صداقت، عدالت، اعتدال، معنویت، قدردانی، بخشش و... از جمله مؤلفه‌هایی هستند که در هر دو مکتب، جزء فضیلت‌ها به شمار آمده و از عوامل رسیدن انسان به کمال و شکوفایی است. عشق به خدا، اخلاص، توکل، حسن خلق، زهد، قناعت، استقلال، ادب، رغبت به آخرت، حکمت، امانت‌داری، عبادت، التزام به فرایض و... مؤلفه‌هایی است که فقط در اسلام و اما کنجکاوی، پشتکار، خلاقیت، دوست داشته شدن، رهبری، جذابیت، انصاف و برابری، رضایت و خرسندی و... منحصراً در روان‌شناسی مثبت، جزء فضیلت‌ها و مؤلفه‌های انسان مطلوب و از عوامل رسیدن انسان به کمال و تعالی است.

آموزه‌های اسلامی، بیشتر بر خوبی‌ها، درستی‌ها و نقاط قوت افراد تأکید کرده و جنبه‌های ضعف و منفی را کمتر مورد توجه قرار داده است. روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز در اغلب موارد، به جای تمرکز بر آسیب‌ها و کاستی‌های افراد، به توانمندی‌های بالقوه آنان تأکید می‌کند. با اینکه مهمترین وجه اشتراک مکتب اسلام و روان‌شناسی، تمرکز روی خوبی‌ها، نقاط قوت و مثبت انسان است اما مؤلفه‌هایی همچون ایمان، تقوا، اخلاص، عشق به خدا، عشق به خلق و خدمت به او، حسن خلق، التزام به فرایض الهی و ترک محرمات و ... در اسلام وجود دارند که بسی مورد تأکید بوده و از مهمترین مؤلفه‌های انسان کمال یافته و متعالی بر اساس آموزه های اسلامی است در حالی که در روان‌شناسی مثبت، به این امور پرداخته نشده و یا از اهمیت کمتری نسبت به مؤلفه‌های دیگر برخوردار هستند.

منابع و مآخذ:

قرآن کریم

نهج البلاغه

- اترک، حسین (۱۳۹۲)، «نوآوری‌های محسن فانی کشمیری در نظریه اعتدال»، نشریه معرفت اخلاقی، ش ۱۴، ص ۲۳-۶.
- اسلام‌پور کریمی، حسن (۱۳۹۲)، خودآموز مقدمات پژوهش، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- اکبری مطلق، جواد و مرضیه فنودی (۱۳۹۶)، «انسان کامل از دیدگاه شهید مطهری و علامه طباطبایی»، معرفت، س ۲۶، ش ۲۳، ص ۳۱-

- بونیول، ایلونا (۱۳۹۸)، روان‌شناسی مثبت در یک نگاه (علم شادکامی)، ترجمه حسن‌پاشا شریفی و سیمین‌دخت رضاخانی، تهران: انتشارات رشد.
- بیکر، دان، کتی گرینبرگ و اینا یالوف (۱۳۹۱)، آنچه زنان شادمان می‌دانند، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران: نشر قطره.
- پژوهشکده تحقیقات اسلامی (۱۳۸۹) زیر نظر علی سعیدی، انسان مطلوب، قم: انتشارات زمزم هدایت.
- جان‌نثاری، حسن و سید اکبر حسینی قلعه بهمن (۱۳۹۳)، «حقیقت کمال اخلاقی از دیدگاه آیت‌الله مصباح یزدی»، پژوهش‌نامه اخلاق، ۷، ش ۳۵، ص ۹۱-۱۱۲.
- دادگر، سید امین‌الله، سید محمد رضا امام و سید علی پور منوچهری (۱۳۹۹)، «بررسی کارکرد و نقش تربیتی و هدایتگری معلم از منظر قرآن»، مطالعات آموزشی و آموزشگاهی، ص ۳۶۱-۳۳۵.
- رهنما، اکبر (۱۳۸۴)، «سیمای ویژگی‌های انسان مطلوب از دیدگاه تربیتی اسلام»، تربیت اسلامی، ش ۱، ص ۱۲۴-۱۰۹.
- سرایانی، محمد تقی (۱۳۹۳)، انسان کامل آئینه در آئینه، تهران: انتشارات فیض کاشانی.
- سعدی، ابوجیب (۱۴۰۸)، القاموس الفقهي لغة و اصطلاحاً، دمشق: دارالفکر.
- سلطان‌القرائی، خلیل و جواد مصرآبای (۱۳۸۶)، «بررسی تطبیقی دیدگاه اسلام و کارل راجرز نسبت به ماهیت و کمال انسان»، تربیت اسلامی، س ۲، ش ۴، ص ۶۱-۴۲.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۹۲)، شکوفایی روانشناسی مثبت‌گرا (درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی)، ترجمه امیر کامکار و سکینه هژبریان، تهران: انتشارات نشر روان.

- سلگمن، مارتین (۱۳۸۸)، شادمانی درونی روانشناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار، تهران: انتشارات دانژه.
- سیف، علی اکبر (۱۳۹۶)، روانشناسی پرورشی نوین: روانشناسی یادگیری و آموزش، ویرایش هفتم، تهران: انتشارات دوران.
- شجاعی، محمد صادق و مجتبی حیدری (۱۳۸۹)، نظریه‌های انسان سالم با نگرش به منابع اسلامی، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- شعاری‌نژاد، علی اکبر (۱۳۸۵)، نگاه نو به روانشناسی انسان سالم یا سفری کوتاه در شخصیت انسان، تهران: انتشارات اطلاعات.
- صاحب الزمانی، ناصرالدین (۱۳۵۲)، در جستجوی انسان کامل، فصلی از کتاب خط سوم، نشریه نگین، ش ۹۴، ص ۳۶-۲۵.
- صالحی، صغری و علی سروری مجد (۱۳۹۵)، «نقش مولفه‌های کرامت در کمال انسان از منظر امام رضا علیه السلام»، نشریه فرهنگ رضوی، ش ۱۳، ص ۱۲۰-۹۳.
- طبرسی، حسن بن فضل (۱۳۷۰)، مکار الاخلاق، قم: انتشارات الشریف الرضی.
- طبیبی، جمال الدین، ملکی، محمدرضا و بهرام دلگشایی (۱۳۸۸)، تدوین پایان‌نامه، رساله، طرح پژوهشی و مقاله علمی، تهران: انتشارات فردوس.
- عبدی‌زاده، سحر، دهشیری، غلامرضا و شقایق زهرایی (۱۳۹۵)، «رابطه کنجکاوی با بهزیستی ذهنی زنان متأهل، نقش واسطه‌ای صمیمیت و رضایت زناشویی»، مطالعات زن و خانواده، دوره ۴، ش ۲، ص ۱۴۹-۱۳۱.
- فتال نیشابوری، محمد بن احمد (۱۳۷۵)، روضة الواعظین، قم: انتشارات الشریف الرضی.

- کار، آلن (۱۳۸۵)، روانشناسی مثبت (علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان)، چ ۱، ترجمه حسن پاشاشریفی و جعفر نجفی زند، تهران: انتشارات سخن.
- کامپتون، ویلیام سی و ادوارد هافمن (۱۳۹۷)، روانشناسی مثبت، علم شادمانی و شکوفایی، چ ۱، ترجمه سهراب امیری، نواب امیر قاسمی و علیرضا عسگری، تهران: انتشارات آوای نور.
- کرمی، غلامحسین (۱۳۸۴)، «محبت کلید برقراری روابط اجتماعی با دیگران»، اصلاح و تربیت، ش ۴۳.
- کریمی، خدیجه (۱۳۹۶)، تحقیق به زبان ساده، تهران: انتشارات جنگل/ جاودانه.
- کلاتری، مهرداد و مریم اسماعیلی (۱۳۹۴)، «الگوی تحول در روانشناسی»، نشریه مطالعات تحول در علوم انسانی، ش ۴، ص ۱۲۳-۱۰۱.
- کمری، سامان و بابک شمشیری (۱۳۹۹)، «بررسی تطبیقی نگاه روان‌شناسی و اسلام به مقوله‌ی مثبت‌نگری در انسان، روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی»، س ۱۱، ش ۴۰، ص ۱۹۲-۱۷۳.
- لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶)، عیون الحکم و المواعظ، ترجمه حسین حسنی بیرجندی، قم: انتشارات مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.
- لیمن، آوریل و گلادیانا مک‌ماهین (۱۳۹۱)، روان‌شناسی مثبت FOR DUMMIES، ترجمه فریبا مقدم، تهران: آوند دانش.
- محدثی، جواد (۱۳۷۶)، فرهنگ عاشورا، قم: انتشارات نشر معروف.
- محمودی، ایوب، نوروزی، رضا علی و محمد نجفی (۳۱۹۰)، «ویژگی‌ها و ثمرات تفکر انتقادی از دیدگاه امام علی علیه السلام»، نشریه پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، ش ۱۳، ص ۱۱۲-۹۳.

- مشکینی اردبیلی، علی (۱۳۸۳)، درس‌هایی از اخلاق، تهران: انتشارات الهادی.
- مصدقیان، حسینعلی (۱۳۸۷)، «بسترهای اخلاق اجتماعی از دیدگاه نهج البلاغه»، اخلاق تابستان، ش ۱۲، ص ۲۱-۶.
- مقصودی مدیح، سمیرا و فریده حسین ثابت (۱۳۹۵)، «اثر بخشی آموزشی صبر بر سه فضیلت شجاعت، عدالت و میانه‌روی»، نشریه روانشناسی و دین، ش ۳۵، ص ۸۸-۶۹.
- میرزایی، سیاووش و رضا علی نوروزی (۱۳۹۵)، «تحلیلی بر مولفه‌های تربیت اخلاقی از منظر مقام معظم رهبری»، معرفت اخلاقی، ش ۶، ش ۲، ص ۱۰۰-۷۷.
- نصری، عبدالله (۱۳۷۹)، مبانی انسان‌شناسی در قرآن، تهران: مؤسسه فرهنگی دانش و اندیشه معاصر.
- نصری، عبدالله (۱۳۷۶)، سیمای انسان کامل از دیدگاه مکاتب، تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبایی.
- هفرن، کیت و ایلونا بونیول (۱۳۹۵)، روان‌شناسی مثبت‌نگر (نظریه‌ها، پژوهش‌ها و کاربردها)، ترجمه محمد تقی تیبیک، محسن زندی، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.