

الگوی شبکه‌محور بهزیستی روان‌شناختی قرآن کریم مبتنی بر تفسیر نمونه

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۶/۱۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۱۸

محمدعلی نادى*

غفار خانی**

چکیده

بهزیستی روان‌شناختی، یکی از مسائل مهم و گم‌شده همیشگی بشر بوده و قرآن کریم به‌عنوان آخرین و کامل‌ترین کتابی که برای هدایت انسان‌ها از جانب خداوند متعال نازل شده، بهترین راه را به وی نشان داده است که می‌تواند زمینه خوشبختی او در دنیا و آخرت را فراهم می‌کند. در همین راستا، پژوهش حاضر با هدف شناسایی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی از منظر قرآن کریم و با استفاده از روش تحلیل مضمون صورت گرفته و بدین منظور، پس از مطالعه و بررسی کل آیات قرآن کریم و مشخص کردن آیات مرتبط با موضوع، ۵۰۵ آیه براساس تفسیر نمونه تحلیل شده است. یافته‌ها در قالب چهارده مضمون سازمان‌دهنده، شامل ایمان به مبدأ و معاد، عمل کردن به آیات قرآن، آراستگی به فضایل اخلاقی، تبعیت از اسلام، عمل صالح، تقوا، امیدواری، بردباری و پایداری، اتکال به خداوند متعال، عبادت و بندگی، تهذیب و تزکیه نفس، برقراری ارتباط مثبت، تشکیل خانواده و رضایتمندی، و ۹۸ مضمون پایه استخراج شدند؛ سپس نتایج حاصل‌شده در چهارچوب شبکه مضامین به‌دست داده شد و نهایتاً این یافته به‌دست آمد که در قرآن کریم، بهزیستی روان‌شناختی، مورد توجه ویژه بوده و خداوند متعال برای ارتقادهن بهزیستی روان‌شناختی انسان‌ها برنامه‌ای کامل و جامع را در قرآن عرضه کرده است.

واژگان کلیدی: قرآن، بهزیستی روان‌شناختی، تفسیر نمونه، تحلیل مضمون.

* دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول).
mnadi@khuif.ac.ir

** دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.
Khanighafar2531@gmail.com

بیان مسئله

امروزه، به‌رغم صورت‌گرفتن پیشرفت‌های چشمگیر و حصول دستاوردهای قابل توجه در عرصه‌های گوناگون علم و فناوری، و از سوی دیگر، به‌سبب رویارویی با سختی‌ها، بیماری‌ها و مشکلات مختلف، بشر اغلب نتوانسته است شهد شیرین حیات را بچشد و به زندگی‌ای رضایت‌بخش، همراه با آرامش و احساس خوشبختی دست یابد؛ لذا یکی از مسائل مهم برای انسان، این است که بداند چگونه می‌تواند در این وضعیت باوجود رویدادهای مختلف و فشارهای روانی روزافزون، زندگی‌ای رضایتمندانه و بانشاط را تجربه کند.

آموزه‌های قرآن کریم، پیامی حیات‌بخش و جاودان است که برای هدایت بشر به سوی سعادت نازل شده و انسان‌ها را به‌سمت بهترین راه‌ها هدایت می‌کند؛ چنان‌که در این کتاب آسمانی می‌خوانیم: «إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ...» (اسراء، ۹). آیات قرآنی برای یک زمان، مکان یا قشر خاص نازل نشده؛ بلکه مایه هشدار و انذار همه جهانیان است تا در مسیر درست، گام بردارند: «تَبَارَكَ الَّذِي نَزَّلَ الْفُرْقَانَ عَلَى عَبْدِهِ لِيَكُونَ لِلْعَالَمِينَ نَذِيرًا» (فرقان، ۱)؛ یعنی: «مبارک و پربرکت است خدایی که فرقان (کتاب جداکننده حق از باطل) را بر بنده خود نازل فرمود تا برای جهانیان، هشداردهنده‌ای باشد». خداوند متعال تمام آنچه را لازمه هدایت بشر است، در قرآن بیان کرده: «وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ...»؛ یعنی: «و ما این کتاب را بر تو نازل کردیم که بیانگر همه چیز است» (نحل، ۸۹). این کتاب هدایت الهی نه‌تنها رهنمونی برای متقین: «ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ» (بقره، ۲)، بلکه هدایتگر عموم مردم است: «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَ...» (بقره، ۱۸۵).

از نظر علامه طباطبایی، قرآن مجید، کتابی کامل است؛ بدان معنا که هم هدف کامل انسانیت را در خود دارد و هم آن هدف را به کامل‌ترین وجه بیان کرده است (طباطبایی، ۱۳۶۱، ص. ۲۲).

براساس این رویکرد می‌توان با اطمینان گفت قرآن برای برآوردن تمام نیازهای بشر، برنامه دارد و بنابراین، با توجه به جامع و جهان‌شمول بودن پیام وحی الهی، در پژوهش حاضر، به‌دنبال دست‌یافتن به عوامل اثرگذار در زندگی رضایتمندانه و شناسایی

مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی از منظر این کتاب آسمانی هستیم (قانع‌الحسینی، ۱۳۹۳). در آیات متعدد قرآن کریم، درباره فطرت انسان و حالات گوناگون روان او سخن گفته شده و علت‌های انحراف و بیماری و همچنین راه‌های تهذیب، تربیت و معالجه روان انسان به صورت جامع نشان داده است؛ زیرا قرآن، سخن آفریدگار است و بی‌تردید، آفریدگار به طبیعت و اسرار آفرینش مخلوق خود دانای‌تر است: «أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ»؛ یعنی: «آیا آن خدایی که خلق را آفریده، عالم به اسرار آن‌ها نیست؟ و حال آنکه او به باطن و ظاهر همه امور عالم، آگاه است» (ملک، ۱۴).

از منظر قرآن کریم، همه تلاش‌ها باید در راستای دستیابی به کمال و سعادت نهایی (قرب الهی و رسیدن به بهشت) صورت گیرد. این مفاهیم از تعبیرهایی همچون «فوز عظیم»، «عیشه راضیه»، «راضیه مرضیه» و «حیات طیبه» به دست می‌آیند و خداوند متعال راه رسیدن به این‌گونه زندگی را ایمان به خدا، اطاعت از خدا و رسول، انجام دادن اعمال صالح، تزکیه نفس، تقوا و خویش‌داری معرفی کرده است. از نگاه قرآن، عالی‌ترین هدف از سلامت روانی، رشد متعالی و قرب به ذات خداست. انسان‌ها توانایی‌هایی فراتر از آن چیزی دارند که روان‌شناسان تاکنون کشف کرده‌اند، و تا وقتی رشد متعالی حاصل نشود و باورهای اعتقادی در باطن انسان نهادینه نشوند و تقوا، اخلاص و... در افراد شکوفایی نیابد، سلامت روانی مورد نظر اسلام به دست نمی‌آید (کاویانی، ۱۳۹۶، ص. ۲۱۹).

بر اساس آموزه‌های قرآنی، سعادت‌مند کسی است که بیشترین، طولانی‌ترین و باکیفیت‌ترین لذت‌ها را داشته باشد. این سعادت، ابعادی دارد و در قرآن کریم، انسان‌ها با استفاده از واژه‌هایی همچون «فوز»، «فلاح» و «خیر» به سوی آن فراخوانده شده‌اند (کاویانی، ۱۳۹۶، ص. ۲۶۱).

در روان‌شناسی مثبت‌گرا که یکی از جدیدترین شاخه‌های علم روان‌شناسی محسوب می‌شود و امروزه به عنوان موج چهارم روان‌شناسی مطرح است، درباره تجربیات انتزاعی مثبت مانند امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی مطالعه می‌شود. سلینگمن^۱ به عنوان پدر روان‌شناسی مثبت‌گرا در کتاب *شادمانی درونی*

1. Seligman

(2004)، در مقابل نظام طبقه‌بندی اختلال‌های روانی، نظام طبقه‌بندی فضایل را مطرح می‌کند که شش فضیلت بدین شرح را شامل می‌شود: نخست خرد و دانایی (خلاقیت، کنجکاوی، پذیرا بودن تجربه‌های جدید، عشق به یادگیری و وسعت‌نظر)؛ دوم، شجاعت (خودباوری، پایداری، کمال و سرزندگی)؛ سوم، نوع دوستی (عشق، مهربانی و هوش اجتماعی)؛ چهارم عدالت‌جویی (رعایت حقوق شهروندی، بی‌طرفی و رهبری)؛ پنجم، اعتدال (بخشش و دلسوزی، فروتنی و آزر، احتیاط و نظم بخشیدن به عملکرد خود)؛ ششم، تعالی (دانستن ارزش زیبایی‌ها و شگفتی‌ها، قدرشناسی، امیدواری، شوخ‌طبعی و معنویت) (Seligman, 2004). بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان زیرشاخه روان‌شناسی مثبت‌گرا عبارت است از ارزیابی‌های شناختی و مؤثر زندگی. این ارزیابی‌ها علاوه بر قضاوت‌های شناختی، واکنش‌های هیجانی در برابر رویدادها و رضایت داشتن از زندگی را دربرمی‌گیرد و از این روی، بهزیستی، مفهومی کلی و مشتمل بر تجربه کردن هیجان‌های خوشایند، کاهش دادن اخلاق منفی و افزایش دادن رضایت از زندگی است (میرزایی، نجارپوریان، نعیمی و سماوی، ۱۳۹۷، ص. ۲).

روان‌شناسی مثبت‌گرا عبارت است از ارزیابی‌های شناختی و مؤثر زندگی. این ارزیابی‌ها علاوه بر قضاوت‌های شناختی، واکنش‌های هیجانی در برابر رویدادها و رضایت داشتن از زندگی را دربر می‌گیرد و از این روی، بهزیستی، مفهومی کلی و مشتمل بر تجربه کردن هیجان‌های خوشایند، کاهش دادن اخلاق منفی و افزایش دادن رضایت از زندگی است (میرزایی، نجارپوریان، نعیمی و سماوی، ۱۳۹۷، ص. ۲).

تاکنون، مدل‌هایی مانند مدل جاهودا^۱، مدل بهزیستی ذهنی داینر^۲ و مدل شش‌عاملی بهزیستی روان‌شناختی ریف^۳ تدوین شده‌اند که در تعریف و تبیین سلامت روانی، به‌جای تمرکز بر بیماری و ضعف، بر توانایی‌ها و داشته‌های فرد متمرکز شده‌اند و از میان این مدل‌ها الگوی ریف به‌صورت گسترده در جهان، مورد توجه قرار گرفته است. در مدل ریف، عموماً بهزیستی روان‌شناختی، تلاش برای دستیابی به کمال در جهت تحقق‌یافتن توانایی‌های بالقوه واقعی فرد به‌شمار می‌رود و بهزیستی به‌معنای کوشش برای ارتقایافتن

1. Jahoda
2. Diener
3. Ryff

است که در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد نشان داده می‌شود. در مدل ریف، بهزیستی روان‌شناختی، مفهومی چندمؤلفه‌ای است که شاخص‌هایی شش‌گانه بدین شرح را دربر می‌گیرد: پذیرش خود، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی، برقرارکردن روابط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط و خودمختاری. از نظر ریف، وجودداشتن چنین مؤلفه‌هایی در شخص، تعادل و سلامت روانی وی را نشان می‌دهد (صدری دمیرچی، محمدی، فیاضی و افسر، ۱۳۹۶، ص. ۳)؛ بدان معنا که وجودداشتن حوادث و احساسات نامطلوب، عامل خوشبختی نیست؛ بلکه نحوه کنارآمدن با این مسائل ناگوار و چگونگی مقابله با آن‌ها بهزیستی فرد را تعیین می‌کند.

هدف روان‌شناسی مثبت‌نگر، عمیق‌ترکردن فهم مردم درباره شادی، کامروایی، رضایتمندی، بازآفرینی، تعهد، پرهیزکاری، و ارزش و معنابخشیدن به زندگی انسان‌هاست. سلیگمن سه مسیر مهم بدین شرح را برای دستیابی به شادکامی نشان داده است: نخست، مقایسه‌کردن عواطف و هیجانات، به‌ویژه هیجانات مثبت زمان حال با گذشته که دارای ویژگی‌هایی همچون رضایتمندی، عواطف و هیجانات مثبت حال، پیامدهایی نظیر شادبودن، برخورداری از احساسات لذت‌بخش، عواطف مثبت به آینده، و ویژگی‌هایی نظیر خوش‌بینی و امید است؛ دوم، روی آوردن فرد به کارها و ارتباطاتی که برای او تعهد، ارزش و معنا ایجاد می‌کنند؛ سوم، عرضه‌کردن بعضی موارد به خود (همچون یادگیری، آموزش، تمرین و آنچه برای شادکامی در زندگی، لازم است) در حجم وسیع‌تر، و یافتن معنا و مفهوم در جامعه‌ای گسترده‌تر که فرد در آن زندگی می‌کند. از نظر پیترسون و سلیگمن (۱۳۹۱)، مردم برای رسیدن به هدفمندی، خوش‌بینی و یافتن معنا در زندگی، به کار رشدیافته، ارتباط‌های اجتماعی گسترده و فعالیت‌هایی نیاز دارند که باعث نیرومندی و گسترش یافتن فضایل کلیدی می‌شوند. سلیگمن و همکارانش این فضیلت‌های کلیدی را در شش حیطه خرد و دانش، شجاعت، رأفت و عشق، عدالت، میانه‌روی و تعالی با قابلیت‌های ۲۴‌گانه به‌دست داده‌اند (سلیگمن، ۱۳۸۸، ص. ۱۷۲) که با توجه به تاریخ جهانی، مذهب‌ها، فرهنگ‌ها و مکتب‌های فلسفی بزرگ تدوین شده‌اند.

از دیدگاه اسلام، روان‌شناسی عبارت است از بررسی عامل حیات و آثار حیاتی، مطابق آموزه‌های الهی و نظرهای پیشوایان دین. از آنجا که روان انسان، یکی از آثار و نشانه‌های وجود خداوند متعال است، علم روان‌شناسی، تبیین و تفسیر یکی از نشانه‌های خداوندی را برعهده دارد، از پژوهش‌های علمی مربوط به روح و روان نیز می‌توان به‌عنوان برداشتی اسلامی و الهی استفاده کرد و بر این اساس، تمام پژوهش‌ها و یافته‌های علمی روان‌شناسی که به مرحله علم، تحقیق و واقعیت رسیده و صد درصد ثابت شده‌اند، علم الهی اسلامی محسوب می‌شوند. بنیان این تفکر، سخن معروف پیامبر گرامی اسلام (ص) است که از خداوند متعال درخواست کرد: «پروردگارا! اشیا را چنان‌که هستند، به من بنمایان!». در واقع می‌توان حقایق مسلم دین آسمانی را معیارهای داوری و بررسی به‌شمار آورد و بر مبنای این الگو، نظریه‌های دیگر مکتب‌ها را نقد و تحلیل کرد و از میان آن‌ها مواردی را که با قوانین، دستورها و دیدگاه‌های صحیح وحی الهی منافاتی ندارند، پذیرفت، موارد منافی با دین را رد کرد، و آن‌هایی را که در حد فرضیه و نظریه مطرح شده‌اند و با اصول و معیارهای اسلامی منافاتی ندارند، آزمایش و واکاوی کرد (حسینی، ۱۳۶۳). در این راستا مطالعاتی محدود با محوریت بهزیستی روان‌شناختی از منظر منابع اسلامی و البته با تمرکز بر نهج البلاغه انجام شده‌اند که در ادامه، آن‌ها را معرفی می‌کنیم:

فتحی مظفری و علی‌زاده در مقاله‌ای با عنوان «بررسی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف در نهج البلاغه» (۱۳۹۵) نتیجه گرفته‌اند نگرش امام علی (ع) به مسائل روان‌شناختی و خصوصاً بهزیستی روان‌شناختی، کاملاً مطابق با معیارهای شناخته‌شده در این حوزه است و کسب رضایت و آرامش در زندگی و عوامل به‌وجودآورنده آن که از هدف‌های مهم بهزیستی روان‌شناختی محسوب می‌شود، مورد توجه آن حضرت نیز بوده است.

میرزایی، نجارپوریان، نعیمی و سماوی در مقاله‌ای با عنوان «تدوین الگوی بهزیستی روان‌شناختی مبتنی بر رهیافت‌های نهج البلاغه» (۱۳۹۷)، ده مؤلفه، شامل شکرگزاری، ارزشمندی، معرفت به خالق، یقین، سعه صدر، شجاعت، امیدواری، رضایتمندی، اطمینان و آزادی را معرفی کرده‌اند که نشان می‌دهند آموزه‌ها و سخنان حکمت‌آمیز نهج

البلاغه با عقل و استدلال همخوانی دارند و در بسیاری از آموزه‌های این اثر ارزشمند، به ارتقای سلامت روان توجهی خاص شده که دارای رابطه مستقیم و معنادار با بهزیستی روان‌شناختی است؛ علاوه بر آن، مفاهیم استخراج‌شده، منطبق با نظریه‌های بهزیستی روان‌شناختی افرادی مانند داینر، ریف، سلیگمن و برخی دیگر از پژوهش‌های انجام‌شده در این حوزه هستند. با توجه به پژوهش‌ها، تعاریف و مؤلفه‌های مختلف بهزیستی روان‌شناختی به نظر می‌رسد چون ویژگی بهزیستی روان‌شناختی تحت تأثیر متغیرهایی همچون عوامل فرهنگی و تربیتی، وضعیت اجتماعی و اقتصادی، و عوامل روان‌شناختی قرار دارد (یدالله‌پور و فاضلی کبریا، ۱۳۹۱)، هنوز روان‌شناسان نتوانسته‌اند به تعریف و مصداقی مشخص و قاطع درباره مفهوم بهزیستی روان‌شناختی برسند و دیدگاه‌های مختلف، مفاهیم و الگوهای متفاوتی را برای تأمین بهزیستی روان‌شناختی به دست می‌دهند. شاید به همین دلیل، برخی رویکردهای غربی، برای فرهنگ محلی با ریشه‌های آسیایی- مذهبی قوی، نامناسب برآورد شده‌اند؛ اما در تفکر اسلامی، همه انسان‌ها فطرتی خاص دارند و بنابراین، مفهوم‌های بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان از منظر اسلام، همه جا یک الگو و مصداق مشخص پیدا می‌کنند (میرزایی، نجارپوریان، نعیمی و سماوی، ۱۳۹۷)؛ همچنین با توجه به اینکه در اسلام، سلامت روان با در نظر گرفتن جاودانگی انسان تبیین شده و این آیین برای به‌فعولیت‌رساندن استعدادهای بالقوه انسان، مسیری را ترسیم کرده است که در آن، مراحل و درجات متعددی از حداقل تا حداکثر سلامت روان قرار دارد، می‌توان از اسلام و مبانی اصیل آن همچون قرآن برای تعریف و بازتعریف بهزیستی روان‌شناختی و رسیدن به الگویی کامل بهره گرفت.

بر اساس آنچه گفتیم، یکی از مؤلفه‌های محوری مورد توجه در سلامت روان، بهزیستی روان‌شناختی است که در قرآن نیز بدان عنایتی خاص شده است. به‌رغم صورت‌گرفتن پژوهش‌های متعدد در خصوص بهزیستی روان‌شناختی، تاکنون، هیچ مطالعه‌ای به شناسایی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی از منظر قرآن با استفاده از روش تحلیل مضمون اختصاص نیافته است و در پژوهش حاضر نیز به دلیل ماهیت اکتشافی

آن کوشیده‌ایم از به دست دادن مطالعات بی‌ارتباط با موضوع و ماهیت پژوهش خودداری کنیم.

بر این اساس و با توجه به مسائلی همچون موارد ذیل، لازم است پژوهش‌های بیشتری در زمینه بهزیستی روان‌شناختی با توجه به منابع اسلامی صورت گیرد: هماهنگی نداشتن نظریه‌پردازان در رسیدن به تعریفی مشخص از ماهیت انسان و بهزیستی روان‌شناختی؛ منطبق نبودن فرهنگ اسلامی با فرهنگ غربی در کاربرد نظریه‌های عرضه شده؛ وجود نداشتن پژوهش‌های کافی در زمینه بهزیستی روان‌شناختی از منظر اسلام؛ معتبر، مطمئن، متقن و غنی بودن آموزه‌های قرآن کریم در زمینه بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان. با توجه به آنچه گفتیم، در این پژوهش، درصدد پاسخ‌گویی به این سؤال هستیم که مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی از منظر قرآن کریم بر اساس تفسیر نمونه کدام‌اند.

روش پژوهش

برای انجام دادن پژوهش حاضر، از روش تحلیل مضمون با رویکرد استقرایی و تکنیک آتراید-استرلینگ^۱ استفاده کرده‌ایم که تاحدودی شبیه نظریه داده‌بنیاد است. در این روش، فرایند کُدگذاری داده‌ها بدون تلاش برای انطباق آن‌ها با چهارچوب کُدگذاری از قبل تهیه شده (قالب مضامین) صورت می‌گیرد و در روش استقرایی، تحلیل مضمون بر مبنای داده‌ها انجام می‌شود (Boyatzis, 1998, p. 37).

این رویکرد، مبتنی بر روش تحلیل مضمون آتراید-استرلینگ (2001) است که با استفاده از آن، شناسایی مضامین به صورت قیاسی و بر اساس مضامین فراگیر، سازمان‌دهنده و پایه مبتنی بر جایگاه مضامین در شبکه مضامین صورت می‌گیرد. مطابق نظر آتراید-استرلینگ (2001)، تحلیل مضمون برای عرضه شبکه و قالب مضامین، کمکی بسیار مفید است. شبکه مضامین را می‌توان به تصاویر وب یا شبکه‌هایی تشبیه کرد که مضامین اصلی یا پایه را از بخش‌هایی در متن خلاصه می‌کنند و در نهایت سبب می‌شوند تحلیل مضمون با کمک آن‌ها صورت گیرد. این تکنیک مطابق نظر آتراید-استرلینگ (2001)، روشی مؤثر و عملی برای انجام دادن تحلیل است و می‌تواند نظامی

1. Attride-Stirling

نظری از داده‌های متنی را به وجود آورد؛ همچنین قادر است این داده‌های متنی وسیع و متنوع را خلاصه کند و سبب آسان‌شدن اکتشاف داده‌های متنی و برداشته‌شدن تمام گام‌ها در فرایند تحلیل و نیز تسهیل سازمان‌دهی تجزیه و تحلیل و عرضه آن‌ها شود و به نوعی اکتشاف کامل، حساسیت و بینش در خصوص ساختار و قالب واضح متن و نیز الگوهای اساسی از متن را به وجود آورد. براساس روش آتراید-استرلینگ (2001)، ایجاد شبکه مضامین و تحلیل آن در سه مرحله کلی و شش گام فرعی خلاصه می‌شود. این سه مرحله کلی به ترتیب عبارت‌اند از: کاهش یا تفکیک متن؛ کشف متن؛ ادغام اکتشافات متن و بررسی آن‌ها.

مرحله اول، خود دارای سه گام فرعی است که کدگذاری‌های اولیه متن را شامل می‌شود و به نوعی، شناسایی و تشریح بخش‌های موردنظر متن و پررنگ کردن آن‌ها و درواقع، فراهم آوردن چهارچوبی برای کدگذاری است. در گام بعدی، تعریف مضامین صورت می‌گیرد که شامل خلاصه و محدودکردن مضامین در قالب سه گروه مضامین فراگیر، سازمان‌دهنده و پایه است (این مضامین براساس قرارگیری و جایگاهشان در شبکه مضامین مشخص شده‌اند). مضمون پایه، اساسی‌ترین یا پایین‌ترین نوع از مضامینی است که از داده‌های متنی به دست می‌آید و پشتوانه‌ها، باورها و دیدگاه‌های یک مفهوم مرکزی است. مجموع چندین مضمون پایه، یک مضمون سازمان‌دهنده را تشکیل می‌دهند که خود، یک مضمون حیاتی است، مضامین پایه را درون شاخه‌های موضوع‌های مشابه سازمان می‌دهد و انتزاعی‌تر و آشکارتر از چیزهایی است که در متن جریان دارند. درنهایت، مضامین فراگیر، بسیار هماهنگ و مجموعه گروهی از مضامین سازمان‌دهنده هستند که با هم، یک استدلال، موقعیت یا حکم را درباره موضوعی خاص به دست می‌دهند. گام سوم، ساختن شبکه مضامین به صورت نمایش مصور براساس سه گروه مضامین ذکر شده است. در مرحله دوم، یعنی اکتشاف متن، دو گام فرعی چهارم و پنجم وجود دارند که به ترتیب عبارت‌اند از: توصیف و کشف شبکه مضامین و درنهایت، خلاصه‌سازی این شبکه. مرحله سوم نیز خود یک گام فرعی دارد که به عنوان گام ششم معرفی می‌شود و عبارت است از الگوهای تفسیری. در این گام، یافته‌های مفهومی کلیدی در شبکه مضامین خلاصه شده و نهایی به دست می‌آیند و به

وسیله آن‌ها میان پرسش‌های اصلی و بنیادهای نظری پژوهش به صورت یک داستان منسجم، ارتباط برقرار می‌شود (Attride-Stirling, 2001, p. 4).

هدف از پژوهش حاضر، شناسایی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی از منظر قرآن کریم است و با توجه به اینکه تفسیر نمونه به زبانی ساده، گویا و قابل استفاده برای عموم نگاشته شده و به سبب ویژگی‌های عصری و اجتماعی آن در میان قرآن‌پژوهان مطرح است، این تفسیر را به عنوان حوزه پژوهش برگزیدیم.

در این پژوهش، ابتدا پس از بررسی و مرور کامل قرآن کریم، ۵۰۵ آیه مرتبط با بهزیستی روان‌شناختی استخراج و براساس تفسیر نمونه با استفاده از نسخه سوم نرم‌افزار قرآنی جامع التفاسیر نور تجزیه و تحلیل شد و بدین ترتیب، ۲۲۸ مضمون پایه به دست آمد؛ سپس با نظر استادان و کارشناسان علوم حوزوی و قرآنی، در پی بررسی مجدد، مضامین مشابه، تکراری و غیرمرتبط حذف شدند و در نهایت، ۹۸ مضمون پایه استخراج شد. این مضامین پایه براساس معنی و مفهوم آن‌ها بعد از کدگذاری و دسته‌بندی، به صورت چهارده مضمون سازمان‌دهنده درآمدند و در پایان، به منظور بررسی قابلیت اعتماد، نسبت روایی محتوایی^۱ و شاخص روایی محتوایی^۲ مضامین با استفاده از روش دستی محاسبه و در شبکه مضامین تحلیل شد (Wynd, Schmidt and Atkins, 2003). برای ارزیابی نسبت روایی محتوایی به صورت کیفی از دیدگاه ده متخصص درباره میزان هماهنگی محتوای قالب مضامین استفاده شد. در بررسی کیفی محتوای قالب مضامین، ضمن تدوین ستون توضیحات در مقابل هر مضمون در فهرست قالب مضامین، از متخصصان خواسته شد در صورت نیاز، بازخورد لازم را در خصوص هر مضمون ابراز کنند تا براساس این بازخوردها موارد مورد نظر لحاظ شوند، و در نهایت، دیدگاه‌های متخصصان اعمال شد. برای ارزیابی روایی محتوایی به صورت کیفی، از شاخص روایی محتوایی استفاده شد و مقدار این شاخص، ۰/۸۸ به دست آمد که در مقایسه با مقدار استاندارد آن (۰/۷۹)، بزرگ‌تر است ($0/88 > 0/79$)؛ بنابراین، شاخص به دست آمده تأیید می‌شود؛ همچنین در مرحله اعتباریابی، با مراجعه به متخصصان یا گروه خبرگان و به دست دادن قالب مضامین تدوین شده به آنان، نظر

1. Content Validity Ratio
2. Content Validity Index

متخصصان دریافت و از طریق مقایسه این دو مرحله، یعنی مقایسه دیدگاه پژوهشگران با دیدگاه گروه خبرگان، میزان توافق آن‌ها با یکدیگر بررسی شد و بر این اساس، ضریب پایایی قالب مضامین با استفاده از روش هولستی به دست آمد که فرمول آن بدین صورت است:

$$PAO = 2M / (N1+N2)$$

در این فرمول، M تعداد موارد کدگذاری مشترک بین دو کدگذار است و N1 و N2 به ترتیب، تعداد کلیه موارد کدگذاری شده از سوی کدگذار اول و دوم هستند. مقدار PAO بین صفر (عدم توافق) و یک (توافق کامل) است و اگر از ۷/۰ بزرگ‌تر باشد، مطلوب خواهد بود. درصد توافق مشاهده شده محاسبه شده، یعنی ضریب هولستی شبکه مضامین، ۰/۷۵ است که قابلیت اعتماد نسبتاً مناسبی دارد.

یافته‌های پژوهش

در این پژوهش، با استناد به آیات قرآنی، در پی یافتن مؤلفه‌هایی بوده‌ایم که از نظر خداوند متعال، به تحقق یافتن بهزیستی روان‌شناختی به معنای سعادت‌مندی در دنیا و آخرت، تجربه کردن هیجان‌های خوشایند در مقابل رویدادهای خوب و بد زندگی، سطوح پایین هیجان‌های منفی و رضایت زیاد از زندگی منجر می‌شوند. با توجه به مفاد آیات قرآن، مؤلفه‌های زیر به عنوان ویژگی‌های بهزیستی روان‌شناختی شناسایی شده‌اند و به صورت مختصر و مفید، آمار فراوانی و جایگاه مضمون‌ها در شبکه مضامین، در قالب جدول عرضه شده است؛ سپس به اختصار، تحلیل هریک از مضامین سازمان دهنده و بررسی ارتباط آن‌ها با مضمون فراگیر صورت گرفته و در پایان، ارتباط بین مضامین پایه، سازمان دهنده و فراگیر در شبکه مضامین نشان داده شده است.

جدول ۱. آمار فراوانی و جایگاه مضمون‌ها در شبکه مضامین

مضامین فراوانی	مضامین پایه	مضامین سازمان دهنده
۱۰۵	۱. ایمان داشتن به خداوند متعال	۱. ایمان داشتن به مبدأ و معاد
۱۰	۲. ایمان داشتن به روز قیامت	
۷	۳. ایمان داشتن به رسول خدا (ص)	

بهزیستی

مضامین فراگیر	مضامین پایه	مضامین سازمان دهنده	فراوانی	
بجز: سستی روان شناختی	۴. ایمان داشتن به آیات قرآن		۳	
	۵. ایمان داشتن به غیب		۳	
	۶. ایمان داشتن به کتاب‌های آسمانی		۳	
	۷. ایمان داشتن به جزای خیر الهی		۱	
	۸. ایمان داشتن به دعوت صورت گرفته از سوی پیامبران الهی		۳	
	۹. یقین داشتن به آخرت و حسابرسی اعمال		۲	
	۱. تبعیت از قرآن	۲. عمل کردن به آیات قرآن		۱۸
	۲. ایمان داشتن به قرآن			۴
	۳. تلاوت کردن آیات قرآن			۴
	۴. تدبر کردن در آیات قرآن			۱
	۵. رعایت کردن آداب تلاوت قرآن			۱
۶. اثرپذیری از آیات قرآن			۱	
۱. وفاداری به عهد	۳. آراستگی به فضایل اخلاقی		۹	
۲. صداقت و راست‌گویی			۶	
۳. عفو کردن دیگران و چشم‌پوشی از خطاهای آنان			۷	
۴. خشوع در برابر خداوند متعال			۶	
۵. رعایت کردن عدالت در انجام دادن کارها			۲	
۶. رفتار کردن به صورتی شجاعانه			۴	
۷. داشتن سعه صدر			۳	
۸. متواضع بودن در برابر مؤمنان			۲	
۹. احساس مسئولیت داشتن			۳	
۱۰. داشتن نگرش مثبت به دیگران			۳	
۱۱. بدی را با نیکی جواب دادن			۲	

مضامین فراگیر	مضامین سازمان‌دهنده	مضامین پایه	فراوانی
		۱۲. داشتن ثبات در گفتار و اعتقاد	۲
		۱۳. گفتار نیکو و پسندیده داشتن	۲
	۴. تبعیت کردن از دین اسلام	۱. اطاعت کردن از رسول خدا (ص)	۱۹
		۲. اطاعت کردن از خداوند متعال	۱۵
		۳. اطاعت کردن از دیگر پیامبران الهی	۳
		۴. اطاعت کردن از یاران پیامبر (ص)	۱
		۵. اطاعت کردن از معصومان (ع)	۱
		۶. پیروی کردن از بهترین سخنان	۱
	۵. داشتن عملکرد نیکو و پسندیده (اعمال صالح)	۱. انجام دادن عمل صالح و نیک	۶۵
		۲. انفاق کردن در راه خدا	۳۸
		۳. جهاد کردن در راه خدا	۱۵
		۴. مهاجرت کردن برای خدا	۵
		۵. سبقت گرفتن از دیگران در انجام دادن کارهای خیر	۲
		۶. کمک کردن به مردم	۱
		۷. جبران کردن گناهان گذشته	۳
		۸. کسب کردن موفقیت و پیروزی	۳
	۶. متقی بودن	۱. تقوای الهی را پیشه خود کردن	۵۱
		۲. توبه کردن به درگاه خداوند متعال	۱۴
		۳. ترسیدن از عظمت خداوند متعال	۹
		۴. تبعیت نکردن از شیطان	۴
		۵. پاکدامن بودن	۲
		۶. رعایت کردن حدود و قوانین الهی	۱
		۷. تسلط داشتن بر هوای نفس	۱
		۸. کنترل کردن هیجان‌های ناخوشایند	۱
		۹. داشتن قلب سلیم	۱
	۷. امیدواری	۱. امید داشتن به آینده	۸

مضامین فراگیر	مضامین پایه	مضامین سازمان دهنده	فراوانی	
مضامین فراگیر	۲. امیدداشتن به رحمت الهی		۴	
	۳. امیدواربودن به بخشیده شدن از سوی خداوند متعال		۵	
	۴. امیدواربودن به تحقق یافتن وعده های الهی		۲	
	۵. امیدواربودن به روزی رسانی خداوند متعال		۲	
	۶. امیدواری در مواجهه با رویدادهای ناگوار		۲	
	۷. امیدداشتن به لقای پروردگار		۱	
	۸. امیدواربودن به نعمت های خداوند متعال		۱	
	۹. امیدواری به دریافت پاداش اعمال خود از خدا		۱	
	۸. بردباری و پایداری	۱. صبرکردن در ایمان و در راه رضای خدا		۲۱
		۲. استقامت و رزوی در دشواری ها		۴
		۳. صبرکردن در مصیبت ها		۳
		۴. سفارش کردن دیگران به صبر		۱
		۵. صبرکردن در برابر امتحان های الهی		۱
	۹. اتکال به خداوند متعال	۱. توکل به خدا در انجام دادن کارها		۱۲
		۲. توکل به خدا در برابر تهدیدها		۱
		۳. توکل به خدا در اجرای تصمیم		۱
		۴. توکل به خدا در برابر مشکلات و توطئه ها		۱
		۵. توکل در ایمان و تسلیم بودن در برابر فرمان خدا		۱

مضامین فراگیر	مضامین پایه	مضامین سازمان‌دهنده	فراوانی
	۱. برپاکردن نماز	۱۰. عبادت و بندگی در برابر خداوند متعال	۲۵
	۲. یادکردن از خدا و نعمت‌های او		۱۳
	۳. پرداخت کردن زکات		۹
	۴. امر به معروف و نهی از منکر		۳
	۵. شب‌زنده‌داری و به‌جای آوردن عبادت‌های شبانه		۵
	۶. دعا و مناجات به درگاه خداوند متعال		۴
	۷. سحرخیزی برای به‌جای آوردن عبادت		۱
	۸. به‌جای آوردن رکوع و سجود		۱
	۹. روزه گرفتن		۱
	۱۰. پالایش نفس از رذایل اخلاقی (تزکیه)	۱۱. تهذیب و تزکیه نفس	۱۰
	۲. دوری کردن از کارهای حرام		۳
	۳. دوری کردن از جاذبه‌های دنیوی		۲
	۴. اصلاح کردن اعمال ناپسند خویش		۹
	۵. ترک کردن دوستی با دشمنان خدا		۱
	۶. اصلاح کردن افکار خویش		۱
	۷. کنترل کردن خشم خود		۲
	۱. اصلاح کردن روابط مردم با یکدیگر	۱۲. برقرارکردن ارتباط مثبت با دیگران	۲
	۲. برقرارکردن دوستی میان مؤمنان		۱
	۳. با هم متحدبودن		۱
	۴. رعایت کردن آبرو و منزلت دیگران		۱
	۵. مورداحترام قرارگرفتن از سوی دیگران		۱
	۶. رعایت کردن ادب و احترام در برابر		۱

مضامین فراگیر	مضامین پایه	مضامین سازمان دهنده
	دیگران	
	۱. مشورت کردن با دیگران	
	۲. ازدواج کردن	۱۳. تشکیل دادن خانواده
	۷. فرزنددار شدن	
	۲. در کنار خانواده بودن	
	۱. راضی بودن به مقدرات الهی	۱۴. رضایتمندی از زندگی و نعمت‌ها
	۶. تلاش برای جلب رضایت خداوند	
	متعال	

تحلیل شبکه مضامین

در جدول ۱ شبکه مضامین، ۹۸ مضمون پایه، چهارده مضمون سازمان دهنده و یک مضمون فراگیر استخراج شد و ۹۸ مضمون پایه مستقیم از ۵۰۵ آیه براساس تفسیر نمونه به دست آمد که چرایی تبدیل آن‌ها به مضامین سازمان دهنده در جدول شبکه مضامین، قابل درک و تصدیق است؛ لذا آنچه در تحلیل شبکه مضامین، حائز اهمیت است و یافته اصلی این مقاله به شمار می‌آید، چرایی تبدیل مضامین سازمان دهنده به مضامین فراگیر و تبیین ارتباط بین آن‌هاست. در ادامه، مضامین سازمان دهنده را ذکر خواهیم کرد؛ سپس آن‌ها را تجزیه و تحلیل و انسجام ارتباطی شان را کشف خواهیم کرد: الف) ایمان به مبدأ و معاد: این مضمون عبارت از ایمان داشتن به خداوند متعال و روز قیامت است و با دو اصل توحید و معاد انطباق می‌یابد. هرکس این دو اصل مهم را در زندگی خود به کار بندد، هیچ اندوه و ترسی نخواهد داشت؛ چنان‌که در قرآن کریم می‌خوانیم: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالْبَصَارِ وَالصَّابِئِينَ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره، ۶۲). خداوند متعال در آیات مختلف (حدود ۱۰۵ آیه) به افراد باایمان، برخوردار از زندگی سعادت‌مندانه، نعمت‌های بهشتی و... را بشارت داده است. در قرآن کریم، آرامش و اطمینان از آن دل‌های مؤمنان دانسته شده: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»

(رعد، ۲۸)، رویگردانی از یاد خدا دلیل زندگی دشوار قلمداد شده: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى» (طه، ۱۲۴) و دستیابی به زندگی‌ای بسیار رضایت‌بخش و بهشت برین به مؤمنان وعده داده شده است: «فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ* فِي جَنَّةٍ عَالِيَةٍ» (حاقه، ۲۱-۲۲)؛ لذا آنچه از اثرات ایمان در قرآن بیان شده، با مفهوم بهزیستی روان‌شناختی و بلکه فراتراز آن، کاملاً منطبق است.

ب) عمل کردن به آموزه‌های قرآن کریم: براساس آنچه در قرآن تصریح شده، این کتاب آسمانی، نسخه شفابخش و رحمت: «وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَ لَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا» (اسراء، ۸۲)، و مایه هدایت انسان‌هاست: «هُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُحْسِنِينَ» (لقمان، ۳) و بی‌تردید، همگان را به سوی استوارترین آیین هدایت می‌کند: «إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِئْتِي هِيَ أَقْوَمٌ وَيُسِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا» (اسراء، ۹). در پی تبعیت از آموزه‌های این کتاب بسیار بابرکت و سودمند، انسان‌ها مشمول رحمت الهی می‌شوند: «وَ هَذَا كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ مُبَارَكٌ فَاتَّبِعُوهُ وَ اتَّقُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ» (انعام، ۱۵۵). خداوند متعال در آیات گوناگون، این کتاب آسمانی را رمز حیات، عامل پیروزی و ترقی انسان‌ها، و سرشار از برنامه‌های مناسب برای زندگی معرفی کرده است و بنابراین، پیروی از آموزه‌های قرآنی، انسان‌ها را به کسب سعادت واقعی در دنیا و آخرت، و دستیابی به آرامش و بهزیستی روان‌شناختی رهنمون می‌شود.

ج) آراستگی به فضایل اخلاقی: خداوند متعال فضایل (خوبی‌ها) و رذایل (بدی‌ها) را به انسان‌ها الهام می‌کند و وجدان و فطرت انسان‌ها خوبی و بدی را از هم تشخیص می‌دهد. هرکس جانب خوبی را بگیرد و به آن عمل کند، رستگار و سعادتمند می‌شود و هرکس جانب بدی را بگیرد و به آن عمل کند، بدبخت و سیه‌روز خواهد شد: «وَنَفْسٍ وَ مَا سَوَّاهَا* فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا* قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا* وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا*» (شمس، ۷-۱۰). از جمله مصادیق مهم فضایل اخلاقی ذکر شده در قرآن، امانت‌داری و وفا کردن به عهد را می‌توان نام برد که موجب سعادتمندی، عاقبت‌به‌خیری و محبوبیت انسان نزد خدا می‌شود: «بَلَىٰ مَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدِهِ وَ اتَّقَىٰ فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ» (آل عمران، ۷۶) و نیز: «وَ الَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَتِهِمْ وَ عَهْدِهِمْ رَاعُونَ» (مؤمنون، ۸)؛ بنابراین، آراستگی به فضایل اخلاقی، سبب حل تعارض‌های درونی و تجربه‌کردن هیجان‌های خوشایند می‌شود که در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی، نقشی مهم دارد.

د) تبعیت از اسلام: در قرآن کریم، اسلام، تنها دین مورد تأیید خداوند متعال برای رسیدن به زندگی سعادت‌مندانه معرفی شده: «إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ» (آل عمران، ۱۹) و کامل‌ترین دین، واسطه تمامیت نعمت الهی بر بندگان و مورد رضایت خداوند متعال به شمار آمده است: «الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا» (مائده، ۳)؛ سپس آمادگی انسان‌ها برای پذیرش این دین، از نشانه‌های خواست خدا و وسیله هدایت قلمداد و تصریح شده است خداوند هر که را بخواهد هدایت کند، سینه او را برای پذیرش اسلام می‌گشاید: «فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ» (انعام، ۱۲۵). هرکس از این هدایت الهی (آیین اسلام) تبعیت کند، هیچ اندوه و ترسی برایش وجود ندارد: «قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره، ۳۸)، به واسطه پیروی از اسلام و عمل کردن به فرمان‌های آن، از گذشته خویش اندوهناک نمی‌شود و از آینده نیز ترسی ندارد و به آن امیدوار است. تبعیت از اسلام عبارت است از پیروی از قرآن، پیامبر (ص)، ائمه معصومین (ع) و مؤمنان که جملگی درصدد هدایت کردن انسان‌ها به سوی زندگی‌ای رضایت‌بخش و رساندن آنان به سعادت‌مندی در دنیا و آخرت هستند و بهزیستی روان‌شناختی از مصادیق این زندگی توأم با رضایت است.

ه) عملکرد نیکو و پسندیده (عمل صالح): در قرآن کریم، عمل نیک و پسندیده، یکی از اصول مهم برای دستیابی به خوشبختی معرفی شده است که از بروز خسران برای انسان‌ها پیشگیری می‌کند: «إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ» إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ» (عصر، ۲-۳). خداوند متعال در این کتاب آسمانی، راه نجات و رستگاری را در عمل صالح و مصادیق آن قرار داده و در این زمینه فرموده است: «فَأَمَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَعَسَىٰ أَنْ يَكُونَ مِنَ الْمُفْلِحِينَ» (قصص، ۶۷). براساس بشارت‌های قرآنی، بهترین زندگی و سرانجام نیک از آن کسانی خواهد بود که اعمال صالح انجام دهند: «الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحَسُنَ مَا أَتَىٰ» (رعد، ۲۹) و این عمل صالح، خود موجب ایجاد امید و آرامش در وجود انسان می‌شود. اعمال صالح، سلامتی جسمی و روحی برای انسان‌ها را در پی دارند: «وَأَدْخَلَ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ تَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ» (ابراهیم، ۲۳)

و سبب ایجاد شادمانی و دستیابی به زندگی رضایت‌بخش می‌شوند: «فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ» (قارعه، ۷). عبارت «عمل صالح» حدوداً ۸۳ بار در قرآن تکرار شده است و حدود ۶۵ مورد از آن‌ها با بهزیستی روان‌شناختی مرتبط‌اند؛ همچنین حدوداً ۳۸ بار بر انفاق که از مصادیق مهم عمل صالح محسوب می‌شود، تأکید شده است و همه مصادیق عمل صالح با بهزیستی روان‌شناختی ارتباط مستقیم دارند.

و) تقوا: خداوند متعال در قرآن، تقوا را تنها راه نجات انسان‌ها دانسته: «وَنَجِّنَا الَّذِينَ آمَنُوا وَ كَانُوا يَتَّقُونَ» (فصلت، ۱۸) و آن را عامل اصلی برای دستیابی به رستگاری، سعادت دنیوی و اخروی، نجات‌یافتن از عذاب دنیا و آخرت، و رسیدن به پیروزی عظیم و واقعی معرفی کرده است: «فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَ اسْمَعُوا وَ أَطِيعُوا وَ أَنْفِقُوا خَيْرًا لِّأَنْفُسِكُمْ وَ مَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» (تغابن، ۱۶). در قرآن کریم تصریح شده است که خدا مهربانی و پاکی روح و جان را نصیب متقین می‌کند: «وَ حَنَانٌ لِّدُنَا وَ زَكَاةٌ وَ كَانَ تَقِيًّا» (مریم، ۱۳) و امنیت‌یافتن از شر آفات، بلاها و غم‌ها را موهبتی برای آنان می‌داند: «إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي مَقَامٍ أَمِينٍ» (دخان، ۵۱). براساس نص قرآنی، متقین، غرق در سرور دنیوی و اخروی خواهند بود و سرانجامی نیک خواهند داشت: «لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ فِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ» (یونس، ۶۴). براساس یافته‌های این پژوهش، متقین به‌واسطه برخورداری از تقوا زندگی‌ای توأم با نشاط، امنیت و سعادت را تجربه می‌کنند. در قرآن کریم، تقوا به‌عنوان یکی از عوامل مهم برای کسب بهزیستی روان‌شناختی، مورد توجه خاص قرار گرفته است؛ چنان‌که واژه «تقوا» و مشتقات آن، ۲۴۲ بار در قرآن آمده‌اند و از میان آن‌ها حدود پنجاه مورد به مفهوم بهزیستی روان‌شناختی اشاره صریح کرده‌اند و بقیه مصادیق نیز هرکدام به‌نوعی در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی انسان، نقشی مهم دارند.

ز) امیدواری: به‌طور کلی، امید، مولد احساسات و مبنای جذابیت زندگی محسوب می‌شود. امید تنها چیزی است که در تاریکی ناشی از بروز مشکلات و درمیان همه سختی‌ها همچون نقطه‌ای نورانی در ذهن هرکسی می‌درخشد و توانی تازه برای ادامه دادن زندگی در تک‌تک انسان‌ها به‌وجود می‌آورد. خداوند متعال در قرآن کریم، امید را عامل ایجاد انگیزه برای انجام‌دادن کارهای نیک شمرده و فرموده است: «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ

فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ» (انعام، ۱۶۰). امیدواری از صفات شاخص مؤمنان است و بهره‌مندی از پاداش‌های ارزشمند الهی و دست‌یافتن به خشنودی و شادی را برایشان در پی دارد: «تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ* فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُمْ مِنْ قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (سجده، ۱۶-۱۷). ایمان‌داشتن به آیات امیدبخش باعث می‌شود انسان عاشق و شیفته ذات الهی شود و همواره به داشتن پشتوانه‌ای قوی دل‌گرم باشد؛ بنابراین، کسی که هدفی روشن در زندگی خود دارد، نباید دچار یأس شود؛ بلکه همواره باید چراغ امید را در دل خود، روشن نگه دارد تا در پرتو این نور بتواند مسیر موفقیت را در زندگی‌اش طی کند؛ بر این اساس، شادمانی و داشتن انگیزه در پرتو امیدواری، از ویژگی‌های مهم بهزیستی روان‌شناختی محسوب می‌شود.

ح) بردباری و پایداری (صبر و استقامت): توسل به این دو راهکار، ناامیدی را از دل انسان می‌زداید و چراغ امید را در دلش روشن می‌کند؛ چنان‌که در قرآن کریم می‌خوانیم: «فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا» (معارج، ۵). وقتی انسان تنها می‌ماند و در گرداب سختی‌ها گرفتار می‌شود، خداوند متعال استقامت را راهکار برون‌رفت از مشکلات معرفی می‌کند و از او می‌خواهد از صبر، استقامت و نماز کمک (نیرو) بگیرد که همراهی و یاری از جانب حق را نیز دربر دارد: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره، ۱۵۳). کسی که خدا را همه جا می‌بیند و به وجودش ایمان دارد، دچار یأس نمی‌شود و در حل مشکلات و رسیدن به هدف‌هایش خود را توانمند می‌داند؛ بنابراین، صبوری در مواجهه با دشواری‌های زندگی برای عبور از این مرحله و رسیدن به آسانی بعد از آن، مایه امیدواری و دل‌گرمی انسان، و عامل رسیدن او به بهزیستی روان‌شناختی است: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا* إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (شرح، ۵-۶).

ط) اتکال به خداوند متعال: این عمل از صفات مهم مؤمنان محسوب می‌شود و عبارت است از اعتماد به خداوند یکتا و واگذار کردن امور به او که باعث نهراسیدن از سختی‌ها و استواری در مسیر حق می‌شود؛ بدین ترتیب، براساس نص قرآن، هرکس به خدا توکل کند، خدا او را کفایت خواهد کرد: «وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا» (احزاب، ۳)؛ بنابراین، کسی که در پی دستیابی به موفقیت، خوشبختی و کامیابی باشد، باید در

اجرای تصمیم هایش قاطعانه به خدا توکل کند: «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (آل عمران، ۱۵۹)؛ همچنین صبر و استقامت که از عوامل مهم بهزیستی روان شناختی است، در پرتو اتکال به خداوند متعال تحقق می یابد: «وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنْصَبِرَنَّ عَلَى مَا آذَيْتُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ» (ابراهیم، ۱۲). براساس آنچه گفتیم، در توکل، به دلیل برخورداربودن از پشتیبانی خداوندی که قدرت و علم بی پایان دارد و روح و اراده انسان را تقویت می کند، انسان هیچ گاه دچار احساس ضعف، محرومیت و ناامیدی نمی شود و این ویژگی به ایجاد حالتی از بهزیستی روان شناختی در انسان می انجامد.

ی) عبادت و بندگی: در قرآن کریم، هدف اصلی از خلقت جن و انس، عبودیت خداوند متعال دانسته شده و خداوند متعال فرموده است: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات، ۵۶). پیامبران نیز به منظور تحقق یافتن همین هدف مبعوث شده اند: «وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنْ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ» (نحل، ۳۶). در قرآن کریم، آثار فراوانی برای عبودیت و مصادیق آن (نماز، دعا و نیایش، یاد خدا و...) ذکر شده است و رستگاری، هدایت، خشنودی و جلب رضایت حق، مهارکردن خواهش های نفسانی، استحکام رابطه انسان و خدا، ایجاد همبستگی اجتماعی، و رهایی یافتن از غم ها و مشکلات از جمله آثار مثبت عبودیت الهی هستند. خداوند متعال یکی از عوامل مهم رشد انسان را عبادت و بندگی دانسته است که باعث رسیدن انسان به درجات عالی می شود: «أُولَئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَهُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ» (انفال، ۴)؛ لذا کسانی که در مسیر بندگی حق قرار گیرند و از چشمه زلال معارف الهی بهره مند شوند، سرانجامی نیک خواهند داشت: «وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآَنَفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةِ أُولَئِكَ لَهُمْ عِزِّي الدَّارِ» (رعد، ۲۲)؛ در نتیجه، عبودیت علاوه بر آنکه سبب بهره مندی انسان از سعادت دنیوی و اخروی می شود، عامل دستیابی به هیجان های مثبت و کاهش یافتن هیجان های منفی نیز به شمار می آید که بهزیستی روان شناختی را همراه دارد.

ک) تهذیب و تزکیه نفس: خداوند متعال در قرآن کریم، این راهکار را عامل رستگاری، پیروزی و خوشبختی انسان ها دانسته و تصریح کرده است: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى»

(اعلی، ۱۴)؛ همچنین در سوره شمس، بعد از یازده بار قسم یادکردن فرموده است سوگند به این آیات که هرکس جان خود را از گناه پاک کند، رستگار می‌شود و هرکس جاننش را به گناه بیالاید، زیان‌کار خواهد بود: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا» (شمس، ۹-۱۰). از منظر قرآن کریم، تهذیب و تزکیه نفس از برجسته‌ترین هدف‌های مورد نظر از رسالت انبیا محسوب می‌شود و خداوند متعال رمز بعثت را تلاوت و تعلیم کتاب و حکمت، و تزکیه نفوس انسانی دانسته است: «هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ» (جمعه، ۲). در قرآن کریم، سعادت‌مندی در دنیا و آخرت، امنیت‌یافتن و هدایت‌شدن: «الَّذِينَ آمَنُوا وَكَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ» (انعام، ۸۲)، و رسیدن به عاقبت نیکو از جمله فواید ارزشمند و مؤثر تزکیه نفس معرفی شده‌اند: «تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ» (قصص، ۸۳)؛ بنابراین، تهذیب و تزکیه نفس با تأثیر بر روح و روان انسان، باعث حل‌شدن تعارض‌های درونی و رسیدن به آرامش می‌شود، هیجان‌های مثبت را افزایش و هیجان‌های منفی را کاهش می‌دهد و دستیابی به احساس رضایت بیشتری از زندگی را در پی دارد که سبب ارتقایافتن بهزیستی روان‌شناختی می‌شود.

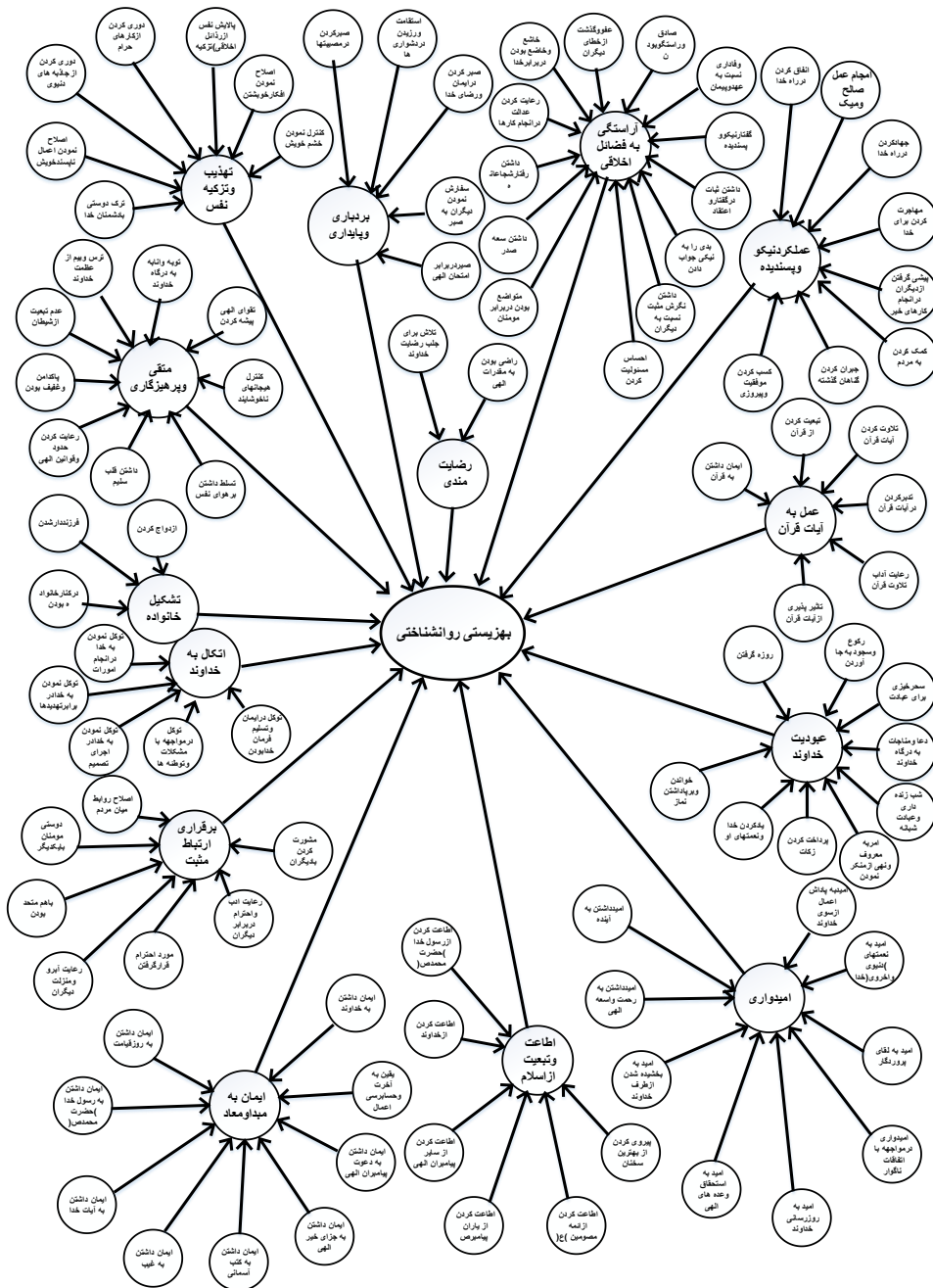
ل) برقرارکردن ارتباط مثبت با دیگران: از جمله مصادیق برقراری ارتباط مثبت با دیگران که در قرآن به آن اشاره شده، اتحاد و همدلی، ایجاد محبت و الفت میان دل‌ها: «وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ» (آل عمران، ۱۰۳)، اصلاح روابط مردم با یکدیگر: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ» (حجرات، ۱۰)، رعایت ادب و احترام، و مشورت کردن با یکدیگر: «وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ» (شوری، ۳۸) است که موجب جلب رحمت الهی، سربلندی، ایجاد محبت در دل‌ها، بهره‌مندی از پاداش الهی و هدایت‌شدن انسان‌ها به مسیر درست می‌شود. از میان آثار ارزشمند برقراری ارتباط مثبت می‌توان وحدت، دریافت کمک از دیگران، راحت شدن کارها به سبب برقراری روابط مناسب، تبادل تجربه و اطلاعات، برخورداری از

احساس شادی بیشتر، رهایی یافتن از حس تنهایی، احساس ارزشمندی بیشتر و امنیت داشتن را نام برد که هرکدام به نوعی در ایجاد و تقویت شادکامی و امنیت و سلامت، برخورداری از امکانات، خوشبختی، و دستیابی به سبک زندگی شاد و لذت‌بخش، نقشی مهم دارند و منطبق با بهزیستی روان‌شناختی انسان هستند.

م) تشکیل دادن خانواده: ازدیدگاه قرآن کریم، انسان‌ها به صورت جفت آفریده شده‌اند و هیچ مرد یا زنی وجود ندارد که برایش جفتی خلق نشده باشد؛ چنان‌که خداوند متعال تصریح کرده است: «وَ خَلَقْنَاكُمْ أَزْوَاجًا» (نبا، ۸) و همسران، مایه سکون و آرامش یکدیگرند و بینشان دوستی و رحمت قرار داده شده است: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (روم، ۲۱). از جمله برکات بعدی ازدواج می‌توان فرزنددار شدن را ذکر کرد؛ چنان‌که در قرآن، وجود فرزندان، نشانه لطف و عنایت خداوندی، و مایه امید و روشنی چشم والدین دانسته شده و آمده است: «وَ اللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَ حَفَدَةً وَ رَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ أَلَيْسَ بِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُونَ وَ بِنِعْمَتِ اللَّهِ هُمْ يَكْفُرُونَ» (نحل، ۷۲)؛ بنابراین، با الهام‌گیری از آموزه‌های قرآن مجید، به این مسئله پی می‌بریم که خانواده نه فقط محلی برای آمیزش نطفه‌ها و برقراری پیوند جنسی، بلکه محیطی برای دستیابی به سکون و آرامش، درآمیختن روح‌ها، پرشدن خلأ روحی هریک از زوجین با استفاده از وجود دیگری، و به وحدت رسیدن زن و مرد با یکدیگر است و این مقصود با آفرینش انسان‌ها هماهنگی کامل دارد؛ لذا با توجه به هدف موردنظر از ازدواج و نتایج این سنت مقدس، تشکیل خانواده از طریق برآوردن نیازهای جسمانی و روانی، بهزیستی روان‌شناختی انسان را ارتقا می‌دهد.

ن) رضایتمندی: از منظر قرآن کریم، کسی که به دنبال جلب رضایت الهی باشد، نزد خدا محبوب‌تر است و خداوند متعال توسط آموزه‌های قرآنی، او را به راه راست هدایت می‌کند و از تاریکی، جهل و گمراهی نجات می‌دهد: «يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَ يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَ يَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ» (مائده، ۱۶). آرامش‌یافتن، قرارگرفتن در زمره بندگان نیک خدا و راه‌یافتن به بهشت، درپرتو اطمینان نفس و رضایتمندی دوطرفه، یعنی خشنودی انسان و خدا از یکدیگر حاصل می‌شود؛ چنان‌که در قرآن کریم

می‌خوانیم: «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۖ وَادْخُلِي جَنَّاتٍ» (فجر، ۲۷-۳۰). یکی از ارزشمندترین نعمت‌هایی که خداوند متعال به مؤمنان وعده داده، خوشنودی وی از آن‌هاست: «وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَمَسَاكِنَ طَيِّبَةً فِي جَنَّاتِ عَدْنٍ وَرِضْوَانٍ مِنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ» (توبه، ۷۲) و این وعده در صورتی تحقق می‌یابد که انسان هم از خدا راضی باشد؛ ولی جاودانگی در بهشت پرنعمت و کسب رضایت الهی، در پرتو احساس رضایت از خدا محقق می‌شود؛ چنان‌که در قرآن می‌خوانیم: «جَزَاءُ هُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ عَدْنٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ» (بینه، ۸)؛ در نتیجه، کسی که راضی به مقدرات الهی و در پی جلب رضایت خداوند متعال باشد، همواره از احساس شادمانی و رضایت زیاد از زندگی‌اش برخوردار می‌شود و این احساسات خوشایند، یکی از مفاهیم بهزیستی روان‌شناختی هستند.



شبکه مضامین مولفه‌های بیزستی روان‌شناختی از منظر قرآن کریم

شکل ۱. ارتباط بین مضامین پایه، سازمان‌دهنده و فراگیر به صورت شبکه مضامین

بررسی و تفسیر یافته‌ها

در مقاله حاضر، به دنبال پاسخ‌گویی به این سؤال بودیم که از منظر قرآن کریم، چه مؤلفه‌هایی به تحقق یافتن بهزیستی روان‌شناختی انسان می‌انجامد. برای یافتن پاسخ این پرسش بنیادین، با استفاده از روش تحلیل مضمون استقرایی و پس‌از واکاوی و بررسی آیات قرآن بر اساس تفسیر نمونه، ۹۸ مضمون پایه را استخراج کردیم و در مرحله بعد، پس از کدگذاری و تجزیه و تحلیل، به چهارده مضمون سازمان‌دهنده دست یافتیم که یافته‌های اصلی این مقاله به‌شمار می‌آیند. در ادامه، این مضامین را به صورت مختصر تحلیل و چرایی ارتباط آن‌ها با بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کردیم و در نهایت دریافتیم آنچه از منظر قرآن، به تحقق یافتن بهزیستی روان‌شناختی انسان می‌انجامد، شامل مواردی بدین شرح است: ایمان به مبدأ و معاد، عمل کردن به آیات قرآن، آراستگی به فضایل اخلاقی، تبعیت از آموزه‌های اسلام، عمل صالح، تقوا، امیدواری، بردباری و پایداری، اتکال به خداوند متعال، عبادت و بندگی، تهذیب و تزکیه نفس، برقراری ارتباط مثبت، تشکیل دادن خانواده و رضایتمندی. این یافته‌ها با نتایج پژوهش میرزایی، نجارپوریان، نعیمی و سماوی (۱۳۹۷) و نیز نتایج تحقیق فتحی مظفری و علی‌زاده (۱۳۹۵) مطابقت دارند.

در جمع‌بندی‌ای کلی از نتایج به دست آمده از این پژوهش می‌توان گفت همان‌گونه که اسلام، کامل‌ترین دین نزد خداوند متعال است، قرآن کریم نیز جامع‌ترین کتاب آسمانی برای هدایت بشر محسوب می‌شود. در این کتاب آسمانی، آنچه لازمه تحقق یافتن خوشبختی و بهزیستی انسان‌هاست، بیان و به تمام جزئیات زندگی انسان‌ها در ابعاد مختلف جسمی، روحی، روانی و اجتماعی توجه شده است. قرآن، خود کتاب قانون زندگی برای همه جوامع بشری در تمام زمان‌ها، از هنگام نزول آن تا روز قیامت است و در پژوهش حاضر، در جست‌وجوی بُعد بهزیستی روان‌شناختی انسان در این کتاب آسمانی بوده‌ایم. همان‌گونه که در مقدمه نیز گفتیم، آیات قرآن، انسان‌ها را به بهترین راه‌ها هدایت می‌کنند و مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی کشف شده در این تحقیق، بر بخشی از همان هدایت استوارند. تفاوت عمده‌ای که بین پژوهش حاضر با دیگر پژوهش‌های انجام شده در این زمینه وجود دارد، آن است که نتایج این پژوهش،

مبتنی بر وحی الهی‌اند و برخلاف اغلب نظریه‌های دیگر اندیشمندان که همواره در حال تغییرکردن یا تکمیل‌شدن هستند، قوانین الهی، ثابت و تغییرناپذیرند. گرچه یافته‌های این تحقیق در حد توان پژوهشگران هستند، با توجه به جامع و کامل بودن آموزه‌های قرآن کریم، در این کتاب آسمانی، راهی روشن و مطمئن برای رسیدن به خوشبختی واقعی در دنیا و آخرت بیان شده است؛ البته میزان بهزیستی روان‌شناختی هر فرد به باور وی، میزان بهره‌مندی‌اش از مضامین استخراج‌شده و عمل‌کردن او به دستورهای ذکرشده ذیل آن‌ها بستگی دارد. مسلماً قرآن مجید به مسئله بهزیستی روان‌شناختی انسان اهتمامی ویژه داشته و با استفاده از دستورها، تشویقات، تنبیهات، پاداش‌ها و وعده‌های گوناگون، انسان‌ها را به سوی زندگی بهتر سوق داده است.

نتایج این تحقیق نشان می‌دهد در قرآن مجید، صرفاً به سلامت روان انسان‌ها توجه نشده و سعی بر این بوده است که آنان به‌رغم وجود سختی‌ها، دردها، رنج‌ها، حوادث ناگوار و مصائب بتوانند احساس خوشبختی، رضایت از زندگی، رشد و شکوفایی، و رسیدن به کمال انسانی را تجربه کنند. برای رسیدن به این هدف‌ها، دستورها و راهکارهایی بیان شده‌اند که انسان‌ها با عمل‌کردن به آن‌ها قطعاً راه کامیابی و خوشبختی را خواهند پیمود و کسی که در چنین مسیر روشنی گام نهد، بنابر نص قرآن، مطمئناً زندگی‌ای توأم با رضایت و سعادت، و همراه با شادمانی اصیل، آرامش، هیجان‌های مثبت زیاد و هیجان‌های منفی کم، و دوری از اندوه و ترس و اضطراب خواهد داشت. خداوند متعال علاوه بر آثار دنیوی عمل‌کردن به دستورهای قرآنی، آثار اخروی فراوانی را نیز در این حوزه ذکر کرده است که در مجموع، سودمندترین و بهترین مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی برای انسان هستند.

پژوهش حاضر با توجه به قدرت تحلیل پژوهشگران صورت گرفته است و با توجه به عمق مفاهیم قرآن که سبب شده است از صدر اسلام تاکنون، بالغ بر چهارصد تفسیر به همت علمای اسلام بر این کتاب آسمانی نوشته شود و محققان همواره مطالب، مفاهیم و گوهرهایی جدیدتر را در آن کشف کنند، قطعاً می‌توان در آینده، با استفاده از دید وسیع‌تر و منابع بیشتر، به یافته‌هایی کامل‌تر در این حوزه دست یافت. در حال حاضر، روان‌شناسی مثبت‌گرا، علمی نوپا و جوان به‌شمار می‌رود و درباره بهزیستی روان‌شناختی که یکی از

موضوع‌های آن است، در منابع دینی و قرآن کریم، صریحاً سخنی گفته نشده است؛ لذا استخراج مفاهیم مشابه و هم‌معنی در قرآن و تفاسیر، دقت بیشتری را می‌طلبد که برای محقق، دشواری‌هایی را نیز در پی دارد. با توجه به جامع و غنی بودن قرآن کریم پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی درخصوص روان‌شناسی مثبت‌گرا و موضوع‌های مهم آن مانند امید، تاب‌آوری و خوش‌بینی از منظر این کتاب آسمانی صورت گیرد. براساس یافته‌های این تحقیق، به روان‌شناسان و مشاوران فعال در حوزه سلامت روان و خانواده توصیه می‌شود در به‌کارگیری روش‌های مختلف درمان و مشاوره، از یافته‌های این پژوهش (به‌ویژه موارد ذیل: اتکال به خداوند متعال، صبر، امیدواری، رضایتمندی و برقراری ارتباط مثبت با دیگران) به‌منظور مدیریت استرس و اضطراب، ایجاد انگیزه و امید به زندگی، دستیابی به احساس خوشیختی، رسیدن به آرامش و... استفاده کنند. به حوزه‌های علمیه، مبلغان دینی و مراکز فرهنگی - مذهبی توصیه می‌شود درخصوص عرضه مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی موجود در قرآن (به‌ویژه این موارد: ایمان به مبدأ و معاد، عمل کردن به آموزه‌های قرآن، تبعیت از اسلام، تقوا و اتکال به خداوند متعال) و تأثیر آن‌ها بر سبک زندگی سالم همراه با تأمین آرامش و نشاط در جامعه اهتمام بسیار داشته باشند.

منابع

- قرآن کریم (۱۳۸۸) (ناصر مکارم شیرازی، مترجم). مشهد: آستان قدس رضوی.
- نهج البلاغه (۱۳۸۸) (محمد دشتی، مترجم). قم: نسیم حیات.
- پیترسون، ک.؛ و سلیگمن، م. (۱۳۹۱). فضایل و توانمندی‌های شخصیت (کوروش نامداری، مترجم). اصفهان: جنگل.
- حسینی، ابوالقاسم (۱۳۶۳). بررسی مقدماتی اصول روان‌شناسی اسلامی (جلد ۱) (چاپ ۱). مشهد: آستان قدس رضوی.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۸۸). روان‌شناسی مثبت‌نگر در خدمت خشنودی پایدار (مصطفی تبریزی و دیگران، مترجمان). تهران: نشر دانژه.
- صدری دمیرچی، اسماعیل؛ محمدی، نسیم؛ فیاضی، مینا؛ و افسر، ابراهیم (۱۳۹۶). بررسی رابطه بهزیستی روان‌شناختی با جهت‌گیری مذهبی و بخشش در دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی. مجله پژوهش در دین و سلامت، ۳(۲)، ۲۰-۳۰.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۶۱). قرآن در اسلام. قم: اسلامی.

فتحی مظفری، رسول؛ و علی‌زاده، گلاویژ (۱۳۹۵). بررسی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف در نهج البلاغه. فصلنامه پژوهش‌های نهج البلاغه، ۴(۱۴)، ۵۵-۷۲.
قانع‌الحسینی، نجمه (۱۳۹۳). جایگاه و نقش علم روان‌شناسی در قرآن. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشکده تفسیر و معارف قرآن کریم قم، دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، قم، ایران.

کاویانی، محمد (۱۳۹۶). روان‌شناسی در قرآن: مفاهیم و آموزه‌ها (چاپ ۱۰). قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۶۷). تفسیر نمونه (چاپ ۱). تهران: دارالکتب الإسلامیة.
میرزایی، سمیرا؛ نجارپوریان، سمانه؛ نعیمی، ابراهیم؛ و سماوی، سید عبدالوهاب (۱۳۹۷). تدوین الگوی بهزیستی روان‌شناختی مبتنی بر رهیافت‌های نهج البلاغه. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۹(۲/۳۴)، ۱-۲۶.
یدالله‌پور، بهروز؛ و فاضلی کبریا، مهناز (۱۳۹۱). روان‌شناسی شخصیت سالم از منظر قرآن. دوفصلنامه قرآن و علم، ۶(۱۰)، ۲.

Attride-Stirling, J. (2001). Thematic Networks: An Analytic Tool for Qualitative Research. *Qualitative Research*, 1(3), 385-405.

Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming Qualitative Information: Thematic Analysis and Code Development*. Sage.

Wynd, C. A.; Schmidt, B.; and Atkins Schaefer, M. (2003). Two Quantitative Approaches for Estimating Content Validity. *Western Journal of Nursing Research*, 25(5), 508-518.

