



## A Comparative Study of Concepts of Spirituality and Life Satisfaction in Nahj al-Balagha and Positive Psychology

Abdullah Azad<sup>1</sup>

1. Department of Islamic Jurisprudence and Fundamentals, Bojnurd Branch, Islamic Azad University, Bojnurd, Iran \*

### Abstract

This article provides a comparative analysis of the concepts of spirituality and life satisfaction in two significant sources: Nahj al-Balagha and positive psychology. Spirituality in Nahj al-Balagha is defined as a deep and direct connection with God and piety, whereas in positive psychology, it is seen as the search for meaning and purpose in life and forming a connection with a higher power. Life satisfaction in Nahj al-Balagha is described as a psychological and spiritual state resulting from accepting divine fate and contentment. In positive psychology, life satisfaction is a positive mental and psychological state, including individuals' cognitive and emotional evaluations of their lives. The study's findings indicate that both perspectives emphasize the importance of spirituality and life satisfaction, though their methods and approaches differ. These differences can complement each other in enhancing the quality of life and increasing life satisfaction. The research suggests further in-depth exploration of the impact of Nahj al-Balagha's spiritual teachings on various aspects of psychological well-being and comparative analysis with other religious and philosophical texts.

**Keywords:** *Spirituality, Life Satisfaction, Nahj al-Balagha, Positive Psychology, Piety, Contentment, Psychological Well-being.*

---

\* Corresponding author: azad\_abdullah@yahoo.com

How to cite: Azad, A. (2023). A Comparative Study of Concepts of Spirituality and Life Satisfaction in Nahj al-Balagha and Positive Psychology. *Islamic Mysticism and Quranic Vision*, 3(4), 14-24.



© 2023 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

**Extended Abstract**

This article presents a comparative analysis of the concepts of spirituality and life satisfaction as outlined in Nahj al-Balagha and positive psychology. Nahj al-Balagha, a collection of sermons, letters, and sayings attributed to Imam Ali (a.s.), provides a profound insight into Islamic spirituality and ethics. On the other hand, positive psychology, a relatively modern field in psychology, focuses on the empirical study of positive human functioning and well-being (1). The aim of this study is to explore how both sources conceptualize spirituality and life satisfaction, identify their similarities and differences, and understand how these insights can be integrated to enhance overall life quality.

Spirituality in Nahj al-Balagha is deeply rooted in the belief in God and the practice of piety. Imam Ali (a.s.) emphasizes that true spirituality involves a sincere connection with God, characterized by trust, devotion, and acceptance of divine decree. For instance, he states, "The best of people is one who abandons the world for the Hereafter and does not forget the Hereafter for the world" (Nahj al-Balagha, Sermon 193). This highlights a balance between worldly life and spiritual goals, underscoring the importance of divine orientation in achieving spiritual satisfaction. Scholars such as Ali (2021) note that this connection with God and adherence to religious principles are central to spiritual well-being in Islamic teachings (2).

Positive psychology, on the other hand, defines spirituality more broadly as the search for meaning and purpose in life, which may or may not be tied to religious beliefs. It involves experiences that transcend the ordinary and foster a connection with something greater than oneself, whether that be nature, art, or a higher power (3). This perspective allows for a more inclusive understanding of spirituality, accommodating diverse beliefs and practices. According to Mollen, Ethington, and Ridley (2006), spirituality in positive psychology is linked to various positive outcomes, including enhanced well-being, resilience, and life satisfaction. This broader definition acknowledges the multifaceted nature of spiritual experiences and their impact on psychological health.

In Nahj al-Balagha, life satisfaction is seen as a state of inner peace and contentment derived from faith in God and adherence to moral and ethical principles. Imam Ali (a.s.) asserts that contentment with what God has provided is key to achieving tranquility and satisfaction: "He who is content with what God has given him, his life will be calm and his heart happy" (Nahj al-Balagha, Wisdom 68). This perspective emphasizes the importance of spiritual and moral integrity in attaining life satisfaction. Abbasi, Golkar, and Tabatabai (2016) argue that such contentment is not merely about accepting one's circumstances but actively involves a mindful and grateful approach to life, recognizing divine wisdom in all aspects (4).

Life satisfaction in positive psychology is defined as a cognitive and emotional evaluation of one's life. It involves assessing one's achievements, experiences, and overall happiness (5). Positive psychology identifies several determinants of life satisfaction, including positive emotions, engagement in meaningful



activities, and fulfilling relationships (1). Frazier and Steger (2006) emphasize that life satisfaction is a crucial component of overall well-being and is enhanced through the cultivation of positive experiences and relationships. This empirical approach offers practical strategies for improving life satisfaction, such as gratitude practices, mindfulness, and fostering social connections.

Both Nahj al-Balagha and positive psychology highlight the significance of spirituality and life satisfaction, albeit through different lenses. While Nahj al-Balagha focuses on a divine-centered approach, positive psychology offers a more secular and inclusive framework. The former emphasizes trust in God and moral conduct as pathways to spiritual and life satisfaction, whereas the latter advocates for a broader search for meaning and positive experiences (1, 2). Despite these differences, both perspectives agree on the importance of a purposeful and meaningful life. Integrating these insights can lead to a holistic approach to well-being. For example, incorporating spiritual practices from Nahj al-Balagha into positive psychology interventions can enhance their effectiveness, especially for individuals with religious inclinations (3).

In conclusion, this comparative study underscores the complementary nature of Nahj al-Balagha and positive psychology in understanding spirituality and life satisfaction. Both perspectives offer valuable insights that, when integrated, can enrich our approach to enhancing life quality. Future research should explore the practical applications of combining these frameworks in various settings, such as clinical psychology, counseling, and community well-being programs. Additionally, further studies could examine the impact of specific spiritual practices from Nahj al-Balagha on psychological health and resilience, providing a deeper understanding of how ancient wisdom can inform contemporary psychological practices (5).

By bridging the gap between traditional religious teachings and modern psychological science, this study opens new avenues for fostering comprehensive well-being that respects and incorporates diverse spiritual and cultural backgrounds.



## بررسی تطبیقی مفاهیم معنویت و رضایت از زندگی در نهج البلاغه و روانشناسی مثبت‌گرا

عبدالله آزاد<sup>۱</sup>

۱. گروه فقه و مبانی اسلامی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران \*

### چکیده

این مقاله به بررسی تطبیقی مفاهیم معنویت و رضایت از زندگی در دو منبع مهم نهج البلاغه و روانشناسی مثبت‌گرا پرداخته است. معنویت در نهج البلاغه به عنوان ارتباط عمیق و مستقیم با خداوند و تقوا تعریف شده، در حالی که در روانشناسی مثبت‌گرا به عنوان جستجوی معنا و هدف در زندگی و ایجاد ارتباط با نیرویی بالاتر شناخته می‌شود. رضایت از زندگی در نهج البلاغه به عنوان یک حالت روانی و معنوی، نتیجه پذیرش تقدیر الهی و قناعت است. در روانشناسی مثبت‌گرا، رضایت از زندگی به عنوان یک حالت ذهنی و روانی مثبت شامل ارزیابی‌های شناختی و عاطفی افراد از زندگی تعریف می‌شود. نتایج تحقیق نشان داد که هر دو دیدگاه بر اهمیت معنویت و رضایت از زندگی تأکید دارند، اما روش‌ها و رویکردهای هر یک متفاوت است. این تفاوت‌ها می‌تواند مکمل یکدیگر در ارتقاء کیفیت زندگی و افزایش رضایت از زندگی مورد استفاده قرار گیرند. پیشنهادات تحقیق شامل بررسی عمیق‌تر تأثیرات آموزه‌های معنوی نهج البلاغه بر جنبه‌های مختلف بهزیستی روانی و مقایسه تطبیقی با سایر متون دینی و فلسفی است.

**کلیدواژه‌گان:** معنویت، رضایت از زندگی، نهج البلاغه، روانشناسی مثبت‌گرا، تقوا، قناعت، بهزیستی روانی.

\* نویسنده مسئول: azad\_abdullah@yahoo.com

آزاد، عبدالله. (۱۴۰۲). بررسی تطبیقی مفاهیم معنویت و رضایت از زندگی در نهج البلاغه و روانشناسی مثبت‌گرا. *بینش قرآنی و عرفان اسلامی*، ۳(۴)، ۲۴-۱۴. بیانیه حق نشر و مجوز: © ۱۴۰۲ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده (گان) است.

انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



معنویت و رضایت از زندگی دو مفهوم اساسی در زندگی انسان‌ها هستند که در منابع مختلف از جمله متون دینی و علمی به آن‌ها پرداخته شده است. بررسی این مفاهیم در دو منبع مهم مانند نهج‌البلاغه و روانشناسی مثبت‌گرا می‌تواند به درک عمیق‌تری از ارتباط بین معنویت و رضایت از زندگی کمک کند. نهج‌البلاغه به عنوان مجموعه‌ای از سخنان و نامه‌های امام علی (ع) حاوی آموزه‌های معنوی و اخلاقی بسیاری است که می‌تواند به افزایش رضایت از زندگی کمک کند. از سوی دیگر، روانشناسی مثبت‌گرا به عنوان یک شاخه جدید از روانشناسی، به بررسی عوامل مؤثر بر شادی و رضایت از زندگی می‌پردازد و نقش معنویت را نیز در این زمینه بررسی می‌کند (3).

نهج‌البلاغه، مجموعه‌ای از خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌های امام علی (ع) است که توسط سید رضی گردآوری شده است. این کتاب به دلیل عمق معنوی و اخلاقی خود، همواره مورد توجه پژوهشگران و علاقه‌مندان به معارف اسلامی بوده است (2). نهج‌البلاغه شامل موضوعات متعددی از جمله عدالت، معنویت، اخلاق و زندگی اجتماعی است که می‌تواند در فهم بهتر مفهوم رضایت از زندگی کمک کند.

روانشناسی مثبت‌گرا، شاخه‌ای از روانشناسی است که به جای تمرکز بر مشکلات و ناهنجاری‌های روانی، به بررسی عوامل مؤثر بر شادی، رضایت از زندگی و بهبود کیفیت زندگی افراد می‌پردازد. این شاخه از روانشناسی بر اصولی مانند هیجان‌های مثبت، روابط انسانی مثبت، موفقیت‌ها و معنا در زندگی تأکید دارد (1). روانشناسی مثبت‌گرا به بررسی نقش معنویت در بهبود روانی و رضایت از زندگی نیز پرداخته است (6).

هدف این مقاله بررسی تطبیقی مفاهیم معنویت و رضایت از زندگی در دو منبع نهج‌البلاغه و روانشناسی مثبت‌گرا است. سوالات اصلی تحقیق عبارتند از:

- معنویت از دیدگاه نهج‌البلاغه و روانشناسی مثبت‌گرا چگونه تعریف و تبیین می‌شود؟
- رضایت از زندگی در نهج‌البلاغه و روانشناسی مثبت‌گرا چگونه بررسی و ارزیابی می‌شود؟
- چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی بین دیدگاه‌های نهج‌البلاغه و روانشناسی مثبت‌گرا در مورد معنویت و رضایت از زندگی وجود دارد؟
- چگونه می‌توان از آموزه‌های معنوی نهج‌البلاغه در روانشناسی مثبت‌گرا بهره‌برداری کرد؟

با پاسخ به این سوالات، این مقاله سعی دارد تا با ارائه تحلیلی تطبیقی، به درک بهتری از نقش معنویت در بهبود کیفیت زندگی و افزایش رضایت از زندگی بپردازد.

## مروری بر ادبیات موضوع

### تعریف معنویت از دیدگاه امام علی (ع)

نهج‌البلاغه به عنوان یکی از منابع مهم اسلامی، حاوی تعاریف و تفسیرهای عمیقی از معنویت است. از دیدگاه امام علی (ع)، معنویت به معنای ارتباط عمیق و واقعی انسان با خداوند و درک جایگاه خود در عالم هستی است. امام علی (ع) معنویت را به عنوان وسیله‌ای برای هدایت انسان به سوی کمال و سعادت ابدی می‌داند. در نهج‌البلاغه، معنویت به عنوان نیرویی که انسان را به سمت عدالت، تقوا، و اخلاق نیکو سوق می‌دهد، معرفی



شده است (4). به عنوان مثال، امام علی (ع) در یکی از خطبه‌های خود می‌فرماید: «بهترین مردم کسی است که دنیا را به خاطر آخرت ترک کند و آخرت را به خاطر دنیا فراموش نکند» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳). این بیان نشان‌دهنده تأکید بر تعادل بین دنیا و آخرت و اهمیت معنویت در زندگی انسان است.

## اهمیت معنویت در نهج البلاغه

اهمیت معنویت در نهج البلاغه به وضوح در خطبه‌ها و نامه‌های امام علی (ع) مشاهده می‌شود. معنویت در نهج البلاغه نه تنها به عنوان یک مفهوم دینی، بلکه به عنوان ابزاری برای رسیدن به زندگی بهتر و رضایت‌بخش‌تر مطرح شده است. امام علی (ع) معتقد است که معنویت می‌تواند انسان را از دام‌های دنیا نجات دهد و به سوی سعادت واقعی هدایت کند (2). به عنوان نمونه، امام علی (ع) در نامه‌ای به مالک اشتر می‌نویسد: «به یاد داشته باش که هر قدمی که به سوی خدا برداشته شود، راه را برای سعادت و خوشبختی هموار می‌کند» (نهج البلاغه، نامه ۵۳). این آموزه نشان‌دهنده تأکید امام علی (ع) بر اهمیت معنویت در دستیابی به خوشبختی و رضایت از زندگی است.

## تعریف معنویت در روانشناسی مثبت‌گرا

روانشناسی مثبت‌گرا به عنوان شاخه‌ای از روانشناسی که به بررسی عوامل مؤثر بر شادی و رضایت از زندگی می‌پردازد، به تعریف و تبیین معنویت نیز پرداخته است. در این دیدگاه، معنویت به عنوان جستجوی معنا و هدف در زندگی و ایجاد ارتباطی عمیق با جهان و دیگران تعریف می‌شود (7). بر اساس نظریه‌های روانشناسی مثبت‌گرا، معنویت شامل ابعاد مختلفی از جمله تجربه‌های معنوی، اعتقادات دینی، و ارتباط با خدا یا نیرویی بالاتر است که می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و افزایش رضایت از زندگی کمک کند (5).

## نقش معنویت در بهبود کیفیت زندگی

نقش معنویت در بهبود کیفیت زندگی در روانشناسی مثبت‌گرا به خوبی تبیین شده است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد دارای سطح بالای معنویت، معمولاً زندگی رضایت‌بخش‌تری دارند و بهتر می‌توانند با چالش‌ها و مشکلات زندگی مواجه شوند (1). به عنوان مثال، مطالعه‌ای که توسط Frazier و Steger (۲۰۰۶) انجام شده است، نشان می‌دهد که افراد دارای ارتباط معنوی قوی، احساس رضایت و خوشبختی بیشتری در زندگی دارند و کمتر دچار افسردگی و اضطراب می‌شوند. این نتایج نشان‌دهنده اهمیت معنویت به عنوان یک عامل کلیدی در بهبود کیفیت زندگی و افزایش رضایت از زندگی است (3).

در مجموع، بررسی مفاهیم معنویت در نهج البلاغه و روانشناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهد که هر دو دیدگاه بر اهمیت معنویت در دستیابی به رضایت از زندگی و بهبود کیفیت زندگی تأکید دارند. با این حال، تفاوت‌هایی نیز در تعریف و تبیین این مفهوم وجود دارد که در بخش‌های بعدی مقاله به آن‌ها پرداخته خواهد شد.

## رضایت از زندگی

## مفهوم رضایت از زندگی در نهج البلاغه



رضایت از زندگی در نهج البلاغه به عنوان یک حالت روانی و معنوی معرفی شده که نتیجه‌اش آرامش و اطمینان قلبی است. امام علی (ع) رضایت از زندگی را در ارتباط با توجه به خداوند، عمل به دستورات الهی و پذیرش تقدیر الهی تعریف می‌کنند. به بیان دیگر، رضایت از زندگی در دیدگاه نهج البلاغه، نه تنها به وضعیت مادی و دنیوی بلکه به ارتباط معنوی و رضایت درونی از تقدیر و مشیت الهی مربوط است (4). امام علی (ع) می‌فرماید: «هر کس به آنچه خداوند به او داده راضی باشد، از غم و اندوه دنیا راحت می‌شود» (نهج البلاغه، حکمت ۶۸).

## دیدگاه‌های امام علی (ع) درباره رضایت از زندگی

امام علی (ع) رضایت از زندگی را به عنوان یک حالت ایده‌آل معرفی می‌کند که باید در تمامی جنبه‌های زندگی انسان جاری باشد. ایشان معتقدند که رضایت واقعی از زندگی در گرو شناخت و پذیرش جایگاه انسان در نظام الهی و تلاش برای بهبود روابط معنوی با خداوند است. امام علی (ع) تأکید می‌کند که انسان باید به آنچه که دارد قانع باشد و به جای حسادت و نگرانی از وضعیت دیگران، شکرگزار نعمت‌های الهی باشد (2). به عنوان مثال، ایشان در یکی از خطبه‌های خود می‌فرمایند: «راضی باش به آنچه خداوند به تو داده است، تا زندگی‌ات آرام و دلت شاد شود» (نهج البلاغه، خطبه ۹۳).

## عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی از دیدگاه نهج البلاغه

از دیدگاه امام علی (ع)، چندین عامل مهم می‌تواند بر رضایت از زندگی تأثیر بگذارد. این عوامل شامل: ایمان و توکل به خداوند؛ اعتماد و اطمینان به خداوند و قبول تقدیر الهی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی است (4). قناعت و ساده‌زیستی؛ امام علی (ع) قناعت و پرهیز از تجملات دنیوی را به عنوان یکی از راه‌های رسیدن به رضایت از زندگی معرفی می‌کند (2). اخلاق نیکو و رفتار حسنه؛ اخلاق نیکو و حسن خلق، بهبود روابط اجتماعی و افزایش محبت و احترام متقابل نیز از عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی است (8).

## مفهوم رضایت از زندگی در روانشناسی مثبت‌گرا

روانشناسی مثبت‌گرا رضایت از زندگی را به عنوان یکی از اجزای اصلی بهزیستی ذهنی تعریف می‌کند که شامل ارزیابی‌های شناختی و عاطفی افراد از زندگی خود می‌شود. این ارزیابی‌ها شامل احساس شادی، آرامش و خشنودی از زندگی است (5). بر اساس نظریه داینر (Diener)، رضایت از زندگی شامل سه بعد اصلی است: رضایت کلی از زندگی، رضایت از حوزه‌های خاص زندگی مانند کار، خانواده و سلامتی، و ارزیابی‌های عاطفی مثبت و منفی (1).

## روش‌های افزایش رضایت از زندگی در روانشناسی مثبت‌گرا

روانشناسی مثبت‌گرا چندین روش برای افزایش رضایت از زندگی پیشنهاد می‌دهد. این روش‌ها شامل:



توجه به هیجان‌های مثبت: تمرکز بر تجربه‌های مثبت و افزایش تعداد این تجربه‌ها می‌تواند به افزایش رضایت از زندگی کمک کند (3).

روابط اجتماعی مثبت: ایجاد و حفظ روابط اجتماعی مثبت و حمایت‌کننده نیز از عوامل کلیدی در افزایش رضایت از زندگی است (7).

معنا و هدف در زندگی: یافتن و دنبال کردن معنا و هدف در زندگی از طریق فعالیت‌هایی که با ارزش‌ها و باورهای فرد هماهنگ هستند، می‌تواند به افزایش رضایت از زندگی کمک کند (6).

در مجموع، بررسی مفاهیم و روش‌های افزایش رضایت از زندگی در نهج‌البلاغه و روانشناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهد که هر دو دیدگاه بر اهمیت عوامل معنوی، روابط اجتماعی و توجه به هیجان‌های مثبت تأکید دارند. با این حال، نهج‌البلاغه با تمرکز بر اصول دینی و اخلاقی، راهکارهای منحصر به فردی برای دستیابی به رضایت از زندگی ارائه می‌دهد که می‌تواند مکمل رویکردهای روانشناسی مثبت‌گرا باشد.

## مقایسه و تطبیق مفاهیم معنویت و رضایت از زندگی

### شباهت‌ها و تفاوت‌های مفاهیم معنویت در نهج‌البلاغه و روانشناسی مثبت‌گرا

یکی از شباهت‌های اصلی بین معنویت در نهج‌البلاغه و روانشناسی مثبت‌گرا، تأکید بر اهمیت ارتباط انسان با یک نیروی بالاتر و جستجوی معنا در زندگی است. هر دو دیدگاه بر این باورند که معنویت می‌تواند منبعی برای بهبود کیفیت زندگی و افزایش رضایت فردی باشد (7). در نهج‌البلاغه، امام علی (ع) تأکید می‌کنند که ارتباط عمیق با خداوند و پذیرش تقدیر الهی می‌تواند به آرامش و رضایت درونی منجر شود (4). در روانشناسی مثبت‌گرا نیز معنویت به عنوان یکی از عوامل کلیدی در افزایش بهزیستی روانی و احساس رضایت از زندگی معرفی شده است (1). با وجود شباهت‌های قابل توجه، تفاوت‌هایی نیز در تعریف و تبیین معنویت بین نهج‌البلاغه و روانشناسی مثبت‌گرا وجود دارد. در نهج‌البلاغه، معنویت به شدت با اصول دینی و اخلاقی اسلامی پیوند خورده است. امام علی (ع) معنویت را به عنوان یک مسیر مستقیم به سوی خداوند و تعالی انسانی تعریف می‌کنند که از طریق اعمال دینی، دعا، و تقوا قابل دستیابی است (2). در مقابل، روانشناسی مثبت‌گرا معنویت را به صورت گسترده‌تری تعریف می‌کند که ممکن است شامل ارتباط با طبیعت، هنر، یا حتی تمرکز بر روابط انسانی باشد، بدون اینکه لزوماً با یک دین خاص مرتبط باشد (3).

### شباهت‌ها و تفاوت‌های مفاهیم رضایت از زندگی در نهج‌البلاغه و روانشناسی مثبت‌گرا

هم در نهج‌البلاغه و هم در روانشناسی مثبت‌گرا، رضایت از زندگی به عنوان یک حالت ذهنی و روانی مثبت شناخته می‌شود که با احساس شادی، خشنودی و آرامش همراه است. هر دو دیدگاه تأکید می‌کنند که رضایت از زندگی نه تنها به عوامل خارجی مانند وضعیت مالی یا شرایط محیطی بلکه به عوامل داخلی مانند نگرش‌ها، اعتقادات و ارزش‌های فردی بستگی دارد (5). امام علی (ع) در نهج‌البلاغه می‌فرمایند: «هر کس به آنچه خداوند به او داده است، قانع باشد، در آرامش و رضایت خواهد زیست» (نهج‌البلاغه، حکمت ۶۸).

تفاوت‌های اصلی بین این دو دیدگاه در روش‌های دستیابی به رضایت از زندگی و تأکید بر جنبه‌های خاصی از زندگی نهفته است. در نهج‌البلاغه، رضایت از زندگی به شدت با اصول دینی و اخلاقی مرتبط است و از طریق قناعت، توکل به خداوند و تقوای الهی حاصل می‌شود (4). در مقابل،





روانشناسی مثبت گرا بر روش‌های علمی و تجربی برای افزایش رضایت از زندگی تأکید دارد، مانند تقویت هیجان‌های مثبت، ایجاد روابط اجتماعی سالم و پیدا کردن معنا و هدف در زندگی (1).

## تأثیرات معنویت بر رضایت از زندگی در هر دو دیدگاه

در نهج البلاغه، معنویت به عنوان یک عامل حیاتی در دستیابی به رضایت از زندگی معرفی شده است. امام علی (ع) معتقدند که معنویت و ارتباط با خداوند می‌تواند به کاهش استرس‌ها و اضطراب‌های دنیوی منجر شود و فرد را به سوی یک زندگی آرام و رضایت‌بخش هدایت کند (2). به عنوان مثال، ایشان می‌فرمایند: «راضی باش به آنچه خداوند به تو داده است، تا زندگی‌ات آرام و دلت شاد شود» (نهج البلاغه، خطبه ۹۳). این نشان می‌دهد که رضایت از زندگی در نهج البلاغه به طور مستقیم با سطح معنویت و ارتباط با خداوند مرتبط است.

روانشناسی مثبت گرا نیز به تأثیرات مثبت معنویت بر رضایت از زندگی پرداخته است. تحقیقات نشان داده‌اند که افراد دارای سطح بالای معنویت و ارتباط با نیرویی بالاتر، معمولاً احساس شادی و رضایت بیشتری از زندگی دارند و بهتر می‌توانند با چالش‌ها و مشکلات زندگی مقابله کنند (3). بار-اون (۲۰۱۰) بیان می‌کند که معنویت می‌تواند به عنوان یک منبع قدرت روانی عمل کند و به افراد کمک کند تا در مواجهه با استرس‌ها و بحران‌های زندگی، احساس کنترل و خشنودی بیشتری داشته باشند.

در مجموع، هر دو دیدگاه نهج البلاغه و روانشناسی مثبت گرا بر اهمیت معنویت به عنوان یک عامل کلیدی در دستیابی به رضایت از زندگی تأکید دارند. با این حال، روش‌ها و رویکردهای هر یک از این دو دیدگاه ممکن است متفاوت باشد که این تفاوت‌ها می‌تواند به عنوان مکمل یکدیگر در ارتقاء کیفیت زندگی و افزایش رضایت از زندگی مورد استفاده قرار گیرند.

## نتیجه‌گیری

این تحقیق به بررسی تطبیقی مفاهیم معنویت و رضایت از زندگی در نهج البلاغه و روانشناسی مثبت گرا پرداخته است. یافته‌های اصلی تحقیق به شرح زیر است:

معنویت در نهج البلاغه به عنوان یک مفهوم دینی و اخلاقی با تأکید بر ارتباط مستقیم با خداوند و تقوا معرفی شده است. این مفهوم شامل ابعاد مختلفی از جمله قناعت، تقوا، و پذیرش تقدیر الهی می‌باشد (2).

معنویت در روانشناسی مثبت گرا به عنوان یک جستجو برای معنا و هدف در زندگی و ایجاد ارتباط با نیرویی بالاتر تعریف شده است. این مفهوم ممکن است شامل ارتباط با طبیعت، هنر، یا روابط انسانی باشد و به صورت گسترده‌تری تعریف می‌شود (3).

رضایت از زندگی در نهج البلاغه به عنوان یک حالت روانی و معنوی تعریف شده که نتیجه‌اش آرامش و اطمینان قلبی است. امام علی (ع) بر اهمیت قناعت، توکل به خداوند، و پذیرش تقدیر الهی تأکید دارند (4).

رضایت از زندگی در روانشناسی مثبت گرا به عنوان یک حالت ذهنی و روانی مثبت شامل ارزیابی‌های شناختی و عاطفی افراد از زندگی خود تعریف می‌شود. این ارزیابی‌ها شامل احساس شادی، آرامش، و خشنودی از زندگی است (5).



نتایج تحقیق نشان می‌دهد که هر دو دیدگاه نهج‌البلاغه و روانشناسی مثبت‌گرا بر اهمیت معنویت و رضایت از زندگی تأکید دارند، اما رویکردها و تعاریف این دو دیدگاه متفاوت است. در نهج‌البلاغه، معنویت و رضایت از زندگی به شدت با اصول دینی و اخلاقی مرتبط است و از طریق اعمال دینی و پذیرش تقدیر الهی حاصل می‌شود (2). در مقابل، روانشناسی مثبت‌گرا به روش‌های علمی و تجربی برای افزایش رضایت از زندگی تأکید دارد و معنویت را به صورت گسترده‌تری تعریف می‌کند که ممکن است شامل ارتباط با طبیعت، هنر، یا روابط انسانی باشد (1).

این تحقیق نشان داد که معنویت و رضایت از زندگی در هر دو دیدگاه نهج‌البلاغه و روانشناسی مثبت‌گرا به عنوان عوامل کلیدی در بهبود کیفیت زندگی و افزایش رضایت فردی مطرح شده‌اند. در نهج‌البلاغه، معنویت به عنوان یک مسیر مستقیم به سوی خداوند و تعالی انسانی معرفی شده و رضایت از زندگی نتیجه پذیرش تقدیر الهی و قناعت است (4). در روانشناسی مثبت‌گرا، معنویت به عنوان جستجوی معنا و هدف در زندگی و ایجاد ارتباط با نیرویی بالاتر تعریف شده و رضایت از زندگی از طریق تجربه‌های مثبت و روابط اجتماعی سالم حاصل می‌شود (3).

## پاسخ به سوالات تحقیق

### معنویت از دیدگاه نهج‌البلاغه و روانشناسی مثبت‌گرا چگونه تعریف و تبیین می‌شود؟

معنویت در نهج‌البلاغه به عنوان ارتباط مستقیم با خداوند و تقوا تعریف شده است، در حالی که در روانشناسی مثبت‌گرا به عنوان جستجوی معنا و هدف در زندگی و ایجاد ارتباط با نیرویی بالاتر تعریف می‌شود.

### رضایت از زندگی در نهج‌البلاغه و روانشناسی مثبت‌گرا چگونه بررسی و ارزیابی می‌شود؟

رضایت از زندگی در نهج‌البلاغه به عنوان یک حالت روانی و معنوی تعریف شده که نتیجه‌اش آرامش و اطمینان قلبی است. در روانشناسی مثبت‌گرا، رضایت از زندگی به عنوان یک حالت ذهنی و روانی مثبت شامل ارزیابی‌های شناختی و عاطفی افراد از زندگی خود تعریف می‌شود.

### چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی بین دیدگاه‌های نهج‌البلاغه و روانشناسی مثبت‌گرا در مورد معنویت و رضایت از زندگی وجود دارد؟

شباهت‌ها شامل تأکید بر اهمیت معنویت و رضایت از زندگی در بهبود کیفیت زندگی است. تفاوت‌ها شامل تعاریف و روش‌های دستیابی به این مفاهیم است؛ نهج‌البلاغه بر اصول دینی و اخلاقی تأکید دارد، در حالی که روانشناسی مثبت‌گرا به روش‌های علمی و تجربی توجه دارد.

### چگونه می‌توان از آموزه‌های معنوی نهج‌البلاغه در روانشناسی مثبت‌گرا بهره‌برداری کرد؟

آموزه‌های معنوی نهج‌البلاغه می‌توانند به عنوان مکمل رویکردهای روانشناسی مثبت‌گرا مورد استفاده قرار گیرند. این آموزه‌ها می‌توانند به تقویت ارتباط معنوی و افزایش رضایت از زندگی از طریق پذیرش تقدیر الهی و قناعت کمک کنند.

## پیشنهادات برای تحقیقات آینده

برای تحقیقات آینده، پیشنهاد می‌شود:

- بررسی عمیق تر تأثیرات آموزه‌های معنوی نهج‌البلاغه بر جنبه‌های مختلف بهزیستی روانی و رضایت از زندگی.
  - مقایسه تطبیقی مفاهیم معنویت و رضایت از زندگی در نهج‌البلاغه با سایر متون دینی و فلسفی.
- بررسی کاربردهای عملی آموزه‌های معنوی نهج‌البلاغه در روانشناسی مثبت‌گرا و تدوین برنامه‌های مداخله‌ای مبتنی بر این آموزه‌ها.

### تعارض منافع

ندارد.

### مشارکت نویسندگان

طبق اظهارات نویسندگان، تمامی نویسندگان در تدوین و نگارش این مقاله نقش یکسانی ایفا نموده و مشارکت برابری داشتند.

### References

1. Bar-On R. Emotional Intelligence: An Integral Part of Positive Psychology. *South African Journal of Psychology*. 2010;40(1):54-62.
2. Ali AH. The Canonization of Nahj Al-Balāgha Between Najaf and Hilla: Sistani and the Iconic Authority of the Marāji'. *Journal of the Contemporary Study of Islam*. 2021;2(1):3-23.
3. Frazier PA, Steger MF. What Can Counseling Psychology Contribute to the Study of Optimal Human Functioning? *The Counseling Psychologist*. 2006;34(2):293-303.
4. Abbasi M, Golkar MK, Seyyed Mohammad Ali Sadr T. Reflection on the Effects of Citizenship in the Teachings of Quran and Nahj Al-Balagha. *Bioethics Journal*. 2016;6(21):7-22.
5. Garcia D, Jimmefors A, Adrianson L, Mousavi F, Rosenberg P, Archer T. High School Pupils' Academic Achievement, Self-Regulation (Locomotion and Assessment), and Psychological Well-Being. 2014.
6. Stoner CR. Positive Psychiatry/Psychology for Older Adults: A New and Important Movement but Robust Methodology Is Essential. *International Psychogeriatrics*. 2019;31(2):163-5.
7. Mollen D, Ethington LL, Ridley CR. Positive Psychology. *The Counseling Psychologist*. 2006;34(2):304-12.
8. Keizoghani SM, Nafchi AM. The Greatness of Nahj Al-Balagha and the Words of Imam Ali From the Perspective of Modern Christian Figures. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*. 2016;69:5-14.