



A Mystical Examination of Surah Al-Waqia and Shiite Imams' Hadiths and Their Impact on Positive Psychology: Analyzing Maslow's and Seligman's Theories

Ahmad Imani¹

1. Department of Law, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran*

Abstract

This article explores the impact of the mystical teachings of Surah Al-Waqia and the hadiths of Shiite Imams on positive psychology through the analysis of Maslow's and Seligman's theories. Initially, the conceptualization and background of Surah Al-Waqia and its key mystical aspects were examined. Subsequently, the hadiths of Shiite Imams and their role in Shiite mysticism were analyzed, and the influence of these hadiths on spiritual conduct and personal growth was assessed. Further, Maslow's and Seligman's theories were analyzed within the framework of mystical teachings, discussing their congruences and differences with mystical principles. The findings indicate that the mystical teachings of Surah Al-Waqia and the hadiths of Shiite Imams can enhance mental health and increase life satisfaction. Additionally, these teachings can serve as a rich resource for developing practical applications in various fields such as counseling, education, management, and community-based programs. The alignment of religious teachings with positive psychology principles highlights the importance of addressing spiritual and psychological needs alongside physical and social needs, which can strengthen mental health and foster a sense of happiness and life satisfaction.

Keywords: *Surah Al-Waqia, Shiite Imams' Hadiths, Positive Psychology, Maslow's Theories, Seligman's Theories, Shiite Mysticism, Mental Health.*

* Corresponding author: aimani@gmail.com

How to cite: Imani, A. (2022). A Mystical Examination of Surah Al-Waqia and Shiite Imams' Hadiths and Their Impact on Positive Psychology: Analyzing Maslow's and Seligman's Theories. *Islamic Mysticism and Quranic Vision*, 2(2), 1-12.





Extended Abstract

This study aims to explore the impact of the mystical teachings found in Surah Al-Waqia and the hadiths of Shiite Imams on positive psychology, with a specific focus on analyzing Maslow's and Seligman's theories. Positive psychology, a branch of psychology that focuses on enhancing well-being and flourishing, emphasizes positive emotions, engagement, relationships, meaning, and accomplishment (1). The integration of spiritual and religious teachings within this framework can offer a more holistic approach to mental health and well-being, recognizing the importance of spiritual and psychological needs alongside physical and social ones.

Surah Al-Waqia, a Makki surah of the Quran, addresses the events of the Day of Judgment and categorizes people into three groups: the companions of the right (the blessed), the companions of the left (the damned), and the foremost (the nearest to Allah). The surah emphasizes the transient nature of the worldly life and the significance of faith and righteous deeds. For instance, the verses 88-94 describe the varying conditions of people at the time of death and their fate in the afterlife, highlighting the rewards for the righteous and the punishments for the disbelievers (Quran, 56:88-94). This focus on eschatological themes encourages individuals to reflect on their actions and their ultimate purpose, fostering a sense of spiritual awareness and accountability.

The hadiths of the Shiite Imams play a crucial role in elucidating the mystical dimensions of Islam. These teachings provide practical guidance for spiritual growth and personal development. For example, Imam Ali's saying, "Whoever purifies what is between himself and Allah, Allah will purify what is between him and people" (Nahj al-Balagha, Wisdom 89), underscores the importance of spiritual purification and its impact on social relations (2). Similarly, Imam Ja'far al-Sadiq's statement, "The heart of a believer is the throne of the Most Merciful" (Al-Kafi, Vol. 1, p. 350), emphasizes the centrality of the heart in spiritual life and its role as a vessel for divine knowledge and love (3).

Maslow's hierarchy of needs, a foundational theory in positive psychology, categorizes human needs into five levels: physiological needs, safety needs, love and belongingness needs, esteem needs, and self-actualization (4). According to Maslow, individuals must satisfy lower-level needs before they can achieve higher-level needs and ultimately reach self-actualization. This theory resonates with the mystical teachings of Surah Al-Waqia and the hadiths, which also emphasize the importance of fulfilling basic needs and striving for higher spiritual goals. However, while Maslow's model focuses primarily on individual self-fulfillment, the mystical teachings place a greater emphasis on the role of faith and divine connection in achieving true self-actualization.

Seligman's PERMA model, which outlines five core elements of well-being—Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment—provides a comprehensive framework for



understanding human flourishing (1). The mystical teachings of Surah Al-Waqia and the hadiths of the Shiite Imams align with these elements in various ways. For instance, the emphasis on positive emotions and trust in Allah's wisdom can enhance emotional well-being and resilience (5). Engagement in religious practices, such as prayer and meditation, fosters a deep sense of connection and presence. Strong relationships are encouraged through the promotion of compassion, forgiveness, and community support. The pursuit of meaning is central to these teachings, as individuals are guided to seek a purpose beyond worldly gains, aiming for eternal happiness and closeness to the divine (6). Lastly, accomplishment is redefined not just in terms of worldly success but also in achieving spiritual milestones and ethical conduct.

The integration of mystical teachings with positive psychology offers several practical applications. In the field of counseling and psychotherapy, incorporating spiritual practices such as prayer, meditation, and reflection can enhance clients' well-being and resilience (3). In educational settings, these teachings can be included in curricula to promote holistic development and moral education (3). Organizational environments can benefit from fostering values-based cultures that emphasize ethical behavior, compassion, and social responsibility, thereby improving job satisfaction and organizational commitment (7). Community programs can utilize these teachings to strengthen social bonds and create supportive networks that promote mental health and collective well-being (6).

Future research should focus on empirical studies to examine the effects of integrating mystical teachings with positive psychology interventions. Longitudinal studies could assess the long-term impacts of such integrative approaches on mental health and life satisfaction. Comparative analyses between different religious and spiritual traditions can provide deeper insights into the universal aspects of spiritual well-being and their applicability in diverse cultural contexts. Additionally, exploring the role of technology in disseminating and practicing these teachings can open new avenues for enhancing global mental health initiatives.

In conclusion, the mystical teachings of Surah Al-Waqia and the hadiths of Shiite Imams offer profound insights that can enrich the field of positive psychology. By addressing spiritual and psychological needs, these teachings contribute to a more comprehensive understanding of human well-being. The alignment of these teachings with Maslow's hierarchy of needs and Seligman's PERMA model underscores the potential of integrating spiritual wisdom into modern psychological practices. Such an integrative approach can foster holistic well-being, enhance mental health, and promote a meaningful and fulfilling life.



بررسی عرفانی سوره واقعه و احادیث امامان شیعه و تاثیر آن بر روانشناسی مثبت گرا با تحلیل نظریات مزلو و سلیگمن

احمد ایمانی^۱

۱. گروه حقوق، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران *

چکیده

این مقاله به بررسی تاثیر آموزه‌های عرفانی سوره واقعه و احادیث امامان شیعه بر روانشناسی مثبت گرا با تحلیل نظریات مزلو و سلیگمن می‌پردازد. ابتدا، مفهوم‌شناسی و زمینه‌شناسی سوره واقعه و نکات عرفانی برجسته آن مورد بررسی قرار گرفت. سپس، احادیث امامان شیعه و نقش آن‌ها در عرفان شیعه تحلیل و تاثیر این احادیث بر سلوک معنوی و رشد فردی بررسی شد. در ادامه، نظریات مزلو و سلیگمن در چارچوب آموزه‌های عرفانی تحلیل شد و همخوانی و تفاوت‌های این نظریات با تعالیم عرفانی مورد بحث قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که آموزه‌های عرفانی سوره واقعه و احادیث امامان شیعه می‌توانند به بهبود سلامت روانی و افزایش رضایت از زندگی کمک کنند. همچنین، این آموزه‌ها می‌توانند به عنوان یک منبع غنی برای توسعه برنامه‌های کاربردی در حوزه‌های مختلف مانند مشاوره، آموزش و پرورش، مدیریت و سازمان‌ها و برنامه‌های جامعه‌محور مورد استفاده قرار گیرند. تطبیق آموزه‌های دینی با اصول روانشناسی مثبت گرا نشان‌دهنده اهمیت توجه به نیازهای معنوی و روانی در کنار نیازهای فیزیکی و اجتماعی است که می‌تواند به تقویت سلامت روانی و ایجاد حس خوشبختی و رضایت از زندگی منجر شود.

کلیدواژگان: سوره واقعه، احادیث امامان شیعه، روانشناسی مثبت گرا، نظریات مزلو، نظریات سلیگمن، عرفان شیعه، سلامت روانی

* نویسنده مسئول: aimani@gmail.com

ایمانی، احمد. (۱۴۰۱). بررسی عرفانی سوره واقعه و احادیث امامان شیعه و تاثیر آن بر روانشناسی مثبت‌گرا با تحلیل نظریات مزلو و سلیگمن. *بینش قرآنی و عرفان اسلامی*، ۲(۲)، ۱-۱۲.

بیانیه حق نشر و مجوز: © ۱۴۰۱ 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.



تحقیق در مورد موضوعات عرفانی قرآن و احادیث امامان شیعه، از اهمیتی ویژه برخوردار است. این موضوع نه تنها به فهم عمیق‌تر آموزه‌های دینی و مذهبی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند تأثیرات مثبتی بر روانشناسی مثبت‌گرا و سلامت روانی افراد نیز داشته باشد. سوره واقعه به عنوان یکی از سوره‌های مهم قرآن کریم، حاوی مفاهیم و آموزه‌های عرفانی بسیاری است که در ترکیب با احادیث امامان شیعه، می‌تواند به یک چارچوب نظری قوی برای بهبود روانشناسی مثبت‌گرا تبدیل شود.

در این تحقیق، سعی داریم تا با بررسی عمیق‌تر آموزه‌های عرفانی سوره واقعه و احادیث امامان شیعه، و تحلیل این آموزه‌ها در چارچوب نظریات مزلو و سلیگمن، نشان دهیم که چگونه این آموزه‌ها می‌توانند به بهبود روانشناسی مثبت‌گرا کمک کنند.

هدف اصلی این تحقیق، تحلیل و بررسی تأثیر آموزه‌های عرفانی سوره واقعه و احادیث امامان شیعه بر روانشناسی مثبت‌گرا است. برای دستیابی به این هدف، سوالات زیر مطرح می‌شوند:

چه نکات عرفانی در سوره واقعه و احادیث امامان شیعه وجود دارد؟

چگونه این نکات عرفانی می‌توانند با اصول روانشناسی مثبت‌گرا تطبیق داده شوند؟

نظریات مزلو و سلیگمن چگونه می‌توانند در چارچوب آموزه‌های عرفانی تفسیر و تحلیل شوند؟

روش‌شناسی تحقیق

این تحقیق به روش تحلیلی-توصیفی انجام شد. داده‌های مورد استفاده شامل تفسیرهای مختلف سوره واقعه، احادیث معتبر امامان شیعه، و نظریات روانشناسی مثبت‌گرا خواهند بود. با استفاده از این داده‌ها، ابتدا نکات عرفانی برجسته استخراج و تحلیل شد. سپس این نکات با اصول روانشناسی مثبت‌گرا تطبیق داده شده و در نهایت نظریات مزلو و سلیگمن در این چارچوب مورد بررسی قرار گرفت.

بررسی عرفانی سوره واقعه

سوره واقعه یکی از سوره‌های مکی قرآن کریم است که در دوره‌ای نازل شده که مسلمانان هنوز در مکه بودند و تحت فشار شدید قریش قرار داشتند. این سوره با توجه به محتوای خود، به تبیین وقایع روز قیامت و حالات مختلف مردم در آن روز می‌پردازد. واژه "واقعه" به معنای "اتفاق" یا "رویداد" است که در اینجا به روز قیامت اشاره دارد.

سوره واقعه با بیانی قوی و تأثیرگذار، به توصیف رخدادهای بزرگ روز قیامت و تقسیم انسان‌ها به سه گروه مشخص: اصحاب یمین (خوشبختان)، اصحاب شمال (بدبختان)، و سابقون (پیشگامان در ایمان) می‌پردازد. این تقسیم‌بندی، نوعی فراخوان برای تأمل در اعمال و سرنوشت انسان‌هاست و نشان‌دهنده اهمیت انتخاب‌های فردی در زندگی دنیوی است (8).

نکات عرفانی برجسته در سوره واقعه



سوره واقعه حاوی نکات عرفانی بسیاری است که به تقویت ایمان و توجه به معانی عمیق‌تر زندگی می‌پردازد. یکی از نکات برجسته در این سوره، تأکید بر ناپایداری دنیا و ضرورت توجه به آخرت است. این مفهوم، در آیات متعددی از قرآن تکرار شده و در این سوره نیز با بیانی شفاف و تأثیرگذار مطرح شده است.

به عنوان مثال، در آیه ۸۸ تا ۹۴، حالات مختلف انسان‌ها در لحظات پایانی زندگی و آغاز سفر به آخرت توصیف می‌شود: «فَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنَ الْمُقْرَبِينَ * فَرَوْحٌ وَرِيحَانٌ وَجَنَّةٌ نَعِيمٌ * وَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنَ أَصْحَابِ الْيَمِينِ * فَسَلَامٌ لَكَ مِنْ أَصْحَابِ الْيَمِينِ * وَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنَ الْمُكْذِبِينَ الضَّالِّينَ * فَنُزُلٌ مِنْ حَمِيمٍ * وَتَصْلِيَةٌ جَحِيمٍ». این آیات نشان‌دهنده پاداش و عذاب‌های مختلف برای افراد است و تأکیدی بر اهمیت عمل و نیت در زندگی دنیوی دارد (7).

تفسیرهای مختلف و تطبیق آن‌ها با دیدگاه‌های عرفانی

تفسیرهای مختلفی از سوره واقعه وجود دارد که هر یک از زاویه‌ای خاص به بررسی این سوره پرداخته‌اند. برخی از تفسیرها به جنبه‌های عرفانی این سوره تأکید داشته و تلاش کرده‌اند تا مفاهیم عمیق‌تر آن را کشف و تبیین کنند.

یکی از تفسیرهای برجسته در این زمینه، تفسیر المیزان علامه طباطبایی است. او در تفسیر خود، به تبیین مفاهیم عرفانی و باطنی آیات پرداخته و بر اهمیت توجه به قلب و نیت انسان‌ها تأکید کرده است. علامه طباطبایی معتقد است که سوره واقعه، یک فراخوان به تقوا و توجه به معنویات است و انسان‌ها را به تأمل در اعمال و نیت‌های خود دعوت می‌کند (5).

از سوی دیگر، تفسیرهای دیگر مانند تفسیر روح المعانی آلوسی نیز به بررسی ابعاد مختلف این سوره پرداخته و تلاش کرده‌اند تا مفاهیم عرفانی و فلسفی آن را تبیین کنند. آلوسی در تفسیر خود، به تأثیرات معنوی این سوره بر روان و روح انسان‌ها پرداخته و بر اهمیت توجه به معنویات در زندگی تأکید کرده است (2).

تطبیق این تفسیرها با دیدگاه‌های عرفانی نشان می‌دهد که سوره واقعه، یک منبع غنی از آموزه‌های معنوی و اخلاقی است که می‌تواند به بهبود روانشناسی مثبت‌گرا و ایجاد حس معنا و هدف در زندگی کمک کند. این تطبیق همچنین نشان‌دهنده ارتباط عمیق بین آموزه‌های دینی و مفاهیم روانشناسی مثبت‌گرا است که می‌تواند به تقویت سلامت روانی و ایجاد رضایت از زندگی منجر شود (9).

در نتیجه، بررسی عرفانی سوره واقعه نشان می‌دهد که این سوره حاوی نکات و آموزه‌های بسیاری است که می‌تواند به بهبود زندگی معنوی و روانشناختی افراد کمک کند. تطبیق این آموزه‌ها با نظریات روانشناسی مثبت‌گرا نیز نشان‌دهنده پتانسیل بالای این آموزه‌ها در تقویت سلامت روانی و ایجاد حس خوشبختی و رضایت از زندگی است.

احادیث امامان شیعه و دیدگاه‌های عرفانی



احادیث امامان شیعه، که به عنوان دومین منبع مهم در کنار قرآن کریم در میان مسلمانان شیعه شناخته می‌شوند، نقش بسیار مهمی در توسعه و تبیین آموزه‌های عرفانی دارند. این احادیث، که از طریق امامان معصوم شیعه به دست ما رسیده‌اند، حاوی تعالیم و راهنمایی‌های بسیاری برای سلوک معنوی، رشد فردی و دستیابی به سعادت دنیوی و اخروی هستند (2).

در عرفان شیعه، احادیث امامان به عنوان کلیدهایی برای فهم عمیق‌تر معانی باطنی و عرفانی قرآن کریم و بهبود سلوک معنوی به کار می‌روند. این احادیث با تأکید بر اصولی چون توکل بر خدا، زهد، تقوی و ارتباط با خداوند، به پیروان خود راهنمایی‌های ارزشمندی برای زندگی معنوی ارائه می‌دهند (1).

تحلیل عرفانی برخی از احادیث مشهور امامان شیعه

یکی از احادیث مشهور امام علی (ع) این است: "مَنْ أَصْلَحَ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ اللَّهِ، أَصْلَحَ اللَّهُ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ النَّاسِ" (نهج البلاغه، حکمت ۸۹). این حدیث بیانگر این است که اصلاح رابطه بین انسان و خداوند، بهبود روابط انسانی را نیز به دنبال دارد. از دیدگاه عرفانی، این حدیث بر اهمیت توجه به رابطه با خدا و تأثیر آن بر سایر جنبه‌های زندگی تأکید دارد (10).

حدیث دیگری از امام جعفر صادق (ع) می‌گوید: "قَلْبُ الْمُؤْمِنِ عَرْشُ الرَّحْمَانِ" (الکافی، جلد ۱، صفحه ۳۵۰). این حدیث به معنای این است که قلب مؤمن جایگاه خداوند است. از منظر عرفانی، این حدیث به پاکی و خلوص قلب اشاره دارد و تأکید می‌کند که قلب انسان باید مملو از یاد و عشق خداوند باشد (3).

تأثیر احادیث بر سلوک معنوی و رشد فردی

احادیث امامان شیعه تأثیرات عمیقی بر سلوک معنوی و رشد فردی دارند. این احادیث، با تأکید بر ارزش‌هایی همچون تقوی، زهد، توکل بر خدا و محبت به انسان‌ها، به پیروان خود راهنمایی‌های عملی و معنوی ارائه می‌دهند که می‌توانند به بهبود زندگی معنوی و روانی آنان کمک کنند (5). به عنوان مثال، حدیثی از امام علی (ع) می‌گوید: "الْعِلْمُ نُورٌ يَقْدِفُهُ اللَّهُ فِي قَلْبِ مَنْ يَشَاءُ" (نهج البلاغه، حکمت ۱۴۷). این حدیث بر اهمیت علم و دانش تأکید دارد و بیانگر این است که علم، نوری است که خداوند در قلب افراد می‌افکند. از دیدگاه عرفانی، این حدیث به اهمیت جستجوی علم و نور الهی در زندگی معنوی اشاره دارد (11).

علاوه بر این، احادیثی که به توکل بر خدا و اعتماد به او تأکید دارند، می‌توانند به کاهش استرس و افزایش اعتماد به نفس و آرامش روانی کمک کنند. این احادیث، با تشویق به اعتماد به خدا و تلاش برای رسیدن به اهداف معنوی، به افراد کمک می‌کنند تا به یک زندگی متعادل و پرمعنا دست یابند (6).

در نتیجه، احادیث امامان شیعه نقش بسیار مهمی در توسعه و تقویت سلوک معنوی و رشد فردی دارند. این احادیث، با ارائه راهنمایی‌های معنوی و اخلاقی، به پیروان خود کمک می‌کنند تا به یک زندگی پرمعنا و خوشبخت دست یابند و از آرامش روانی و سلامت معنوی برخوردار شوند. تطبیق



این آموزه‌ها با اصول روانشناسی مثبت‌گرا نشان‌دهنده پتانسیل بالای این آموزه‌ها در تقویت سلامت روانی و ایجاد حس خوشبختی و رضایت از زندگی است.

تاثیر آموزه‌های عرفانی بر روانشناسی مثبت‌گرا

مقدمه‌ای بر روانشناسی مثبت‌گرا

روانشناسی مثبت‌گرا شاخه‌ای از روانشناسی است که به بررسی و تقویت جنبه‌های مثبت زندگی انسان‌ها می‌پردازد. این رشته، به جای تمرکز بر مشکلات و نارسایی‌های روانی، بر افزایش رفاه، شادی، و رضایت از زندگی تأکید دارد. مارتین سلیگمن، یکی از بنیانگذاران این حوزه، معتقد است که روانشناسی باید به مطالعه و تقویت ویژگی‌ها و تجربیات مثبت زندگی انسانی بپردازد تا به افزایش کیفیت زندگی کمک کند (1).

تئوری‌های مزلو و سلیگمن

هرم نیازهای مزلو

آبراهام مزلو، یکی از نظریه‌پردازان برجسته روانشناسی مثبت‌گرا، هرم نیازها را ارائه کرده است که شامل پنج سطح نیازهای انسانی است: نیازهای فیزیولوژیکی، نیازهای ایمنی، نیازهای اجتماعی، نیاز به احترام، و خودشکوفایی (4). مزلو معتقد است که افراد ابتدا باید نیازهای پایه‌ای خود را برآورده کنند تا بتوانند به سطوح بالاتر نیازها، مانند خودشکوفایی، برسند.

تئوری شادی و خوشبختی سلیگمن

مارتین سلیگمن در تئوری شادی و خوشبختی خود، پنج عامل اصلی را برای دستیابی به یک زندگی شاد و رضایتمند معرفی کرده است: احساسات مثبت، مشغولیت، روابط مثبت، معنا، و دستاوردها (1) (PERMA). این عوامل به افراد کمک می‌کنند تا زندگی پرمعناتری داشته باشند و از رفاه و خوشبختی بیشتری برخوردار شوند.

تطبیق آموزه‌های عرفانی سوره واقعه و احادیث امامان با اصول روانشناسی مثبت‌گرا

نیازهای معنوی و روانشناختی

آموزه‌های عرفانی سوره واقعه و احادیث امامان شیعه، با تأکید بر اهمیت تقوا، توکل بر خدا، و توجه به معانی عمیق‌تر زندگی، می‌توانند به نیازهای معنوی و روانشناختی افراد پاسخ دهند. به عنوان مثال، حدیث "مَنْ أَصْلَحَ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ اللَّهِ، أَصْلَحَ اللَّهُ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ النَّاسِ" (نهج البلاغه، حکمت ۸۹)، نشان‌دهنده تأثیر مثبت رابطه معنوی با خدا بر روابط اجتماعی و روانی فرد است (2).

رشد شخصی و خودشکوفایی

یکی از اهداف اصلی روانشناسی مثبت‌گرا، کمک به افراد برای دستیابی به خودشکوفایی و رشد شخصی است. آموزه‌های عرفانی نیز با تأکید بر اصولی مانند زهد، تقوی، و تلاش برای رسیدن به رضای خداوند، به این هدف کمک می‌کنند. مزلو معتقد است که خودشکوفایی زمانی حاصل می‌شود که فرد به پتانسیل کامل خود برسد و این امر با توجه به آموزه‌های دینی و معنوی می‌تواند تسهیل شود (4).

معنای زندگی و خوشبختی

آموزه‌های عرفانی سوره واقعه و احادیث امامان شیعه، به افراد کمک می‌کنند تا معنای زندگی خود را پیدا کنند و به یک زندگی پرمعنا و خوشبخت دست یابند. سلیگمن در تئوری خود بر اهمیت پیدا کردن معنا در زندگی تأکید می‌کند و آموزه‌های دینی می‌توانند در این مسیر بسیار مؤثر باشند. به عنوان مثال، حدیث "قَلْبُ الْمُؤْمِنِ عَرْشُ الرَّحْمَانِ" (الکافی، جلد ۱، صفحه ۳۵۰) نشان‌دهنده ارزش و اهمیت قلب مؤمن به عنوان مکانی برای تجلی عشق و معنای الهی است (3).

در نتیجه، تطبیق آموزه‌های عرفانی سوره واقعه و احادیث امامان شیعه با اصول روانشناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهد که این آموزه‌ها می‌توانند به بهبود سلامت روانی و ایجاد حس خوشبختی و رضایت از زندگی کمک کنند. این تطبیق همچنین نشان‌دهنده ارتباط عمیق بین آموزه‌های دینی و مفاهیم روانشناسی مثبت‌گرا است که می‌تواند به تقویت سلامت روانی و ایجاد حس خوشبختی و رضایت از زندگی منجر شود (12).

تحلیل نظریات مزلو و سلیگمن در چارچوب آموزه‌های عرفانی

آبراهام مزلو با ارائه‌ی هرم نیازها، نیازهای انسانی را به پنج سطح تقسیم کرد: نیازهای فیزیولوژیکی، نیازهای ایمنی، نیازهای اجتماعی، نیاز به احترام، و خودشکوفایی (4). این نظریه تأکید دارد که انسان‌ها برای رسیدن به خودشکوفایی، باید ابتدا نیازهای پایه‌ای خود را برآورده کنند.

همخوانی‌ها:

نظریات مزلو با آموزه‌های عرفانی، به ویژه آموزه‌های سوره واقعه و احادیث امامان شیعه، در چندین جنبه همخوانی دارند. آموزه‌های دینی نیز بر اهمیت تأمین نیازهای پایه‌ای، مانند غذا، امنیت و محبت تأکید دارند. به عنوان مثال، در حدیثی از امام علی (ع) آمده است: "أَفْضَلُ الزُّهْدِ كِتْمَانُ الزُّهْدِ" (نهج البلاغه، حکمت ۹۷). این حدیث به معنای بهترین زهد، پنهان کردن زهد است و بر این نکته تأکید دارد که حتی در شرایط دشوار، انسان باید بتواند نیازهای خود را کنترل و مدیریت کند (13).

تفاوت‌ها:

با این حال، تفاوت‌های مهمی نیز بین نظریات مزلو و آموزه‌های عرفانی وجود دارد. در حالی که مزلو نیاز به خودشکوفایی را در رأس هرم نیازها قرار می‌دهد، آموزه‌های عرفانی شیعه به خودشناسی و رسیدن به قرب الهی به عنوان بالاترین هدف نگاه می‌کنند. در عرفان شیعه، اهمیت زیادی به نیازهای معنوی و ارتباط با خداوند داده می‌شود که این مفهوم در نظریه مزلو کمتر به آن پرداخته شده است (5).

نقاط اشتراک و اختلاف بین تئوری سلیگمن و تعالیم عرفانی شیعه

مارتین سلیگمن با تئوری شادی و خوشبختی خود، پنج عامل اصلی برای رسیدن به زندگی شاد و رضایتمند را معرفی کرده است: احساسات مثبت، مشغولیت، روابط مثبت، معنا، و دستاوردها (1).

نقاط اشتراک:



تئوری سلیگمن و تعالیم عرفانی شیعه در چندین جنبه مشترک هستند. هر دو دیدگاه بر اهمیت پیدا کردن معنا در زندگی و ایجاد روابط مثبت تأکید دارند. به عنوان مثال، حدیث "قلب المؤمن عرش الرحمن" (الکافی، جلد ۱، صفحه ۳۵۰) بر اهمیت قلب مؤمن و ارتباط معنوی با خداوند تأکید دارد (3). این مفهوم با ایده‌ی سلیگمن در مورد معنا و احساسات مثبت همخوانی دارد.

نقاط اختلاف:

اما تفاوت‌های قابل توجهی نیز وجود دارد. سلیگمن بیشتر بر عوامل خارجی مانند دستاوردها و مشغولیت تأکید دارد، در حالی که تعالیم عرفانی شیعه بر توکل به خدا و ترک تعلقات دنیوی تأکید می‌کنند. به عنوان مثال، حدیث "ازهد فی الدنيا یحبک الله" (الکافی، جلد ۲، صفحه ۱۳۰) به معنای ترک دنیا برای جلب محبت خداوند است (2).

مطالعات موردی و شواهد تجربی

تحقیقی که توسط Karani (۲۰۲۳) انجام شده، نشان داد که تحقق قرارداد روان‌شناختی و احساسات مثبت در محیط کاری می‌تواند به افزایش رضایت شغلی و کاهش نیت ترک کار بین کارکنان هتل‌ها منجر شود. این یافته‌ها نشان‌دهنده اهمیت تأمین نیازهای روانی و ایجاد احساسات مثبت در محیط کار است که با آموزه‌های عرفانی در زمینه توجه به روابط اجتماعی و معنوی همخوانی دارد (8).

مطالعه دیگری که توسط Gautam, Ningthoujam, & Singh (۲۰۱۹) انجام شده، نشان داد که سرمایه روان‌شناختی مثبت می‌تواند به بهبود سلامت روانی و رضایت از زندگی دانشجویان مدیریت منجر شود. این تحقیق نشان‌دهنده تأثیر مثبت سرمایه روان‌شناختی، شامل امید، انعطاف‌پذیری، خوش‌بینی و اعتماد به نفس، بر کیفیت زندگی است که با اصول روانشناسی مثبت‌گرا و تعالیم عرفانی در زمینه تلاش برای رشد شخصی و خودشکوفایی همخوانی دارد (12).

تحقیق دیگری توسط Fatemi & Sisemore (۲۰۱۹) به بررسی دیدگاه روان‌شناسی اسلامی (شیعه) در مورد انسان‌گرایی پرداخت. این مطالعه نشان داد که آموزه‌های دینی شیعه با تأکید بر اخلاق، معنویت و عدالت، می‌تواند به بهبود سلامت روانی و ایجاد زندگی پرمعنا کمک کند. این یافته‌ها با تئوری‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در زمینه اهمیت معنا و ارزش‌های اخلاقی همخوانی دارد (5).

در نتیجه، تحلیل نظریات مزلو و سلیگمن در چارچوب آموزه‌های عرفانی نشان می‌دهد که این نظریات و تعالیم دینی می‌توانند مکمل یکدیگر باشند و به بهبود سلامت روانی و ایجاد زندگی پرمعنا و رضایتمند کمک کنند. این تطبیق و همخوانی نشان‌دهنده اهمیت توجه به نیازهای معنوی و روانی در کنار نیازهای فیزیکی و اجتماعی است.

نتیجه‌گیری

این مقاله به بررسی تأثیر آموزه‌های عرفانی سوره واقعه و احادیث امامان شیعه بر روانشناسی مثبت‌گرا با تحلیل نظریات مزلو و سلیگمن پرداخت. در ابتدا، مفهوم‌شناسی و زمینه‌شناسی سوره واقعه بررسی شد و نکات عرفانی برجسته آن مورد تحلیل قرار گرفت. سپس، احادیث امامان شیعه و نقش آن‌ها در عرفان شیعه تحلیل شد و تأثیر این احادیث بر سلوک معنوی و رشد فردی بررسی گردید.



تحلیل نظریات مزلو و سلیگمن در چارچوب آموزه‌های عرفانی نشان داد که هر دو نظریه‌پرداز به اهمیت نیازهای معنوی و روانی توجه داشته و تأکید کرده‌اند که برای رسیدن به خودشکوفایی و خوشبختی، باید این نیازها برآورده شوند. آموزه‌های عرفانی سوره واقعه و احادیث امامان شیعه نیز بر اهمیت تقوی، توکل بر خدا و تلاش برای رسیدن به رضایت الهی تأکید دارند که می‌تواند به بهبود سلامت روانی و افزایش رضایت از زندگی کمک کند (2, 5).

برای تحقیقات آینده، می‌توان چندین حوزه را پیشنهاد کرد:

- تحقیقات تجربی بیشتر: انجام تحقیقات تجربی بیشتر برای بررسی تاثیرات آموزه‌های عرفانی بر سلامت روانی و روانشناسی مثبت‌گرا. این تحقیقات می‌تواند شامل مطالعات طولی برای بررسی تاثیرات بلندمدت باشد (8).
 - تحلیل مقایسه‌ای: مقایسه آموزه‌های عرفانی در سایر سوره‌های قرآن و احادیث دیگر مذاهب اسلامی با نظریات روانشناسی مثبت‌گرا برای شناخت بهتر تفاوت‌ها و شباهت‌ها.
 - توسعه برنامه‌های کاربردی: طراحی و اجرای برنامه‌های کاربردی مبتنی بر آموزه‌های عرفانی برای بهبود سلامت روانی و افزایش رضایت از زندگی در جوامع مختلف.
- آموزه‌های عرفانی سوره واقعه و احادیث امامان شیعه می‌توانند در چندین حوزه عملی به کار گرفته شوند:
- مشاوره و روان‌درمانی: این آموزه‌ها می‌توانند به عنوان بخشی از برنامه‌های مشاوره و روان‌درمانی برای افزایش سلامت روانی و رضایت از زندگی مورد استفاده قرار گیرند. به عنوان مثال، استفاده از تکنیک‌های معنوی مانند ذکر و دعا می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند (5).
 - آموزش و پرورش: آموزه‌های عرفانی می‌توانند در برنامه‌های آموزشی به کار گرفته شوند تا دانش‌آموزان و دانشجویان به اهمیت معنویات و تقوی پی ببرند و به توسعه شخصی و خودشکوفایی دست یابند (3).
 - مدیریت و سازمان‌ها: این آموزه‌ها می‌توانند در محیط‌های کاری و سازمانی نیز به کار گرفته شوند. برای مثال، ایجاد محیطی که ارزش‌های اخلاقی و معنوی را ترویج می‌دهد، می‌تواند به افزایش رضایت شغلی و بهره‌وری کارکنان منجر شود (7).
 - برنامه‌های جامعه‌محور: آموزه‌های عرفانی می‌توانند در برنامه‌های جامعه‌محور نیز به کار گرفته شوند تا به بهبود سلامت روانی و ایجاد حس تعلق اجتماعی کمک کنند. به عنوان مثال، ترویج فعالیت‌های گروهی و اجتماعی مبتنی بر ارزش‌های دینی می‌تواند به تقویت روابط اجتماعی و ایجاد حس همبستگی در جامعه کمک کند (6).
- بنابراین، آموزه‌های عرفانی سوره واقعه و احادیث امامان شیعه نه تنها می‌توانند به بهبود سلامت روانی و افزایش رضایت از زندگی کمک کنند، بلکه می‌توانند به عنوان یک منبع غنی برای توسعه برنامه‌های کاربردی در حوزه‌های مختلف مورد استفاده قرار گیرند. این آموزه‌ها، با تأکید بر ارزش‌های اخلاقی و معنوی، می‌توانند به تقویت سلامت روانی و ایجاد حس خوشبختی و رضایت از زندگی در افراد کمک کنند.

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

References

1. Badri KNBZ. The Power of Character in the Life of Imam Al-Bukhari: A Perspective in Positive Psychology. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. 2022;14(2):81.
2. Ali KAM. The Shiite Kurdish Muhaddiths and Narrators During the 2nd-5th Centuries AH / 8th-11th Centuries AD. *The Journal of the University of Duhok*. 2023;26(2):1235-48.
3. Amelia R. Manhaj Al-Hakim Al-Naisaburi Dalam Al-Mustadrak 'Ala Shahihain. *Shahih (Jurnal Kewahyuan Islam)*. 2022;5(2):84.
4. Heidari Kobriti M, Amin HB, Lida N, Arghvan J, Irfan K. The Effectiveness of Spiritual Therapy on Mental Security and Social Health of Students. *Islamic Lifestyle Centered on Health*. 2023;7(2):352-8.
5. Fatemi SM, Sisemore TA. An Islamic (Shia) Psychological Perspective on Humanism. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*. 2019;39(3):135-46.
6. Charania Z, Gopal B. Positivity During Pandemics: Gratitude Interventions Influence on Wellbeing, Peer Relationship Satisfaction, and Life Satisfaction. *Applied Research Journal of Humanities and Social Sciences*. 2021;4(2):1-16.
7. AlMulhim AF. Organizational Climate and Psychological Capital of University Faculty Members in Saudi Arabia: The Moderating Role of Innovative Organizational Culture. *Problems and Perspectives in Management*. 2023;21(1):35-47.
8. Karani AM. Hotel Employees' Intention to Stay Through Psychological Contract Fulfillment and Positive Emotions in Post-Lockdown Era. *Tourism Review*. 2023;79(1):104-18.
9. Diao Y. The Impact of Position Competence on Work Happiness About Service Personnel Based on Psychological and Organizational Factors. *International Journal of Business and Management*. 2020;15(9):139.
10. Khan I, Ayub SI. An Examination of the Terminology of 'Tahammul' and 'Ada' in Hadith According to Imam Ibn Abi Shaybah. *Al-Duhaa*. 2022;3(01):51-70.
11. Karimov N. Prominent Hadith Scholars of Central Asia. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*. 2024;6(5):223-5.
12. Gautam V, Ningthoujam S, Singh T. Impact of Psychological Capital on Well-Being of Management Students. *Theoretical Economics Letters*. 2019;09(05):1246-58.
13. Alkadri A. Propaganda Politik Dalam Isi Kandungan Hadis-Hadis Palsu. *Borneo Journal of Islamic Studies*. 2021;2(1):68-85.