Religion and Health

REVIEW ARTICLE
2013, Vol: 1, No: 1, Pages: 73-82

Comparative Study on "Improvement of Quality of Life" from the Viewpoint of Islam and Positivist Psychologists

1- Dept of Islamic Thought, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran

2- Azad University, Sari Branch, Sari, Iran

Corresponding Author:
Mahnaz fazeli kebria
Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran
Email: baghekhial@gmail.com

Received: 25 May 2013

Revised: 29 Jun 2013

Accepted: 24 Jul 2013

Abstract

The improvement of quality of life is assumed as one of the basic topics in the contemporary psychology. Today, plenty of philosophers, sociologists and psychologists have functionalist perspective to the religion. It means that, instead of rational discussion on religion (realistic approach), they discuss on effects of results of the theoretical and practical binding to the religion in the mental and social needs. Doubtless, one of the most important duties of prophets particularly the prophet of Islam (p.b.u.h) is to improve the quality of life beside moral growth and excellence. The purpose of this paper is a comparative study **on** "Improvement of Quality of Life" from the Viewpoint of Islam and Positivist Psychologists.

The extant study has been applied based on comparative analytical-descriptive survey through collecting the data out of Holy Quran and verses as well as psychological books. According to the perspective of positivist therapists, the man by changing the sensation to past, perspective to the future and quality of experiencing the presence can move his emotions to a positive direction. As well as, in the viewpoint based on religious instructions, he may interpret his experiences truly according to the growth and personal perception principle and nature prosperity and recognition of his existence and God, and in accordance with the signification principle and framing, and finds a positive attitude by deep recognition and knowledge through internal and external integration and based on the internal wealth principle and attention to God and leads his emotions towards the improvement of quality of life.

This study indicated that some instructions of quality of life improvement are common in Islam and psychology, and Islam has presented more stable and precise course of actions.

Keywords: Religious instructions; psychology; quality of life; positivist psychologists

Yadollahpour MH [1], Hassanzadeh R[2], Fazelikebria M[1*]

Religion & Health 2013; 1(1):73-82.(Persian)

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-22]

مجله دین و سلامت
دوره اول، شماره ۱ ، سال ۱۳۹۲ صفحه: ۸۲-۷۳

بررسی تطبیقی « بهبود کیفیت زندگی» از منظر اسلام و روانشناسان مثبت گرا

محمد هادی یدالله پور[۱]، رمضان حسن زاده[۲] ، مهناز فاضلی کبریا *[۱]

۱- گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی بابل، ایران
۳- دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری. ایران

مؤلف مسئول مهناز فاضلی کبریا
گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی بابل، ایران
Email:
baghekhial@gmail.com

دریافت: ۴ خرداد ۱۳۹۲
اصلاحات: ۸ تیر ۱۳۹۲
پذیرش: ۲ مرداد ۱۳۹۲

چکیده

بهبود کیفیت زندگی، یکی از مباحث بنیادین در روانشناسی معاصر به شمار می‌رود. امروزه بسیاری از فیلسوفان، جامعه شناسان و روانشناسان رویکرد کارکردگرایانه به دین دارند و از آثار و نتایج التزام نظری و عملی به دین در حوزه نیازهای روانی و نیازهای اجتماعی گفت و گو می کنند. یکی از مهم‌ترین رسالت‌های پیامبران الهی به ویژه پیامبر اسلام (ص) به‌بود کیفیت زندگی در سایه رشد و تعالی اخلاقی است. هدف نوشتار حاضر بررسی تطبیقی بهبود کیفیت زندگی» از منظر اسلام و روانشناسان مثبت گراست.

مطالعه حاضر به روش تطبیقی و توصیفی با گردآوری اطلاعات از قرآن کریم و روایات و منابع روانشناسی انجام شده و سپس به بررسی و تحلیل داده‌ها، مطابق با هدف مقاله، پرداخته شده است.

بر اساس دیدگاه درمانگران مثبت گرا، انسان می‌تواند با تغییر دادن احساسات و دیدگاه‌ها، هیجانات خود را در یک جهت مثبت به حرکت در آورد. در نگاه مبتنی بر آموزه‌های دینی نیز، فرد بر اساس اصل رشد و درک شخصی و شکوفایی فطرت و شناخت وجود خود و خدا و مطابق اصل معنا یابی، تفسیری صحیح از تجارب خود پیدا کرده و بر اساس اصل غنای درونی در پرتو توجه به خدا، هیجانات خود را در جهت بهبود کیفیت زندگی هدایت کند.

مطالعه حاضر نشان داد که برخی از آموزه‌های بهبود کیفیت زندگی در اسلام و روانشناسی مشترکند و اسلام راهکارهای پایدارتر و دقیق‌تری ارائه نموده است.

واژه‌های کلیدی: آموزه‌های دینی، روانشناسی، کیفیت زندگی، روانشناسان مثبت گرا

مقدمه

بهبود کیفیت زندگی (Quality of life therapy) یکی از مباحث بنیادین در روانشناسی معاصر است که از نگاه روانشناسان به معنای داشتن تجربه احساسی مثبت در زمان حال و بهره مندی از مهارت هایی است که شخص را در تحقق بخشیدن مهم ترین نیاز ها و خواسته هایش در حیطه‌های ارزشمند زندگی کمک می‌کند(۱). چنین جستجویی باید به منظور حفظ روابط و هماهنگی اجتماعی_ اخلاقی باشد به طوری که مقررات قانونی نقض نشود و آسیب رساندن به دیگران به حداقل رسانده شود؛ این رویکرد در صدد آن است که عواطف منفی را کنترل نماید . از منظر اسلام بالا بردن کیفیت آگاهی، تفکر متعالی و ارتباط صحیح با مبدأ هستی، با حفظ هماهنگی اجتماعی- اخلاقی و سعی در کاهش عواطف منفی در بشر و حرکت به سوی کمال همراه است . امروزه رویکردها و نظریه های متفاوتی زیر مجموعه در مان‌های شناختی- رفتاری قرار گرفته اند . می‌توان گفت که وجه

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-22]

مشترک همه آن ها توجه به نقش واسطه‌ای فرایندهای شناختی- رفتاری در پردازش اطلاعات در راستای بروز واکنش فرد به محرک ها، هدف چالش های شناختی، تغییر مفروض ها و باورهای ناسازگار بیمار درباره هیجان‌هاست. کنترل آگاهی، افکار، احساسات و حواس جسمانی بزرگترین چالش روانشناسان بالینی است(۲). رضایتمندی و احساس شادمانی در زندگی، رابطه مستقیم با آگاهی درست از احساسات، افکار و نظم بخشیدن به آنها در جهت به تعادل رساندن رفتار دارد.

منظور از تغییر در روان شناسی بالینی و درمانی، ایجاد دگرگونی برنامه ریزی شده، سازمان دار، منظم، هدفمند و انسانی در رفتار بیمار (درمانجو) و در شیوهٔ مواجهه او با جهان بیرون و درون است . هدف این تغییر در نهایت ایجاد سازگاری مطلوب در افراد است تا بتوانند رابطه‌ای سازنده و فعال با محیط برقرار نمایند (۳). براساس این اصل مهم، روانشناسی بالینی به صورت تخصصی، درصدد ایجاد تغییر مطلوب در فرد است تا به تعادل در زندگی دست یابد.

هدف چالش های شناختی، تغییر مفروض ها و باورهای ناسازگار بیمار دربارهٔ هیجان هاست. ممکن است بسیاری از بیماران در این مرحله، نیازمند آموزش باشند(۴). یکی از رویکردهای جدید شناختی - رفتاری، روانشناسی مثبت گرا است که باعث پایه ریزی درمان های مبتنی بر بهبود کیفیت زندگ ی از طریق ایجاد هیجان مثبت شده است. هیجانات مثبت مربوط به آینده شامل : خوش بینی ، امیدواری، ایمان، اعتماد هستند و هیجان مثبت مربوط به حال شامل: شادی، شور، آرامش، اشتیاق، هیجان و لذت جاری بودن و هیجان مثبت مربوط به گذشته شامل رضایت، خشنودی، خردسندی، افتخار و آرامش می‌شود(۵).

آلپورت معتقد به دو نوع گرایش به مذهب و دین بوده است: درون سو و برون سو. بر همین اساس مقیاسی به نام «مقیاس جهت گیری مذهبی » (ROS) ابداع کرد که افراد دارای نگرش دینی درون سو ، دینداری را فی نفسه هدف می‌دانند به دین اعتقاد واقعی دارند و آن را جدی می‌گیرند. وی دریافت که دینداری درون سو با افسردگی، همبستگی منفی و با شاخص های بهزیستی معنوی و نیز عزت نفس همبستگی مثبت دارد . همچنین تدین درون سو فرد را در مقابل استرس ناشی از حوادث غیر قابل کنترل زندگی (نظیر مرگ و بیماری شدید) که می‌تواند ایجاد اضطراب و افسردگی کند ، محافظت می‌کند(۶). گاهی بیمارانی هستند که مشکلات آن ها مبهم و گنگ بوده و مثل یک کلاف سردرگم به نظر می‌رسد. آن‌ها احساس می‌کنند کمبود دارند یا فکر می‌کنند یک جای کارشان مشکل دارد. امّا از درک دلایل آن عاجزند(۷). دین برنامه‌ای جامع و مدون را برای بهبود کیفیت زندگی، بر اساس زندگی فردی و جمعی، با توجه به نیازهای احساسی، هیجانی و عوامل درونی انسان و نیز از منظر روابط بین فرد و اجتماع را مفهوم سازی و سازماندهی کرده است. در این نوشتار سعی بر آن است تا بهبود کیفیت زندگی از منظر روانشناسان مثبت نگر و اسلام، با توجه به ویژگی‌های شناختی (Cognitive) ، عاطفی (Emotional) و رفتاری (Behavioral) مورد بررسی قرار گیرد.

مطالعه حاضر به روش تحقیق تحلیلی _ توصیفی و با مطالعه تطبیقی در آموزه‌های دینی اسلام و روانشناسان مثبت نگر انجام پذیرفته است ابتدا یافته های روانشناسی به دقت و امانت دریافت و در منظر قرآن و روایات مورد بررسی و تطبیق قر ار گرفت ، سپس وجوه اشتراک و افتراق مورد بررسی قرار گرفته است.

۱. درمان مبتنی بر بهبود کیفیت و ارکان آن:

انسان‌ها نیازمند شناخت خود ، جهان اطراف، مبداء هستی و فرجام حیات هستند. ویژگی‌های شناختی ، شامل بینش و نگرش انسان اعم از جهان بینی و اعتقادات و باورها است که لایه های درونی و زیرین فرهنگ هر جامعه بوده و زیربنای گرایش افراد را شکل می‌دهد. ویژگی‌های عاطفی که در زمین ویژگی های شناختی رشد می‌یابد عواطف، هیجانات، احساسات، عشق و نفرت را شامل می‌شود. ویژگی‌های رفتاری به نوعی ریشه و زمینه در گرایش و نگرش انسان دارد . پس می‌توان ویژگی شناختی را مهم ترین و اساسی ترین رکن حیات بشری به شمار آورد.

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-22]

درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی ، بر سه رکن استوار است:

اول. اصل غنای درونی. فرد با مراقبت از خویشتن به گونه‌ای خردمندانه، دوستانه، دلسوزانه و همه جانبه، احساس عمیق آرامش، نشاط، تمرکز، مهربانی و هوشیاری برای مواجه شدن با چالش های روزانه را کسب می‌کند.

دوم. اصل کیفیت زمان . بر اساس این اصل، فرصت تنها ماندن تحقق می‌یابد و هدف آن احیاء و نیرو بخشیدن به خویشتن و کسب آرامش است.

سوم. اصل معنا یابی. مطابق با این اصل، هنگامی که افراد معنا یا اهدافی را برای زندگی خود بر می‌گزینند که با ارزش ها، مهارت ها و توانمندی آ نها هماهنگی دارد، خوشحال‌ترند(۸).

در راستای همین امر، بهبود کیفیت زندگی از منظر آموزه‌های دین بر امور زیر استوار است:

۱ – اصل رشد و درک شخصی . آشنایی انسان با خدا، تقوا و خود نگهداری، بینش و نگاهی برای فرد پدید می‌آورد که براساس آن می‌تواند حقایقی متعالی و برتر را ببیند و به سوی رشد گام بردارد . انسان موحد و مؤمن همه چیز را در پرتو نور خدا می‌بیند و در سایه عبادت و اطاعت، همانند چشم خدا ، حقایق را می‌بیند و چون گوش او حقایق را می‌شنود(۹).

۲ – اصل معنا یابی . یافتن معنا در زندگی و فعالیت‌های روزمره، فرد را در جهت هماهنگی با پدیده‌های اطراف و دستیابی به یکپارچگی درونی و بیرونی یاری می‌کند، به او نگاهی کلّی در مورد زندگی و همه تجارب و رویدادها می‌دهد تا به چارچوب بندی و تفسیر مجدد تجارب خود پرداخته و شناخت و معرفت خویش را عمق ببخشد(۱۰).

۳– اصل غنای درونی. قرآن کریم با تأکید تمام اعلام می‌کند که آرامش روان، فقط در سای ۀ توجه به خداوند امکان پذیر است : «الا بذکر الله تطمئن القلوب»(۱۱) و نیز می‌فرماید: هر کس از یاد من رویگردان شود، زندگی تنگ و سختی خواهد داشت (۱۲). با ایمان به خدا و عالم غیب، ابعاد شناختی، عاطفی، اجتماعی فرد تغییر می‌کند و در محدودۀ محاسبات کمی، مادی، عمل گرایانه به طور کلی دنیوی خلاصه ن می‌شود. تاثیر این گرایش و جهت گیری کلی، خود را در سبک زندگی، صفات درونی، افکار، احساسات و اعمال فرد نشان می‌دهد(۱۳).

از منظر روانشناسان مثبت گرا، در درمان‌های مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی ، بر اساس سه رویکرد مبنایی : غنای درونی، کیفیت زمان و معنایابی، ۳۰ اصل مهم برای ایجاد شادمانی معرفی شده است که این اصول به سه گروه تقسیم می‌گردد و در حوزه: ارتباط درون فردی، بین فردی و نگاه به جهان پیرامون، دسته بندی شده است.

۲. بررسی تطبیقی مهمترین اصول:

۱–۲. اصل انتظار برای امور غیر منتظره براساس نظریۀ بهبود کیفیت زندگی، افرادی که انتظار دارند امور زندگی به آسانی جریان یابد، در صورت رویارویی با ناکامی‌های مداوم، محکوم به شکست خواهند شد. هر قدر افراد بتوانند ناکا می‌ها، فقدان ها، بی حرمتی ها، طرد شدگی، یأس و ناامیدی را در زندگی به شکل غیر منتظره و منظم پیش بینی و برنا مه ریزی نموده و آن ها را بپذیرند، میزان شادمانی آنها بیشتر خواهد بود (۱۴). در نگاه دینی هم جهان مادی دار بلا و امتحان و ناملایمات است و هیچ چیز پایدار نیست. به بیان قرآن، «ما انسان را در سختی آفریدیم »(۱۵) و حضرت علی (ع) می‌فرماید: کسی که دنیا را بشناسد، هرگز به خاطر مصیبت و بلا ، محزون نمی گردد(۱۶). لذا با این نگرش صحیح به جهان پیرامون، واکنش های انسان در برابر ناملایمات منطقی تر بوده تحمل مشکلات آسان‌تر خواهد شد.

۲–۲. اصل مواجهه دلیرانه با واقعیت اکثر مردم به جای رویارویی و مواج هه مستقیم با مسائل، آن ها را پنهان کرده یا کنار می‌زنند با این امید که خود به خود از بین بروند. در حالی که فرد باید خود را ملزم سازد تا با واقعیت روبرو شو د، مسائل را بشناسند و با آنها مستقیماً برخورد کرد(۱۷).

در قرآن کریم آمده است : «و تو ای پیامبر به شکیبایان نوید ده همانان که چون پیشامد ناگواری به آنان برسد می‌گویند ما از آن خداییم و به سوی او باز می‌گردیم»(۱۸) و حضرت علی (ع) فرمود: تحمل مصائب بزرگ هم به واسطه خوشنودی به قضای خدا آسان می‌شود(۱۹). یکی از راه های ایجاد شادی و رفع غم و اندوه، رضایت به سرنوشت مقدر شده پروردگار است . فرد

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-22]

با تسلیم شدن به تقدیر الهی ، سبکبال بر جویبار سرنوشت روان می‌گردد و سختی ها و ناکامی‌ها را برای جلب رضای پروردگار تحمل می‌کند.

۲-۳. اصل مرگ اندیشی . به تعبیر فریش ، هنگامی که مراجعان در مورد چگونگی رفتارشان و این که چه کار باید انجام دهند و چه اهدافی را دنبال کنند نامطمئن هستند، از آن ها خواسته می‌شود مرگ را در نظر بگیرند و از خود که دیگر زنده نیست سوال کنند که چگونه باید عمل کرد؟ میراث و یادگاری من چه خواهد بود؟ می‌خواهم پس از مرگ از من چگونه یاد شود؟ (۲۰) از منظر آموزه‌های دینی هم، یاد مرگ سرکشی های نفس را رام می‌کند. نفس سرکش هنگامی که در یابد که در این عالم حقایقی چیرگی ناپذیری بر او حاکم اند که پیروزی بر آنها ناممکن است خاضع و رام می‌شود(۲۱). در حدیث آمده است: اگر بیماری و ناداری و مرگ در بین انسان‌ها نبود، هیچ چیز آنان را خاضع نمی کرد(۲۲). یکی از کارکردهای بزرگ دین ، توسعه نگاه انسان به جهان اطراف است. دین به انسان نگاهی بلند می‌بخشد تا در آن سوی زندگی مادی دنیا، زندگی ماندگار اخروی را ترسیم نماید و همین رویکرد باعث احساس رضایت مندی، تحمل دشواری های چاره ناپذیر، بهبود کیفیت زندگی ، امید به آینده و احساس خوشبختی خواهد شد.

۲-۴. اصل سبک زندگی و آهنگ بدون شتاب .

بر اساس دیدگاه روانشناسی مثبت نگر، بهترین اوقات خرسندی و شادمانی توأم با بیشترین میزان خردمندی در افراد، با دوران هایی همراه است که مسئولیت های بیرونی به حداقل می‌رسد، هنگامی که مسئولیت های شغلی و خانوادگی افراد کمتر است، احساس خرسندی و شادمانی بیشتر دست می‌دهد(۲۳). همسو با این اصل ، مساله "قناعت" در دین مطرح است . علی(ع) می‌فرماید: قناعت سرمایه‌ای تمام نشدنی است (۲۴). قانع بودن به داشته‌های مادی و موقعیت های اجتماعی باعث می‌شود شخص از داشته های خود لذت لازم را برده و احساس آرامش کند. حضرت علی(ع) می‌فرماید: غم و اندوه روزی را که نیامده بر روزی که در آن هستی، میفزا ی، چرا که اگر عمر تو باقی باشد، روزی تو را خداوند در آن روز می‌دهد و اگر نباشد، پس ان دوه برای چیست؟ (۲۵) بنابراین نتیجه بر خورداری از روحیه قناعت، کسب آرامش است و نتیجه طمع و حرص ورزی تلخ کامی و تشویش خاطر.

۲-۵. اصل رابطه معنوی و اهداف مذهبی .

فعالیت‌های معنوی و مذهبی، رضایتمندی از زندگی را تا حد زیادی افزایش می دهد (۲۶). در درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، زندگی معنوی به دسته‌ای از باورها یا فعالیت‌های معنوی یا مذهبی گفته می شود که فرد به تنهایی یا به عنوان بخشی از یک گروه هم مسلک، از آن‌ها پیروی می کند . درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی برای کسانی که خواهان زندگی معنوی بوده و برای آن ارزش قائل می شوند، از زندگی معنوی معنوی حمایت می کند.

در نگاه مبتنی بر دین، اصل توحید و یکتاپرستی و ارتباط معنوی با خداوند از فطرت انسانی ناشی می شود . براساس آیه ی ۳۰ سوره ی روم، گرایش به سوی دین حنیف و توحید ، در ذات و سرشت انسان وجود دارد . علامه طباطبایی ذیل آیه : «ان الدین عندالله الاسلام»(۲۷) می‌نویسد: دین نزد خدای سبحان یکی است و اختلافی در آن نیست و خداوند بندگان خود را امر نکرده، مگر به پیروی از همان دین و بر انبیای خود هیچ کتابی نازل ننموده، مگر درباره ی همان دین ، هیچ آیت و معجزه ای به پا نکرده، مگر برای همان دین، آن دین عبارت است از اسلام، یعنی تسلیم حق شدن و به عقاید حق معتقد گشتن و اعمال حق انجام دادن (۲۸). از آن جا که ارتباط فکری و عملی با خداوند، در فطرت انسان‌ها نهفته است خدامحوری در زندگی، فرد را در برابر سختی‌ها، تعارضات و نابسامانی‌ها واکسینه ساخته، فراغت و راحتی و آرامش را برای او به ارمغان می‌آورد.

۲-۶.اصل شریک تجاری. در نظریه بهبود کیفیت زندگی، افرادی که روابط عاشقانه ی خود را دست کم می گیرند، باید به این رابطه مثل رابطه ی میان دو شریک تجاری نگاه کنند. این اصل به زوج ها توصیه می کند که همان مقدار وقت و تعهدی را که برای مشاغل خود اختصاص می دهند، برای روابط خانوادگی و عاشقانه ی خود نیز سرمایه گذاری کنند و همان گونه که نسبت به شریک تجاری خود، توجه، مراقبت و احترام می گذارند برای شریک زندگی خود نیز عمل کنند (۲۹). اسلام نیز توصیه فراوانی بر رعایت حقوق زن و مرد نسبت به

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-22]

یکدیگر دارد. در قرآن امده است : و عاشروهن بالمعروف»(۳۰): "با همسران خود حسن معاشرت داشته باشید". چنان که در آیه‌ای دیگر می فرماید : آتوا النساء صدقاتهن نحله (۳۱): " مهر زنان را که هدیه‌ای است به آنان بدهید ". مرد مکلف می شود تا مهریه را به نشان صداقت در عشق ورزیدن به همسر عرضه نموده، مراتب خاطرخواهی خویش را اعلام کند. در باب ارج نهادن رسیدگی به همسر و خانواده امام رضا (ع) می فرمایند : «کسی که برای رفع نیازمندی های خانواده، به دنبال رزق الهی می رود، اجرش ا ز مجاه د در راه خدا بیشتر است.»(۳۲) پیامبر اکرم(ص) فرمود: «هر زنی در خانه ی شوهر به قصد خدمت، چیزی را جابه جا کند، خداوند بر او نظر رحمت کند و کسی که مورد توجه و عنایت حق تعالی واقع شد، از عذاب او در امان است»(۳۳).

۲-۷.اصل بخشش و فراموش کردن . از منظر روان شناسان مثبت نگر، در مسیر کیفیت زندگی، نفرت یا کینه توزی یکی از بدترین سیاه چال ه هایی است که مراجعان برای خود ایجاد می کنند . در نتیجه باید از ساده‌ترین گزینه‌ها شروع کرد و به آن ها توصیه نمود که اشتباهاتی را که در مورد آن‌ها صورت گرفته است، نادیده بگیرند یا آن ها را کنار بگذارند . دشوارترین گام که مراجعان را از بیشترین دردها و رنج ها رها می سازد این است که مراجعان باید دشمنان خود را بخشیده و همواره از آن‌ها به خوبی یاد کنند . انجام چنین کاری مانع ایجاد رنج و آسیب مجددی است که هنگام مرور صحنه های ناراحت کننده و یا با زگو کردن حوادث ناگوار برای دیگران، پدید می آید(۳۴).

بسیاری از اضطراب‌ها و افسردگی‌های، از کوتاهی فرد در انجام تکلیف نسبت به خدا و مردم و یا به واسطه ی ظلمی که دیگران در حق او روا می دارند، ناشی می‌شود. در چنین موقعیتی اگر فرد به جبران اشتباه خویش و یا بخشش اشتباه دیگران نپردازد حلق ه ی معیوب ایجاد شده باعث می شود فرد در افسردگی و اضطراب دائم بماند و مدام با فکر کردن به صحنه های به وجود آمده ، انرژی مثبت خویش را تحلیل برد . لذا دین توصیه های اکیدی بر بخشش دیگران و پذیرش عذر افراد دارد و طرف مقابل هم موظف اس ت عذر او را بپذیرد . امام سجاد(ع) دستور می دهد در صورتی که فردی از سمت راست، تو را دشنام دهد و به سمت چپ برود و عذرخواهی نماید عذر او را بپذیر (۳۵) و نیز خداوند در قرآن می فرماید: «ای پیامبر خوی نیکو در تأثیرگذاری با خوی بد برابر نیست . پس با نیکوترین خصلت بدی‌های آنان را دفع کن که ناگاه آن کسی که میان تو و او دشمنی است گویی دوستی دلسوز است »(۳۶). بنابراین بر اساس برنامه ی پیشنهادی دین، به منظور بهره مندی از زندگی آرام، علاوه بر بخشش عذر دشمنان با نیکی کردن به آن ها، یک گام ب به جلو برداشته و دشمن تبدیل به دوست می شود که خداوند آن را به حظ عظیم (بهره مندی فراوان) تعبیر کرده است.

۲-۸. اصل فعالیت پویا. در نگاه مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی ، توصیه می‌شود اگر یک فعالیت خاص برای شما، نشاط آور محسوب می‌شود آن را بیشتر انجام دهید. افرادی که به چنین فعالیت های پویایی می‌پردازند در واقع به ه مان اندازه که غرق آن ها می‌شوند، در آن زمان احساس شادکامی می‌کنند و این احساس شادکامی بعدها نیز تداوم می‌یابد(۳۷). از منظر دین نیز توجه به فراگیری حرفه خاص و پرداختن پویا به کارهایی که علاقمند به انجام آن هستیم و نیز کار و تلاش برای زندگی از اهمیت ویژ ه‌ای برخوردار است . خداوند می‌فرماید: « انسان جز به محصول کوشش خویش، مالک چیزی نیست »(۳۸). بنا بر این به منظور استفاده بهینه از امکانات و توانمندی ها، توصیه شده که از کارها و مسائل غیر ضروری پرهیز شود . علی(ع) می‌فرماید: آن کس که خود را به امور زائد و غیر لازم سرگرم کند از مهمات واقعی زندگی که آرزو دارد باز می‌ماند.

همان طور که هدف د راز مدت مهم رفتار درمانی شناختی، پذیرفته شدن اختلال شدید روانی از سوی بیمار هم زمان با یافتن معنا و هدفی برای زندگی روز مره می‌باشد

۲-۹. اصل مراقبت جسمانی. در نگاه مبتنی بر روانشناسی مثبت گرا، سالمندان معمولا می‌گویند که اگر می‌دانستیم که چنین عمر طولانی داریم بهتر از خودمان مراقبت می‌کردیم، مراجعان به اهداف و امیال خود کاملا دست رهی یابند مگر این که نیاز های جسمانی خود را به تغذیه مناسب و استراحت و ورزش منظم ارضا کنند . کسانی که از این اصل پیروی می‌کنند احتمال بیمار

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-22]

شدن، را کاملا کاهش می‌دهند(۳۹). از نگاه دین نیز انسان که آفریده و خلیفه و امانتدار خدا است برای زیستن در مسیر رضایت خدا، به بدن سالم نیاز دارد و بهره مندی همه جانبه او از سلامتی ، اساس فعالیت های وی در زندگی مادی و معنوی است (۴۰). دستهای از روایات درباره حفظ نفس و مراقبت از بدن و نیز پرهیز از زیان رساندن به آن، اهمیت ویژه‌ای داده و بر حفظ صحت آن تأکید دارند . لذا با توجه به رع ایات این اصول از بسیاری از رنج های زندگی به ویژه بیماری ها کاسته می‌شود.

از دیگر مشترکات در حوزه اصول مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، از منظر روانشناسان مثبت گرا و از منظر آموزه‌های دینی عبارتند از: اصل توجه به خانواده ، اصل تفریح و سر گرمی و پرداختن به لذت های مشروع، اصل سرمایه بانکی و کمک و مساعدت به دیگران ، اصل خوش بینی منطقی (مبتنی بر توکل بر خدا، حق بودن وعده‌های الهی).

۳. ویژگی های آموزه های دینی در راستاب بهبود کیفیت زندگی:

علیرغم اصول مشترک پیش گفته، اصول افتراقی و ویژه‌ای در راستای بهبود کیفیت زندگی در آموزه‌های دینی وجود دارد که در مکاتب روانشناسی مثبت گرا کمتر دیده می‌شود.

۱-۳. اصل صبر و استقامت. بر اساس آموزه‌های دین دنیا دار مکافات ، بلا و رنج و امتحان است لذا شکیبایی و پایداری ور زیدن، مانع بسیاری از ناامیدی ها، بی قراریها و ناراحتی های روحی مثل اضطرا ب، افسردگی و اختلالات روانی می‌شود. علی علیه السلام می‌فرماید: «حلم و بردباری دو فرزند یک شکمند که آنها را بلندی همت و اراده پا برجا می‌سازد»(۴۱) و نیز خداوند با خطاب تأکیدی در آیات ۵ و ۶ سوره ۹۴ به انسان می‌فرماید: فان مع العسر یسرا ان مع العسر یسرا (۴۲): "یعنی با هر سختی راحتی است و محققا بعد از هر سختی راحتی است". گاهی ممکن است برای افرادی که سالیانی متمادی مبتلا به بیماری های روانی بوده اند مساعدت و حمایت خانواده و دوستان در طول زمان دست و پاگیر شود . برخی از افراد از طریق تسلیم شدن با چنین موقعیت ها کنار می‌آیند. برخی با مشاجره ، طرد اطرافیان و مقاومت در برابر آن چه که تلاش برای کنترل خود می‌دانند برخورد پرخاشگرانه‌تری را اتخاذ می‌کنند(۴۳). در حالی که فرد در پرتو نگاه دینی و اعتماد به خداوند می‌تواند شکیبایی ورزیده به تدریج بر مشکلات فائق آید.

۲-۳. اصل توبه و امید به آینده انسان به واسطه ناکامی‌ها در کسب فضائل اخلاقی یا دست یابی به قله‌های موفقیت، دچار ضعف و سستی در اراده ش‌ده و از تلاش و تکاپو دست می‌کشد. اما با توجه به این اصل مهم، فرد با طلب بخشش از پروردگار و بازگشت به سوی او، از رحمت الهی برخوردار شده و امید و انگیز ه‌ی تلاش دوباره در او شکل می‌گیرد و شوق حرکت به سوی آینده‌ی بهتر برایش فراهم می‌گردد. قرآن کریم همگان را به امیدواری دعوت می‌کند و می‌فرماید: "ای پیامبر بگو ای بندگانی که به خود ستم کرد ه‌اید هرگز از رحمت خداوند مأیوس و ناامید نشوید به درستی که خداوند تمام گناهان را می‌آمرزد زیرا بسیار آمرزنده و مهربان است"(۴۴). در اثر این نگرش، هیجان‌های منفی که به واسطه احساس گناه در شخص پدید می‌آید به آرامش و سکون تبدیل می‌شود.

۳-۳.اصل وحدت و همزیستی عاد لانه. یکی از آموزه‌های قرآن ، ایمان به همه پیامبران و کتاب های آسمانی است و همه موحدان را به همزیستی دعوت می‌کند: ۱- اتحاد بین مسلمانان ۲- وحدت همه موحدان عالم(۴۵). همزیستی مسالمت آمیز با همه انسان ها از همه مسلک ها و باور ها، باعث آرامش درونی شده و اضطراب را طرد و دشمن تراشی را دور می‌سازد.

۴-۳. اصل رابطه صحیح با طبیعت . آموزه‌های دینی، در راستای ارتباط درست فرد با جهان اطراف خود و محیط زیست، دستورات دقیقی داده است که می‌تواند زندگی سالم و آرام در طبیعت را به ارمغان آورد . امیر مومنان(ع) می‌فرماید: پیامبر وضو می‌گرفت و گربه‌ای نزد او آمد پیامبر دانست که آن حیوان تشنه است ، ظرف آب را به سوی حیوان برد و حیوان آب نوشید و سپس ایشان وضو گرفت (۴۶). از جمله بایسته ها درباره حیوانات

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-22]

رسیدگی به بهداشت آن هاست و بر پایه احکام فقهی مالک باید هزینه های درمان آن‌ها را هم بپردازد(۴۷). اصلاح رابطه انسان با محیط زیست کیفیت زندگی را نیز ارتقاء می‌بخشد.

۵-۳. اصل الگو پذیری از انبیاء الهی. در بهبود کیفیت زندگی از منظر دینی، انبیاء به عنوان الگوی عملی پیش روی انسان ها قرار گرفته اند تا در شدائد و حوادث روزگار، هم به آن‌ان تأسی شود و هم مومنان بدانند که حتی بهترین بندگان خدا در زندگی با مشکلات و ناملایمات فراوانی از سوی ظالمان و مستکبران و نااهلان روبرو بوده اند. خداوند می‌فرماید: « گروهی از شما که به خداوند و روز قیامت امید دارند و خدای را بسیار زیاد یاد می‌کنند پیامبر سرمشق خوبی است »(۴۸). « ما به ابراهیم، اسحاق و یعقوب عطا کردیم و همه را به راه راست بداشتیم و نوح را پیش از ابراهیم و فرزندش داود و سلیمان و ایوب و یوسف و موسی و هارون هدایت نمودیم و همچنین نیکو کاران را پاداش نیکو خواهیم داد . آن‌ها کسانی بودند که خدا خود آن‌ها را هدایت نمو ده، تو نیز از آنان پیروی نما(۴۹).

۶-۳. ضمانت اجرایی بی نظیر. از جمله مهم ترین وجوه امتیاز آموزه های وحیانی در راستای بهبود کیفیت زندگی، این است که به منظور رشد معنوی انسان ضمانت‌های اجرایی متعددی در نظر گرفته است از جمله:

الف. اعتقاد به خداوند . او خالق جهان و انسان و حیات است و در قالب کتاب آسمانی جهان بینی توحیدی و برنامه زندگی مناسب با آن را، در اختیار بشر قرار داده است تا در پیچ و خم مکتب های بشر راه را از بیراهه باز شناسد(۵۰).

ب. احساس حضور خداوند در زندگی . این که خداوند در همه احوال حاضر و ناظر بر اعمال انسان است عامل کنترل درونی بسیار مهمی است تا افراد عالم را محضر او ببینند(۵۱).

ج. شوق جلب رضای الهی. عالی‌ترین شوق و میل در این است که با کسب رضایت پروردگار آرامش و طمانینه قلبی می‌یابد و این بزرگ‌ترین نیروی کنترل کننده درونی است و لذتی که به واسطه این رضایت نصیب او می‌شود با هیچ لذت دیگر قابل مقایسه نیست(۵۲).

د. باور به حیات اخروی که انسان نتیجه همه تلاش‌هایش را خواهد دید و هیچ چیز در بازار دنیا گم نمی شود. نه زیبایی‌های آن و نه زشتی‌های آن(۵۳).

ه. نظارت اجتماعی. فریضه امر به معروف و نهی از منکر نشان از احساس مسئولیت نسبت به سرنوشت جامعه و انجام تکلیف الهی است که بی تردید موجب آرامش و رشد و تعالی اخلاقی جامعه خواهد شد.

نتیجه گیری: امروزه این باور پدید آمده است که دین علاوه بر تأثیرگذاری بر سلامت روان، پرسش های درونی و معنایی زندگی انسان را عمیق تر و جامع‌تر پاسخ می‌دهد. لذا با بهره گیری از آموزه های دین در حوزه درمان‌های روانشناختی، بن بست های فکری بسیاری از درمان جویان خاتمه یافته، آن‌ها را از چنگال اضطراب و افسردگی ناشی از این باورها و تفکرات نادرست خواهد رهانید. با استفاده مناسب از راهکار های دینی، می‌توان بر بسیاری از اختلالات روانی غلبه یافت. مطالعه حاضر نشان داد برخی از آموزه های بهبود کیفیت زندگی در اسلام و روانشناسی مشترک است . اما مهم ترین وجه امتیاز دین این است که بر تمام آموزه‌ای فردی و اجتماعی آن، تفکر و بینش توحیدی حاکم است و خدا محوری و احساس حضور او در همه خوشی ها و ناملایمات، و احساس حمایت او از مومنان می‌تواند سایه اضطراب‌ها، و نگرانی‌ها را از زندگی بشری بزداید و کیفیت زندگی را بهبود بخشد.

References

1. Frisch B, Michael. Psychotherapy based on Improvement of Quality of Life, Trans: Akram Khamseh, Arjmand Press, 2011: 161 (Persian).
2. Hawton K .Cognitive Behaviour Thrapy for Psychiatric Problems A Practical Guide, trans: H. Ghasemzadeh, Tehran, Arjmand Press, 2010: 7 (Persian).
3. Hawton K .Cognitive Behaviour Thrapy for Psychiatric Problems A Practical Guide, trans: H. Ghasemzadeh, Tehran, Arjmand Press, 2010: 7 (Persian).

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-22]

4. Back A, Challenges of Cognition Therapy, Trans: Hassan Hamidpour, Tehran, Arjmand Press, 1st Ed. 2009: 16 (Persian).

5. Seligman M, Internal Happiness, Trans: Mostafa Tabrizi, Tehran, Danjeh Press, 2010, 1st Ed: 87 (Persian).

6. Azarbaijani M, Religious Psychology as the viewpoint of William James, Qom, Boostan-e-Ketab press, 1st Ed. 2008: 155 (Persian)

7. Yang J, Closco J, Visha M, Therapeutic Schema, Trans: Hassan Hamidpour , Zahra Andooz, Tehran, Arjmand Press, 1st Ed. 2011: 17 (Persian).

8. Frisch B, Michael. Psychotherapy based on Improvement of Quality of Life, Trans: Akram Khamseh, Arjmand Press, 2011: 161 (Persian).

9. Ghaemi A, Communication Etiquettes in Islam, Tehran, Amiri Press, 3rd Ed. 1989: 82 (Persian).

10. Abdollahzadeh H, Intellectual Intelligence, Psychometrics, 1st Ed. 2009: 95 (Persian).

11. Holy Qur'an, Trans: Mahdi Elahi Qomsheie,Tehran,Organization of Dar Al-Qur'an Al-Karim. Al-Rad: 28

12. Ibid, Taha: 124.

13. Azarbaijani M, Religious Psychology as the viewpoint of William James, Qom, Boostan-e-Ketab press, 1st Ed. 2008: 131 (Persian).

14. Frisch B M, Psychotherapy based on Improvement of Quality of Life, Trans: Akram Khamseh, Arjmand Press, V1, 2011: 206 (Persian)

15. Holy Qur'an, Al-Balad: 4.

16. Amedi A, Ghorar al-kalem and Dorar al-kalem, BeiruAl-Alami Lelmatbuat Institute. 1986: 832 (Persian).

17. Frisch B M, Psychotherapy based on Improvement of Quality of Life, Trans: Akram Khamseh, Arjmand Press; V1, 2011: 207 (Persian).

18. Holy Qur'an. Al-Baqarah: 155-156

19. Amedi A, Ghorarolhekam and Dorarolkalem, Beirut, Al-Alami Al-matbuat Institute press, 1986: 99 (Persian)

20. Frisch B. Michael, Psychotherapy based on Improvement of Quality of Life, Trans: Akram Khamseh, Arjmand Press; V1, 2011: 190 (Persian).

21. Soroush A, Wisdom and Livelihood, Tehran, Serat Press, V1, 1994:232 (Persian).

22. Sadough Mohammad Ibn Ali Bin Al-husain Ibn Babooye, Characteristics, modified by Aliakbar Ghafari, Qom, Al-nashr Al-eslami press, 1993: 113 (Persian)

23. Frisch B M, Psychotherapy based on Improvement of Quality of Life, Trans: Akram Khamseh, Arjmand Press; V1, 2011: 236 (Persian).

24. Ali Bin Abetalib (p.b.u.h), Nahj-Al-Balaghah, trans: Mohammad Dashti, Qom, Amir A-lmomenin Institute press. 1996: Hikmat 475 (Persian).

25. Holy Qur'an, Al-Baqarah: 155-156

26. Frisch B. Michael, Psychotherapy based on Improvement of Quality of Life, Trans: Akram Khamseh, Arjmand Press, V2, 2011:13 (Persian)

27. Holy Qur'an, Ale-imran: 19

28. Tabatabaei M, Almizan, Qom, Eslami Institute press; V3, 1993: 120 (Persian).

29. Frisch B M, Psychotherapy based on Improvement of Quality of Life, Trans: Akram Khamseh, Arjmand Press; V1, 2011: 195 (Persian)

30. Holy Qur'an, An-nisa:19.

31. Ibid, An-nisa:4.

32. Koleyni, Mohammad Ibn Yaghoub, Kafi Principles, Tehran, Dar Al-Kotob Al-Eslamiah press, 4th Ed.V5. 1986; 78 (Arabic)

33. Majlesi M, Behar Al-anvar, Beirut, Dar Ehya Al-tarath Alarabi, V100, 1982: 251

34. Frisch B. Michael, Psychotherapy based on Improvement of Quality of Life, trans: Akram Khamseh, Arjmand Press; V1, 2011: 201 (Persian).

35. Hor-Al-Ameli M, Vasael-Al-Shie, Qom, Aal-Albayt Institute, V8, 1993; 553 (Arabic).

36. Holy Qur'an, Fussilat: 34.

37. Torkington Right. Cognitive Behavior Therapy for Severe Psychoses, Trans: Atoosa Farmand, Tehran, Arjmand Press,2011: 250 (Persian).

38. Holy Qur'an. An-najm: 39.

39. Frisch B. Michael, Psychotherapy based on Improvement of Quality of Life, Trans: Akram Khamseh, Arjmand Press, V1. 2011; 196 (Persian).

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-22]

40. Javadi Amoli A, Mafatih Al-Hayat, Qom, Asra Press, 75th Ed. 2012; 93 (Persian).

41. Ali Bin Abetalib(p.b.u.h), Nahj-Al-Balaghah, trans: Mohammad Dashti, Qom, Amir Al-momenin Institute. 1996:Hekmat 460 (Persian).

42. Holy Qur'an,. Ash-sharh: 5-6.

43. Torkington Right, Cognitive Behavior Therapy for Severe Psychoses, Trans: Atoosa Farmand, Tehran, Arjmand Publication. 2011; 253 (Persian).

44. Holy Qur'an, Az-zumar:53.

45. Javadi Amoli A. Islam and International Relations, Qom, Asra Publication, 1st Ed. 2009; 79 (Persian).

46. Javadi Amoli A, Mafatih Al-Hayat, Qom, Asra Publication, 75th Ed. 2012; 675 (Persian)

47. Holy Qur'an, Trans: Mahdi Elahi Qomsheie,Tehran,Organization of Dar Al-Qur'an Al-Karim. Ibid: 678.

48. Ibid. Al-ahzab:2.

49. Ibid. Al-anam/84-90.

50. Ibid. Al-isra:9.

51. Ibid. Alaq:14.

52. Ibid. Anfal: 2.

53. Ibid. Zelzal: 5-8.

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-22]