

سنخ‌شناسی زندگی از دیدگاه علامه طباطبایی و سلینگمن

The Typology of Life from the Perspective of Allameh Tabatabai and Seligman

سیدهادی سرکشیک / دانشجوی دکتری مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی
رحیم نارویی نصرتی / عضو هیئت علمی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی
حمید رفیعی هنر / عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی

Seyyed Hadi Sarkeshik, a Ph.D. student, Imam Khomeini Education and Research Institute, Qom, Iran, Email: sarkeshik90@gmail.com

Rahim Narooei Nosrati, an associate professor, the Department of Psychology, Imam Khomeini Education and Research Institute, Qom, Iran, Email: rnarooei@yahoo.com

Hamid Rafi i Honar, an assistant professor, Islamic Sciences and Culture Academy, Qom, Iran, Email: Hamidrafii2@gmail.com

Abstract

This study aimed to investigate the types of life from Seligman's viewpoint, identify the types of life in Allameh Tabatabai's viewpoint, and compare the two with each other. To do so, through descriptive-analytical method, the first-hand sources of Seligman's views and the works of Allameh Tabatabai were referred to and compared with each other. The findings showed that by choosing the Aristotelian model of development from simple to complex, Seligman drew four types of life: enjoyable, committed, meaningful, and complete. According to Allameh Tabatabai, considering the two criteria of real and unreal life, and private life and public life, three types of life were extracted: 'humiliation-oriented', 'pleasure-oriented' and 'happiness-oriented'. The concepts of haste, worldly life, and the wares of delusion indicate a

چکیده

این پژوهش، با هدف بررسی سنخ‌های زندگی از دیدگاه سلینگمن و شناسایی سنخ‌های زندگی بر اساس دیدگاه علامه طباطبایی و مقایسه این دو با یکدیگر انجام شده است. بدین منظور به روش توصیفی-تحلیلی به منابع دست اول دیدگاه‌های سلینگمن و آثار علامه طباطبایی مراجعه و با همدیگر مقایسه گردید. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که سلینگمن با انتخاب مدل ارسطویی رشد از ساده به پیچیده، چهار سنخ زندگی لذت‌بخش، متعهدانه، با معنا و کامل ترسیم می‌کند. بر اساس دیدگاه علامه طباطبایی با توجه به دو ملاک حقیقی و غیرحقیقی بودن حیات و حیات خصوصی و زندگی عمومی، سه نوع زندگی «ذلت‌محور»، «لذت‌محور» و «سعادت‌محور» استخراج گردید. مفاهیم

pleasure-oriented life, which is a public life. The concept of a wretched livelihood is an unrealistic life, which refers to a humiliation-oriented life. People in these two types of life fail to reach the highest levels of perfection. The real life is limited to the life of the Hereafter and good life, which is a happiness-oriented life. The spirituality of the source of life types, the purposefulness of life types to achieve eternal transcendental happiness, the role of Divine motivation for achieving the purpose of life, the beyond-inclusion of the value realm of life types are the significant differences of Allameh Tabatabai's view with Seligman's view.

Keywords: life, types of life, Seligman, Allameh Tabatabai, Islamic thought and positive psychology

عاجله، حیات دنیا و متاع غرور بیانگر زندگی لذت محور می باشد که حیات عمومی است. مفهوم معیشت ضنک حیاتی غیرحقیقی است که به زندگی ذلت محور اشاره دارد. افرادی که در این دو سنخ زندگی هستند، از رسیدن به بالاترین درجات کمال باز می مانند. حیات حقیقی منحصر در زندگی آخرت و حیات طیبه است که همان زندگی سعادت محور می باشد. روحانی بودن منشأ سنخ های زندگی، هدفمندی سنخ های زندگی جهت دستیابی به سعادت جاودانه فرامادی، نقش انگیزه الهی در رسیدن به هدف زندگی، فراشمولی قلمروی ارزشی سنخ های زندگی بر اساس دیدگاه علامه طباطبایی از جمله تفاوت های شاخص با دیدگاه سلیگمن می باشد.

کلیدواژه ها: زندگی، سنخ های زندگی، سلیگمن، علامه طباطبایی، اندیشه اسلامی و روان شناسی مثبت نگر.

بیان مسئله

شناخت زندگی و بررسی سنخ های آن، یکی از مهم ترین مسائل روان شناختی است که مقدمه شناخت صحیح انسان به شمار می رود و بر نوع انسان شناسی، جهان بینی و در نتیجه سعادت انسان اثر می گذارد (ژوزف^۱ و لینلی^۲، ۱۳۸۸، ص ۶۸). سنخ شناسی، تقسیم بندی و تنظیم داده ها با توجه به مشخصات آنها و بر پایه معیارهایی خاص است (ساروخانی، ۱۳۷۰). و سنخ شناسی زندگی می تواند بیان جامعی از انواع ممکن زندگی و یا طبقه بندی انواع زندگی باشد. معمولاً یک یا چند سنخ به عنوان شیوه های آرمانی زندگی در نظر گرفته

1. Joseph, S

2. Linley, A

می‌شود، درحالی‌که سایر شیوه‌ها غیرآرمانی تلقی می‌شوند (تئودور، ۱۹۶۶، ص ۱۳).
 خاستگاه فکری بررسی زندگی در روان‌شناسی مثبت‌گرا، به آثار فلسفی اندیشمندانی
 همچون سقراط، افلاطون و ارسطو باز می‌گردد. مثلاً نظریه کمال و رشد ارسطویی با مفهوم
 زندگی خوب، بهزیستی یا شادکامی با مفهوم کارکرد بهینه ارتباط دارد و از نگاه سودگرایانی
 چون جرمی بنتام^۱ وجود لذت و نبود درد، ویژگی تعریف‌کننده یک زندگی خوب است (براتی،
 ۱۳۸۸، ص ۳۷).

برخی روان‌شناسان مثبت، پیرو دیدگاه ارسطو به بحث و بررسی چگونگی زندگی خوب
 پرداختند و برخی نیز معیارهای اخلاقی زندگی کامل را نام برده‌اند (دلهی و استکیمیر^۲،
 ۲۰۱۶)، ولی انواع زندگی را مورد بررسی قرار نداده‌اند. از جمله میهایبی و ناکامورا^۳ (۲۰۰۵)
 به عنوان روان‌شناسان مثبت‌نگر فقط به بررسی ماهیت زندگی پرداخته‌اند. عده‌ای نیز به
 اجزا و ویژگی‌های زندگی پرداختند (لوپز، ۲۰۰۹)، اما درصد بیان انواع زندگی برنیامده‌اند.
 برای نمونه، فلیپس ویتکینز (۲۰۱۲) معتقد است: قدردانی به عنوان شاخصه زندگی خوب،
 باعث افزایش بهزیستی می‌شود. برخی پژوهش‌ها به برخی سنخ‌های زندگی پرداخته‌اند،
 ولی درصد بررسی رابطه بین انواع زندگی نبوده‌اند (بورینی^۴ و همکاران، ۲۰۱۴). همچنین
 در برخی متون دیگر بیش از آنکه ماهیت زندگی را مورد بحث قرار داده باشند، بر فضیلت‌های
 زندگی متمرکز شده‌اند (هاگرتی و همکاران، ۲۰۰۱^۵).

در میان روان‌شناسان مثبت‌گرا، مارتین سلیگمن با انتخاب رویکرد ارسطویی رشد از ساده
 به پیچیده، به تبیین سنخ‌شناسی زندگی پرداخته است. وی ساده‌ترین زندگی از انواع
 چهارگانه زندگی خوب را «زندگی لذت‌بخش» می‌نامد؛ پس از آن «زندگی متعهدانه» قرار
 دارد؛ و سومین نوع زندگی خوب «زندگی بامعنا» است؛ چهارمین نوع زندگی که در حقیقت،
 پیچیده‌ترین شکل زندگی خوب است، «زندگی کامل» است. روان‌شناسان مثبت‌گرا بر این
 باورند که حرکت به سمت یکی از این انواع چهارگانه زندگی خوب، آدمی را به خشنودی از
 زندگی، بهزیستی روانی و سرانجام سعادت و خوش‌بختی نائل می‌گرداند (سلیگمن، ۱۳۸۹).

1. Bentham, J.

2. Steckermeier & Delhey

3. Nakamura & Csikszentmihalyi

4. Boarini, R., Kolev, A., & McGregor, A.

5. Hagerty MR, Cummins RA, Ferriss AL, et al

سلیگمن و پترسون (۲۰۰۴) در تبیین انواع فضیلت ها و سنخ های زندگی مدعی هستند که به همه آثار فلسفی و ادیان حتی به کتاب مقدس مسلمانان، قرآن کریم نیز توجه داشته است. اما به نظر می رسد تبیین انواع زندگی در آثار سلیگمن لزوماً تطبیقی با سنخ شناسی احتمالی زندگی در قرآن کریم به خصوص با تبیین اندیشمندانی چون علامه طباطبایی نداشته باشد. در منابع اسلامی، به خصوص قرآن کریم با انواعی از زندگی روبرو می شویم که در عبارت های گوناگون از آن یاد شده است. عبارت هایی چون حیات طیبه (نحل: ۹۷)، متاع حسن (هود: ۳)، حیات الدنیا (عنکبوت: ۶۴)، عاجله (اسراء: ۱۸)، متاع غرور (حدید: ۲۰)، معیشت ضنک (طه: ۱۲۴) و الاخره (غافر: ۳۹).

بنابراین، زندگی واژه ای کلیدی در متون دینی، فلسفی و روان شناختی است و با توجه به دیدگاه ها و مکاتب مختلف فکری، برای انسان از اهمیت و جایگاه ویژه ای برخوردار است (موسوی، ۱۳۹۴، ص ۵۶۴). در جهان هر کس نوع خاصی از زندگی را برای خود انتخاب می کند و تصور می کند همان نوعی را که انتخاب کرده، درست و کارآمد است و سنخ های دیگری از زندگی وجود ندارد. از این رو، بررسی و مقایسه دیدگاه برخی اندیشمندان اسلامی با دیدگاه برخی روان شناسان مثبت گرا موجب رهایی از این سردرگمی و همچنین عمق بخشیدن به یافته های روان شناسی مثبت گرا می شود. از سوی دیگر، تبیین نگاه اسلام و اندیشمندان مسلمان در حوزه های مختلف روان شناسی در راستای اسلامی سازی علوم انسانی از جمله روان شناسی از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

اندیشمندان اسلامی از جمله مفسران قرآن (طباطبایی، ۱۳۷۴؛ طبرسی، ۱۴۱۷؛ قرطبی، ۱۴۰۵؛ طبری، ۱۴۱۵؛ جوادی آملی، ۱۳۹۳) تفسیرهای مختلفی از مفاهیم مذکور ارائه داده اند که می توان بر اساس آنها سنخ هایی را برای زندگی شناسایی کرد. در این میان، علامه طباطبایی (۱۳۷۴، ج ۱۲، ص ۴۹۱) تبیین هایی خاصی در این زمینه ارائه کرده است. بنابراین، به نظر می رسد با بهره گیری از آیات قرآن کریم و با استفاده از دیدگاه های تفسیری علامه طباطبایی می توان برای زندگی از نگاه اسلامی انواعی را مشخص کرد که با انواع زندگی در دیدگاه سلیگمن مقایسه گردد.

الهامی نیا در پژوهشی به هفت نوع حیات در قرآن کریم اشاره کرده است، اما علاوه بر مطرح نشدن دیدگاه علامه طباطبایی، به بررسی روان شناختی انواع زندگی نیز نپرداخته است (الهامی نیا، ۱۳۸۴، ص ۲۴-۵). برخی پژوهشگران (عاطفه نژاد و همکاران، ۱۳۹۳) به

بررسی ساختار و الگوی کیفیت زندگی اسلامی مبتنی بر دیدگاه آیت‌الله جوادی آملی پرداخته ولی سنخ‌شناسی زندگی را مطرح نکرده و درصدد بررسی انواع زندگی برنیامده‌اند. فاضلی کبریا و همکاران (۱۳۹۲) به بررسی تطبیقی «بهبود کیفیت زندگی» از منظر اسلام و روان‌شناسان مثبت‌گرا پرداخته‌اند و درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی را با ذکر اصولی از هر دو منظر (اسلام و روان‌شناسان مثبت‌گرا) مطرح نموده‌اند، ولی به سنخ‌شناسی زندگی و تبیین روان‌شناختی آن نپرداخته‌اند. در پژوهش دیانی (۱۳۹۰) معنای زندگی از منظر علامه طباطبایی مورد بررسی قرار گرفته است، ولی نویسنده بر تبیین معنا و هدف زندگی در دیدگاه علامه تمرکز کرده است. حسینی مطلق (۱۳۹۴) زندگی مطلوب در دیدگاه اسلام و روان‌شناسی مثبت‌گرا را مورد بررسی قرار داده، اما به سنخ‌شناسی زندگی و نیز مقایسه دو دیدگاه علامه طباطبایی و سلیگمن نپرداخته است.

از آثار علامه طباطبایی برمی‌آید که ایشان بنا به ضرورت تفسیر آیات قرآن، در لابه‌لای تفاسیر آیات به انواع زندگی انسان پرداخته‌اند و آیات مربوطه را تفسیر کرده‌اند. از این رو، با توجه به نگاه علامه به بحث زندگی در آثارش، به نظر می‌رسد می‌توان سنخ‌های زندگی را بر اساس نظر ایشان استخراج و آن را با دیدگاه سلیگمن مقایسه کرد. بنابراین محقق در پی بررسی سؤالات ذیل می‌باشد:

- سنخ‌های زندگی از نگاه سلیگمن چیست؟

- سنخ‌شناسی زندگی از نظر علامه طباطبایی کدام است؟

- چه تفاوت‌ها و شباهت‌هایی میان سنخ‌شناسی زندگی از نگاه علامه طباطبایی و سلیگمن وجود دارد؟

روش پژوهش

این پژوهش، از نظر ماهیت از نوع بنیادی - نظری و از نظر روش انجام پژوهش و تحلیل داده‌ها از نوع پژوهش‌های کیفی می‌باشد. پژوهشگر با مراجعه به قرآن کریم و آثار علامه طباطبایی، آیات و روایاتی که بر موضوع انواع زندگی دلالت دارد را مورد تحلیل قرار خواهد داد و همچنین نقطه نظرات سلیگمن را جمع‌آوری نموده، سپس به توصیف و تحلیل آن می‌پردازد و آنها را با همدیگر مقایسه می‌کند.

اجرای پژوهش طی سه مرحله صورت گرفت که به این شرح است:

- شناسایی نقطه نظرات سلیگمن درباره سنخ‌های زندگی؛
- شناسایی دیدگاه‌های علامه طباطبایی؛
- مقایسه دیدگاه‌های علامه طباطبایی و سلیگمن.

یافته‌های پژوهش

سنخ‌شناسی زندگی از نگاه مارتین سلیگمن.
هر یک از این انواع چهارگانه زندگی خوب در ادامه به اختصار توصیف می‌شوند.

زندگی لذت‌بخش

سلیگمن با طرح این نوع زندگی در پی آن هست که بداند مردم چگونه می‌توانند به بهترین سطح تجربه‌های حسی خوشایند به‌عنوان جزئی از زندگی طبیعی دست یابند. احساسات مثل حس برقراری رابطه خوب با دیگران، امیدواری، علاقه‌مندی و تفریح کردن (قاسمی و قریشیان، ۱۳۸۸، ص ۱۱۱).

سلیگمن و همکاران^۱ (۲۰۰۶، به نقل از: براتی، ۱۳۸۸) زندگی لذت‌بخش را همان چیزی می‌دانند که نظریه‌های لذت‌گرای شادکامی بیان کرده‌اند. با این حال، یورگنسن و نفستاد^۲ (۲۰۰۴) می‌گویند: برخلاف نظریه بهزیستی روانی دینر- که بر وجود و افزایش هیجان‌های مثبت، نبود یا کمبود هیجان‌های منفی و نوعی قضاوت درباره زندگی فردی (شخصی) تأکید دارد - سلیگمن در تعریف این نوع زندگی، صرفاً بر هیجان‌های مثبت، تکیه دارد.

داک ورث، استین و سلیگمن (۲۰۰۵) زندگی لذت‌بخش را نوعی زندگی می‌دانند که در آن هیجان‌های مثبت در حد بیشینه باشند. سلیگمن (۱۳۹۶) تفسیر زندگی خوب به لذت لحظه‌ای را یک «توهم» می‌داند و معتقد است: مجموع احساسات لحظه‌ای ما یک برآورد بسیار ناقص از شیوه قضاوت ما درباره میزان خوب یا بد بودن زندگی است (سلیگمن، ۱۳۹۶، ص ۱۵-۱۶). وی با اشاره به یک بررسی، از چیزی به نام «استحقاق احساسات مثبت» در برابر «راه‌های میان‌بر» نام برده و می‌گوید که مردم احساس مثبت ماشینی و بدون استحقاق را نمی‌پذیرند و مایلند چیزی را که احساس می‌کنند، مستحق آن باشند (سلیگمن، ۱۳۹۶، ص ۱۷).

هیجان‌های مثبت در این سنخ زندگی، در سه برهه زمانی مورد نظرند: هیجان‌های مثبت

1. Rashid & Parks

2. Jorgensen, Nafstad

درباره گذشته؛ هیجان‌های مثبت درباره حال؛ هیجان‌های مثبت درباره آینده. هیجان‌های مثبت درباره گذشته، هیجان‌هایی هستند که افراد نسبت به گذشته خود دارند. مانند رضایت خرسندی، غرور (مثبت) (سلیگمن، ۲۰۰۲، به نقل از: براتی، ۱۳۸۸). هیجان‌های مثبت درباره حال، شامل امور مسرت‌بخش، خشنودی و شادی می‌شود که دو نوع هستند: ۱. لذت‌های حسی که از دو منبع لذت‌های بدنی^۱ و لذت‌های بالاتر یا پیچیده^۲ حاصل می‌شوند (سلیگمن، و همکاران، ۲۰۰۵)؛ ۲. «مسرت‌بخش‌ها» که ناشی از انجام اعمالی خاص و هدفمند از سوی اشخاص اند. بخشی از مسرت‌بخش‌ها از انجام اعمالی حاصل می‌شود که مطابق با توانمندی‌ها و فضیلت‌های شخصی افراد است (سلیگمن، ۲۰۰۲، به نقل از: براتی، ۱۳۸۸).

زندگی متعهدانه

دومین سنخ زندگی بر اساس دیدگاه سلیگمن، زندگی متعهدانه است (سلیگمن، ۱۳۸۹). این زندگی، پیچیده‌تر از زندگی لذت‌بخش است. «زندگی متعهدانه»، آن نوع زندگی است که فرد با استفاده از توانمندی‌های مَنشی (ذاتی) در حوزه‌های مختلف زندگی به کسب مسرت‌ها می‌پردازد. در زندگی متعهدانه، افراد از صفات مثبت از جمله توانمندی‌ها و استعداد‌های خویش بهره می‌برند تا به زندگی خوب نائل گردند (داک‌ورث و همکاران، ۲۰۰۵). در این حوزه، احساس سرشار شدن در احساسات منحصر به فردی را که از کارهای ابتدایی و معمولی زندگی سرچشمه می‌گیرد را مورد مطالعه قرار می‌دهند. این احساسات وقتی شکل می‌گیرد که فرد حس می‌کند تکلیفی که به او داده‌اند با توانایی‌هایش هماهنگ است و مطمئن است که از پس آن برمی‌آید (قاسمی و قریشیان، ۱۳۸۸، ص ۱۱۱). خلوص و اصالت در این ارتباط، معنا و مفهوم می‌یابد. پس خشنودی یا شادی اصیل، آن تجربه‌ای از شادی و نشاط است که افراد با استفاده از توانمندی‌های مَنشی خویش به آن دست می‌یابند (یورگنسن و نفستاد، ۲۰۰۴). سلیگمن، درگیر شدن و وارد شدن به کار، روابط و تفریحات، شناسایی برترین استعدادها و توانمندی‌های افراد را لازمه این سنخ زندگی دانسته (سلیگمن و پترسون، ۲۰۰۴) و معتقد است: با به کار بردن منظم آنها می‌توان به غرقگی رسید (میهایی، ۱۹۹۹). در پرتو بهره‌گیری از توانمندی‌های ذاتی افراد، شوق و اشتیاق زندگی را می‌توان افزایش داد (سلیگمن، ۲۰۰۲).

1. sensual or somatic pleasures

2. complex or higher pleasures

سلیگمن معتقد است: زندگی متعهدانه نمی‌تواند به‌عنوان حالتی دائمی در نظر گرفته شود؛ بلکه این زندگی، نوعی کمال پیوسته توانمندی‌ها و ارزش‌های فرد است. بنابراین زندگی متعهدانه، نوعی زندگی در حال کمال یا رشد مداوم است (پترسون، ۲۰۰۶، به نقل از: براتی، ۱۳۸۸).

زندگی معنادار

سومین شکل زندگی خوب، «زندگی معنادار» است. سلیگمن و همکاران (۲۰۰۶) معتقدند: زندگی با معنا عبارت است از: استفاده از استعدادها و توانمندی‌های ذاتی در خدمت چیزی یا هدفی بالاتر از خویش. معناداری در زندگی با هدف‌مندی در زندگی مترادف است. تعلق داشتن به آنچه که «نهادهای مثبت» خوانده می‌شود، از جمله مذهب، خانواده، اجتماع و ملت می‌تواند معنای زندگی افراد باشد و فعالیت در آن باره به آنان نوعی حس رضایتمندی و معناداشتن بدهد.

تلاش برای یافتن معنی در زندگی، اساسی‌ترین نیروی محرکه هر فرد در دوران زندگی اوست و معنایابی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد برای زندگی خود، اهداف والایی را در نظر بگیرد، در غیر این صورت زندگی او بی‌معنا می‌باشد. از این رو، سلیگمن (۲۰۰۲) معتقد است: افرادی که به‌طور موفقیت‌آمیز فعالیت‌هایی را انجام می‌دهند که آنها را به اهداف گسترده‌تری پیوند می‌دهد به آنچه در واقع زندگی معنادار می‌نامیم، دست می‌یابند. چنین روابطی می‌تواند از طریق روابط بین‌فردی، مشاغل اجتماعی یا درگیری در سازمان‌های مثبت مانند کلیسا، معبد، مساجد و دیگر سازمان‌های انسانی به وجود آید.

سلیگمن و دیگر روان‌شناسان با این توجیه که معنا داشتن (و حتی معنایابی) با خشنودی در زندگی و شادکامی ارتباط تنگاتنگی دارند، آن را یکی از انواع زندگی خوب یا زندگی سعادت‌مند در نظر گرفته‌اند (کامپتون، ۲۰۰۵).

سلیگمن و همکاران در مورد اهمیت داشتن معنا می‌نویسند: «ما معتقدیم که فقدان معنا یک علامت افسردگی نیست؛ بلکه نبود معنا علت این بیماری است و نیز بر این باوریم که مداخله‌هایی که به ایجاد معنا منجر می‌شوند، افسردگی را کاهش و تخفیف می‌دهند» (براتی، ۱۳۸۸، ص ۵۶).

زندگی کامل

سلیگمن آخرین و پیچیده‌ترین نوع زندگی خوب را «زندگی کامل» دانسته و معتقد است: سه زندگی قبلی نه منحصر به فرد و نه جامع‌اند و این نوع از زندگی دربرگیرندهٔ مجموعه هر سه زندگی خوب مورد اشاره و ویژگی‌های آنها می‌باشد (یورگنسن و نفستاد، ۲۰۰۴). در واقع، زندگی کامل بدون آنکه رویکرد لذت‌گرایی را کنار بگذارد؛ بر رویکرد سعادت‌گر تأکید دارد. این زندگی به گونه‌ای است که نه تنها فرد به زندگی لذت‌بخش (هیجان‌ات مثبت، لذت‌ها، و رضامندی‌ها) می‌رسد، بلکه به زندگی متعهدانه و با معنا نیز دست خواهد یافت (سلیگمن، ۲۰۱۱). به نقل از: رفیعی‌هنر، ۱۳۹۷).

سلیگمن معتقد است: «یک زندگی کامل، عبارت است از: تجربه کردن هیجان‌های مثبت گذشته و آینده، با آرامش احساسات مثبت از لذت‌های کنونی، به دست آوردن مسرت از توانمندی‌های ذاتی و استفاده از آنها در خدمت هدف یا اهدافی بالاتر و فراتر از خویش و به منظور دستیابی به معنا» (براتی، ۱۳۸۸). بنابراین، زندگی کامل، زندگی است که در آن فرد از ظرفیت خود به نحو مطلوب برای دستیابی به آنچه بزرگتر از خود است می‌باشد تا در زندگی خویش استفاده کند (سلیگمن، ۲۰۰۲).

سلیگمن، زندگی کامل را «شادکامی اصیل» می‌داند و معتقد است: شادکامی سه جزء دارد، اما اجزای آن، متفاوت از نظریه آرگایل است. اجزای سه‌گانه شادکامی اصیل در نظر سلیگمن، عبارت‌اند از: زندگی لذت‌بخش؛ زندگی متعهدانه و زندگی با معنا. از این رو، می‌توان فرمول آن را چنین بیان داشت:

زندگی با معنا + زندگی متعهدانه + زندگی لذت‌بخش = شادکامی (سلیگمن، ۱۳۸۹).

پس زندگی کامل از نظر سلیگمن، همان کارکرد بهینه است که هم به توانایی‌های خود توجه داشته و هم محیط را در نظر می‌گیرد (یورگنسن و نفستاد، ۲۰۰۴). سلیگمن و همکاران (۲۰۰۵) در جای دیگر، از زندگی تهی سخن به میان می‌آورند که کاملاً در نقطهٔ مقابل زندگی کامل قرار دارد. در این نوع زندگی که با مسامحه نام زندگی به خود گرفته است، فرد توشه‌ای برای خود فراهم ساخته است، زندگی عاری از لذت، اشتیاق، و معنا. افراد گرفتار در چنین زندگی، رضایت پایینی از زندگی خود داشته و ممکن است به افسردگی، اضطراب، و یا پریشانی‌های روانی دیگر مبتلا شوند، برخلاف زندگی کامل که افراد برخوردار از آن، در سطح بالایی از بهنجاری قرار گرفته و به عبارتی فرابهنجار هستند (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۷).

سلیگمن در کتاب خود تحت عنوان «شادکامی اصیل» با مسلم فرض کردن چهار طعم برای شادکامی (زندگی لذت بخش، متعهدانه، معنادار و کامل)، به این حقیقت تأکید می‌کند که مدل وی سلسله مراتبی نیست. به گفته او «هیچ یک از این زندگی‌ها، مافوق دیگری نیست». او در تلاش برای حفظ بی طرفی علمی، سؤال ذیل را مطرح می‌کند: یک فرد خودآزار - دگرآزار را تصور کنید که قتل‌های زنجیره‌ای را دوست دارد و از این کار لذت و آفری می‌برد. قاتل جانی را تصور کنید که از کمین کردن و کشتار و خشونت، کامروایی بالایی می‌یابد و تروریستی را تصور کنید که با پیوستن به گروه القاعده موجب اصابت هواپیمای دزدیده شده‌ای به مرکز تجارت جهانی می‌شود. آیا می‌توان گفت این سه نفر به ترتیب به زندگی خوشایند، زندگی خوب، و زندگی معنادار دست یافته‌اند؟ سلیگمن، ناباورانه به این سؤال پاسخ مثبت می‌دهد: «پاسخ این است که بله». البته من قطع نظر از نظریه مطرح در این کتاب، عمل آنها را محکوم می‌کنم (سلیگمن، ۲۰۰۲).

سلیگمن معتقد است: حرکت به سمت یکی از این انواع چهارگانه زندگی خوب به ویژه زندگی کامل، انسان را به خشنودی از زندگی، بهزیستی روانی و سرانجام سعادت و خوش بختی نائل می‌گرداند. بنابراین، به نظر می‌رسد دیدگاه سلیگمن درباره زندگی کامل با رویکرد ارسطویی همخوان است که در آن زندگی خوب عبارت از آن است که انسان‌ها همیشه از فرایند توسعه از ساده به پیچیده‌تر یا کامل‌تر حرکت کنند. از این رو، زندگی کامل پیچیده‌ترین و کامل‌ترین نوع زندگی به شمار می‌رود که متأثر از اندیشه‌های ارسطو، بهترین نوع زندگی خوب می‌باشد. سنخ‌های زندگی از نگاه علامه طباطبایی

اندیشمندان مسلمان حیات را مترادف زندگی دانسته‌اند و معتقدند: حیات برگرفته از ماده «ح ی ی» است (ابن فارس، ۱۴۲۹ق، ص ۲۷۰). علامه طباطبایی تصریح می‌کند که حیات انسان، دارای سنخ‌های متفاوتی است و این سنخ‌ها با توجه به رویکردهای مختلفی که به حقیقت انسان و جهان می‌شود، معنا می‌یابد. اگر انسان را در همین شاکله ظاهری و بدن مادی، و نظام هستی را در جهان ماده و طبیعت محدود کنیم، قطعاً زندگی او محدود به عالم مادی خواهد بود، اما اگر حقیقت انسان و جهان را با نگاه عمیق‌تری بنگریم، حیات و زندگی انسانی در حیطه عالم مادی نخواهد بود. پس با رویکرد سطحی و ظاهری، زندگی انسان همین است که مشاهده می‌شود، اما با نگاه عمیق‌تر، این حیات سنخی از زندگی او به شمار می‌رود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۱۵۷).

از این‌رو، طباطبایی حیات را بر اساس قرآن کریم به دو نوع عمومی و خصوصی تقسیم می‌کند. حیات عمومی را برای همه موجودات می‌داند و حیات خصوصی را برای مؤمنانی که عمل صالح انجام دهد، در نظر می‌گیرد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۲، ص ۴۹۲). ایشان حیات خصوصی را از مفهوم «حیات طیبیه» (نحل: ۹۷) استفاده کرده است که بالاترین مرتبه زندگی تلقی می‌شود و امکان سعادت در آن فراهم می‌باشد و فرد در پرتو داشتن چنین زندگی می‌تواند در زمره صالحین قرار گیرد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۹، ص ۵۶). از این‌رو، می‌توان یکی از سنخ‌های زندگی را «زندگی سعادت‌محور» نامید.

یکی دیگر از سنخ‌های زندگی از دیدگاه علامه طباطبایی را می‌توان «زندگی لذت‌محور» نامید. این نوع زندگی را از مفاهیمی چون حیات دنیا (انعام: ۳۲)، عاجله (اسراء: ۱۸)، و متاع غرور (آل عمران: ۱۸۵) می‌توان استفاده کرد. علامه طباطبایی از سنخ دیگری از زندگی نیز به نام «زندگی ذلت‌محور» نام می‌برد که می‌توان آن را با مفهوم معیشت ضنک (طه: ۱۲۴) شناسایی کرد.

جدول ۱ به تقسیم‌بندی زندگی و سنخ‌های مدنظر علامه طباطبایی بر اساس زندگی عمومی و خصوصی اشاره دارد.

جدول ۱. سنخ‌های زندگی از دیدگاه علامه طباطبایی بر اساس ملاک حیات خصوصی و عمومی

ملاک‌های دسته‌بندی	انواع زندگی ناظر به ملاک‌ها
حیات عمومی	لذت‌محور (عاجله، حیات دنیا و متاع غرور) ذلت‌محور (معیشت ضنک)
حیات خصوصی	سعادت‌محور (حیات طیبیه)

علامه طباطبایی سنخ‌های لذت‌محور و ذلت‌محور را وهم و خیال پنداشته و ملاک دیگری برای تقسیم‌بندی زندگی بر اساس حقیقی و خیالی بودن برمی‌شمرند. علامه طباطبایی معتقد است: مردم که بر سر امور دنیوی با یکدیگر می‌جنگند، با اینکه آنچه این ستمگران بر سر آن تکالب می‌کنند، از قبیل اموال، همسران، فرزندان، مناصب، مقام‌ها و امثال آن، چیزی جز اوهام نیستند و در حقیقت سرابی هستند که از دور آب به نظر می‌رسد و انسان منافع مذکور

را مالک نمی‌شود، مگر در ظرف وهم و خیال (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۲۲۵). برخلاف زندگی آخرت که انسان در آن عالم با کمالات واقعی که خود از راه ایمان و عمل صالح کسب کرده زندگی می‌کند و مهم این است که اشتغال به آن آدمی را از منافع دیگر باز نمی‌دارد؛ چون غیر از آن کمالات واقعی، واقعیت دیگری نیست و لعب و لهو در آن راه ندارد. بقایی است که فنایی با آن نیست، لذتی است که با درد آمیخته نیست، سعادتی است که شقاوتی در پی ندارد. پس آخرت حیاتی واقعی است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۲۲۵).

علامه طباطبایی زندگی مبتنی بر حیات طیبه را نیز حقیقی دانسته و می‌فرماید: اسلام نه زندگی مادی را حیات حقیقی انسان می‌داند و نه برخوردار شدن از مزایای آن را سعادت واقعی می‌شمرد، بلکه زندگی حقیقی انسان را حیاتی می‌داند که جامع بین ماده و معنا باشد و خوش بختی حقیقی را در چیزهایی می‌داند که موجب سعادت دنیا و آخرت باشد. بنابراین، حیات طیبه به معنای زندگی ای است که با نتیجه مطلوب از زندگی انسان‌ها، سازگار باشد (طباطبایی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۲۲۹).

جدول ۲، سنخ‌های زندگی بر اساس ملاک حقیقی و غیرحقیقی بودن حیات از دیدگاه علامه طباطبایی را نشان می‌دهد.

جدول ۲. سنخ‌های زندگی از دیدگاه علامه طباطبایی بر اساس ملاک حقیقی و غیرحقیقی بودن حیات

انواع زندگی ناظر به ملاک‌ها	ملاک‌های دسته‌بندی
زندگی آخرت سعادت محور (حیات طیبه)	حیات حقیقی
لذت محور (عاجله، حیات دنیا و متاع غرور) ذلت محور (معیشت ضنک)	حیات غیرحقیقی

در ادامه به دیدگاه علامه طباطبایی در زمینه سنخ‌های سه‌گانه زندگی (لذت محور، ذلت محور و سعادت محور) و مفاهیم مرتبط با آن پرداخته خواهد شد.

زندگی لذت‌محور

یکی از سنخ‌های زندگی که در اندیشه علامه طباطبایی قابل شناسایی است، زندگی لذت‌محور می‌باشد. حیات دنیا، عاجله و متاع غرور مفاهیم بیانگر این نوع از زندگی به شمار می‌روند که با لذت‌محوری در ادبیات دینی شناخته می‌شود و در ادامه به تبیین دیدگاه علامه در خصوص این مفاهیم پرداخته خواهد شد.

۱. عاجله

خداوند در آیه ۱۸ سوره اسراء تعبیر دیگری از زندگی را مطرح می‌فرماید: «مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعَاجِلَةَ عَجَلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ لِمَنْ نُرِيدُ ثُمَّ جَعَلْنَا لَهُ جَهَنَّمَ يَصْلَاهَا مَذْمُومًا مَدْحُورًا» قرشی (۱۳۷۷) منظور از عاجله را زندگی دنیا می‌داند که به عجله می‌گذرد. علامه طباطبایی معتقد است: کلمه عاجله صفت است برای موصوفی که حذف شده و بعید نیست که موصوفش حیات (زندگی) باشد، به قرینه اینکه مقابل آن را در آیه بعد، آخرت آورده است (۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۸۶). طبرسی مراد از «عاجله» را نعمت‌های عاجله می‌داند (۱۴۱۷، ج ۶، ص ۴۰۷). آلوسی بر این باور است که مقصود از عاجله، متاع دنیای عاجل است (۱۴۰۵، ج ۱۵، ص ۴۶). بر اساس این آیه، علامه معتقد است مراد از عاجله این است که هر کس حیات عاجله یعنی زندگی دنیا را بخواهد، زمانی تعلق و دنیاطلبی است که فقط حیات عاجله را بخواهد، اما اگر دنیا را وسیله رسیدن به سعادت اخروی بداند، این در حقیقت دنیاطلبی نیست، بلکه اراده آخرت است. از آنجاکه به آخرت نمی‌توان رسید مگر از راه دنیا، لذا به هر انسانی که این راه را طی کند، نمی‌شود گفت دنیاطلب مگر آنکه از آخرت اعراض نموده و به کلی آن را فراموش کند و در نتیجه اراده و حواسش خالص برای دنیا شود. همچنان که کلمه «کان» استمرار را افاده می‌کند، این معنا را می‌رساند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۸۷). همچنین فرمود: «عَجَلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ لِمَنْ نُرِيدُ»؛ یعنی اینکه ما هم آنچه را که او می‌خواهد فوراً به او می‌دهیم، البته نه هر قدر که او می‌خواهد. پس اراده اشخاص از هیچ جهت حاکم بر اراده ما نیست و این تنها اراده ماست که در ایشان حکومت می‌کند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۸۸)؛ چون اراده فعلی خداوند نسبت به هر چیز عبارت است از: فراهم شدن اسباب خارجی و رسیدن آن به حد علیت تامه، لذا باید گفت که آیه دلالت بر این دارد که هر انسان دنیاطلب از دنیا، آن مقداری که اسباب اقتضاء کند و عواملی که خداوند در عالم به جریان

انداخته رزق می خورد، پس دنیا طلب فقط به پاره ای از آنچه می خواهد نائل می شود، البته مقداری که خداوند مقدر نماید (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۸۷).

علامه طباطبایی (۱۳۷۴) در ضمن آیه «كَلَّا بَلْ تُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ وَتَذَرُونَ الْآخِرَةَ» (قیامت: ۲۰-۲۱) می نویسد: آیه شریفه خطاب به همه مردم است و از باب تعمیم خطاب قبلی است که به رسول خدا ﷺ می فرمود: لا تحرك، برای اینکه خطاب در لا تحرك خطابی است معترضه و هیچ ارتباطی به قبل و بعد خود ندارد و کلمه «كَلَّا» ردعی است از کلام سابق که می فرمود: «ایحسب الانسان الن نجمع عظامه»، و می فرمود: «بل تحبون العاجلة»؛ یعنی زندگی عاجله که همان زندگی دنیا است و «تذرون الاخرة»؛ یعنی زندگی آخرت را ترک می کنید، و کلمه بل از این پندار که بعد از مرگ، احیاء و بعثی نباشد، اعراض کرده، نظیر اعراضی که همین کلمه در جمله «بل یرید الانسان لیفجر امامه» کرده است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰، ص ۱۷۷).

۲. حیات دنیا

قرآن کریم برای زندگی انسان، دو مرحله را معرفی می کند: ۱. زندگی دنیا پایین ترین مرحله وجود است و کمترین کمالات در آن ظهور می کند، همه کمال های دنیا، متناسب با زندگی دنیایی است (شوری: ۳۶)؛ ۲. مرحله جاودان آخرت که محصول زندگی دنیا است (عنکبوت: ۶۴؛ اخلاقی و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۳۱). زندگی مادی انسان ها در قرآن کریم با تعبیر «حیاء الدنيا» بیان شده و در آیات بسیاری ویژگی های این زندگی تبیین شده است.

علامه طباطبایی می گوید: از نظر قرآن کریم برای زندگی، معنای دیگری دقیق تر از معنایی که به نظر سطحی می رسد، وجود دارد که عبارت است از: زندگی دنیوی از روز ولادت تا رسیدن مرگ که دورانی است توأم با شعور و فعل ارادی که نظیرش و یا نزدیک به آن در حیوانات نیز یافت می شود و طبق آیه ۶۴ سوره عنکبوت غیر از زندگی دنیایی، یک زندگی دیگری برای انسان است که اشتغال به زندگی دنیا که مشتی اوهام است، او را از حقیقت زندگی باز می دارد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۹، ص ۵۳).

علامه طباطبایی ذیل آیه ۶۴ سوره عنکبوت می نویسد: «دنیا همان طور که به اعتباری لهُو است، لعب نیز است، برای اینکه فانی و زودگذر است. مردم بر سر امور دنیوی با یکدیگر می جنگند، با اینکه آنچه این ستمگران بر سر آن تکالب می کنند، از قبیل اموال، همسران، فرزندان، مناصب، مقام ها، ریاست ها و امثال آن چیزی جز اوهام نیستند و در حقیقت سرابی

هستند که از دور آب به نظر می‌رسد و انسان منافع مذکور را مالک نمی‌شود، مگر در ظرف وهم و خیال» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۲۲۵).

آیه شریفه، زندگی دنیا را منحصر در لِهو و لعب کرده و زندگی آخرت را زندگی واقعی دانسته است. رسیدن به آن زندگی تنها در صورتی است که استعداد انسان کامل شده باشد، به این معنا که آدمی با ورود به عرصه ایمان، تمامیت ایمان را به دست آورده است ولی راه کامل شدن ایمانش فقط به وسیله آراستگی به دین و دخول در زمره اولیای صالحین دست می‌دهد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۲۲۶).

علامه طباطبایی ذیل آیه ۴۵ سوره کهف می‌نویسد: «هرچند که دل‌های بشر علاقه به مال و فرزند دارد و همه مشتاق و متمایل به سوی آن هستند، اما زینتی زودگذر و فریبنده هستند که آن منافع و خیراتی که از آنها انتظار می‌رود، ندارند و همه آرزوهایی را که آدمی از آنها دارد، برآورده نمی‌سازند» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۴۴۳). همچنین اگر خدای تعالی از زینت زندگی دنیا که آزمایشی مهم است به کسی می‌دهد، برای همین است که افراد خبیث از افراد طیب جدا شوند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۴۳۰).

بنابراین، چون دنیا انسان را از خدا و آیات او منصرف، غافل و به خود مشغول می‌کند، اسفل السافلین است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۲۳۱)؛ پس زندگی دنیوی چیزی جز لعب و لِهو نیست (طباطبایی، ۱۳۸۷، ص ۵۹). خداوند این دنیا را زینت قرار داده است تا با آن بندگان خود را امتحان کند (طباطبایی، ۱۴۲۶، ص ۶۰). افرادی در این دنیا فریب این زینت را نمی‌خورند و وابسته خیالات نمی‌شوند. آنها به دنبال لذت‌های واقعی و پایداری هستند که ریشه در حقیقت دارند. انسان اگر اعتباری بودن دنیا را به یقین درک کند، به همان مقامی می‌رسد که خداوند مؤمنان حقیقی خود را با آن توصیف کرده است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۳۴۰).

۳. متاع غرور

خداوند در قرآن کریم از زندگی با تعبیر «متاع الغرور» نیز یاد می‌کند. واژه «غرور» در لغت به معنای نیرنگی است که حقیقتی ندارد و کالای پستی است که آن را در مقابل مشتری می‌آریند تا آن را بخرد و سپس پستی آن بر او آشکار می‌شود (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۳، ص ۴۲۲). زندگی مادی دنیا هم اهل خود را فریب می‌دهد و موجب می‌شود، آنها از مسیر حق و پیمودن راه کمال و توجه به برنامه‌های حیات روحانی که مقصود اصلی خلقت است، غافل شوند و در مسیر لذت

پیش روند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۷، ص ۲۰۷). از این رو، یکی دیگر از مفاهیم بیانگر زندگی لذت محور، متاع غرور می باشد.

قرآن، دنیا را وسیله رسیدن به حیات باقی آخرت می داند و قناعت نمودن به آن در مقابل آخرت را قناعت نمودن به اندک در مقابل بسیار و ناپایدار در مقابل پایدار می داند. همچنین استقلال دادن به آن و غرق شدن در آن را مذموم دانسته و کسانی که آن را منهای آخرت می جویند فریب خورده می داند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۱، ص ۳۴۹).

علامه طباطبایی معتقد است: در برابر متاع غرور می توان از متاع حسن نیز یاد کرد. ایشان در تفسیر آیه ۳ سوره هود می نویسد: «متاع حسن چیزی جز زندگی خوب دنیوی نمی تواند باشد و متاع حیات وقتی حسن و نیکو می شود که آدمی در آن حیات به سوی سعادت می که برایش امکان دارد، روانه شود و خدای تعالی او را به سوی آرزوهای انسانی اش که همان تنعم به نعمت های دنیوی از قبیل وسعت، امنیت، رفاه، عزت و شرافت است، هدایت کند» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۰، ص ۲۱۰).

همان گونه که گذشت هر سه مفهوم عاجله، حیات دنیا و متاع غرور به مرتبه ای از حیات عمومی اشاره دارد که بهره مندی و لذت محوری صرف از دنیا و نعمت های آن بدون در نظر داشتن امکان سعادت و ویژگی اساسی آن است. دنیاگرایی لذت محور بر اساس دیدگاه علامه طباطبایی به سطح نازل حیات اشاره دارد که مشترک با سایر حیوانات می باشد؛ چرا که لذت لازمه حیات حیوانی است. زندگی بدون کمالات واقعی، فناپذیر، همراه با ناخوشی ها و الم، شقاوت و اموری از این قبیل از دیگر شاخص های این سنخ از زندگی به شمار می رود.

زندگی ذلت محور

سنخ دیگری از زندگی که علامه طباطبایی از آن یاد کرده است، زندگی ذلت محور می باشد که مفهوم معیشتک ضنک بیانگر این نوع از زندگی می باشد. در ادامه به تبیین اندیشه علامه طباطبایی در خصوص این مفهوم پرداخته خواهد شد.

معیشت ضنک

علامه طباطبایی بر این باور است که یکی از معانی که تقریباً همه مفسران به آن پرداخته و یا دست کم آن را انکار نکرده اند، گرفتار شدن انسان به حرص و زیاده طلبی است که

می‌توان آن را یکی از مهم‌ترین شاخصه‌های معیشت ضنک دانست (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۴، ص ۲۵۵). این امر پیش‌زمینه بخل و امساک نیز خواهد بود، تا جایی که حتی نه تنها نمی‌تواند به دیگران بدهد، بلکه خودش هم استفاده نمی‌کند. به تعبیر امیر مؤمنان علیه السلام مانند فقیران زندگی می‌کند و در گروه اغنیاء حساب پس می‌دهد (طبرسی، بی تا، ج ۲، ص ۱۷). کم و زیاد بودن روزی و بالا و پایین رفتن سطح زندگی او، تأثیری در این حالت روحی شخص ندارد و در هر دو حالت حرص و طمع گریبان‌گیر او خواهد بود. از سوی دیگر، چنین اشخاصی دائماً در حسرت آنچه به دست نیاورده‌اند و ترس از دست دادن آنچه دارند، به سر می‌برند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۴، ص ۲۵۶). البته ریشه این حالت انسان نیز در این است که شخص تمام آمال و آرزوهای خود را در دنیا بگذارد و نظری به آخرت و بالاتر از آن، مقام قرب الهی نداشته باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۳۴۲).

با بررسی‌های انجام شده، بهترین شاخص برای معیشت ضنک را می‌توان عدم آرامش در زندگی دانست. بنابراین، اعراض از ذکر خدا باعث عدم آرامش و به تعبیر قرآن، معیشت تنگ خواهد شد و تفسیرهایی که در ذیل این آیه بیان شده‌اند، قابل جمع با آن است و همگی آنها از جمله حرص و امساک، زمینه‌ساز از بین رفتن آرامش است و اقوال دیگر نظیر فشار قبر و عذاب‌های برزخی را نیز می‌توان بروز و ظهور دیگری از عدم آرامش در عوالم دیگر دانست.

بنابراین، این مفهوم بر اساس دیدگاه علامه به نوعی از زندگی اشاره دارد که فرد در عین ثروتمندی و عدم نیازمندی مالی، معیشت تنگی دارد؛ چرا که فرد غرق در آرزوها و امیال است و با حرص و زیاده‌خواهی‌ها هیچ‌گونه رضامندی نسبت به زندگی دنیوی خود ندارد. علامه طباطبایی این سنخ از زندگی را نیز حیاتی غیرحقیقی برشمرده و معتقد است: کسانی که دارای این چنین زندگی می‌باشند، تفاوتی با سایر حیوانات ندارند و از رسیدن به بالاترین درجات کمال باز می‌مانند. محروم ماندن از لذت‌های معنوی، بخل و خودداری، زندگی فقیرانه در عین توانمندی مالی، حسرت نداشته‌ها، عدم شادمانی درونی، ترس از دست دادن دارایی‌ها و به‌طور کلی عدم آرامش در زندگی (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۴، ص ۲۲۵) از جمله شاخص‌ترین ویژگی‌های این نوع زندگی محسوب می‌گردد.

زندگی سعادت محور

ترکیب قرآنی «حیات طیبه» علاوه بر حیات انسانی به سبب استعمالش درباره حیات خداوند و فرشتگان، همان مفهوم حقیقی حیات و مرتبه‌ای بالاتر از حیات عمومی باید باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۲، ص ۴۹۲). بنابراین، قرآن کریم در تقابل با ترکیب «معیشت ضنک» (طه: ۱۲۴) که خداوند آن را نصیب معرضین از ذکر و یاد پروردگار می‌نماید، حیات طیبه را عنوان می‌سازد که پیامد این چنین زندگی‌ای سعادت حقیقی می‌باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۹، ص ۵۶). از این رو، می‌توان از آن به زندگی سعادت محور نیز یاد کرد. در ادامه به تبیین دیدگاه‌های علامه طباطبایی در زمینه این مفهوم پرداخته خواهد شد.

حیات طیبه

مفهوم حیات طیبه از جمله مفاهیم بیانگر زندگی سعادت محور است که علامه طباطبایی به تفصیل درباره این مفهوم سخن گفته‌اند. از این رو، در ادامه به تبیین مفهوم حیات طیبه، آثار و مؤلفه‌های آن از دیدگاه علامه طباطبایی پرداخته خواهد شد.

مفهوم‌شناسی حیات طیبه از دیدگاه علامه طباطبایی

ریشه حیات به معنای زندگی، ۱۸۴ بار در قرآن کریم به کار رفته که تنها ۱۵ مورد آن به معنای زندگی نبوده و به معانی، انسان (حج: ۶۶)، طبیعت (فرقان: ۴۹) و خدا (بقره: ۲۵۵) آمده است. ریشه طیب نیز ۵۰ بار در قرآن به کار رفته است و برخی از معانی آن شامل: خوردنی‌های پاکیزه (بقره: ۱۷۲)، زندگی پاکیزه (نحل: ۹۷؛ آل عمران: ۳۸)، رزق پاکیزه (انسان: ۲۶)، مسکن پاکیزه (توبه: ۷۲) و گفتار پاکیزه (حج: ۲۴) می‌باشد. اما کلمه «حیات» ۶۸ بار در قرآن کریم آمده که بیشتر از ۶۵ مورد آن، اعطاء حیات طیبه به کسانی است که از «ایمان» و «عمل صالح» برخوردار باشند و در مسیر سعادت گام بر می‌دارند.

حیات پاک مطرح شده در قرآن، حیاتی جدید است که سنخیتی با حیات طبیعی حیوانی ندارد. علامه طباطبایی در تفسیر آیه «فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰةً طَيِّبَةً» مفهوم حیات طیبه را این‌گونه تبیین می‌نماید: «معنای حیات طیبه این نیست که خداوند زندگی طبیعی و مادی او را پاکیزه می‌کند؛ زیرا زندگی طبیعی محکوم به زوال و دگرگونی است و این نمی‌تواند طیب باشد. بنابراین، خداوند پرهیزکاران را به زندگی جدیدی زنده می‌کند که آن غیر از زندگی است که به دیگران نیز داده است. خداوند در این آیه نفرمود: اگر کسی پرهیزکار بود و عمل خوب انجام

داد، ما زندگی موجود او را پاکیزه می‌کنیم، بلکه فرمود: ما او را به زندگی پاکیزه زنده می‌کنیم و از این تعبیر، استفاده می‌شود که مقصود از «حیات طیبه» زندگی تازه‌ای است که در حریم آن آلودگی راه ندارد و آثار حقیقی بر آن مترتب می‌شود» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۲، ص ۳۴۲). علامه طباطبایی بر این باور است که زندگی به هر حال خالی از طیب نیست، چیزی که هست در مورد کسانی که به یاد خدا و دارای آرامش قلب هستند طیب بیشتری دارد؛ زیرا زندگی آنان از آلودگی به ناگواری‌ها دور است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۱، ص ۴۸۸).

علامه طباطبایی زندگی سعادت‌محور را مبتنی بر حیات طیبه دانسته و می‌فرماید: اسلام نه زندگی مادی را حیات حقیقی انسان می‌داند و نه برخوردار شدن از مزایای آن را سعادت واقعی می‌شمرد، بلکه زندگی حقیقی انسان را حیاتی می‌داند که جامع بین ماده و معنا باشد و خوشبختی حقیقی را در چیزهایی می‌داند که موجب سعادت دنیا و آخرت باشد. لازمه این بینش آن است که قوانین زندگی را مبتنی بر فطرت نماید، نه بر آنچه انسان به نفع خود می‌پندارد. همچنین لازمه آن این است که دعوت خود را بر اساس پیروی از حق قرار دهد نه بر اساس پیروی از هوای نفس و تمایلات اکثریت مردم که از روی عواطف و احساسات باطنی می‌باشد. بنابراین، حیات طیبه به معنای زندگی‌ای است که با نتیجه مطلوب از زندگی انسان‌ها، سازگار باشد (طباطبایی، ۱۳۸۸، ب، ج ۲، ص ۲۲۹).

در حقیقت حیات طیبه، حیاتی است که با گزینش آن از میان دو حیات مادی و معنوی، انسان به آرامش در دنیا و آخرت دست می‌یابد. این حیات به نوعی حیات اخلاقی است (انفال: ۲۲ و ۵۵؛ اعراف: ۱۷۹؛ فرقان: ۴۴). هر حیاتی نیازمند محوری است که تمامی پرسش‌های زندگی در پرتو آن محور، معنا و مفهوم یابد. همین محوریت است که انسان را به سوی خود کشانده و اعمال و رفتار او را سازماندهی می‌کند. محوریت زندگی در حیات طیبه، خداوند است. از این رو، هر آنچه در این مرحله از زندگی از انسان سر می‌زند با محوریت او و برای رضای اوست. هر قدر انسان به این محور پایدارتر باشد، بهره‌مندی او از حیات طیب بیشتر است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۱۱۵). یاد خداوند، از راه‌های بهره‌مندی از این حیات است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا» (احزاب: ۴۱-۴۲). فراموشی یاد خداوند، برابر است با سقوط انسان در دامن حیاتی دیگر با محوریتی غیر از خدا که نتیجه آن جز گمراهی و تحیر، چیز دیگری نخواهد بود. به واسطه حیات طیبه، انسان به مقام قرب ربوبی و به مظهریت صفات الهی می‌رسد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۱۱۶).

ویژگی‌های حیات طیبه

یکی از ویژگی‌های حیات متعالی انسان، اجابت دعوت خدا و رسول او در آنچه انسان را بدان می‌خوانند، می‌باشد. از آیه ۲۴ سوره انفال به دست می‌آید که سبب اعدادی وصول به حیات طیب، همانا اجابت دعوت خدا و رسول است. گرچه این حیات، افاضه الهی و بخششی ربانی است، اما انسان جز به آراسته شدن به دین و اجابت دعوت رب العالمین مستعد این افاضه نمی‌گردد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۹، ص ۵۵).

علامه طباطبایی در این باره می‌نویسد: «برای آدمی یک زندگی حقیقی هست که کامل‌تر از زندگی پست دنیایی اوست و وقتی به آن زندگی می‌رسد که استعدادش کامل و رسیده شده باشد و این تمامیت استعداد به وسیله آراستگی به دین و دخول در زمره اولیای صالحین دست می‌دهد» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۹، ص ۵۶).

علامه طباطبایی به یکی دیگر از ویژگی‌های حیات طیبه اشاره می‌کند و می‌نویسد: پرهیزکاران در حیات طیبه دارای علم و قدرتی هستند که می‌توانند حقیقت اشیا را ببینند. از این رو، اشیا در نگاه آنان، به دو گونه حق و باطل نمودار می‌شود. آنان از امور باطل دوری می‌کنند که زندگی مادی دنیا و ظواهر فریبنده آن است و به عزت خداوند اعتزاز می‌جویند. صاحبان حیات طیبه جز تقرب به درگاه او را دوست نمی‌دارند و در مسیر زندگی خود، جز نافرمانی خدا، همه چیز را زیبا می‌بینند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۲، ص ۳۴۲-۳۴۳).

می‌توان گفت خداوند به مؤمنین حقیقی حیات انسانی طیبی داده و از ذلتی که لازمه حیات حیوانی و مادی است، ایمن ساخته است، هرچند که در اثر دوری از آن دچار فقر و مسکنت گردد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۰، ص ۲۰۸). در این حیات همه افراد از مزایای نعمت‌های زمینی که خداوند برایشان خلق کرده، برخوردارند و کمک به یکدیگر در بین آنان حاکم است، به طوری که هر انسانی خیر خود را در خیر جامعه می‌جوید (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۰، ص ۲۱۰).

از این رو، بهره‌مندی از حیات طیبه عبارت است از: افراد انسانی از حیات طوری بهره‌گیری کنند که فطرت انسانی آن را بپسندد و حیات مورد پسند فطرت این است که همه افراد به طور معتدل و در پرتو علم نافع و عمل صالح از زندگی برخوردار شوند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۰، ص ۲۱۱).

در زندگی سعادت محور است که انسان از باطل گریخته و به حق روی می‌آورد و فقط دنبال

رضای حق و جمال اوست. در نتیجه از دنیای غرورآور فریب‌کار گریخته و جز قرب او را دوست نمی‌دارد و خود را در حیاتی دائم و پاک می‌بیند که اختیار و تدبیر او در این حیات دست خداست، و در طول مسیر زندگی جز زیبایی نمی‌یابد. چنین انسانی در خود کمال، توانایی، بزرگی، لذت و سرور بی‌اندازه‌ای می‌یابد که به هیچ روی قاب اندازه‌گیری نیست (دیانی، ۱۳۹۰، ص ۵۰-۵۶).

رابطه انواع زندگی در اندیشه علامه طباطبایی

در یک جمع‌بندی می‌توان گفت: از نگاه علامه طباطبایی اسلام، حیات مادی انسان را زندگی حقیقی نمی‌داند و بهره‌مندی از مزایای آن را سعادت واقعی او نمی‌شمرد، بلکه حیات حقیقی و سعادت واقعی دنیا و آخرت را زندگی جامع ماده و معنا می‌داند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۹، ص ۱۹۷).

در نگاه علامه طباطبایی وقتی افراد با نگاه تعلق به دنیا زندگی خود را بنا می‌کنند؛ آن وقت مستعد خواهند بود که زندگی آنها در قالب «متاع غرور: کالای فریب» (آل عمران: ۱۸۵) و «لهو و لعب: عقاید اعتباری و اهداف موهوم، سرگرمی به موهومات، و بازداری از مهمات» (انعام: ۳۲) نمایان گردد (۱۳۷۴، ج ۱۹، ص ۱۶۵؛ ج ۷، ص ۵۷).

براین اساس، این نوع زندگی مقدمه شکل‌گیری یک زندگی سخت و پربشان‌کننده خواهد بود و انسان در اثر دوری از یاد خداوند، به معیشت ضنک مبتلا می‌شود. علامه طباطبایی در تفسیر این آیه می‌گوید: «کلمه (ضنک) در هر چیزی که به کار رود، تنگی (فشار) آن را می‌رساند. بی‌شک این فشار در همین دنیا به سراغ انسان می‌آید و البته در زندگی اخروی نیز تأثیر خود را خواهد گذاشت» (۱۳۷۴، ج ۱۴، ص ۳۱۴).

بر اساس آنچه گذشت، به نظر می‌رسد که علامه بین رسیدن به زندگی سعادت‌محور و زندگی لذت‌محور ارتباط تنگاتنگی قائل شده است. رسیدن به حیات طیبه در گرو گذر از زندگی دنیا بوده و به هر اندازه که انسان در زندگی دنیا از امکانات خود برای رشد استفاده کند، به همان اندازه به حیات طیبه نزدیک شده است. زندگی دنیا باید به مثابه پلی در نظر گرفته شود که آدمی از روی آن می‌گذرد. انسان نمی‌تواند روی پل بماند، دیر یا زود باید از آن بگذرد. پس زندگی دنیا پلی برای رسیدن به حیات طیبه است. فرستاده شدن پیامبران، نزول کتب آسمانی همگی برای این بوده که انسان را در زندگی دنیا به حیات طیبه رهنمون

کند که زندگی ایدئال است. از این رو، شاید بتوان ادعا کرد که «زندگی لذت محور» حد فاصل «زندگی سعادت محور» و زندگی دیگری به نام «زندگی ذلت محور» باشد.

بنابراین، زندگی از دیدگاه اسلام، در گستره‌ای وسیع‌تر از آنچه در روان‌شناسی مثبت و دیدگاه سلیگمن وجود دارد، مطرح شده است. در دیدگاه اسلام زندگی انسان در دو سطح دنیوی و اخروی است که ارتباط تنگاتنگی هم با یکدیگر دارند. زندگی مطلوب بر اساس نگاه علامه طباطبایی بر محور سعادت شکل می‌گیرد و افراد به هر اندازه که از اسباب سعادت بهره‌مند باشند، به همان میزان از زندگی خوب دنیوی و اخروی برخوردار خواهند بود. زندگی مطلوب از دیدگاه اسلام عبارت است از: برخورداری از یک زندگی سعادت محور که خیر و شادی دائمی هم دنیوی و هم اخروی تأمین بوده و فرد از گرفتاری‌ها و رنج‌ها به دور باشد.

مقایسه سنخ‌شناسی زندگی از نگاه علامه طباطبایی و سلیگمن

به نظر می‌رسد زندگی خوب روان‌شناسان مثبت‌نگر، لزوماً نمی‌تواند نسخه قابل تجویز برای همه فرهنگ‌ها و مجامع بشری باشد؛ چرا که از یک سو تبیین آنان از یک زندگی کامل که جامع‌ترین نوع یک زندگی خوب است، دارای ایراد و ابهام بوده و از سوی دیگر منشأ خوب بودن، بسته به ملاک‌ها، متفاوت خواهد شد.

آنچه مسلم است، زندگی کامل از نگاه سلیگمن در کنار بهره‌مندی از رویکرد سعادت‌نگرانه، مشحون انگیزه‌های فردی و منفعت‌طلبانه با رویکرد لذت‌گرایانه است. اما طبق تبیین روان‌شناسان مثبت‌نگر از زندگی کامل، اینکه انسان همزمان بتواند از همه هیجانات مثبت، لذت‌ها و احساسات مثبت سود جسته، از توانمندی‌ها و فضیلت‌های خود برخوردار گشته و همواره در مسیرهای متعالی و پر معنا گام برداشته، بدون اینکه یکی را فدای دیگری نماید، صرفاً یک فرض ذهنی بوده و با واقعیات انسان و هستی سازگاری ندارد؛ چرا که همواره برخی از امور لذت‌بخش برای انسان، مانع دستیابی به فضیلت‌ها گشته و یا به معناداری زندگی لطمه وارد می‌کند و دست یافتن به برخی فضیلت‌ها، مستلزم کنار نهادن بخشی از لذت‌ها و هیجانات زود هنگام است (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۷).

در ضمن ویژگی‌های ارائه شده برای انواع زندگی خوب از جانب روان‌شناسان مثبت‌نگر، زمینه به خطر انداختن اخلاق فردی و اجتماعی را می‌تواند فراهم سازد. شاید اظهاراتی که سلیگمن (۲۰۰۲) بدان تصریح کرده است، از یک سو ناممکن بودن تحقق یک زندگی

کامل با ویژگی‌های تبیین شده را بیشتر نشان داده و از سوی دیگر اخلاقی نبودن آن را گوشزد نموده است.

همچنین می‌توان تمایز سنخ‌های زندگی بر اساس اندیشه علامه طباطبایی و دیدگاه‌های سلیگمن را در چهار محور مورد تحلیل و بررسی قرار داد که در ذیل به تبیین تمایزات مذکور می‌پردازیم:

۱. روحانی بودن منشأ سنخ‌های زندگی با رویکرد اسلامی

با توجه به مرکب بودن انسان از دو بُعد جسم و روح، اصالت داشتن روح و تأثیر اعمال انسان در روح از یک سو نمی‌توان منشأ سنخ‌های زندگی را بُعد جسمانی او دانست؛ از سوی دیگر نقش آن صرفاً در حیطه جسمانی محدود نشده، بلکه تأثیر اساسی آن در بُعد روحانی انسان می‌باشد.

۲. هدف سنخ‌های زندگی

در رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر با توجه به جهان بینی مادی، عمر انسان محدود و زندگی وی منحصر به همین زندگی دنیا معرفی می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۸۸، به نقل از: رفیعی هنر، ۱۳۹۵). از این رو، در روان‌شناسی مثبت‌نگر، بالاترین هدف‌ها در چارچوب لذت‌های مادی قرار دارد. اما در نگرش اسلامی وجود انسان فراتر از مرزهای مادی کشانده شده است. بنابراین، هدف نهایی انسان در سنخ‌های زندگی با توجه به رویکرد اسلامی، رسیدن به یک سعادت جاودانه فرامادی خواهد بود.

۳. نقش انگیزه در رسیدن به هدف زندگی با رویکرد اسلامی

در نگاه اسلامی، صرف حسن فعلی در انجام کار، باعث رسیدن به هدف نهایی نمی‌شود، بلکه حسن فاعلی (انگیزه الهی) است که این فرایند را ارزشمند نموده، موجب رسیدن به کمال نهایی می‌گردد (شیروانی، ۱۳۷۸، به نقل از: رفیعی هنر، ۱۳۹۵، ص ۱۸۰-۱۹۰). این انگیزه می‌تواند به واسطه اجتناب از عذاب الهی، رسیدن به پاداش اخروی و یا نایل شدن به جوار قرب الهی و یا اسباب دیگری که به نحوی جنبه ارزشی پیدا می‌کند، شکل بگیرد (رفیعی هنر، ۱۳۹۵، ص ۱۸۰-۱۹۰). در حالی که انگیزش زندگی در حیطه روان‌شناسی مثبت‌نگر کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است.

۴. فراشمولی قلمروی ارزشی سنخ‌های زندگی با رویکرد اسلامی

در نظام اخلاقی اسلام، تمامی افعال انسان ارزش‌گذاری می‌شوند. درحالی‌که بسیاری از مکاتب اخلاقی معمولاً افعال انسان را در موارد محدودی مثل افعال اجتماعی در نظر می‌گیرند و ارزش‌گذاری آنها شامل همه انواع فعالیت‌های انسان نمی‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۷۸، به نقل از: رفیعی هنر، ۱۳۹۵، ص ۱۸۰-۱۹۰). از این رو، قلمرو سنخ‌های زندگی با رویکرد اسلامی فراشمول بوده و انواع مختلف افعال انسان (مانند افعال فردی، خانوادگی، اجتماعی) ارزش‌گذاری می‌شوند و در همه این امور، سنخ‌های زندگی می‌تواند جنبه ارزشی مثبت و یا منفی به خود بگیرد.

نتیجه‌گیری

سلیگمن (۲۰۰۲) با انتخاب مدل ارسطویی رشد از ساده به پیچیده به عنوان موضوع اصلی خود، چهار نوع متفاوت زندگی خوب (لذت بخش، متعهدانه، معنادار و کامل) ترسیم می‌کند. ابتدایی و ساده‌ترین نوع زندگی، زندگی لذت بخش است که سلیگمن ویژگی‌هایی همچون پیشینه بودن هیجان‌های مثبت، تجربه‌های حسی خوشایند و تلاش برای جست‌وجوی آن را از جمله ویژگی‌های متمایز این نوع زندگی برمی‌شمرد. تمرکز سلیگمن در این زندگی بر هیجان‌های مثبت می‌باشد و به سه برهه زمانی آن اشاره می‌کند: هیجان‌های مثبت درباره گذشته، حال و آینده.

دومین سنخ زندگی بر اساس دیدگاه سلیگمن، زندگی متعهدانه است که فرد با استفاده از توانمندی‌های مَنشی (ذاتی) بیست و چهارگانه در حوزه‌های مختلف زندگی به کسب مسرت و احساسات منحصربه‌فرد در زندگی می‌پردازد. تجربه روان‌شناختی غرقگی از ویژگی‌های متمایز این نوع از زندگی به شمار می‌رود. سلیگمن معتقد است: زندگی متعهدانه نمی‌تواند به عنوان حالتی دائمی در نظر گرفته شود، بلکه این زندگی، نوعی کمال پیوسته توانمندی‌ها و ارزش‌های فرد است.

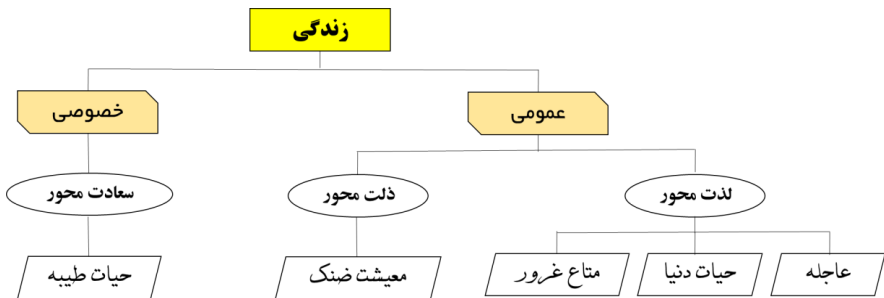
سومین سنخ زندگی خوب، «زندگی معنادار» است. سلیگمن بر این باور است که این سنخ زندگی، هدفمندی در زندگی است و فرد با استفاده از استعدادها و توانمندی‌های ذاتی در خدمت چیزی یا هدفی بالاتر از خویش حرکت می‌کند.

سلیگمن آخرین و پیچیده‌ترین نوع زندگی خوب را «زندگی کامل» دانسته و معتقد است:

اگر کسی تمام انواع زندگی ذکر شده را به خدمت بگیرد، به یک زندگی کامل دست یافته است. یک زندگی کامل، مشتمل بر تجربه کردن هیجان‌ات مثبت گذشته و آینده، درک لذت احساسات مثبت ناشی از امور لذت‌بخش، استنتاج رضامندی و افزاز توانمندی‌های برجسته خود و به‌کارگیری این توانمندی‌ها در خدمت چیزهای بزرگتر از خود جهت دستیابی به معنا می‌باشد (سلیگمن، ۲۰۰۲).

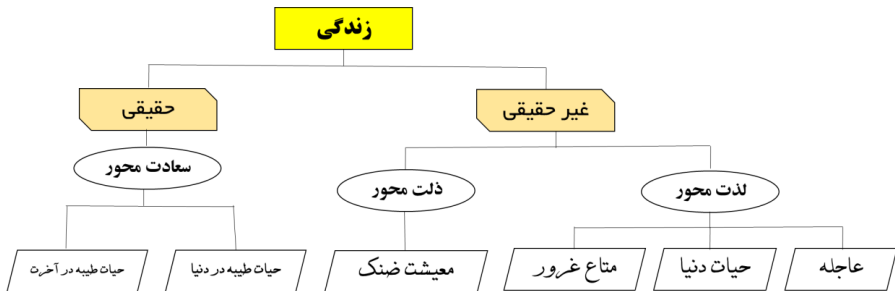
علامه طباطبایی نیز به انواعی از زندگی اشاره داشتند که این پژوهش، دو ملاک را برای تقسیم‌بندی سنخ‌های زندگی بر اساس اندیشه علامه استخراج نموده است. علامه به دو نوع حیات عمومی و خصوصی اشاره کردند که حیات خصوصی به زندگی مؤمنانه اشاره دارد و زندگی عمومی، شامل زندگی است که با سایر حیوانات مشترک است و جنبه‌های کلی‌تر حیات را شامل می‌شود. عمومی و خصوصی بودن حیات اولین ملاکی است که در این پژوهش مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

نمودار ۱. سنخ‌های زندگی از دیدگاه علامه طباطبایی بر اساس زندگی خصوصی و عمومی



همچنین در نمودار ۲ سنخ‌های زندگی بر اساس ملاک حقیقی و غیرحقیقی بودن حیات با توجه به دیدگاه علامه طباطبایی قابل مشاهده است.

نمودار ۲. سنخ‌های زندگی بر اساس ملاک حقیقی و غیرحقیقی بودن



مفاهیم دنیا عاجله، حیات دنیا و متاع غرور بیانگر زندگی لذت محور از دیدگاه علامه طباطبایی می‌باشد. همان‌گونه که گذشت هر سه مفهوم عاجله، حیات و متاع غرور به مرتبه‌ای از حیات عمومی اشاره دارد که بهره‌مندی و لذت محوری صرف از دنیا و نعمت‌های آن بدون در نظر داشتن امکان سعادت و ویژگی اساسی آن است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۸۷).

مفهوم معیشت ضنک نیز بر اساس دیدگاه علامه طباطبایی به نوعی از زندگی اشاره دارد که فرد در عین ثروتمندی و عدم نیازمندی مالی، معیشت تنگی دارد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۴، ص ۳۱۶). علامه طباطبایی این سنخ از زندگی را نیز حیاتی غیرحقیقی برشمرده و معتقد است: کسانی که دارای این چنین زندگی می‌باشند، تفاوتی با سایر حیوانات ندارند و از رسیدن به بالاترین درجات کمال باز می‌مانند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۸، ص ۹۲).

بر اساس دیدگاه علامه طباطبایی، حیات حقیقی منحصر در زندگی آخرت و سنخی از زندگی دنیوی به نام حیات طیبه می‌باشد که بالاترین مرتبه زندگی تلقی می‌شود و امکان سعادت در آن فراهم می‌باشد و فرد در پرتو داشتن چنین زندگی می‌تواند در زمره صالحین قرار گیرد. در این سنخ از زندگی، استعداد انسان کامل شده و با تمامیت ایمان فرد به دین و امور دینی آراسته می‌گردد. قوانین زندگی طیب مبتنی بر فطرت بوده و بر همین اساس با نیازهای انسان نیز سازگار می‌باشد.

علامه طباطبایی در توصیف این زندگی آن را زندگی جدید بدون هیچ‌گونه آلودگی معرفی

می‌کند که نیازمند محوری افراد بر اساس رضای الهی می‌باشد و تعالی شخصیت معنوی افراد، پیامد این زندگی به‌شمار می‌رود. رسیدن به مقام قرب الهی، عدم فریفتگی در امور دنیوی، زیباپنداری همهٔ امور غیر از نافرمانی خدا، عدم منفعت‌محوری، عزتمندی و طلب آن از جانب خدا، لذت و سرور درونی، دوری از جریان باطل و گرایش به جریان حق، پذیرش و عمل به دستورات دینی، برقراری تعاون و دلسوزی نسبت به دیگران و خوف از خدا از جمله ویژگی‌های این نوع زندگی است که علامه طباطبایی بدان اشاره داشتند.

همان‌گونه‌که گذشت، زندگی از دیدگاه اسلام، در گستره‌ای وسیع‌تر از آنچه در روان‌شناسی مثبت و دیدگاه سلیگمن وجود دارد، مطرح شده است که می‌توان تمایز سنخ‌های زندگی بر اساس اندیشه علامه طباطبایی و دیدگاه‌های سلیگمن را در چهار محور مورد تحلیل و بررسی قرارداد. جدول ۳ بیانگر تفاوت‌های شاخص می‌باشد.

جدول ۳. تمایز سنخ‌های زندگی بر اساس اندیشه علامه طباطبایی و سلیگمن

دیدگاه سلیگمن	اندیشه علامه طباطبایی	
بُعد جسمانی انسان	بُعد روحانی انسان	منشأ
بُعد جسمانی انسان	بُعد جسمانی و روحانی انسان	تأثیرگذاری
لذت‌های طولانی‌مدت دنیوی	سعادت جاودانه	هدف
به نقش انگیزشی کمتر پرداخته شده است	تعیین‌کنندهٔ ارزش و مسبب رسیدن به هدف	نقش انگیزه
عدم ارزش‌گذاری و محدود در حیطه‌های مطالعه شده	فراشمولی نسبت به افعال انسان	قلمروی ارزشی

منابع

- قرآن کریم.
- ابن‌فارس، ابی‌الحسین احمد (۱۴۲۹ق)، معجم مقاییس اللغة، بیروت، داراحیاء التراث العربی.
- اخلاقی، حلیمه و حسین شرف‌الدین، محمد مهدی صفورایی پاریزی، عزیزی کیا، غلامعلی (۱۳۹۴)، «مبانی

- انسان شناختی سبک زندگی طیبه از دیدگاه قرآن»، پژوهش نامه اسلامی زنان و خانواده، شماره ۲۰، ص ۳۸-۹.
- الهامی نیا، علی اصغر (۱۳۸۴)، «انواع حیات در قرآن»، مریمان، شماره ۱۶، ص ۵-۲۴.
 - آلوسی بغدادی، شهاب الدین سید محمود (۱۴۰۵ق)، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم و السبع المثانی، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
 - براتی سده، فرید (۱۳۸۸)، اثربخشی مداخلات روان شناسی مثبت گرا جهت افزایش نشاط، پایان نامه دکتری، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی.
 - جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۳)، تفسیر موضوعی قرآن کریم، قم، اسراء.
 - حسینی مطلق، مهدی (۱۳۹۴)، ویژگی های زندگی مطلوب در روان شناسی مثبت و مقایسه آن با زندگی مطلوب در منابع اسلامی با تکیه بر عصر ظهور امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف، پایان نامه کارشناسی ارشد، قم، مؤسسه اخلاق و تربیت.
 - حویزی، علی بن جمعه (۱۳۸۳)، نورالثقلین، قم، مؤسسه اسماعیلیان.
 - دیانی، محمود (۱۳۹۰)، «معنای زندگی از منظر سید محمد حسین طباطبایی»، پژوهش های فلسفی - کلامی، شماره ۴۸، ص ۲۳-۳۷.
 - ربیعی هنر، حمید (۱۳۹۵)، روان شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته الله علیه.
 - ربیعی هنر، حمید (۱۳۹۷)، مبانی مشاوره و روان درمانی سعادت نگر اسلامی (با نگرش به روان شناسی مثبت نگر)، قم، طرح پژوهشی پژوهشگاه قرآن و حدیث.
 - سلینگمن، مارتین (۱۳۸۹)، شادمانی درونی روان شناسی مثبت گرا در خدمت خشنودی پایدار، ترجمه مصطفی تبریزی و همکاران، تهران، دانژه.
 - سلینگمن، مارتین (۱۳۹۶)، شکوفایی، روان شناسی مثبت گرا، ترجمه امیر کامکار و سکیه هژبریان، تهران، نشر روان.
 - طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۷۴ق)، میزان فی تفسیر القرآن، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
 - طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۸۷)، اصول فلسفه رئالیسم، چ دوم، قم، بوستان کتاب.
 - طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۸۸)، بررسی های اسلامی، قم، بوستان کتاب قم.
 - طباطبایی، سید محمد حسین (۱۴۲۶ق)، الانسان و العقیده، تبریز، قم، مکتبه فذک.
 - طبرسی، فضل بن الحسن (۱۴۱۷ق)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، مکتبه العلمیه الاسلامیه.
 - طبری، محمد بن جریر (۱۴۱۵ق)، جامع البیان فی تأویل القرآن، بیروت، دارالکتب العلمیه.
 - طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵)، مجمع البحرین، قم، کتاب فروشی مرتضوی.
 - عاطفه نژاد، محمد و نامقی، معصومه اسماعیلی، فریبرز باقری، احمد برجعلی، عبدالله شفیع آبادی (۱۳۹۳)، «ساختار و الگوی کیفیت زندگی اسلامی مبتنی بر دیدگاه آیت الله جوادی آملی»، پژوهش در مسائل تعلیم تربیت اسلامی، شماره ۲۲، ص ۷-۲۶.
 - یدالله پور، محمد هادی و رمضان حسن زاده،، مهناز فاضلی کبریا (۱۳۹۲)، «بررسی تطبیقی «بهبود کیفیت زندگی» از منظر اسلام و روان شناسان مثبت گرا»، دین و سلامت، شماره ۱، ص ۷۳-۸۲.

- قاسمی، نظام‌الدین و مرضیه قریشیان (۱۳۸۸)، «روان‌شناسی مثبت، رویکرد نوین روان‌شناسی به طبیعت انسان»، تازه‌های روان‌درمانی، شماره ۵۱-۵۲، ص ۹۸-۱۱۴.
- قرشی، علی‌اکبر (۱۳۷۱)، قاموس قرآن، تهران، دارالکتب‌الاسلامیه.
- قرطبی، محمد بن احمد (۱۴۰۵ق)، الجامع‌الاحکام‌القرآن و المبین لما تضمن من السنه، بیروت، مؤسسه‌التاریخ‌العربی.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه‌دارالوفاء.
- Boarini, R, Kolev, A, McGregor, A (2014), Measuring well-being and progress in countries at different stages of development: Towards a more universal conceptual framework (Working paper No. 325), Paris: OECD Development Centre.
- Compton, William C (2005), An Introduction to Positive Psychology, Thomson & Wadsworth.
- Csikszentmihalyi, M, Abuhamdeh, S, Nakamura, J (2005), Flow. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), Handbook of competence and motivation (pp. 598-608).
- Csikszentmihalyi M (1999), Flow: The psychology of optimal experience: HarperPerennial New York.
- Duckworth AL1, Steen TA, Seligman ME (2005), Positive psychology in clinical practice, Annual Review of Clinical Psychology 1 (1), p. 629-651.
- Hagerty MR, Cummins RA, Ferriss AL, et al (2001), Quality of life indexes for national policy: Review and agenda for research, Social Indicator Research; 55, p. 1-7
- Jorgensen, I, S nafstad, H. E (2004), Positive psychology: historical, philosophical, and epistemological perspective. In P. Alen linely & S. Joseph positive psychology in practice, new Jersey: john Wiley & sons.
- Lopez, S. J. (Ed) (2009), the encyclopedia of positive psychology, New York, NY: Wiley-Blackwell.
- Peterson. C, Sligman, M.E.P (2004), character strengths and virtues, New York, oxford university press.
- Seligman, M. E. P, Diener, Ed (2002), Very happy people. Psychological science, 13, 1, p. 81-84.
- Seligman, M. E. P, Steen, T. A, Park, N, Peterson, C (2005), Positive psychology progress, empirical validation.
- Steckermeier, L, Delhey, j (2016), The good life, affluence, and self-reported happiness: introducing the Good Life Index and Debunking Two Popular Myths, World Development, v. 88, p. 50-66.
- Watkins, Philip C (2012), Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation, Springer.