



# A Study of the Review of the Pattern of Happiness in the Teachings of the Religion of Islam and Psychological Approaches

Masud Karimi Vardanjani<sup>1\*</sup>

1 Shahid Chamran University of Ahvaz

\* **Corresponding author:** Shahid Chamran University of Ahvaz,

**Received:** 2020-05-08

**Accepted:** 2020-05-28

## Abstract

Happiness is now considered a key criterion for diagnosing mental health. Happiness is one of the most important psychological needs of human beings, as well as a factor for growth and success, and has always been considered due to its major impact on people's lives. He sought to see how he could live better, what would satisfy him most, and with what mechanisms he could enjoy life in this world (Dickey, 1999). Psychological sciences, as one of the main branches of humanities, can be effective if it can answer the basic questions related to the psychological issues of the people of our country with cultural and indigenous theories and in cultural, spiritual and psychological development. The people of this region are efficient and effective. The psychological problems of the people cannot be studied apart from the cultural issues, the economic and political situation, their religious beliefs. Given that the localization of psychological and behavioral sciences is one of the important principles in the field of science and knowledge, the author of this article wants to review the basics of happiness in the teachings of Islam and psychological approaches.

**Keywords:** The pattern of happiness, The religion of Islam, The psychological approaches



## مطالعه ی مروری الگوی نشاط و شادمانی از منظر آموزه های دین مبین اسلام در مقایسه با رویکردهای روانشناسی

مسعود کریمی وردنجانی<sup>\*۱</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس یارشد، مشاوره ی خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز

\* نویسنده مسئول: کارشناس یارشد، مشاوره ی خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۰۳/۰۸

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۲/۱۹

### چکیده

امروزه شادی به عنوان یک معیار اصلی در تشخیص سلامت روانی محسوب می شود شادی و نشاط از مهمترین نیازهای روانی بشر و نیز عاملی برای رشد و موفقیت است و به دلیل تأثیرات عمده ای که بر زندگی افراد دارد، همواره مورد توجه بوده است. آدمی از دیرباز به دنبال این بوده که چگونه می تواند بهتر زندگی کند، چه چیزی بیشتر رضایتش را فراهم میکند و با چه سازوکارهایی می تواند از زندگی در این دنیا لذت ببرد (دیکی، ۱۹۹۹). علوم روانشناختی به عنوان یکی از شاخه های اصلی علوم انسانی در صورتی می تواند کارآیی خود را نشان دهد که بتواند با نظریه های فرهنگی و بومی به سوالات اساسی در رابطه با مسائل روانی مردم کشورمان پاسخ گوید و در رشد و ارتقای فرهنگی، معنوی و روانی مردم این مرز و بوم کارا و موثر باشد. مسائل روانشناختی مردم جدا از مسائل فرهنگی، وضعیت اقتصادی سیاسی، باورهای مذهبی آنان نمی تواند، مطالعه شود. با توجه به اینکه بومی سازی علوم روانشناختی و رفتاری یکی از اصول مهم در حوزه ی علم و دانش است، تدوین گر این مقاله در صدد است تا مبانی و اصول نشاط و شادمانی را در آموزه های دین مبین اسلام را مرور کرده و خلاصه ای از آن را به رشته ی تحریر در آورد.

**واژگان کلیدی:** الگوی شادی، دین اسلام، رویکردهای روانشناسی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی محفوظ است.

### ۱- مقدمه

یکی از معضلات قرن حاضر آشفتنگی های عاطفی و هیجانی و روابط انسانی است عوارض رو به افزایش پیشرفتهای تکنولوژی و زندگی ماشینی در حال تخریب همه احساسات، هیجانات، انسانیت و سلامتی انسان است: اضطراب های فکری و تنش های روانی مسبب کاهش احساس شادی در افراد است [۱] بنابراین سلامت و بهداشت روان یکی از مهمترین مسایلی ست که بر تمام جنبه های زندگی فرد از جمله روابط زناشویی، کارکرد

شغلی و تحصیلی، روابط اجتماعی و حتی بر سلامت جسمانی موثر است. یکی از متغیرهای مرتبط با بحث سلامت و بهزیستی روانی که در اخیرا در رویکرد روانشناسی مثبت مورد توجه قرار گرفته است شادمانی و نشاط است. واژه شادی مفهومی روان شناختی است که دارای تعاریف و ابعاد مختلفی می باشد. در واژه نامه ها شادی با واژه هایی همچون خوشحالی، شادکامی، خوشی و نشاط هم معنا دانسته شده است. شادی ترکیبی از عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پایین است.

در ادامه باید گفت که رسالت دین اسلام هم همین است و در این زمینه تأکیدهای فراوانی برای شادزیستن و با نشاط بودن آدمی دارد. چرا که دین اسلام، دین شادی، نشاط و تحرک است. از منظر قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام بهشت برین، سرشار از شادمانی و خالی از اندوه است:

وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا (انسان: آیه ۱۱)

و آنان را با خوشی و شادمانی روبه‌رو خواهد ساخت.

و اهل بهشت، دل‌هایی شاد، چهره‌هایی گشاده و لبانی خندان دارند:

وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ مُّسْفِرَةٌ \* ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ (عبس: آیه ۳۸ - ۳۹)

در آن روز، [بهشتیان] چهره‌هایی درخشان و خندان و شادمان دارند

در روایتی از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله آمده که می‌فرماید:

لَا خَيْرَ ... فِي الْوَطَنِ إِلَّا مَعَ الْأَمْنِ وَالسُّرُورِ. [۴]

جز با امنیت و شادی، خیری در [زندگی] در وطن نیست. در این آیین، رهنمودهایی وجود دارد که عمل کردن به آنها باعث سرور و شادی واقعی و توأم با اهداف الهی و انسانی نه شادی‌های بیهوده - می‌شود و زمینه‌ی تحرک و فعالیت او را فراهم می‌کند. به دلیل نقش و اهمیتی که شادی در زندگی انسان دارد، پیشوایان اسلام، رهنمودهای بسیار سودمندی را در زمینه عوامل شادی‌آفرین، موانع شاد زیستن، و همچنین پیامدها و برکات شاد کردن دیگران بیان کرده‌اند. بعلاوه ی اینکه، روایات اسلامی نسبت به خطرهایی که از ناحیه غم و اندوه، جسم و جان انسان را تهدید می‌کنند، هشدار داده‌اند و راه‌های درمان این بیماری و ریشه کن کردن آن را از زندگی ارائه نموده‌اند. این امر خود شاهدهی بر کمال در اسلام و آموزه های ثمربخش زندگی است.

**هدف کلی** این مطالعه؛ بیان مفهوم نشاط و شادمانی از دیدگاه اسلام است.

## ۳- عریف شادی و نشاط

### ۳-۱- تعریف شادی و نشاط از دیدگاه واژه‌شناسی

واژه نشاط در لغت فارسی به معانی سرزندگی، زنده‌دلی، خوش‌دلی، سبکی و چالاک‌ی یافتن برای اجرای امور، خوشی، شادمانی، خرمی، سرور، شادی، طرب، خرسندی و در مقابل کسل آمده است. در لغت‌نامه دهخدا، در ادامه لغت شادی چنین آمده است: «حالت مثبتی که در انسان به وجود می‌آید و در مقابل غم و اندوه قرار دارد.» دهخدا در همین کتاب، شادی را به شادمانی، خوش‌حالی، مسرت، نشاط و طرب تعریف کرده است. همچنین توضیح می‌دهد شادی حالتی است که در مقابل سوگ قرار دارد و معمولاً منجر به رفتاری می‌شود که به آن

عاطفه مثبت مانند: عاشق بودن، هیجان زندگی، خوشی و اشتیاق و عاطفه منفی مانند: ناکامی، خصومت، ترس، عصبانیت، وحشت‌زدگی و رنجاندن دیگران [۲]. امروزه شادی به عنوان یک معیار اصلی در تشخیص سلامت روانی محسوب می‌شود. شادی افزایش دهنده آگاهی، خلاقیت و فعالیت فرد است، تسهیل‌گر روابط اجتماعی است و موجب حفظ سلامت و افزایش طول عمر افراد می‌گردد. فرد شادکام، فردی سالم، فرهیخته، برون‌گرا، مذهبی و خوش‌بین است. شادی و نشاط، از جمله حالت‌های فراگیر شخصیت انسان است که بر نگرش‌ها، باورها، احساسات و رفتار او تأثیر بسیار شگرف می‌گذارد و می‌تواند همه جنبه‌های شخصیت او را در حال و آینده، دستخوش تغییر و تحول کند. شادی و نشاط از مهمترین نیازهای روانی بشر و نیز عاملی برای رشد و موفقیت است و به دلیل تأثیرات عمده‌ای که بر زندگی افراد دارد، همواره مورد توجه بوده است. آدمی از دیرباز به دنبال این بوده که چگونه می‌تواند بهتر زندگی کند، چه چیزی بیشتر رضایتش را فراهم می‌کند و با چه سازوکارهایی می‌تواند از زندگی در این دنیا لذت ببرد [۳].

علوم روانشناختی به عنوان یکی از شاخه‌های اصلی علوم انسانی در صورتی می‌تواند کارایی خود را نشان دهد که بتواند با نظریه‌های فرهنگی و بومی به سوالات اساسی در رابطه با مسائل روانی مردم کشورمان پاسخ گوید و در رشد و ارتقای فرهنگی، معنوی و روانی مردم این مرز و بوم کارا و موثر باشد. مسائل روانشناختی مردم جدا از مسائل فرهنگی، وضعیت اقتصادی سیاسی، باورهای مذهبی آنان نمی‌تواند، مطالعه شود. با توجه به اینکه بومی‌سازی علوم روانشناختی و رفتاری یکی از اصول مهم در حوزه ی علم و دانش است، تدوین‌گر این مقاله در صدد است تا مبانی و اصول نشاط و شادمانی را در آموزه‌های دین مبین اسلام را مرور کرده و خلاصه‌ای از آن را به رشته ی تحریر در آورد.

## ۲- امیت و ضرورت موضوع

دنیای امروز پر از اضطراب‌هایی که شامل اضطراب‌های فکری و تنش‌های روانی و مملو از مشکلات جدی انسان در عصر تکنولوژی و ارتباطات است که منجر به کاهش احساس شادی در وی شده است. بنابراین داشتن خیالی آسوده و راحت و با آرامش و با نشاط زندگی کردن و جدا از دغدغه‌های فکری همگان را بر این نکته بسیار مهم متوجه کرده است به طوری که همگان در صدد دستیابی به آن هستند. در واقع یکی از نیازهای اساسی انسان، شاد زیستن است که در پرتو آن فرد بتواند به تعادل روحی خود و بعد جامعه‌اش بپردازد.

حالت، شادی کنان گفته می‌شود؛ یعنی فرد در حال شادی کردن است [۵].

### ۳-۲-۳- تعریف شادی و نشاط از دیدگاه روان‌شناسی

پدیده شادی در روان‌شناسی، در حوزه - انگیزش و هیجان - بررسی می‌شود. هیجان شامل تغییرات روانی و فیزیکی است که می‌تواند منشأ درونی یا بیرونی داشته باشد و بر دو نوع است: هیجان‌های مثبت و منفی. مواردی مانند شادی، راحتی، ذوق، شور و عشق، تجربه عرفانی، تغییر و تحول رو به رشد در فرهنگ و دین، لذت‌های جنسی، سرگرمی و ورزش، از هیجان‌های مثبت و مواردی مانند اندوه و غصه، ناکامی، تعارض، کشمکش و گناه، از هیجان‌های منفی هستند. هر دو گروه از هیجان‌ها می‌توانند وجود روانی انسان را تحت تاثیر قرار دهند و جهت فعالیت‌های فرد را تعیین می‌کنند.

هنری موری می‌گوید: تعریف‌های پراکنده‌ای از هیجان شده است و در آنها شادی به مجموع دردها، ترکیبی از عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پایین، احساس مثبتی که ناشی از حس ارضا و پیروزی است معنا شده است [۶].

### ۳-۲-۱- نظریه ی تحلیل رفتار متقابل<sup>۱</sup>

برخی روان‌شناسان از جمله اریک برن<sup>۲</sup> (۱۹۷۱) [۷] در تحلیل رفتار انسان، ساختار شخصیت را به سه بخش تقسیم می‌کنند: من کودکی<sup>۳</sup>، من بالغ و من والد<sup>۴</sup>. این نظریه، تکامل یافته نظریه فروید است. کودک به مفهوم خردسالی نیست، بلکه آن قسمت از ساختار شخصیت ماست که دنبال احساسات، عواطف، شادی، شادمانی و خشم است (البته شادی و خشم ذاتی نه اکتسابی). در حقیقت، بخش کودک در شخصیت ماست که شادی‌آفرین است و اصولاً این امر به سن بستگی ندارد. دقیقاً یک مرد یا زن مسن ۷۰ یا ۸۰ ساله هم با فعال بودن من کودکی وجودش می‌تواند شاد باشد و احساس شادمانی کند. وقتی من کودک درون کسی فعال نیست، این فرد، دل‌مرده و غمگین است. ما خیلی از آدم‌ها را می‌بینیم که به دنبال ارزش‌ها و تعصب‌های خود هستند و کودک درون خود را طرد کرده‌اند؛ یعنی این آدم‌ها نیز کودک درون دارند، اما با پیروی از تعصب‌های خشک، این بخش از شخصیت آنها غیر فعال شده و کودک درون آنها افسرده است؛ برای مثال، وقتی فرد مسنی را می‌بینیم که در مراسمی مانند چهارشنبه سوری با شادی فراوان از روی آتش می‌پرد، این حرکت در حقیقت، ناشی از فعال بودن کودک درون اوست که تولید شادی می‌کند یا مثلاً پدربزرگ یا مادر بزرگی که با شادی فراوان با نوه کوچک خود بازی می‌کند، این دقیقاً بازتاب حضور کودک درون آنهاست. پس ما باید شادی‌ها را در بخش کودک درون خود پیدا کنیم.

### ۳-۲-۲- نظریه روانشناسی مثبت نگر آبراهام مازلو<sup>۵</sup>

از دیدگاه دیگری، شادکامی و نشاط، حالتی است که در آن، شخص تمایل به تغییر مثبت دارد.

روان‌شناسان نامدار آن‌گاه که درباره سلامت روان بحث می‌کنند، شوخ‌طبعی را یکی از ویژگی‌های مهم افراد سالم می‌شمرند. برای نمونه، به دیدگاه روان‌شناس معروف، آبراهام مازلو ۱۹۰۸ - ۱۹۷۰ (م) [۸] اشاره می‌کنیم. مازلو در خصوص نشاط و شادی بیان می‌کند:

از ویژگی افراد خودشکوفه، حس طنز و شوخی مهربانانه است. مازلو معتقد است که شوخ‌طبعی افراد کاملاً سالم، با شوخی کردن و خندیدن افراد عادی تفاوت دارد. اشخاصی که از سلامت روان کمتری برخوردارند، به سه‌گونه شوخی می‌خندند:

- شوخی خصمانه که لازمه‌اش آزار کسی است؛
- شوخی برتری طلبانه که به تحقیر شخص یا گروهی دیگر می‌پردازد؛
- شوخی عصبان در برابر قدرت که نشانه‌های ضعف و وقاحت را با خود دارد [۹].

### ۳-۲-۳- نظریه ی وینهوون<sup>۶</sup>

جامع‌ترین و در عین حال عملیاتی‌ترین تعریف شادمانی را وینهوون (۱۹۸۸) [۱۰] ارائه می‌دهد. به نظر او، شادمانی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی‌اش اطلاق می‌گردد. به عبارت دیگر، شادمانی به این معناست که فرد چقدر زندگی خود را دوست دارد. در تعریف وینهوون از شادمانی، چند عنصر وجود دارد که به اختصار توضیح داده می‌شود:

الف- درجه یا میزان: واژه شادمانی بیانگر ارزیابی کمال مطلوب از زندگی نیست، بلکه بیانگر یک درجه یا میزان است؛ همانند مفاهیم طول و وزن، بیشتر یا کمتر بودن چیزی. به عبارت دیگر، واژه شادی، میزان خوشایندی زندگی را می‌رساند.

ب- شخص: واژه شادمانی صرفاً برای توصیف حالت یک فرد به کار می‌رود و قابل تعمیم به اجتماعات، اشیا و وقایع نیست. بنابراین، اگر بخواهیم شادمانی یک ملت را مورد بحث قرار دهیم، بهتر است بگوییم اکثر شهروندان آن کشور، خود را شادمان تصور می‌کنند.

ج- قضاوت: واژه شادمانی وقتی به کار می‌رود که فرد درباره زندگی خود یک قضاوت کلی می‌کند. قضاوت به یک فعالیت عقلانی اشاره دارد. قضاوت کلی یعنی ارزیابی تجارب پیشین و پیش‌بینی تجارب آتی. به عبارت بهتر، شادمانی جمع ساده لذات نیست، بلکه شناختی است که فرد از بررسی تجارب مختلف به

۱۳- احساسات منفی را حذف (رفع) کنید.

۱۴- برای شادکامی، ارزش قائل شوید (اولویت اول را در زندگی به آن بدهید).

#### ۴-۲-۳- دیدگاه شناختی<sup>۱۳</sup>

این دیدگاهها در مورد سودمندی تفکرات و شناختهایی تأکید دارند که باعث هدایت هیجانها و اخلاقیات فرد می گردد. یکی از نظریه های خوشبختی ذهنی و شادکامی نظریه اسناد<sup>۱۴</sup> می باشد، که در مورد افسردگی به خوبی شناخته شده است. در این نظریه اعتماد بر آن است که افراد افسرده وقایع منفی را علل پا بر جا و کلی می دانند که پیوسته برای آنان اتفاق می افتد پیامدهای مثبت رفتار به علل درونی مانند توانایی و تلاش نسبت داده شوند باعث افزایش عزت نفس خواهد بود. به طور خلاصه اسنادها هیجانهای متفاوتی را ایجاد می کنند. بر طبق نظریه واینر<sup>۱۵</sup>، موفقیت و شکست باعث به وجود آمدن احساس شادی و غمگینی می شود. این هیجانها به این علت اسنادی است که افراد متعاقباً در مورد شکست یا موفقیت به کار می روند [۱۶]

#### ۵-۲-۳- نظریه آرجیل<sup>۱۶</sup>

شادکامی از دو جزء اساسی عاطفی و شناختی تشکیل شده است [۱۷]. وی بیان میدارد افراد در پاسخ شادکامی چیست؟ پاسخ میدهند:

الف - ممکن است حالات هیجانی مثبت مانند لذت بردن را عنوان کنند.

ب - به طور کلی آن را راضی بودن از زندگی یا رضایت از بیشتر جنبه های زندگی بدانند. از نظر آرجیل شادکامی متضاد افسردگی نمی باشد، اما شرط عدم افسردگی را برای شادکامی لازم می داند [۱۷].

#### ۶-۲-۳- نظریه تبیین های فیزیولوژیک

خلق مثبت از طریق انتقال دهنده های عصبی چون دوپامین و سروتونین ایجاد می شود. این انتقال دهنده ها را می توان به وسیله دارو و نیز از طریق فعالیت مرتبط با هدف فعال ساخت ورزش و تمرین به علت فعال سازی آندورفین باعث نشاط دوندگان می شود. از طریق مصرف دارو نیز می توان خلق مثبت ایجاد کرد. الکل اضطراب را کاهش می دهد و باعث هیجان مثبت، ایمنی، شادی، اجتماعی بودن، هیجان، احساس آزادی می شود ولی احساسات ایجاد شده توسط الکل موقت است و مضرات آن نیز زیاد است. ماری جوانا هیجان و تحرک تولید می کند. این هیجانها مختلف را می توان بدون دارو نیز ایجاد کرد

دست می آورد. واژه شادمانی برای اشاره به جنبه خاصی از زندگی به کار نمی رود، بلکه کل زندگی فرد را مدنظر دارد.

د- مطلوبیت: در تعریف شادمانی، منظور از خوشایندی، ارزشمند و دوست داشتنی بودن زندگی از طرف خود فرد است. اسگود<sup>۷</sup> (۱۹۷۱) [۱۱] در این مورد چنین می گوید: «در همه فرهنگها، مصادیقی از خوبی و بدی وجود دارد که افراد آن جوامع طبق این مصادیق، خوشایندی یا ناخوشایندی زندگی خویش را مورد قضاوت قرار می دهند.

در تعریفهای روان شناسانه دیگر بر عناصر و مفاهیم دیگری از این هیجان انسانی تأکید شده است. مثلاً جان مارشال ریو می گوید: شادی، احساس مثبتی است که از حس رضایت مندی و پیروزی به دست می آید [۱۲]. روان شناس برجسته، دیوید مایرز<sup>۸</sup> [۱۳]، نویسنده کتاب به دنبال شادکامی؛ چه کسی شاد است و چرا؟ شادی را چنین تعریف می کند: حس خوشی؛ احساس اینکه زندگی، در کل به خوبی و خوشی ادامه می یابد [۱۴].

#### ۴-۲-۳- رویکرد و برنامه ی فوردایس<sup>۹</sup>

مطابق آنچه سلینگمن<sup>۱۰</sup> و همکاران (۲۰۰۶) [۲] بیان داشته اند، نخستین برنامه ها برای افزایش شادی، در سال ۱۹۷۷ میلادی و توسط فوردایس تدوین شد [۱۵]. مطابق نظر کامپتون، برنامه آموزشی مایکل فوردایس یکی از گسترده ترین تلاشها برای آموزش شادکامی بود [۱۵]. فوردایس سالها بر ایجاد شیوه های جهت آموزش مردم برای شادتر شدن معطوف شد و با بازنگری منابع مربوط به بهزیستی روانی و ترکیب آن با دانش مربوط به مشاوره و درمان شناختی - رفتاری، یک بسته آموزشی<sup>۱۱</sup> تدوین کرد که آن را «اصول یا مبانی چهارده گانه شادکامی<sup>۱۲</sup>» نامید. این مبانی چهارده گانه، عبارت اند از:

۱- فعال تر باشید.

۲- زمان بیشتری را صرف اجتماعی شدن کنید.

۳- در کاری بامعنا به بهره وری برسید (محصولی داشته باشید).

۴- نظم داشته باشید.

۵- نگرانی را کنار بگذارید.

۶- انتظارات و آرزوهای دور و دراز خود را کم کنید.

۷- خوشبینانه فکر کنید.

۸- در زمان حال زندگی کنید.

۹- به بررسی یک شخصیت سالم بپردازید (اسوه گیری کنید).

۱۰- یک شخصیت اجتماعی و خون گرم داشته باشید (یا ایجاد کنید).

۱۱- خودتان باشید.

۱۲- روابط صمیمانه را ایجاد و تقویت کنید؛ چرا که این روابط منبع دست اول (یا نمره اول) شادکامی هستند.

و به همان اندازه دارو نیز می‌توانند مؤثر باشند. احتمالاً به نظر می‌رسد که هیجان‌ات ایجاد شده به واسطه موفقیت یا موسیقی همان طور مغز فعال میسازد که مستقیماً توسط دارو تحریک میشود.

### ۵-۲-۳- عوامل مؤثر بر شادی از دیدگاه روانشناسی

۱-۲-۵-۳- شخصیت<sup>۱۷</sup>: مطالعات نشان میدهد که ابعاد شخصیت افراد بر شادمانی آنها تأثیر دارد. دو بُعد شخصیت (درونگرایی و برونگرایی) از نظر برخی کارشناسان، از اهمیت بیشتری برخوردار است. دنیو و کوپر<sup>۱۸</sup> (۱۹۹۸) [۱۸] و آرجیل، مارتین و لو<sup>۱۹</sup> (۱۹۹۵) [۱۹] در مطالعات مختلف، همبستگی درونگرایی، برونگرایی و شادی را ۲۲٪ و ۴۵٪ گزارش کردند. کاستا، مک‌کرا و نوریس<sup>۲۰</sup> (۱۹۸۷) [۲۰] نیز با انجام یک پژوهش طولی گزارش کردند که برونگرایی می‌تواند وجود عاطفه مثبت و شادی سال بعد فرد را پیش بینی کند. ارتباط شادی و برونگرایی آنقدر مسلم و قوی است که برخی صاحب‌نظران، ارتباط برونگرایی و شادمانی را با ارائه فرضیه وجود ژن شادمانی توضیح میدهند [۲۱].

### ۲-۲-۵-۳- عزت نفس<sup>۲۱</sup>: از عواملی است که بر میزان

شادمانی افراد تأثیر زیادی دارد. وارت<sup>۲۲</sup> (۲۰۰۱) [۲۲] عزت نفس را اساسی ترین عامل شادی میداند و ویلسون<sup>۲۳</sup> (۱۹۶۷) [۲۳] گزارش کرده که عزت نفس یکی از مهمترین پیشبینی کننده های شادی است. تأثیر این عوامل در شادمانی به قدری زیاد است که آرجیل (۲۰۰۱) [۱۷] به عنوان یکی از صاحب‌نظران روانشناسی شادی، آن را جزء جدایی‌ناپذیر شادی میداند.

### ۳-۲-۵-۳- سرمایه اجتماعی<sup>۲۴</sup>: ریچاردز<sup>۲۵</sup> (۲۰۰۴) [۲۴]

سرمایه اجتماعی یا همبستگی را چگونگی شبکه روابط اجتماعی، دوستیها، احساس کنترل شخصی و اعتماد اجتماعی میدانند. به اعتقاد او، سرمایه اجتماعی بیش از سرمایه انسانی (سطح تحصیلات، درآمد، موقعیت اجتماعی و...) بر میزان شادمانی افراد جامعه تأثیر می‌گذارد. پژوهشها نشان میدهند افرادی که از نظر روابط اجتماعی، مهارت بیشتری دارند و بهتر می‌توانند با مردم رابطه برقرار کنند، شادتر از افرادی هستند که از نظر مالی غنی ترند، ولی روابط اجتماعی مطلوبی ندارند [۲۵].

### ۴-۲-۵-۳- فعالیت های اوقات فراغت: فعالیت های

اوقات فراغت منبع بسیار خوبی برای ایجاد شادمانی هستند. بندورا<sup>۲۶</sup> (۱۹۷۷) [۲۶] شادبخش بودن فعالیت های اوقات فراغت را این گونه تفسیر میکند که وقتی افراد به این نوع فعالیت ها میپردازند، در حال انجام کاری هستند که می‌توانند آن را به خوبی انجام دهند یا لاقلاً تصور میکنند که توانایی

انجام آن را دارند. بنابر این، سعی میکنند هر چه بیشتر به این فعالیت ها بپردازند و در نهایت، بر میزان شادی در آنها افزوده خواهد شد.

یکی از فعالیت های اوقات فراغت «موسیقی» است. مریام<sup>۲۷</sup> (۱۹۶۴) [۲۷] نقشهایی را برای موسیقی قائل است؛ از جمله اینکه در ابراز احساسات، تأیید و تصدیق اجتماعی و آیینهای مذهبی، موسیقی می‌تواند در انسان احساس آرامش ایجاد کند و خستگی و اضطراب را کاهش دهد [۱۹]. یکی دیگر از فعالیت های اوقات فراغت که باعث شادمانی فرد میشود، ورزش است. ورزش به دلیل سرعت بخشیدن به فعالیت دستگاه گردش خون و دستگاه تنفس، عضلات را تقویت میکند و فرد به دنبال تقویت جسمانی، احساس بهتری مییابد. به نظر بیدل و موتربه<sup>۲۸</sup> (۱۹۹۶) [۲۸]، ورزش علاوه بر کاهش افسردگی و اضطراب، عزت نفس را در فرد تقویت میکند و موجب افزایش شادی او میشود.

### ۵-۲-۵-۳- وضعیت اقتصادی و رضایت شغلی: به

نظر میرسد شادمانی انسان با افزایش ثروت افزایش مییابد و کاهش ثروت، شادی را میکاهد. داینر و لوکاس<sup>۲۹</sup> (۱۹۹۹) [۱۸] چنین گزارش کرده اند که مردم کشورهای ثروتمند از مردم کشورهای فقیر شادترند؛ اما مایرز<sup>۳۰</sup> (۲۰۰۰) [۱۳] بیان میکند که بین سطح درآمد و شادی در میان مردم همبستگی ضعیفی وجود دارد.

آرجیل (۱۹۹۵) [۱۹] معتقد است بین درآمد و شادمانی، ارتباط مثبت وجود دارد؛ اما این ارتباط در بین اقشار کم درآمد بیشتر است؛ یعنی درآمد تا اندازه ای نیازهای مادی افراد را برطرف میکند و بر شادمانی تأثیر دارد، ولی درآمد بیش از حد مورد نیاز، شادمانی را افزایش نمی‌دهد. سیکزنت میهالی<sup>۳۱</sup> (۱۹۹۷) [۲۹] در رابطه با اینکه چرا پول به تنهایی شادی نمیآورد، معتقد است شاید ثروت برای زندگی مفید باشد، اما انسان نیازهای دیگری نیز دارد که نمی‌توان آنها را با پول خرید. باید توجه داشت که وجود بیکاری در جامعه، حتی برای انسانهایی که به کار اشتغال دارند نیز استرسآور و شادمانیزدست. بلنچ فلور<sup>۳۲</sup> (۱۹۹۱) [۳۰] یکی از دلایل این امر را ترس از بیکار شدن میدانند.

### ۶-۲-۵-۳- سلامت: سلامت و شادمانی با یکدیگر در

ارتباطند. سالوی، راتمن، دتولر، دولر و استوارد<sup>۳۳</sup> (۲۰۰۰) [۳۱] معتقدند که عواطف مثبت به خصوص شادی، فعالیت های قلبی-عروقی و سیستم ایمنی بدن را بهبود میبخشد. پنینکس<sup>۳۴</sup> (۲۰۰۰) در پژوهشی نشان داد هیجانهای مثبت می‌تواند افراد را در مقابل عوامل استرسزا محافظت کند و خطر مرگ را کاهش دهد.

برخی واژه شناسان معتقدند = فرح - به سه معنی متفاوت به کار گرفته می‌شود:

الف - فرح (افراط در شادی): یعنی شادمانی که از حد اعتدال خارج شود و همراه باطل، ظلم، تکبر و نیز به قصد ریا و خودنمایی باشد.

(إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ)

« خداوند شادی کنندگان مغرور را دوست نمی‌دارد» (سوره ۲۸: القصص)

۲- خشنودی و رضا:

(مِنَ الَّذِينَ فَرَّقُوا دِينَهُمْ وَكَانُوا شِيَعًا كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ فَرِحُونَ)

«از کسانی که دین خود را پراکنده ساختند و به دسته‌ها و گروه‌ها تقسیم شدند و (عجب اینکه) هر گروهی به آنچه نزد آن‌هاست (دلبسته و) خوشحالتند» (سوره ۳۰: الروم آیه ۳۲)

۳- سرور (شادمانی حقیقی):

(فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ)

«آن‌ها به خاطر نعمت‌های فراوانی که خداوند از فضل خود به آن‌ها بخشیده است خوشحالتند و به خاطر کسانی که (مجاهدانی که) بعد از آن‌ها به آنان ملحق نشدند (نیز) خوش وقتند (زیرا مقامات برجسته آن‌ها را در آن جهان می‌بینند و می‌دانند) که نه ترسی بر آن‌ها است و نه غمی خواهند داشت» (سوره ۳: آل عمران - جزء ۴)

۴- انواع شادی در قرآن

آیات قرآن درباره شادی را می‌توان در دو گروه دسته بندی کرد: دسته ای از آیات، مؤمنین را دعوت به شادی نموده و دسته دیگر از آیات قرآن، شادی را مذمت کرده‌اند.

۱-۴- شادی ممدوح در قرآن

شادی‌هایی را شامل می‌شود که بر اساس ارزش‌ها و اهداف مقدس قرآن و اسلام است، مانند:

۱- (قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ)

«بگو به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شوند که از آنچه گردآوری کرده‌اند بهتر است».

۲- (فِي يَضَعُ سِنِينَ لِئَلَّا الْأَمْرُ مِنْ قَبْلُ وَمِنْ بَعْدُ وَيَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ)

«در چند سال، همه کارها از آن خدا است، چه قبل و چه بعد (از این شکست و پیروزی) و در آن روز مؤمنان خوشحال خواهند شد».

۲-۴- شادی مذموم در قرآن

۷-۲-۳- وضعیت تأهل: شادمانی بزرگسالان ارتباط زیادی با وضعیت تأهل دارد. داینر و لوکاس (۱۹۹۹) [۱۸] معتقدند که افراد متأهل نسبت به کسانی که هرگز ازدواج نکرده اند یا جدا شده اند یا همسر خود را از دست داده اند، بیشتر احساس شادی و شادمانی میکنند.

۸-۲-۳- اعتقادات مذهبی: یکی از عوامل مؤثر در ایجاد شادمانی، ایمان مذهبی است. از آنجا که فرد با ایمان دارای ارتباط و اعتقادات معنوی است، لذا کمتر احساس رهاشدگی، پوچی و تنهایی میکند. روانشناسان معروفی از جمله: جیمز<sup>۳۵</sup> (۱۹۸۵)، آلپورت<sup>۳۶</sup> (۱۹۵۰) و یونگ<sup>۳۷</sup> (۱۹۶۹) به نقش و تأثیر مذهب بر زندگی افراد پرداخته اند و آن را مهم میدانند. پارگامنت و ماهونی<sup>۳۸</sup> (۲۰۰۲) مهمترین عامل در شادمانی روانشناختی را انتخاب داوطلبانه مذهب میدانند.

همچنین بسیاری از پژوهشها از رابطه دین با عواطف مثبت و شادی در زندگی حکایت دارند. مایرز (۲۰۰۰) [۱۳] در بررسی خود به این نتیجه رسید که افراد معنوی تر از شادی بیشتری برخوردارند. سلیگمن (۲۰۰۲) [۳۲] اظهار میدارد افرادی که امور مذهبی را به جا می‌آورند، شادتر از سایر اشخاص هستند. به طور کلی، بسیاری از نظریه پردازان، راه رسیدن به شادکامی و خوشبختی روانشناختی را در پرتو توجه به ارزشها و هدفهای معنوی، نیازهای بنیادی، معنادار بودن و هدفمندی زندگی، عشق و علایق دینی و الهی میدانند [۱۳]

مزیدی و استوار<sup>۳۹</sup> (۲۰۰۶) نیز در بررسی اثر دین اسلام بر سلامت روانی جوانان ایرانی، تأثیر معنادار این دین را بر کاهش نشانه های مرضی و جسمانی گزارش کرده اند. پژوهشهای ازهارت و دراپ<sup>۴۰</sup> (۱۹۹۴) [۳۳] نیز تأثیرات مثبت دخالت دین را در معالجه بیماران مسلمانی که دچار اختلالهای ناشی از اضطراب بودند، نشان داده است.

### ۳-۳- تعریف شادی و نشاط از دیدگاه دین:

در دین اسلام نیز مفهوم شادی بارها با الفاظ مختلف در قرآن کریم بیان شده است. این مفهوم در مجموع، ۲۵ بار با الفاظ مختلفی همچون: فرح، فرحوا، تفرح، فرحون و فرحین در قرآن آمده و به معنای خوشحالی، سلامت و مسرت تعریف شده است. برای مثال، در آیه ۵۸ سوره یونس می فرماید: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ»؛ ای پیامبر! به مردم بگو شما باید به فضل و رحمت خدا شادمان شوید، که آن بهتر و مفیدتر از ثروتی است که برای خود اندوخته اید. در آیه ۱۵ سوره روم فرموده است: «فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْحَةٍ يُحْبَرُونَ»؛ آنان که ایمان آورده و عمل صالح انجام داده اند، در باغی از بهشت، شادمان و مسرور خواهند بود.

## ۵- اصل اول: مبارزه با آفت‌های شادی.

### ۵-۱- آفت‌های اخلاقی

مقصود از آفت‌های اخلاقی، صفات ناپسندی هستند که اگر انسان، متصف به آن صفات باشد، نمی‌تواند شاد زندگی کند، مانند بداخلاقی، بدگمانی، خودپسندی، حسادت، کینه‌ورزی، عصبانیت، آرزوهای دور و دراز، ترس، بی‌تابی، و دلبستگی به دنیا.

می‌توان گفت: یکی از جامع‌ترین و خطرناک‌ترین آفات اخلاقی شادی، بد اخلاقی است. از این رو، امام علی علیه السلام در پاسخ به این سؤال که: «چه کسی در زندگی بیش از دیگران پیوسته غمناک است؟»، فرمود:

أَسْوَأُهُمْ خُلُقًا.

کسی که از همه بداخلاق‌تر است.

### ۵-۲- آفت‌های عملی

آفت‌های عملی، عبارت است از کارهای ناشایسته‌ای که آرامش درونی انسان را از بین می‌برند و بدین‌سان، موجب اضطراب و نگرانی می‌گردند. گفتنی است، یکی از علائمی که برای تشخیص کارهای خوب از کارهای بد، در روایات اسلامی ذکر شده، احساس آرامش درونی در کارهای خوب، و اضطراب درونی در کارهای زشت و نارواست. کارهای نیک، هماهنگ با فطرت و سرشت آدمی اند، به همین جهت، انسان از انجام دادن آن، احساس آرامش و لذت و شادی دارد؛ اما کارهای زشت و ناروا با فطرت انسان، سازگاری ندارد. لذا انجام آن موجب اضطراب و نگرانی درونی می‌گردد. بدیهی است هر چه کار، نارواتر، و گناه، سنگین‌تر باشد، اضطراب و نگرانی حاصل از آن نیز بیشتر می‌گردد و چه بسا یک لحظه هوسرانی، یک عمر پشیمانی به دنبال داشته باشد.

نکته قابل توجه این که نقش شماری از آفات عملی مانند: هوسرانی، چشم‌چرانی، کوتاهی در انجام دادن کارهای نیک، بی‌کاری و از دست دادن فرصت‌ها، در پدید آوردن نگرانی روشن است؛ اما رابطه شماری از آنها با اندوه، مشخص نیست. آفات عملی‌ای چون: عمامه‌گذاری در حال نشسته، پوشیدن شلوار در حال ایستاده، گرفتن ناخن با دندان، خشک کردن صورت با دامن و ... از این دسته‌اند؛ ولی ما نمی‌توانیم رابطه آنها را با نگرانی بفهمیم، اما درک نکردن ما، دلیل نبودن رابطه نیست. در این گونه موارد، اگر صدور روایات از اهل بیت علیهم السلام قطعی باشد، مسلماً ارتباطی میان امور یاد شده و نگرانی، وجود دارد؛ لیکن با توجه به ضعیف بودن روایات این باب، راهی برای اظهار نظر قطعی - نفیاً یا اثباتاً - در این باره وجود ندارد. از این رو، پرهیز از این امور به منظور مصون ماندن از زیان احتمالی آن، نیکوست.

شادی‌هایی را شامل می‌شود که بر اساس ضد ارزش‌ها بوده و همراه با گناه، غفلت و فساد است، مانند:

۱- (إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولَى الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ)

«قارون از قوم موسی بود اما بر آن‌ها ستم کرد، ما آنقدر از گنج‌ها به او داده بودیم که حمل صندوق‌های آن برای یک گروه زورمند مشکل بود، به خاطر بیاور هنگامی را که قومش به او گفتند: این همه شادی مغرورانه مکن که خداوند شادی کنندگان مغرور را دوست نمی‌دارد.»

۲- (ذَلِكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنتُمْ تَمْرَحُونَ)

«این به خاطر آن است که به ناحق در زمین شادی می‌کردید و از روی غرور و مستی به خوشحالی می‌پرداختید.»

۵- الگوی شادی در اسلام:

مبدا همه شادی‌های روا، عقل، و مبدا همه غم‌های ناروا، جهل است. در نبرد عقل و جهل در صحنه جان انسان، هرگاه عقل، بر جهل پیروز شود، غم‌ها زدوده می‌شوند، و نشاط و شادی، سراسر وجود او را فرا می‌گیرد، و اگر جهل غلبه کرد، نشاط و شادی، جای خود را به تبلی و نگرانی می‌دهد. بنا بر این، هر چه عقل، تقویت شود و خرد، افزون‌تر گردد، انسان از نشاط و شادی بیشتری برخوردار خواهد بود. بدین‌سان، شادی و غم، معیاری است برای سنجش سنگینی و سبکی عقل، و در یک جمله: عاقل‌ترین انسان‌ها، شادترین و بانشاطترین آنهاست، و جاهل‌ترین مردم، غمگین‌ترین و تبیل‌ترین آنها.

أَصْلُ الْعَقْلِ الْقُدْرَةُ، وَثَمَرَتُهَا السُّرُورُ.

بنیاد خرد، توانمندی است، و میوه توانمندی، شادمانی.

ایشان در حدیث دیگری می‌فرماید:

رَزَانَةُ الْعَقْلِ تَخْتَبِرُ فِي الْفَرَحِ وَالْحُزْنِ.

سنگینی [و سبکی] عقل، در شادی و غم، آزموده می‌شود.

دستیابی به بهترین الگوی شادی، او را به پنج اقدام اساسی در کنار هم دعوت می‌نماید:

اول: مبارزه با آفت‌های شادی.

دوم: درمان نگرانی‌های ناروا و بیهوده.

سوم: به کار بستن عوامل شادی‌آفرین.

چهارم: تلاش در جهت شادکامی دیگران.

پنجم: رعایت آداب شادی.

این اقدامات، در واقع، اصول الگوی شادی از منظر

اسلام است که اینک به شرح آنها می‌پردازیم:



مضمون که انسان نباید غصه فردا و فرداهای نامعلوم را بر مشکلات روز خود بیفزاید. او باید باور کند که اگر برای انسان فردایی در پیش باشد، خدای مهربان، او را کفایت خواهد کرد.

### ۲-۵-۵- نگرانی‌های ناشی از فرهنگ غلط

گاه، موهوماتی که از ناحیه فرهنگ‌های غلط به برخی از جوامع راه می‌یابند، موجب نگرانی و اندوه می‌گردند، مانند این که در فرهنگ اعراب جاهلی، دختردار شدن، موجب ننگ و نگرانی بوده؛<sup>۳</sup> همچنین اعتقاد به نحوست برخی از اعداد و یا ایام، ممکن است باعث نگرانی گردد.

بررسی دقیقی آموزه‌های اسلامی در باره شادی، نشان می‌دهد که این آیین، بهترین الگوی شادکامی را تقدیم جامعه بشر نموده است. در این نوشتار، بررسی‌ها نشان می‌دهد که اسلام، دین سرور و شادی است؛ زیرا این دین، برنامه تکامل مادی و معنوی است و بدون شادی، زندگی کامل و حیات طیبه، تحقق نمی‌یابد.

در منابع اسلامی، شادی و سرور، مورد ستایش قرار گرفته و غم و اندوه، نکوهش شده است.

### ۶- اصل دوم: درمان نگرانی‌های ناروا و بیهوده.

از منظر احادیث اسلامی، اندوه و نگرانی، نوعی بیماری روحی است. بنا بر این، یکی دیگر از اصول الگوی شادی در اسلام، درمان این بیماری است؛ چرا که بدون درمان آن، شادی بی‌معناست. در منابع اسلامی، رهنمودها و دستور العمل‌های بسیار مهم و ارزنده‌ای در زمینه درمان بیماری اندوه و نگرانی، ارائه شده است.

اندوه، ویژگی‌هایی دارد که آگاهی از آن، موجب مهار غم و کاهش روانی آن می‌شود. نخستین ویژگی حزن و بی‌تابی، این است که نه تنها چیزی را که از دست رفته بر نمی‌گرداند، و مشکلی از مشکلات زندگی را حل نمی‌کند، بلکه بر مشکلات انسان می‌افزاید. در صورتی که صبر و مقاومت، از شدت مشکلات می‌کاهد، و چه بسا تحمل سختی‌ها را آسان می‌نماید. این معنا در روایتی از امام صادق علیه السلام بدین سان بیان شده است:

إِنَّمَا الدُّنْيَا سَاعَةٌ، فَمَا مَضَى فَلَيْسَ تَجِدُ لَهُ سُرُورًا وَلَا حُزْنَ، وَمَا لَمْ يَأْتِ فَلَيْسَ تَعْرِفُهُ، فَاصْبِرْ عَلَى تِلْكَ السَّاعَةِ الَّتِي أَنْتَ فِيهَا، فَكَأَنَّكَ قَدْ اغْتَبَطْتَ . .

دنیا ساعتی بیش نیست. نسبت به آنچه از آن که گذشته، شادی و غمی را حس نمی‌کنی و نسبت به آنچه از آن که نیامده نیز آگاهی نداری. پس در این ساعتی که اکنون سپری می‌کنی، شکیبایی بورز، چندان که گویی نکوحالی

### ۳-۵- آفت‌های اقتصادی

شدت نیازمندی انسان به امکانات اقتصادی، ایجاب می‌کند که آفت‌های اقتصادی، بیش از دیگر آفت‌ها برای او نگران کننده باشد. از این رو، شاد زیستن بدون مبارزه با این طیف از آفت‌ها، امکان‌پذیر نیست؛ اما باید توجه داشت که تنها فقر و ناداری و بدهکاری، موجب غم و اندوه نیست؛ بلکه گاه دلبستگی به ثروت و ترس از دست دادن آن، و تلاش برای نگهداری و افزودن آن، به مراتب بیش از فقر، نگران کننده است.

### ۴-۵- آفت‌های طبیعی

مراد از آفات طبیعی، چیزهایی است که جزء اقتضائات زندگی دنیوی اند و موجب ایجاد اختلال در بعد مادی زندگی می‌شوند. آفت‌های طبیعی شادی را به دو دسته می‌توان تقسیم کرد: دسته اول: آفات قابل پیشگیری، مانند بیماری‌ها و حوادثی که می‌توان آنها را پیش‌بینی و پیشگیری کرد. دسته دوم: آفات غیر قابل پیشگیری، مانند: مرگ و دیگر حوادثی که لازمه زندگی دنیا، و در صورت پیش‌بینی هم قابل پیشگیری نیستند.

این موارد، از آن جهت مانع سرورند که پیامدهای منفی دارند و موجب درد و رنج می‌گردند و لذت و خوشی را از بین می‌برند. سردمزاجی از طریق تأثیر بر فیزیولوژی انسان (عملکرد اعضا) و سیستم جسمانی او موجب بروز احساس ناخوشایند می‌شود. مرگ و بروز حوادث ناگواری که لازمه زندگی این دنیا هستند، از طریق ایجاد احساس ناکامی در لذتجویی تام و برآورده نشدن خواسته‌ها و آرزوها می‌توانند بر انسان، تأثیر منفی بگذرانند و موجب حزن و اندوه وی گردند.

### ۵-۵- آفت‌های خیالی

بخش قابل توجهی از آفت‌هایی که موجب نگرانی انسان می‌شوند، آفت‌هایی هستند که وجود خارجی ندارند! بلکه ساخته و پرداخته توهمات و خیالاتی هستند که از مجاری گوناگون، وارد عرصه ذهن و روان انسان می‌شوند. چند نمونه از آفت‌های خیالی‌ای که در منابع اسلامی آمده‌اند، عبارت‌اند از:

### ۱-۵-۵- نگرانی‌های ناشی از آینده زندگی:

بخش عمده‌ای از نگرانی‌های انسان، به مشکلات و نامالیماتی مربوط می‌شوند که ممکن است در آینده برای انسان پیش بیایند.<sup>۵</sup> مونتین، فیلسوف شهیر فرانسوی گفته: انسان، آن قدری که از فکر حوادث آینده ناراحت می‌شود، از خود آن حوادث در زحمت نیست. امام علی علیه السلام نقل شده بدین

به همین جهت ، امام علی علیه السلام می‌فرماید:

مَنْ رَضِيَ بِالْقَضَاءِ طَابَ عَيْشُهُ.<sup>۲</sup>

هر کس از قضای خداوند خشنود باشد ، زندگی‌اش نیکو می‌شود

اصل چهارم: **حسن نیت** :

پس از مبانی اعتقادی ، نیت و انگیزه ، پایه و اساس همه فعالیت‌های اخلاقی و عملی است . در روایتی از امام علی علیه السلام آمده است:

الأعمالُ نِيَامُ النِّيَّاتِ (غرر الحکم : ح ۲۹۲)

کردارها ، ثمره نیت‌ها هستند.

بنا بر این ، حسن نیت ، سبب می‌شود که اقدامات شادی‌آفرین به ثمر بنشینند و انسان به آرزوهای خود دست یابد ، چنان که از امام علی علیه السلام نقل شده:

جَمِيلُ النَّيَّةِ سَبَبٌ لِيُلَوِّغَ الْأُمِّيَّةَ (غرر الحکم : ح ۴۷۶۶)

نیت نیکو ، سبب رسیدن به آرزوست.

بر این اساس ، کسانی که از حسن نیت برخوردارند ، و دوست دارند که همه شادکام باشند ، در زندگی شادند ، و مورد علاقه و محبت دیگران قرار دارند

بر عکس ، سوء نیت ، آفت رسیدن به آرزوها و شادکامی است:

مَنْ أَسَاءَ النَّيَّةَ مَنَّعَ الْأُمِّيَّةَ. (غرر الحکم : ح ۸۳۱۱)

هر کس که بد نیت باشد، از آرزوهایش باز داشته می‌شود.

بنا بر این ، عوامل شادی‌آفرین اگر با سوء نیت همراه باشند ، تأثیری در شادکامی انسان نخواهند داشت.

اصل پنجم: **اخلاقیات** :

در بُعد اخلاقی، امور مختلفی موجب سرور می‌شوند. کسانی که اخلاق نیک دارند، از درون احساس شادکامی می‌کنند ؛ اما کسانی که از اخلاق ناشایست برخوردارند، از درون آزار می‌بینند و نمی‌توانند احساس آسودگی کنند؛ چرا که جنس اخلاق ناشایست، خشن، سخت و ناهموار است. علت بسیاری از ناشادی‌ها را باید در اخلاق‌های ناشایست دانست. خودسازی و تهذیب اخلاق، عاملی برای شادابی و نشاط است. به بیان دیگر، اخلاق خوب ، یک فضیلت است و فطرت انسان ، شیفته فضیلت‌هاست . به همین جهت ، هر فضیلتی انسان را به وجد می‌آورد و شاد می‌سازد.

۱-۵-۷- **اخلاق ارتباطی:**

شکل‌گیری یک رابطه سالم و مثبت، موجب شادی انسان می‌گردد. از همین رو ، در متون دینی ، اخلاق اجتماعی و ارتباطی ، مورد تأکید جدی قرار گرفته است که در ادامه به آنها می‌پردازیم.

بنا بر این ، مهم‌ترین آگاهی‌هایی که می‌توانند در پیشگیری و یا درمان نگرانی‌های منفی و غصه‌های ناروا نقش داشته باشند ، به طور خلاصه عبارت اند از : ۱ . شناخت اموری که واقعاً شایسته است انسان برای آنها شاد یا غمگین باشد . اگر چنین آگاهی‌ای برای انسان به دست آید ، غم بیهوده نمی‌خورد ؛ ۲ . شناخت آفریدگار مهربان که با لطف و رحمت و کرامت خود ، سرنوشت بندگان را رقم می‌زند و چیزی جز خیر آنها را نمی‌خواهد ؛ ۳ . شناخت دنیا که سبب می‌شود ، مشکلات زندگی ، او را غافلگیر نکند ؛ ۴ . شناخت ویژگی‌های غم که به ضمیمه کیمیای صبر ، تلخی سختی‌های زندگی را از بین می‌برد و از فشار غصه‌ها می‌کاهد.

۷- اصل سوم: **به کار بستن عوامل شادی‌آفرین.**

عوامل فراوانی در تأمین شادی زندگی، سهمیم هستند. این عوامل، هر چند بسیار متنوع اند، لیکن می‌توان آنها را در چند عنوان خلاصه کرد:

اول : **اعتقادات مذهبی:**

در حدیثی از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله آمده که می‌فرماید: **إِنَّ اللَّهَ بِحُكْمِهِ وَفَضْلِهِ جَعَلَ الرَّوْحَ وَالْفَرْحَ فِي الْيَقِينِ وَالرَّضَا ، وَجَعَلَ الْهَمَّ وَالْحُزْنَ فِي الشُّكِّ وَالسَّخَطِ.**<sup>۱</sup> خداوند - از روی حکمت و فضل خویش - آسایش و شادمانی را در یقین و خرسندی قرار داد و گرفتاری و اندوه را در شک و ناخرسندی.

دوم : **ایمان راستین:**

در روایتی آمده است که امام صادق علیه السلام می‌فرماید: اگر مردم می‌دانستند که معرفت خدا چه فضیلتی دارد ، به آنچه خدا از شکوفه زندگی دنیا و نعمت آن در اختیار دشمنان نهاده بود ، چشم نمی‌دوختند و دنیای آنان ، نزدشان از آنچه بر آن پا می‌نهند ، کمتر می‌نمود و بی‌گمان ، از معرفت خدای جلیل و عزیز ، بهره‌مند می‌شدند و چونان کسی که همواره در باغ‌های بهشت با اولیای خداست ، از آن ، لذت می‌بردند . بی‌گمان ، معرفت خدا ، مونس هر هراس ، همراه هر تنهایی ، نور هر تاریکی ، نیروی هر ناتوانی و شفای هر بیماری است.

اصل سوم : **رضایت به تقدیر الهی:**

رضامندی از تقدیرهای خداوند، ریشه در دو باور دارد: یکی به تقدیر خدا بودن امور زندگی، و دیگری حکیم بودن خداوند در تقدیر. رضامندی از تقدیرهای خداوند متعال، فشارهای روانی روند زندگی را از بین می‌برد و موجب احساس آرامش در انسان می‌گردد

## ۲-۵-۷- انس با دیگران:

تنهایی برای انسان، تلخ و آزاردهنده است. انسان، دوست دارد با دیگران باشد و با آنان رابطه برقرار کند. این، نیازی عاطفی است. انسان تنها، احساس خلاً می‌کند؛ احساس دردآوری که هیچ چیز حتی ثروت و شهرت و ریاست، آن را پر نمی‌کند. انس با دیگران، یکی از نیازهای جدی بشر است. ما نه برای تأمین نیازهای مادی زندگی، بلکه برای تأمین نیازهای عاطفی مان، به انس گرفتن با دیگران نیازمندیم. بنا بر این، انس با دیگران، یکی از عوامل مهم در شادابی است. در متون اسلامی، برخورداری از مونس همراه (یعنی: دوست شایسته، فرزند صالح، همسر شایسته، دیدار با نیکوکاران و برادران دینی و گفتگو با آنان، مایه آبادانی قلب مؤمن و موجب سرور و شادمانی وی می‌شود.

روشن است این هنگامی است که ارتباط انسان با افراد صالح باشد، اما انس با دوستان ناشایسته، هر چند ممکن است به طور موقت موجب شادی گردد، با این حال، قطعاً این شادی، پایدار نیست و به اندوه خواهد انجامید. همنشین بد، رهاوردی جز شر و بدی برای انسان نخواهد داشت. همنشینی با بدان، موجب آسیب‌دیدگی روح می‌شود و انسان را با انواع بدی‌ها روبه‌رو می‌کند. از این رو، مایه ناخرسندی و اندوه است؛ اما همنشین خوب، مایه خیر و برکت در دنیا و آخرت خواهد شد. لذا در متون دینی، از همنشینی با نیکان به عنوان یکی از عوامل شادی، یاد شده است.

## ۳-۵-۷- خوش اخلاقی

امام صادق علیه السلام از حسن خلق به عنوان عامل گوارایی زندگی یاد کرده، می‌فرماید:

لا عَيشَ أَهْنًا مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ .

هیچ زندگی‌ای، گواراتر از خوش‌خلقی نیست.

بدون خوش‌اخلاقی نمی‌توان به یک زندگی خوب دست یافت. پس خوش‌اخلاق باشید تا زندگی‌تان گوارا گردد.

## ۴-۵-۷- شوخ‌طبعی:

شوخی، از عوامل شادی و نشاط است. شوخی، حالت مثبت در ذهن و بیان عاطفه مثبت است که هم خلق مردم را بهبود می‌بخشد و هم خود، ناشی از خلق مثبت است و می‌تواند تأثیر عمیقی بر شادی داشته باشد. لذا یکی از شایع‌ترین و مؤثرترین روش‌های القای خلق مثبت است. در عین حال، شوخی و خنده، رویدادهای استرس‌زا را کم می‌کنند.

## ۸- اصل چهارم: تلاش در جهت شادکامی دیگران.

از نظر اسلام، یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین عوامل شادکامی، شاد کردن دیگران است، و در مقابل، غمگین کردن مردم، یکی از خطرناک‌ترین آفت‌های شادی است. از این رو، شاد

سازی دیگران را می‌توان یکی از اصول الگوی شادی از منظر اسلام دانست. در مقابل، آزدن و غمگین کردن دیگران، از نظر اسلام به شدت نکوهش شده است. اجتناب از مردم‌آزاری، نخستین شرط پذیرفتن آیین اسلام است و انتخاب نام «مسلمان» برای پیروان این آیین، به همین مناسبت است.

از منظر احادیث اسلامی، آزدن دیگران، از خصوصیات انسان‌های پست و شرور است، و مسلمان کسی است که آزار او به هیچ کس، حتی به مورچه‌ای نمی‌رسد. روایاتی هستند که به شاد کردن پدر و مادر توصیه کرده‌اند و این اقدام را موجب افزایش طول عمر می‌دانند<sup>۱</sup> و غمگین کردن آنها را زیان‌بار توصیف نموده‌اند. روایاتی هستند که بر شاد کردن خانواده تأکید دارند و این عمل را موجب آمرزش گناهان، و شادی روز قیامت دانسته‌اند. روایاتی هستند که در باره شاد کردن کودکان، بویژه کودکان یتیم وارد شده و به سیره پیامبر صلی الله علیه و آله و امام علی علیه السلام در برخورد با آنان اشاره دارد. روایاتی هستند که اهمیت و آثار شاد کردن اهل ایمان را بیان کرده‌اند، و نسبت به خطر غمگین کردن آنان هشدار داده‌اند.

## ۹- اصل پنجم: رعایت آداب شادی

### ۱-۹- حق‌مداری

این ادب، جامع همه ویژگی‌های «بهترین الگوی شادی» و سرچشمه همه آدابی است که در پی خواهند آمد؛<sup>۱</sup> زیرا رعایت این ادب، سبب می‌شود که همه ابعاد وجودی انسان، به صورت متوازن، بدون افراط و تفریط و بدون پیامدهای منفی، از شادی و نشاط برخوردار باشد.

برای نمونه، یکی از عوامل اجتماعی شادی، مزاح و شوخ‌طبعی است. در روایتی از پیامبر صلی الله علیه و آله آمده که می‌فرماید: «من شوخی می‌کنم؛ ولی جز حق نمی‌گویم.»<sup>۲</sup> اشاره به این که رعایت ادب حق‌مداری در مزاح، سبب می‌شود که انسان، ضمن اجتناب از شوخی‌هایی که دارای پیامدهای منفی اند، بخشی از شادی‌های مورد نیاز زندگی خود را تأمین نماید.

### ۲-۹- سرمستی نکردن

حق‌مداری در شادی سبب می‌شود که موفقیت‌های زندگی، انسان را از مرز اعتدال خارج نسازد و به کبر و غرور و سرمستی مبتلا ننماید. امام علی علیه السلام در توصیف شخص مؤمن می‌فرماید:

لا يَخْرَقُ بِهِ فَرْحٌ، وَلَا يَطِيشُ بِهِ مَرَحٌ... وَلَا يَفْشَلُ فِي الشَّدَّةِ، وَلَا يَبْطُرُ فِي الرَّخَاءِ.<sup>۱</sup>

شادمانی، مایه نابخردی او نمی‌شود و سرخوشی، موجب سبک مغزی وی نمی‌گردد... در سختی‌های زندگی [است نمی‌شود و در فراوانی نعمت، سرمست نمی‌گردد]. رعایت این ادب ایجاب می‌کند که انسان در شادی‌ها از همه اموری که حاکی از غفلت، غرور و سرمستی اند (مانند: افراط در خندیدن از نظر کمی و کیفی و لودگی اجتناب نماید).

### ۳-۹- اجتناب از شادی‌های ناروا

پیش از این گذشت که شادی‌های زبان‌بار و مزاحم شادی‌های پایدار، از نظر اسلام، باطل و ناروا هستند.

این گونه شادی‌ها، افزون بر پیامدهای منفی و خطرناکی که در دنیا و آخرت برای انسان دارند، در واقع، شادی نیستند؛ زیرا به دلیل این که با فطرت انسانی سازگاری ندارند<sup>۱</sup>، در ضمیر ناخودآگاه و عمق جان انسان، نگرانی تولید می‌کنند و باعث درد و رنج می‌شوند. در روایتی از امام علی علیه السلام آمده:

فَالْمُتَمَتِّعُونَ مِنَ الدُّنْيَا تَبْكِي قُلُوبُهُمْ وَإِنْ فَرِحُوا ، وَيَسْتَدُّ مَقْتَهُمْ لِأَنْفُسِهِمْ وَإِنْ اغْتَبَطُوا بَعْضُ مَا رَزَقُوا

برخورداران از دنیا دل‌هاشان گریان است، هر چند [به ظاهر] شاد باشند و از خویشتن سخت بیزارند، گرچه به سبب پاره‌ای از آنچه از دنیا نصیبشان شده، مورد غبطه دیگران باشند. به عکس، انسان‌هایی که در مکتب اسلام پرورش یافته‌اند، حتی در شرایط سخت زندگی، نگرانی ندارند؛ بلکه در عمق جان، احساس رضایت و شادی می‌نمایند. بنا بر این، برای دستیابی به بهترین الگوی شادی، پرهیز از شادی‌های ناروا و باطل، ضروری است.

### ۱۰- بحث و نتیجه گیری

۱-۱-۱-۱۰- سلینگمن معتقد است که مذهب دست کم به سه دلیل در افزایش سطح بهزیستی انسان اهمیت دارد [۳۴].

۱-۱-۱-۱۰- مذهب ارائه کننده یک نظام منسجم اعتقادی است که به انسان این امکان را می‌دهد تا برای زندگی به جستجوی معنی بپردازد و برای آینده امید بیابد.

۱-۱-۲-۱۰- نظام‌های اعتقادی مذهبی کمک می‌کند تا فرد دلایل قابل قبول و دست کم آرام بخشی را برای توجیه ناکامی‌ها، شکست‌ها و مصائب زندگی خود بیابد.

۱-۱-۳-۱۰- افرادی که واقعاً مذهبی هستند و عنصر معنویت در اعتقادات آن‌ها نیرومند است، گرایش کمتری نسبت به انحرافات دارند و رفتارهای نیکو، جامعه پسند و انسان دوستانه بیشتری انجام می‌دهند. پس جای تعجب نیست که میزان شادی گزارش شده توسط افراد مذهبی بیش‌تر از افراد غیر مذهبی باشد.

پیش از این نیز توضیح دادیم که تصحیح بینش در ارتباط با شناخت عوامل شادی و غم، و واقع‌گرایی در غم‌ها و شادی‌ها،

نخستین اقدام لازم جهت درمان غم‌های بیهوده است. همه مواردی که تحت عنوان «شادی‌هایی که اندوه در پی می‌آورند» آمده، در واقع، نمونه‌هایی از خطاهای انسان در تشخیص عوامل شادی‌آفرین و حزن‌آوراند. به سخن دیگر، شادی‌های نکوهیده، شادی کاذب است و اگر انسان، دیده واقع‌بین داشته باشد، می‌داند نه تنها شادی در این موارد، روا نیست، بلکه به حکم عقل، اندوه باید جایگزین شادی گردد. گرچه از نظر فقهی و اسلامی، شادی امری مجاز و پسندیده است؛ اما با بررسی تعالیم اسلامی می‌توان گفت که دین اسلام نگاهی متعالی به شادی دارد و بنابر این، شرایط و محدودیت‌هایی را برای شادی بیان کرده است؛ از جمله:

### ۲-۱۰- شرایط و محدودیت‌هایی برای شادی:

الف- در شادی، گناه و معصیت نباشد؛

ب- پرهیز از اذیت و آزار دیگران؛

ج- نکوهش و مسخره و استهزا؛

د- پرهیز از لهو.

از رسول اکرم (ص) نقل شده که می‌فرمودند: من شوخی میکنم اما در گفتارم جز حق و راست نمی‌گویم. در منابع دینی و اسلامی علاوه بر شرایط و محدودیت‌هایی که برای شادی بیان شده، عواملی که منجر به شادمانی میشوند نیز ذکر شده اند.

### ۳-۱۰- جمع بندی نهایی

نخست؛ مولفه شادی و لذت مطرح شده در روانشناسی، با آن چیزی که بر اساس مطالعات اسلامی از آن به عنوان "نشاط" یاد کردیم، بسیار نزدیک است. البته نشاط، با لذت متفاوت است. در بحث لذت، روانشناسان بیشتر بر لذت‌های حسی تأکید دارند؛ اما نشاط امری غیر از لذت حسی است. شادکامی سرزندگی، فعال بودن و برانگیختگی است که ضد خمودی و کسلی است. این حالت، با لذت به دست می‌آید؛ اما منحصر در لذت‌های مادی و حسی نیست و لذت‌های متعالی و معنوی را نیز شامل می‌شود. در این بحث، ممکن است که هماهنگی‌های زیادی بین رویکرد اسلام و غرب، وجود داشته باشد؛ اما در باره حد و مرزهای آنها نیز ممکن است اختلافاتی وجود داشته باشد.

دوم؛ رویکرد روانشناسی در تأمین شادی و لذت، گاه بر عواملی تأکید می‌کنند که جزء محدودیت‌های دین به شمار می‌رود؛ مانند مشروبات الکلی، روابط جنسی، رقص مختلط و... . اسلام با لذت و شادی موافق بوده و بر آن تأکید دارد؛ اما در عین حال با آن دسته از لذت‌های آینده‌سوز که شادکامی پایدار را تهدید می‌کند نیز مخالف است و این جز به خاطر امنیت شادکامی نیست. لذت باید بدون پیامد منفی باشد. بدیهی است

مطمئن‌ترین منبع برای تعیین محدودیت‌های شادی و لذت، دین است که بدون تأثیر از عوامل درونی و بیرونی، تنها به صلاح انسان می‌اندیشد.

بررسی دقیق آموزه‌های اسلامی در باره شادی، نشان می‌دهد که این آیین، بهترین الگوی شادکامی را تقدیم جامعه بشر نموده است. در این نوشتار، بررسی‌ها نشان می‌دهد که اسلام، دین سرور و شادی است؛ زیرا این دین، برنامه تکامل مادی و معنوی است و در منابع اسلامی، شادی و سرور، مورد ستایش قرار گرفته و غم و اندوه، نکوهش شده است. برپایه‌ی آنچه در باره شادی‌های روا و ناروا بیان شد، می‌توان گفت که الگوی شادی در اسلام، بهترین الگوی شادکامی است. تعریف و تفسیر شادی در منظر دین با شادی در روانشناسی غربی کاملاً متفاوت است. در اسلام، شادی در دل جای دارد، حال آنکه مشکل بسیاری از اشخاص در قرن اخیر این است که شادی را در هیاهوی بیرون جستجو می‌کنند. تعبیر و تفسیر دین از شادی این است که شادی خود هدف نیست، بلکه عاملی مهم و موثر برای رسیدن انسان به کمال عالی انسانی است. علم روانشناسی، برنامه و مسیر خاصی را برای رسیدن انسان به شادی حقیقی و پایدار بیان نمی‌کند، در حالی که قرآن مسیری را ترسیم نموده که رعایت آن منجر به ارتقا و تکامل انسان می‌شود. در اسلام افراط و تفریط در غم و شادی، نشانه نوعی بیماری روحی است و تعادل در غم و شادی، نشانه‌ی سلامت روح است. مردان الهی و وارسته در عین حال که محزونند، شادند و در عین حال که شادند، در دل محزون هستند. حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: پارسایان در سختی‌ها چنانند که گویی در آسایش و راحتی فرود آمده‌اند، آن‌ها با سختی‌ها و بلاها همان اندازه انس دارند که با راحتی‌ها. پس شادی‌ها باید به حدی باشد که انسان را از تعهد و سوز و همدردی جدا نکند و همچنین غصه‌ها و اندوه‌ها نیز نباید به حدی باشد که مایه افسردگی روح، یأس و دل سردی شود. عوامل تعیین کننده شادی از دیدگاه علم روانشناسی عموماً انسان محور است و از شادی در محدوده زندگی دنیوی بحث می‌کند. در حالی که در قرآن و تعالیم اسلامی، شادی بر مبنای خدامحوری و توحید است.

یکی از عالی‌ترین و طبیعی‌ترین راه‌ها برای رهایی از غم و اندوه بیرون ریختن آن است. گریستن به هنگام احساس غم و ظلم و درد، امری کاملاً طبیعی است. گریه نه تنها افسردگی نمی‌آورد، بلکه از سوی خدای حکیم بهترین وسیله برای تسکین انسان است که در وجود او تعبیه شده است. مانند دیگر نعمت‌های خداوند انکار تأثیر گریه بر سلامتی روح و روان و آرامش انسان، انکار روشنایی خورشید در روز روشن است. این در حالی است که امروزه بعضی از مشاوران، برخی از ارزش‌ها از

جمله شرکت در مجالس مذهبی و گریه بر ابا عبدا .. الحسین (ع) را به عنوان عامل مخدوش کننده شادی معرفی کرده و اعمال خلاف شرع و خلاف سنت ایرانی اسلامی مثل گوش دادن به موسیقی را راهکاری درمانی به جوانانی که طالب شادی‌اند، توصیه می‌نمایند [در دانش روانشناسی، هنوز تعریف مشخص و کاملی از شادی وجود ندارد. ولی از دیدگاه قرآن انسان دارای فطرت خاصی است که امری ثابت و مشترک در بین همه انسان‌هاست. از این رو اسلام طبقه بندی مشخص و تعریف شده‌ای از شادی ارائه می‌کند. تمام شادی‌ها در اسلام روا نیست، شادی‌هایی که ناشی از غرور، تکبر، تمسخر و استهزاء دیگران و لهو و لعب و دنیامحوری باشد، به شدت نکوهش شده است. این شادی‌ها باعث غفلت از نیل به کمالات و قصور در تکالیف فردی و اجتماعی می‌شود، خصوصاً این که لذت ناشی از آن رشد فزاینده غیرقابل کنترل دارد و ادامه آن به زوال عقل یا حداقل تعطیلی وظایف انسانی منجر می‌شود. در اسلام حکمت عدم جواز شادی‌های زودگذر، فوت مصلحت و همچنین ناسازگاری با اوصاف مؤمنان برشمرده شده است. و بطور خلاصه تر اینکه همه‌ی مطالب عنوان شده سندی بر صداقت و حقیقت قرآن است.

۱- راهکارهایی برای شاد زیستن (توصیه‌هایی به مشاوران و بهیاران سلامت):

#### ۱-۱- نوع نگاه و نگرش به خویشتن

گام اول شاد زیستن، آن است که همیشه از خود به خوبی یاد کنیم و از واژه‌ها و کلمات زیبا و دلپذیر در سخنان خویش استفاده نماییم. با نگاهی به موفقیت‌های گذشته و توانمندی‌های امروزمان، زندگی را مطلوب و مورد علاقه خود بدانیم؛ تصویر جالب و دلنشین از خویشتن و پدیده‌های اطراف موجب می‌شود که جهان به نظر ما دوست داشتنی و مورد علاقه قلبی گردد. منشا تمام افکار و حرکات ما، چگونه دیدن خویشتن است؛ تجربیات، موفقیت‌ها، شکست‌ها و افکاری که در مورد خود داریم و واکنش‌های دیگران نسبت به ما، همه و همه شکل دهنده تصویر هستی هستند که در ذهن داشته و اعتقاد به حقیقی بودن این تصویر زمینه‌ساز نگاه ما به طور دقیق در همان چهارچوب خواهد بود.

تعارفات کلامی آهنگین، پرمفهوم و زیبا، ستایش خود در حد تعادل و شایسته، استفاده از بیان مثبت و لبریز از امید و عشق، استفاده از نوشتارهای شهادت آفرین و آرمان ساز، دستیابی به منطقی ارزشمند و مورد قبول، نشانه‌های شادی روحی و شادابی روانی است که انسان‌های سربلند و موفق همیشه از آن بهره داشته‌اند

۲-۱۱- توجه به زمان حال:

کلید شادی و خرسندی، متمرکز ساختن ذهن در لحظه حال است؛ پی بردن به این حقیقت که تمام دارایی ما این لحظه است و میزان آرامش ذهن و کارایی فردی ما براساس مقدار توانایی برای زیستن در زمان حال مشخص می-شود.

ویکتور هوگو گفته است: «سراسر عمر ما تلاشی است پیوسته برای دستیابی به کامیابی و سعادت، در حالی که خوشبختی، همین لحظه-ای بود که به آن می-اندیشیدیم». یک نمونه از زندگی در زمان حال: پیامبر اکرم(ص) فرمودند: من بچه ها را به خاطر پنج خصلت دوست دارم: ۱. گریه می-کنند ۲. خود را به خاک می مالند ۳. چیزی را برای فردا ذخیره نمی کنند ۴. چیزی را می سازند، سپس خود خراب می-کنند ۵. با یکدیگر دعوا می کنند ولی کینه به دل نمی گیرند.

۳-۱۱: ثروت و شادی:

ثروت و دارایی از دیدگاه معارف دینی، تعریفی روشن و جایگاهی خاص دارد. از یک سو مال «فضل خداوند» (بقره، ۱۹۸) و وسیله «قوم و برپایی جامعه» معرفی شده است که توان همراهی «سعادت دنیا و آخرت» (قصص، ۷۷) برای انسان را خواهد داشت و از سویی دیگر «ارزش ذاتی» (بقره، ۲۴۷) نداشته در برابر اراده الهی بی اثر (آل عمران، ۱۱۶) دانسته شده است و یا ارزشی اندک در برابر اعمال صالح بدان داده (اسراء، ۴۶) و تنها زینت زندگی شمرده شده است. در حالی که زیورات و زینت‌های زندگی ارزشی مستقل نداشته و در کوتاه-مدت از جلوه زیبای خود ساقط می شوند (سبأ، ۳۴)

با این نگرش، مال و مقام نزد فرعونیان باعث ارزش بوده و ثروت و رفاه با روحیه تجاوزگری، مال دوستی و ترک انفاق همراه گشته که برای آینده حوادث، عاملی کم-ارزش خواهد بود (تکاثر، ۱-۷).

در صحنه های دیگری در قرآن، درباره صاحبان ثروت، دو شخصیت مثبت و منفی ترسیم شده و آثار هر یک توضیح داده شده است. نخست ثروت خدیجه عامل ارزشمند غنای رسول خدا و توانایی مالی آن حضرت در تبلیغ رسالت بیان شده است، سپس دارایی سرشار قارون، عامل سرمایه داری و سرکشی در آیین حضرت موسی معرفی و او به عنوان ثروتمندی منحرف که داستان زندگی وی عبرتی برای دیگران خواهد بود مطرح شده است. (قصص، ۸۳)

افزون بر آن استفاده نادرست از ثروت، عامل سقوط جامعه و خودنمایی و فخرفروشی از آثار سوء دارایی گوشزد شده و در کنار این دو، آتش عذاب الهی پایان کار ثروت-اندوزان زشت-کردار دانسته شده است (معارج، ۱۵-۲۰).

خداوند حکیم، سرانجام خود بین این دو دیدگاه، راه روشنی از بصیرت و بینایی ارائه کرده، «ثروت را علت تام سعادت، شادکامی و خوشبختی» ندانسته، بلکه آن را زمینه ساز و ابزاری معرفی میکند که می تواند در دست صاحبان آگاهی و هوشیاری قرار گرفته و آنان را به ارزشهای والای انسانی، پایداری و جاودانی برساند، به گونه ای که نگاه تمام دنیازدگان را خیره ساخته و آنان را دچار حیرت نماید (بقره، ۲۶۱).

۴-۱۱: اجتناب از افکار منفی و اصلاح شناخته‌های معیوب.

۵-۱۱: مسافرت و شادی:

سیر و سفر، دور شدن از مشکلات روزمره و رهسپار شدن به دباری دور از غوغای هر روز، تغییر آب و هوا و تنوع در زندگی، زمینه ساز تجدید قوا، کسب توان و آمادگی روانی در رویارویی با مشکلات شده، همه ما را نشاطی دوباره و سلامتی روحی و جسمی میبخشد، گرچه این تنوع و جابه جایی یک روزه باشد. قرآن کریم این مهم را با دعوت «سفر کنید در زمین» (عنکبوت، ۲۰) بیان کرده است، تا آثار و برکات بی شماری نصیب صاحب بصیرت شود.

۶-۱۱: کار و شادی:

کار و تلاش "سرمایه جاودانی" برای خود، خانواده و جامعه خواهد بود؛ زیرا سستی، تبلی، بیکاری و بی-حالی بنیان بسیاری از بلاها و بدبختیها بوده، زمینه ساز حضور اهریمن فساد و تباهی در جامعه خواهد بود.

امام علی(ع) در جمله ای کوتاه بلندای برکات کار و تلاش را چنین ترسیم فرمود: «بزرگ ترین تفریح کار است» (آمدی)، "ولتر" فیلسوف فرانسوی، براساس همین بینش و باور گفته است: «هرگاه احساس می کنم درد و رنج بیماری می-خواهد مرا شکنجه کرده، آزار دهد، به کار پناه می برم؛ کار بهترین درمان دردهای من است؛ کار انسان را از سه بلای بزرگ نجات می دهد: افسردگی، فساد و تباهی و احتیاج».

۷-۱۱: پرهیزکاری و شادی:

مجموعه «بایدها» و «نبایدها» در فرهنگ حیات بخش اسلام زمینه ساز «گرایشها» و «گریزها» است و این دو باعث تقوا و تقرب ما خواهد بود. از این رو چندین عامل، زمینه ساز پرهیزکاری و شادی پایدار و قلبی ما خواهد بود:

۱-۷-۱۱: دوری از گناهان کوچک و بزرگ.

۲-۷-۱۱: انجام واجبات و در حد توان انجام مستحبات؛ به ویژه نماز در اول وقت.

۳-۷-۱۱: باور این حقیقت که «عالم محضر خداست» و هرگونه نافرمانی کوچک، بزرگ محسوب می-شود که در این هنگام نام و یاد خدا کیمیایی آرام بخش و نور آفرین خواهد بود.

۴-۷-۱۱: وضوی دائم.

4. Adul. & Parent	من بالغ و من والد
5. Abraham (Harold) Maslow	آبراهام مازلو
6. Veenhoven	وینهوهون
7. Osgood	اسگود
8. David Myers	دیوید مایرز
9. Fordyce	فوردایس
10.	سلیگمن
11. Package	بسته آموزشی
12. the Fourteen Fundamental of Happiness.	مبانی چهارده‌گانه شادکامی
13. Cognitive theory	دیدگاه شناختی
14. attributionn	نظریه اسناد
15. Weiner	واینر
16. Argyle	آرجیل
17. personality	شخصیت
18. Deneve & Cooper	دنیو و کوپر
19. Martin & Lu	مارتین و لو
20. Costa, McCrae & Norris	کاستا، مککرا و نوریس
21. Self-Esteem	عزت نفس
22. Wart	وارت
23. Wilson	ویلسون
24. Social Capital	سرمایه اجتماعی
25. Richards	ریچاردز
26. Bandura	بندورا
27. Merriam	مریام
28. Biddle & Mutrie	بیدل و موتربه
29. Diener & Lucas	داینر و لوکاس
30. Myers	مایرز
31. Csikszentmihali	سیکزنتمیهالی
32. Blanchflower	بلنچ فلور
33. Solovey & Rothman & Detwler & Develer & Steward	سالوی، راتمن، دتولر، دولر و استوارد
34. penincox	پنینکس
35. James	جیمز
36. Allport	آلپورت
37. Yung	یونگ
38. Pargament and Mahoney	پارگامنت و ماهونی
39. Mazidi and Ostour	مزیدی و استوار
40. Azhar, Varma & Dharap	ازهارت و دراپ

۵-۷-۱۱: اختصاص ساعتی ویژه برای خلوت با خدای خود و گفتگو با پروردگار مهربان.

۶-۷-۱۱: ارتباط خاص با معصومان(ع) و توسل به آنان برای گره-گشایی مشکلات معنوی و مادی.

۷-۷-۱۱: افزایش آگاهی و هوشیاری حقیقی در عرصه-های مختلف زندگی و مطالعه یا نشست و برخاست با پاکان و صالحان.

۸-۱۱: ورزش و شادی:

ز نیرو بود مرد را راستی / ز سستی کژی آید و کاستی

جسم و جان ارتباطی دوسویه و مستقیم باهم داشته و دارای تأثیر در دیگری خواهد بود. آنجا که روان آدمی قوی و توانمند باشد، اندوه و ناراحتی جسم را زدوده، آن را توسنی بادپا می سازد و هرگاه نشاط جسمی وجود داشته باشد، در اثر تلاش و تکاپو راههای خمودی و افسردگی روح محو می شود. از این رو گفته اند: عقل سالم در بدن سالم است.

رسول اکرم(ص) فرمود: «ورزش و بازی کنید و تفریح داشته باشید، همانا من ناراحتم که در دین شما خستگی و بی-نشاطی دیده شود».

۹-۱۱: خوشرویی و شادی:

چهره باز، اخلاق خوب و گفتار شایسته، صفات خجسته ای است که همه ما انتظار چنین برخوردهایی را از دیگران داریم. این ویژگیها برای انسان چونان نور آفتاب برای گیاهان است؛ همان گونه که خورشید جان تازه به گیاه میدهد، روی گشاده، خوی شیرین و گفتار فرح بخش، نوعی سرخوشی، نشاط و سلامت به همراه داشته، افراد را جوان، زنده دل و سرحال نگه میدارد.

پروردگار بزرگ، ویژگی رسول خود، حضرت محمد(ص) را «نرمی و مهربانی» دانسته و «سنگدلی و خشن بودن» را مایه پراکندگی اطرافیان میداند (آل عمران، ۱۵۹) و در سخنی دیگر دین باوران را به گفتار نیک و پسندیده دعوت می کند (بقره، ۸۳).

امام علی(ع) تندخویی و عصبانیت را نوعی جنون و دیوانگی دانسته (نهج البلاغه، حکمت ۲۵۵) و دوستان مؤمن و خالص خود را به اخلاق خوش و سخنانی صمیمی در نشست و برخاستها دعوت میکند. او خود اهل گفتگوهای شیرین و شوخی و مزاح با اصحاب بود و این روش را در جذب افراد بهتر میپسندید.

۱۰-۱۱: شرکت در مجالس نشاط آفرین.

### فهرست منابع

- [1] Khodae Z. God, how can I be happy? Qom, Ghalam Zanan Publications, 8th edition, 2011.
- [2] Seligman, Martin. Inner happiness. Translation: Mustafa Tabrizi, Ramin Karimi, Ali Niloufari. Tehran, Danjeh Publishing, First Edition, 2006

### واژه نامه

1. Transactional Analysis رفتار متقابل
2. Eric Berne اریک برن
3. Child کودکی

- well – being. *Psychological Bulletin*, 1999; 125(2): 276-302
- [19] Argyle M, Martin M, Lu L. Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C. D. Spilberger & I. Sarason(Eds.), *Stress and emotion*(pp.173-187).Washington:Taylor. 1995.
- [20] Costa PR, MacCrae Norris A. Personal adjustment to aging: Longitudinal prediction from neuroticism and extraversion. *Journal of Gerontology*, 1987;3, 78-85.
- [21] Francis LJ. Happiness is a thing called extraversion. *Personality and Individual Differences*, 1999; 26, 11.
- [22] Wart PJ. What determines happiness [http:// Vanderbilt.owc. Well source. Com Idh/content – print. Asp? ID=290](http://Vanderbilt.owc.Well.source.Com/Idh/content-print.Asp?ID=290). 2001.
- [23] Wilson W. Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 1967; 67: 294-306.
- [24] Richards P, Bah K, Vincent J. Social capital and survival: prospects for community driven development in post-conflict Sierra Leone. World Bank, Social development Department. 2004; (12).
- [25] Mirshah Jafari E. "Happiness and Factors Affecting It", *Journal of advanced Cognitive Sciences*, 2002; 4(3):45.
- [26] Bandura A. Self – efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 1977;84: 191-215.
- [27] Merriam AP. *Exploring psychology* (3<sup>rd</sup> ed.), New York: Worth publishers. 1964.
- [28] Biddle S, Mutrie N. *Psychology of physical activity and exercise*. London: Springer – Verlage. 1996.
- [29] Csikszentmihalyi M. *Finding flow: The psychology of a engagment with everyday life*. New York:Basic Books. 1997.
- [30] Blanchflower DG. Fear. Unemployment and pay Flexibility. *Economic Journal*, 1991; 101(406): 483-469.
- [31] Salovey P, Rothman AJ, Detweler J, Develer JB, Steward WT. Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 2000; 55(1):110-121.
- [32] Seligman M, Happiness PA. Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. 2002.
- [33] Azhar MZ, Varma SL, Dharap AS. Religious psychotherapy in anxiety disorder patients. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 1994; 90(1): 1-3.
- [3] Dickey MT, The persuit of Happiness, [http://www. Dickey.Org / happy. htm](http://www.Dickey.Org/happy.htm). 1999.
- [4] Mohammadi Reyshahri M, Eslami H, Taqdiri M. Research Center of Dar al-Hadith Dosti in the Quran and Hadith. 2008.
- [5] Dehkhoda AA. Dictionary. (13).
- [6] Eysenck M. *Happiness Psychology*, (translated by Khashayar Beigi and Mehrdad Firoozbakht., Badr Research and Publishing Office, Tehran, 1996;1:42 - 172.
- [7] Berne E. *Games people play: The basic handbook of transactional analysis*. E. Berne.–New York: Ballantine Books. 1971.
- [8] Maslow A. *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row. Max-Neef, M., (1995). Economic growth and quality of life —a threshold hypothesis. *Ecological Economics*. 1970;15:115-118.
- [9] Golzari M, Veysarbi SY, Sadeghi Jahanban M. *Religion The Origins of Sustainable Happiness Conversation with Mr. Mahmoud Golzari, Seyyed Yahya Yathribi, Mahmoud Sadeghi Janbehan, Women's Book*, 2008;(13).
- [10] Veenhoven R. The utility of happiness. *Social indicators research*, 1988;20(4): 333-354.
- [11] Osgood CE. Exploring in semantic space: A personal diary. *Journal of social Issues*, 1971; 27, 5-64.
- [12] Eysenck HJ, Eysenck MW. *Happiness: Facts and myths*. Psychology Press. 1994.
- [13] Myers DG. The Friends and Faith of Happy people *American Psychologist*, 2000; 55(1):56-57.
- [14] Tarighedar A. "The Effects of Happiness in Culture and Sharia", *Hadith Zandegi Magazine*, 2000;2.
- [15] Fordyce MW. Educating for happiness, *Ravue Quebecoise De psychology*, 1997; 2(18).
- [16] Weiner B. An attribution theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 1985; 92 (4):548-573.
- [17] Argyle M. Causes and correlates of happiness. In D.Kahenman E. Diener & N. Schwarz Well(Eds.), *The foundation of hedonic psychology* (pp. 353-373). New York: Russell Sage Foundation. 2001 b.
- [18] Diener E, Suh EM, Lucas RE, smith HL. Subjective well – being three decades of



- [34] parcham A, ghoveoud M. Mental Health from the Perspective of the School of Islam and Psychology, Minhaj, 2010; 11(6): 77-49.