

بررسی تطبیقی شادی در تعالیم اسلام با روش فوردایس و لیوبومیرسکی

نگین مرادی^۱، مریم اسماعیلی^۲

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.

^۲ استادیار گروه روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.

نام نویسنده مسئول:

نگین مرادی

چکیده

هدف این پژوهش بررسی تطبیقی راهکارهای شادی آفرین اسلامی با اصول شادی فوردایس و لیوبومیرسکی بود. زیربنای برنامه فوردایس (۱۹۹۷) آن است که اگر شخص تمایل داشته باشد می تواند شادمان باشد. لیوبومیرسکی (۲۰۰۰) معتقد است حتی شادترین افراد نیز نگران و مضطرب می شوند اما می کوشند در رویارویی با چالش ها استوار باشند. **روش پژوهش** توصیفی- تحلیلی از نوع تطبیقی است با رویکردی کاربردی به مطالعه کتاب ها و پژوهش های مربوط به شادی پرداخته شد. مولفه های شادی در تعالیم اسلام استخراج شد. **یافته های پژوهش** حاضر نشان می دهد که در تعالیم اسلام نه تنها شادی نفی نشده است بلکه بسیار به آن سفارش و حدود و موازین آن به دقت ترسیم شده است. **نتیجه گیری:** تعالیم اسلامی با اصول شناختی رفتاری فوردایس و لیوبومیرسکی تطبیق دارد و به دقت اصول و موازین شادی را ترسیم کرده است.

واژگان کلیدی: تعالیم اسلامی، فوردایس، لیوبومیرسکی، شادی، تحلیل کیفی

مقدمه

خداوند در وجود انسان احساسات بسیاری به ودیعه گذاشته است، یکی از مهم‌ترین آن‌ها شادی است، حتی می‌توان گفت جهان خلقت را به گونه‌ای تنظیم کرده است تا موجبات شادی انسان را فراهم آورد. زیبایی‌های طبیعت شاهد این ادعاست. در قرآن کریم مترادف‌های بسیاری برای مفهوم شادی آمده است که به اختصار به آن‌ها اشاره می‌کنیم: (۱) واژه‌ی فرح به شادی زودگذر و لذات بدنی و دنیوی به کاررفته (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۶۲۷)، (۲) واژه سرور به معنای شادی مکتوم در قلب (شادی باطنی) است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۴۰۴)، برخی نیز آن را نقطه مقابل حزن گفته‌اند (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۳، ص ۳۳۰)، (۳) واژه نره به معنای طراوت و زیبایی نعمت وزندگی و ثروت به تعبیری حسن و دارایی است (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۴، ص ۳۶۱)، (۴) واژه زهک نیز به معنای خندیدن است. ضحک انبساط وجه است به طوری که دندان‌ها از سرور و شادی ظاهر شوند (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۵، ص ۲۱۲). احادیث بسیاری از ائمه اطهار (علیه السلام) در توصیه و تشویق، زمینه‌سازی و اسباب ایجاد شادی آمده است. از جمله اینکه: امام حسین (ع) می‌فرماید: در نگاه من این سخن پیامبر (ص) درست است که فرمود: بهترین عمل پس از نماز، شادمان کردن دل مؤمن، چیزی است که گناهی در آن نباشد (محمدی ری‌شهری، ج ۲، ص ۱۶۱). البته در دین اسلام شادی دو گونه مطرح شده است: اول شادی ممدوح که جهت‌گیری الهی داشته باشد. دوم شادی مذموم: که با گناه و لهو و لعب توأم باشد، همچنین حدود شادی نیز در اسلام مطرح شده است. از طرفی روانشناسان معتقدند در قرن حاضر که پیشرفت فناوری و صنعتی شدن، فشارهای روحی زیادی به انسان وارد کرده است و او را از فطرت خود دور نموده است، یکی از عناصر کلیدی برای پیشگیری از بیماری‌ها شادی است. ظاهراً شادی یکی از هیجانات خوشایند اصلی است. شادی با مجموعه‌ای از کلمات مثبت از قبیل نشاط، خرسندی، خوشی، مسرت، سرخوشی و خوش‌بینی هم‌معناست، آیزنک می‌گوید: شادی آرامش خاطر و رضایت باطن است که همه آرزوی آن را دارند، یا در تعریف دیگری می‌گوید: شادی عبارت‌اند از: مجموع لذت‌های بدون درد (آیزنک، ۱۳۷۵ به نقل از اکبری، ۱۳۸۷). به اعتقاد آرگایل (۱۹۸۷) نویسنده کتاب "روانشناسی شادی" فرد بانشاط نگرشی مطلوب و رضایت‌آمیز نسبت به خود و دیگران دارد، از روابط اجتماعی متعادلی برخوردار است و فرآیند زندگی خود و دیگران را مثبت ارزیابی می‌کند. فوردایس (۱۹۹۷) از صاحب‌نظران روانشناسی شادی با بررسی تحقیقات متعدد، مجموعه‌ای با عنوان آموزش شادمانی ارائه کرده است، این برنامه چهارده اصل دارد که هشت مورد آن شناختی و شش مورد آن رفتاری است. فوردایس معتقد است که به‌غیر از عوامل مختلفی همچون ژنتیک، شخصیت، میزان درآمد، طبقه اجتماعی و اقتصادی و میزان تحصیلات، ویژگی‌های خاص دیگری نیز بر میزان شادی تأثیر می‌گذارند. زیربنای برنامه فوردایس آن است که اگر شخص تمایل داشته باشد می‌تواند همانند افراد شاد، شادمان باشد، از طرفی لیوومیرسکی (۲۰۰۱) بر این عقیده است که شادی تعادل میان هیجانات مثبت و منفی در طول یک دوره زمانی است. افراد شاد از عزت‌نفس و احترام به خود بالایی برخوردارند، احساس کنترل شخصی بیشتری بر امور دارند، چه در تنهایی و چه در حضور دیگران احساس شادی و رضایت می‌کنند (ایروانی، ۱۳۹۰). از این‌رو سعی داریم در این مجال به بررسی تطبیقی راهکارهای دینی اعم از آیات قرآن و کلام معصومین (علیهم السلام) با اصول شادی فوردایس و لیوومیرسکی در افزایش شادی بپردازیم.

در میان پژوهش‌های پیشین، پژوهش مستقلی وجود ندارد که به این موضوع پرداخته باشد بلکه این موضوع بیشتر در قالب پژوهش‌های مرتبط با شادی در قرآن و روایات انجام شده است که به‌طور خلاصه به آن‌ها می‌پردازیم.

مقاله (شادی و سرور در قرآن) علل، عوامل و آثار شادی را با محوریت آیات قرآن مورد بررسی قرار داده است (منصوری، ۱۳۸۳). مقاله بررسی دیدگاه غم و شادی در نهج‌البلاغه با تمرکز بر روش‌های شادی‌آفرین به روش‌های شناختی و رفتاری شادی‌آفرین در کلام امام علی (ع) پرداخته است (مرادی، ۱۳۸۶). مقاله (تعریف و ماهیت شادی در اسلام) به بررسی تطبیقی آراء روانشناسان غربی و صاحب‌نظران اسلامی درباره شادی می‌پردازد (زارعی محمودآبادی، ۱۳۹۰). فصلنامه فرهنگ در دانشگاه اسلامی دو شماره خود را در تابستان و زمستان ۱۳۹۰ به موضوع شادی و نشاط اختصاص داده است. در این دو شماره مقالات ارزنده‌ای ارائه شده که به برخی از آنان اشاره می‌کنیم: مقاله (بررسی اهمیت، ضرورت شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، روایات و تعالیم دینی) بحث مبسوط و مفصلی در زمینه شادی و تأثیر آن در زندگی با مراجعه به آموزه‌های اسلامی ارائه کرده است (صیفوری و فلاحی، ۱۳۹۰). مقاله (مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، مبانی اسلام و سیره و کلام ائمه معصومین (ع)) راهکارهای اسلامی را برای ایجاد نشاطی پایدار در دو بخش راهکارهای اعتقادی و راهکارهای عملی مورد بررسی قرار داده است (صادقی و نیری، ۱۳۹۰). مقاله (مطالعه تطبیقی عوامل و انواع شادی و نشاط در قرآن و عهدین به مقایسه شادی در عهد قدیم و عهد جدید و قرآن می‌پردازد و بیان می‌کند که شادی واقعی جز در پرتو دین‌داری میسر نمی‌شود (اشرفی، برای، ۱۳۹۰، به نقل از ساجدی، ۱۳۹۲). در زمینه برنامه آموزشی فوردایس نیز تحقیقاتی انجام شده است، به عنوان مثال در زمینه مقاله تأثیر برنامه شادی فوردایس بر میزان شادی دانشجویان اصفهان نتایج حاکی از افزایش شادی در ۸۵ درصد از شرکت‌کنندگان بوده است (عابدی، ۱۳۸۳). مقاله‌ای در زمینه تأثیر آموزش برنامه شادی فوردایس بر افزایش نشاط خانواده‌های شاهد و ایثارگر شهرکرد انجام گرفته است که نتایج نشان داد برنامه شادی فوردایس در افزایش میزان شادی این خانواده‌ها مؤثر است (نصرآبادی، پهلوان صادق، ۱۳۹۱). ایروانی (۱۳۹۰) در مقاله‌ای به بررسی تأثیر برنامه آموزش شادی فوردایس بر کاهش افسردگی شهروندان ساکن شهر اصفهان پرداخت، به این نتیجه رسید که شاد بودن می‌تواند یکی از

بزرگ‌ترین مبارزات ما در صحنه زندگی باشد. از آنجایی که انسان افکار و اندیشه‌های خود را برمی‌گزیند، الزاماً تعیین‌کننده میزان شادی‌های خویش است. نیک راهان و همکاران (۱۳۹۲) در مقاله‌ای با عنوان بررسی و مقایسه اثربخشی سه برنامه آموزش شادمانی سلیگمن، لیوبومیرسکی و فوردایس بر نشانگرهای زیستی خطر و متغیرهای روان‌شناختی در بیماران کرونری به این نتیجه رسیدند که امیدوارکننده‌تری منجر شود. همچنین نتایج نشان می‌دهد که شادمانی اصیل ممکن است اثرات مثبتی در کاهش نشانگرهای خطر در بیماران کرونری داشته باشد.

روش تحقیق

توصیفی-تحلیلی از نوع بررسی تطبیقی بین تعالیم دین اسلام با روش‌های روان‌شناختی شادی فردی فوردایس است. به این صورت که آیات قرآن و احادیث معصومین (علیهم‌السلام) مربوط به موضوع شادی و نشاط را استخراج کرده و به راهکارهای شناختی و رفتاری دسته‌بندی نموده و سپس با راهکارهای شناختی و رفتاری فوردایس و لیوبومیرسکی تطبیق داده‌ایم تا شباهت‌ها و تفاوت‌ها را در هر کدام مشخص نموده و به بحث بگذاریم.

راهکارهای دینی را به سه بخش شناختی، رفتاری و شناختی - رفتاری تقسیم کرده‌ایم:

راهکارهای شناختی:

توجه به نزدیکی خدا به انسان و یاد او در هر لحظه:

خداوند متعال در کلام وحی فرموده:

«نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ» (ق، ۱۶): ما به شما از رگ گردن نزدیک‌تریم.

پیامبر اکرم فرمودند: ما من ساعةٍ تمرُّ بآدمٍ لَمْ يُذَكَّرْ اللهُ فيها إلَّا خَسِرَ عَلَيْهَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ: هر لحظه‌ای که بر فرزند آدم بگذرد و او به یاد خدا نباشد روز قیامت حسرتش را خواهد خورد (نهج الفصاحه ص ۷۰۷). وقتی انسان خودش را به منبع و منشأ همه خوبی‌ها و قدرتمندترین نیروها نزدیک می‌داند و از او یاد می‌کند، ایمان و باورش مستحکم‌تر شده و خود را به خدا سپرده، در پرتو چنین ایمانی انسان آرامش یافته و احساس امنیت می‌کند، بنابراین شادتر از افرادی است که خود را تنها می‌دانند و هیچ منبع آرامش در دسترس ندارند.

توجه به دگرگونی دنیا و امید نسبت به آخرت

از منظر قرآن کریم، آخرت قرارگاه و دنیا گذرگاه است: ... وان الآخرة هي دار القرار و در حقیقت، آن آخرت است که سرای پایدار است (غافر، آیه ۳۹). توشه این قرارگاه را باید از گذرگاه دنیا برگرفت؛ چنان‌که امیرمؤمنان (علیه‌السلام) می‌فرماید: از گذرگاهتان توشه‌ای برای قرارگاهتان بردارید (نهج‌البلاغه، خطبه ۲۰۳).

امام حسین (ع) می‌فرماید: جهان خانه‌ی نیستی و فناست و برای اهل جهان هر زمان از حالی به حالی دیگر می‌گردد (کلمات قصار حسین‌بن‌علی (ع)، ص ۵۹). انسانی که می‌داند این دنیا محل گذر است و باید برای سرای آخرت آماده باشد، می‌کوشد با ایمان و عمل صالح برای آینده‌ی پایدار خود توشه‌ای برگزیند، از طرفی از سختی‌های ناپایدار این دنیا به امید پاداش و راحتی آخرت می‌گذرد. انسان وقتی یقین پیدا کند که دنیا دستخوش دگرگونی است و شرایط سختی پایدار نیست کمتر درمانده و غمگین می‌شود.

اندوه روز نیامده را نخوردن و از روزی مقرر خداوند خشنود بودن

حضرت علی (ع) می‌فرماید: ای فرزند آدم اندوه روز نیامده را بر امروز می‌فزا، زیرا اگر روز نرسیده از عمر تو باشد خداوند روزی تو را خواهد رساند (نهج‌البلاغه، به نقل از مرادی، ۱۳۸۶). کسی که به خداوند ایمان دارد، در زمان حال زندگی می‌کند و برای آینده نگران نیست، از طرفی به هر آنچه از جانب خداوند به او رسد خشنود است نسبت به کسی که مدام نگران آینده است و به داشته‌هایش قانع نیست شادتر است، این مؤلفه مطابق با اصل در زمان حال زندگی کردن و از نگرانی دست برداشتن و پایین آوردن سطح آرزوها و توقعات در اصول پیشنهادی شادی فردی فوردایس و لذت بردن از تجربیات لیوبومیرسکی است.

توجه به زیبایی‌های طبیعت

امام علی (ع) می‌فرماید: زمین به وسیله باغ‌های زیبای خود همگان را به سرور و شادی دعوت می‌کند و بالباس نازک گلبرگ‌ها که بر خود پوشید هر بنده‌ای را به شگفتی واداشت و با زینت و زیوری که از گلوبندهای گوناگون، فخر کنان خود را آراست هر بیننده‌ای را به وجد آورد (نهج‌البلاغه، ص ۱۱۹، خ ۹۱). انسان با توجه به زیبایی‌های جهان خلقت احساس طراوت و شادی می‌کند.

برنامه‌ریزی

امام علی (ع) می‌فرماید: فَضَّلُ النَّاسُ عَقْلًا أَحْسَنَهُمْ تَقْدِيرًا لِمَعَاشِهِ وَ أَشَدَّهُمْ اهْتِمَامًا بِإِصْلَاحِ مَعَادِهِ: عاقل‌ترین مردم کسی است که در امور زندگی‌اش بهتر برنامه‌ریزی کند و در اصلاح آخرتش بیشتر همت نماید (تصنیف غررالحکم و درر الکلم ص ۵۲). انسان با مدیریت زمان و تقسیم‌بندی اوقاتش می‌تواند به تمام جنبه‌های زندگی‌اش دست یابد و بخشی را برای تفریح و شادی اختصاص دهد.

انتخاب دوست

امام علی (ع) می‌فرماید: خودپسند نادانی که از رفیق خویش توقع بی‌جا می‌کند، در رفاقت وی خشنود نمی‌گردد مگر آنکه خود را نادیده انگارد و رفیق نادان را بر خود ترجیح دهد همواره در خشم و ناراحتی خواهد ماند زیرا هیچ رفیق عاقلی با این گذشت احمقانه تن نمی‌دهد (فهرست غرر، ص ۲۰۴) کسی که پس از آزمایش صحیح، کسی را به دوستی برگزیند رفاقتش پایدار و مودتش استوار خواهد ماند (غررالحکم، ص ۶۹۵). انتخاب دوست از این جنبه مهم است که افرادی که باهم تعاملات طولانی مدتی دارند ممکن است تحت تأثیر خلق و خوی یکدیگر قرار گیرند، پس چه خوب است انسان دوستان شاد و بانشاطی را برای خود برگزیند. این مؤلفه با اصل پرورش و تقویت روابط اجتماعی ارتباط نزدیکی دارد.

امیدواری به لطف خدا

خداوند در آیه ۲۱۸ سوره بقره می‌فرماید: همانانی که ایمان آورند و آنان که مهاجرت کرده‌اند و در راه خدا جهاد نموده‌اند به رحمت الهی امیدوارند و خداوند آمرزنده مهربان است. حضرت امام علی (علیه السلام) به مردی پنج اندرز داد، از آن جمله فرموده‌اند: به هیچ‌کس امیدوار نباشد مگر به خدا، و نترسید مگر از گناهان خود (بحار، ج ۱۷، ص ۱۰۵). در اسلام خوف (ترس) و رجاء (امید) باهم می‌آید، یعنی رعایت اعتدال در این مسئله بهتر است که انسان همیشه با امید زندگی کند و عملش امیدوارانه باشد اما نه اینکه بی‌خیال و سهل گیر باشد. این مؤلفه با اصل تفکر مثبت و خوش‌بینان‌فردایس و افزایش خوش‌بینی لیوبومیرسکی می‌تواند تطبیق پیدا کند.

عزت‌مندی (احترام به خود)، خودشناسی، شناخت استعدادها

امام حسین (ع) می‌فرماید:

خداوند بندگان را نیافرید مگر برای اینکه او را بشناسند، هنگامی که او را شناختند پرستش کنند و با پرستش او از پرستش دیگران بی‌نیاز شوند (کلمات قصار امام حسین (ع)، ص ۱۳۲). امام علی (ع) می‌فرماید: «أَفْضَلُ الْمَعْرِفَةِ، مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ: برترین شناخت این است که انسان خود را بشناسد.» (غررالحکم و دررالکلم، ج ۳۰۱). «کسی که خود را نشناسد، از مسیر صحیح و نجات‌بخش دور می‌شود و به راه جهل و گمراهی می‌گراید.» (غررالحکم و دررالکلم، ج ۵، ص ۴۲۶). در قرآن از انسان خواسته شد تا به خودشناسی بپردازد: «انسان باید نگاه کند از چه چیز آفریده شده است.» (طارق، آیه ۵)، سپس با آگاهی از استعدادها و ضعف‌هایش به عمل بپردازد.

شناخت استعدادها

امام صادق (ع) نیز می‌فرماید: «شایسته نیست انسان مؤمن، خویش را خوار و ذلیل نماید، راوی سؤال کرد: چگونه انسان خود را ذلیل می‌کند؟ حضرت در جواب فرمود: به کاری دست می‌زند که قدرت و توان انجام آن را ندارد.» (کافی جلد ۵ ص ۶۴). اسلام انسان را بسیار ارزشمند می‌داند، اشرف مخلوقات آن قدر کرامت نفس دارد که حتی شایسته نیست از کسی جز خداوند خواسته‌ای داشته باشد. از طرفی انسان با شناخت خود و توانایی‌هایش می‌تواند موفق شود، این مؤلفه می‌تواند هماهنگ با اصل پرورش شخصیت سالم فردایس تفسیر شود.

دوری از نفاق و دورویی

امام سجاد (ع): أَلْمَنَاقِقُ إِنْ حَدَّثَكَ كَذِبَكَ وَ إِنْ وَعَدَكَ أَخْلَفَكَ وَ إِنْ أَتَمَّنَّتْهُ خَائِكَ وَ إِنْ خَالَفَتْهُ إِبْتَغَابَكَ: منافق کسی است هرگاه با تو حرف می‌زند دروغ می‌گوید و اگر به تو وعده می‌دهد خُلف وعده می‌کند، هر وقت امانت به او سپردی به تو خیانت می‌نماید و چنانچه با او مخالفت کنی در پشت سر، تو را غیبت می‌کند (بحار، ج ۷۲، ص ۲۰۵).

امام علی علیه‌السلام :

مَا أَضْمَرَ أَحَدٌ شَيْئاً إِلَّا ظَهَرَ فِي فَلَتَاتِ لِسَانِهِ وَ صَفَحَاتِ وَجْهِهِ: هیچ کس چیزی را در دل پنهان نداشت، جز این که در لغزش‌های زبان و خطوط چهره او آشکار شد (نهج‌البلاغه (صبحی صالح) ص ۴۷۲، ج ۲۶). مؤلفه اجتناب از نفاق و دورویی در اسلام با اصل خود بودن فردایس همسو است، انسان زمانی از زیر بار نقاب‌هایی که برای پنهان کردن شخصیت واقعی‌اش بر چهره می‌زند رهایی می‌یابد و از جسم و جان یکی می‌شود شادی واقعی را تجربه می‌کند.

بخشش

هر کس بخشندگی کند، بزرگی به دست می‌آورد (کلمات قصار امام حسین (ع)، ص ۱۴۵). کسی که بخشش تو را بپذیرد، به تو در بخشندگی کمک کرده است (کلمات قصار حسین‌ابن‌علی (ع)، ص ۱۵۲). بخشش در تعالیم دین اسلام بسیار سفارش شده است، انسان با بخشیدن دیگران آرامش واقعی را به روح خود برمی‌گرداند. بخشش یکی از مباحث روانشناسی مثبت است. این مؤلفه با اصل یادگیری بخشش و فراموش کردن هماهنگ هست.

راهکارهای رفتاری

سخن گفتن با خدا

حضرت علی(ع) می‌فرماید: خدایا! چگونه تو را بخوانم با آنکه نافرمانی تو را کرده‌ام، و چگونه تو را نخوانم بعد از آن که تو را شناخته و محبت تو در دلم جای گرفته است. دستی را به طرف تو دراز کردم که از گناه پُر است و چشمی که امیدوار (به بخشش و کرم) تو است (نهج البلاغه). سخن گفتن و بیان درد و رنج‌ها با خداوندی که بزرگ‌ترین نیروی تغییر در جهان خلقت را دار است، هم باعث تخلیه روانی می‌شود و هم اطمینان قلبی از رفع مشکلات را در پی دارد.

پرستش و عبادت

پیامبر اکرم صلی‌الله علیه و آله: من عبد الله حق عبادته آتاه الله فوق امانیه و کفایت: هر که خدا را، آن‌گونه که سزاوار اوست بندگی کند، خداوند بیش از آرزوها و کفایتش به او عطا می‌کند (بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۱۸۴). مهم‌ترین بخش دین ورزی، عبادت و پرستش است. عبادتی که با حضور قلب باشد، نشاط روحی و شادی را در پی دارد. از جمله اصول لیوبومیرسکی انجام دادن کارهای مذهبی است.

خدمت به خلق

بدانید که نیازهای مردم که به شما مراجعه می‌کنند، خودش از جمله نعمت‌های خدا به شماست از مراجعه مردم به خودتان ملالت و دل‌تنگی نکنید و در حدود توانایی خود از کارگشایی شانه خالی نکنید که در غیر این صورت چه بسا نعمت‌های شما به نغمت و بدبختی تبدیل شود و فرصت‌ها از دست شما برود که پشیمانی سودی ندارد (ده گفتار از امام حسین(ع)). انسان زمانی که باری از روی دوش دیگران برمی‌دارد و به آنان در انجام کارهایشان کمک می‌کند، احساس بهتر و رضایت خاطر بیشتری می‌یابد. این مؤلفه با پرورش و تقویت روابط اجتماعی تفسیر نزدیکی می‌تواند داشته باشد.

صله رحم

صله رحم کننده تریم و دیدوبازدید کننده تریم مردم نسبت به خویشان کسی است که صله رحم نماید با کسی که با او قطع رابطه کرده است (بحار الانوار، ج ۵، ص ۱۲۱). انسان در پرتو روابط نزدیک با اعضای خانواده‌ای که با آنان رابطه خونی دارد، خود را زیر چتر حمایت آنان می‌بیند و می‌پندارد در سختی‌ها تنها نیست. این مؤلفه با اصل برقراری روابط نزدیک فوردایس و انجام اعمال محبت‌آمیز لیوبومیرسکی هماهنگ است.

مهمان‌داری و مهمانی رفتن

امام رضا علیه‌السلام: تَزَاوَرُوا تَحَابُّوا وَ تَصَافَحُوا وَ لَا تَحَاشَمُوا : به دیدن یکدیگر روید تا یکدیگر را دوست داشته باشید و دست یکدیگر را بفشارید و به هم خشم نگیرید (بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۳۴۷). انسان موجودی اجتماعی است که در روابط اجتماعی به شناخت بیشتری از خود و اطرافیان می‌رسد و این روابط زمینه‌ی تبادل اطلاعات و هم‌فکری و ارتباطات محبت‌آمیز و رفع نیاز نزدیکان را فراهم می‌کند. این مؤلفه با بخشی از اصل روابط اجتماعی فوردایس و اصل انجام اعمال محبت‌آمیز لیوبومیرسکی معنای یکسانی پیدا می‌کند.

عیادت بیماران

مولا علی (علیه‌السلام) : عیادت مریض یکی از بهترین (کارهای خیر) و حسنات است (الحديث جلد ۲ صفحه ۳۳۸). سفارش اسلام به عیادت بیماران دلایل بسیاری می‌تواند داشته باشد از جمله اینکه به بهبود روحیه فرد بیمار منجر می‌شود و فردی که به عیادت بیمار رفته است ضمن دعا برای سلامتی بیمار، عبرت‌آموزی کرده و شاکر نعمت سلامت می‌شود. این مؤلفه نیز همسو با بخشی از اصل روابط اجتماعی فوردایس و لیوبومیرسکی است.

ورزش

پیامبر اسلام(ص) می‌فرماید: بهترین ورزش‌ها در نظر خداوند متعال مسابقه اسب‌سواری و تیراندازی است (کنز العمال ج ۴ - ص ۳۴۴) به پسرانتان شنا و تیراندازی را آموزش دهید (نهج الفصاحه : ۴۱۳ / ح ۱۹۵۵). درهای بهشت زیر سایه شمشیرهاست (نهج الفصاحه : ۱۱۵ / ح ۵۷۶). حضرت علی (ع) فرمود : در بامداد و عصر که هوا خنک است کن و در وسط روز که هوا گرم است مردم را (برای استراحت و آسایش) بازدار و آهسته بران (تا ناتوانان نیز بتوانند همراه توانایان بیایند) (نهج البلاغه فیض الاسلام : نامه ۱۲ / ۸۵۶). کشتی، پرتاب سنگ و نيزه و شنا از ديگر ورزش‌های است مورد تأکید صدر اسلام است. ورزش از تفریحات سالمی است که در ایجاد شادی و نشاط نقش به سزایی دارد که هم به جسم و هم به روح انسان طراوت می‌بخشد. یکی از اصول فوردایس فعال بودن و از اصول لیوبومیرسکی محافظت از بدن خود است.

مسافرت

امام صادق علیه السلام: سَافِرُوا تَصِحُّوا سَافِرُوا تَغْنَمُوا: مسافرت کنید تا سلامتی و عافیت یابید. مسافرت کنید تا بهره مند شوید (محاسن ص ۳۴۵، ج ۱). مسافرت در تعلیم اسلامی هم از نظر عبرت آموزی و هم برای بهبود روحیه توصیه شده است.

مطالعه و تحقیق

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم:

۲- الْعِلْمُ خَزَائِنُ وَمَفَاتِيحُ السُّؤَالُ، فَاسْأَلُوا رَحِمَكُمُ اللَّهُ فَإِنَّهُ يُؤْجِرُ أَرْبَعَةَ: السَّائِلُ، وَالْمُتَكَلِّمُ، وَالْمُسْتَمِعُ، وَالْمُجِبُّ لَهُمْ؛

دانش گنجینه هایی است و کلیدهای آن پرسش است؛ پس بپرسید، خدایتان رحمتتان کند که با این کار چهار نفر اجر می یابند: پرسشگر، پاسخگو، شنونده و دوستدار آنان (تحف العقول: ۴۱ منتخب میزان الحکمه: ۲۶۰).

امام صادق فرمودند: مطالعه ی بسیار و پی گیر در مسائل علمی، باعث شگفتی عقل و تقویت نیروی فکر و فهم است (بحار ۱، ص ۵۲). مطالعه و تحقیق از جمله تفریحاتی است که با ایجاد رشد فکری و روحی انسان فوق العاده مؤثر است و اگر با ذوق و اشتیاق همراه باشد، لذت بخش و نشاط انگیز است (صیفوری، فلاحی، ۱۳۸۹). این مؤلفه با انجام فعالیت های معنادار فوردایس و رسیدن به اهداف لیوبومیرسکی همسو است.

آراستگی (ظاهری، رفتاری)

امام باقر (ع) فرمود: گروهی بر امام حسین (ع) وارد شدند و دیدند که حضرت بارنگ مشکی محاسن خود را خضاب می کند، از او درباره این مورد پرسیدند، حضرت به محاسن خود دست کشید و فرمود: بارنگ مشکی خضاب کنند تا بدین وسیله روحیه دشمن را با جوان نشان دادن خود تضعیف کنند و بر مشرکان نیرو یابند (دانشنامه امام حسین (ع)، ج ۱۴، ص ۳۸۳).

امام رضا علیه السلام: عَلَيْكَ بِالْإِمْدِ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَ يُنِيبُ الشَّفَارَ وَ يُطَيِّبُ التَّكْهَفَ وَ يَزِيدُ فِي الْبَاهِ؛ سرمه سیاه بکشید، چراکه دیده را جلا می دهد، مژه ها را می رویاند، دهان را خوشبو می کند و بر توان جنسی می افزاید (مکارم الا خلاق ص ۴۶).

در روایتی از رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم آمده است: «از لباس های شما هیچ کدام بهتر از لباس های سفید نیست، برای پوشیدن آن را انتخاب کنید: «لَيْسَ مِنْ لِبَاسِكُمْ شَيْءٌ أَحْسَنُ مِنَ الْبَيَاضِ، فَالْبَيْسُوه» (اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ۱۳۶۳: ۶/۱۸). در اسلام به آراستگی ظاهری بسیار توجه شده است، تا آنجا که از ویژگی های مؤمنان آراسته بودن آن هاست، آراستگی در انبساط روح و شادی مؤثر است.

هدیه دادن

پیامبر صلی الله علیه و آله: تَهَادَوْا فَإِنَّهَا تَذْهَبُ بِالضَّعَائِنِ؛ به یکدیگر هدیه بدهید، زیرا کینه ها را از بین می برد (من لا یحضر الفقیه ج ۳، ص ۲۹۹). اسلام بهترین نوع هدیه را هدیه ای می داند که انسان را به یاد خدا بیندازد و در مسیر حق قرار دهد، به طوری که یکی از انواع هدیه ای که معرفی می کند بیان عیب و نقص هاست. البته اسلام دادن هدیه مادی را نفی نمی کند به این دلیل که هدیه باعث افزایش محبت افراد نسبت به هم می شود. از جمله اصول لیوبومیرسکی انجام اعمال محبت آمیز است.

سخاوت

رسول اکرم صلی الله علیه و آله: أَلَسَخَى قَرِيبٌ مِنَ اللَّهِ، قَرِيبٌ مِنَ النَّاسِ، قَرِيبٌ مِنَ الْجَنَّةِ؛ سخاوتمند به خدا، مردم و بهشت نزدیک است (بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۳۰۸). سخاوت معانی متفاوتی دارد از جمله اینکه: خوشحال شدن از درخواست مردم و شاد گشتن به هنگام بخشش است. «انسان سخاوتمند از سخاوتش در راه خدا شاد و مسرور می شود.

کار کردن

حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم: اَمْنُنْ عَلَيْنَا بِالنَّشَاطِ وَ أَعِزَّنَا مِنَ الْفَشَلِ وَ الْكَسَلِ وَ الْعَجْزِ وَ الْعِلَلِ وَ الضَّرِّ وَ الصَّجَرِ وَ الْمَلَلِ؛ خدایا نعمت سرزندگی و کوشایی را به ما ارزانی دار و از سستی، تنبلی، ناتوانی، بهانه آوری، زیان، دل مردگی و ملال، محفوظمان دار (بحار الانوار، ج ۹۱، ص ۱۲۵).

امام جعفر صادق علیه السلام:

مَنْ طَلَبَ التَّجَارَةَ اسْتَعْنَى عَنِ النَّاسِ؛ هر کس دنبال تجارت رود از مردم بی نیاز می شود (کافی ج ۵، ص ۱۴۸، ج ۳). کار جوهر آدمی

و نماد زندگی است، انسان با کار کردن از بسیاری از انحرافات دور شده و با کسب روزی حلال آرامش روحی و شادی پیدا می کند. این مؤلفه با اصل فعالیت فیزیکی لیوبومیرسکی معنای نزدیکی دارد.

راهکارهای شناختی- رفتاری:**شکر گذاری**

امام حسین(ع) می‌فرماید: سپاس نعمت گذشته، نعمت آینده را پیش می‌آورد (کلمات قصار حسین‌ابن‌علی(ع)، ص/ ۸۳). شکر گذاری یکی از ویژگی‌های سلامت روانی افراد هست. توجه مستمر به نعمت‌های خداوند باعث روحیه شاد و بانشاط می‌شود. این مؤلفه با اصل شکرگذاری نعمات لیوبومیرسکی همسو است.

توکل

امام علی علیه السلام: مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ ذَلَّتْ لَهُ الصَّعَابُ وَ تَسَهَّلَتْ عَلَيْهِ الْأَسْبَابُ: هر کس به خدا توکل کند، دشواری‌ها برای او آسان می‌شود و اسباب برایش فراهم می‌گردد(تصنیف غررالحکم و درر الکلم ص ۱۹۷، ح ۳۸۸۸). رسول‌الله صلی‌الله علیه و آله: رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ قَوْمًا لَا يَزْعُمُونَ قَالَ: مَا أَنْتُمْ؟ قَالُوا: نَحْنُ الْمُتَوَكِّلُونَ، قَالَ: لَا، بَلْ أَنْتُمْ الْمُتَكِلُونَ؛ رسول اکرم صلی‌الله علیه و آله گروهی را که کشت و کار نمی‌کردند، دیدند و فرمودند: شما چه کاره‌اید؟ عرض کردند ما توکل‌کنندگانیم. فرمودند: نه، شما سر بارید (مستدرک الو سائل ج ۱۱، ص ۲۱۷، ح ۱۲۷۸۹). از این روایت به‌درستی متوجه معنای توکل می‌شویم، توکل یعنی تلاش کردن و نتیجه را به خدا سپردن. انسان زمانی به ریسمان الهی چنگ می‌زند و تمام زندگی‌اش را به خدا می‌سپارد، با اطمینان قلبی بیشتری به کوشش ادامه می‌دهد. توکل را می‌توان آرامش روانی در پرتو ایمان به تحقق وعده‌های الهی دانست که با اصل تلاش و کوشش منافاتی ندارد.

توبه کردن

پیامبر اکرم صلی‌الله علیه و آله: اللَّهُ أَفْرَحُ بِتَوْبَةِ الْعَبْدِ مِنَ الْعَقِيمِ الْوَالِدِ وَ مِنَ الصَّالِحِ الْوَاجِدِ: خداوند از توبه بنده اش بیش از عقیمی که صاحب فرزند شود و گم‌کرده‌ای که گمشده‌اش را پیدا می‌کند خوشحال می‌شود (نهج الفصاحه ص ۶۲۰، ح ۲۱۹۹). التَّوْبَةُ حَسَنٌ وَ لَكِنْ فِي الشُّبَابِ أَحْسَنُ؛ توبه زیباست، ولی در جوانی زیباتر (نهج الفصاحه ص ۵۷۸، ح ۲۰۰۶). از زیبایی‌های اسلام این است که امکان بازگشت به راه راست را به انسان داده است و شخص گناهکار با امید می‌تواند به زندگی خود ادامه دهد و از افسردگی و دل‌مردگی خود را برهاند. در اسلام بر بخشایش ایزد منان بسیار توجه شده است و ناامیدی از رحمت خداوند نهی و بزرگ‌ترین گناهان خوانده شده است. این مؤلفه با افزایش خوش‌بینی ارتباط نزدیکی دارد.

صبر کردن

امام حسین(ع)

بدانید که خداوند بندگان خود را به پاداش شکیبایی در برابر دشواری‌ها مقامات بلند خواهد بخشید (کلمات قصار حسین‌ابن‌علی(ع)، ص/ ۱۴). انسان در زندگی برای رسیدن به موفقیت و حفظ تعادل روانی خود نیازمند صبر است. از اصول لیوبومیرسکی توسعه راهبردهایی برای کنار آمدن است.

مرگ آگاهی

علی علیه‌السلام فرمود: «انسان شکیبا پیروزی را اگرچه پس از زمان طولانی به دست می‌آورد» (نهج البلاغه، حکمت ۱۵۳). میان تو و مرگ بیش از یک چشم بر هم زدن فاصله نیست، پس به انجام کاری بکوش که در روز رستاخیز برایت محفوظ بماند (کلمات قصار حسین‌ابن‌علی(ع)، ص/ ۱۳۰). مرگ آگاهی جنبه ی خلاقانه‌ی توجه به فرصت‌های زندگی و بهره‌گیری از آن‌هاست و متضاد با دل‌مردگی و ناامیدی هست.

سپاسگزاری از مردم

امام علی علیه‌السلام: شُكْرُكَ لِلْمَسَاخِطِ عَلَيْكَ يُوْجِبُ لَكَ مِنْهُ صَلاَحًا وَ تَعَطُّفًا؛ سپاسگزاری از کسی که از تو ناخشنود است، سبب رفع ناراحتی و مهربانی او نسبت به تو می‌شود (تصنیف غررالحکم و درر الکلم ص ۲۸۰، ح ۶۱۹۸). انسان به‌طور ذاتی گرایش به کار نیک دارد و در برابر شخصی که به او نیکی کرده واکنش مثبتی نشان می‌دهد که در هم باعث خشنودی و رضایت قلبی خود می‌شود و هم طرف مقابل را تشویق و ترغیب به ادامه رفتار نیکش می‌کند. ازجمله اصول لیوبومیرسکی تشکر و قدردانی از مردم است.

شوخی

رسول اکرم صلی‌الله علیه و آله: الْمُؤْمِنُ دَعِبٌ لَعِبٌ وَ الْمُنَافِقُ قَطِيبٌ غَضِيبٌ؛ مؤمن شوخ و شنگ است و منافق اخمو و عصبانی(تحف العقول ص ۴۹). امام باقر علیه‌السلام: إِنْ اللَّهَ غَزَّ وَ جَلَّ يَحِبُّ الْمُدَاعِبَ فِي الْجَمَاعَةِ بِلَا رَفْثٍ؛ خداوند عزوجل دوست دارد کسی را که در میان جمع شوخی کند به شرط آن‌که ناسزا نگوید (کافی، ج ۲، ص ۶۶۳، ح ۴). طبق روایات اهل‌بیت (علیهم‌السلام) اسلام نه‌تنها با مزاح و شوخی مخالف نیست، بلکه پیوسته به آن سفارش می‌کند. البته همچون مسائل دیگر حدود

شرعی آن را مشخص می‌کند که اعتدال رعایت شود و زمینه توهین و تمسخر به دیگران فراهم نشود و از طرفی فردی که شوخی می‌کند شأن و منزلت اجتماعی خود را از دست ندهد. اسلام به نیازهای روحی انسان بهاداده است و می‌پذیرد که شوخی باعث شادی و نشاط روحی انسان می‌شود. از جمله اصول لیوبومیرسکی عمل کردن همانند به شخص شاد است.

خلاصیت

از پیامبر اسلام (ص) نقل شده «اذا آتی غلیّ یوم لا ازداد فیہ علماً یقرّبنی الی الله تعالی فلا یورک لی فی طلوع شمس ذلک الیوم» اگر روزی بر من بیاید که در آن روز بردانش خود چیزی نیفزایم که به خدای تعالی نزدیکم گردانم، طلوع خورشید آن روز بر من مبارک مباد (میزان الحکمه، ج ۸، ص ۳۹۳۲). در خطبه ۱۵۸ خود را سخنگوی وحی معرفی می‌کند و می‌فرماید: ذلک القرآن فاستنطقوه و لن ینطق و لکن اخبرکم عنه الا ان فیہ علم ما یاتی و الحدیث عن الماضی و دواء دائعکم و نظم ما بینکم: قرآن سخن می‌گوید، شما از قرآن بپرسید، ولی هرگز حرف نمی‌زند، لیکن من سخنگوی قرآنم و شمارا از محتوای آن آگاه می‌سازم. آگاه باشید که علم آینده، سخن از گذشته، داروی دردها و نظم امور زندگی شما در قرآن است.

مؤمن باید دائماً در حال تغییر و نوع آوری باشد و علوم جدید را بیاموزد، یادگیری عامل مهمی در ایجاد شادی است. این مؤلفه با اصل به جریان انداختن تجربیات لیوبومیرسکی همسو است.

نوع دوستی

حضرت علی (ع) فرمودند:

رساترین چیزی که به وسیله‌ی آن می‌توانی رحمت الهی را به خود جلب کنی این است که در باطن به همه‌ی مردم مهربان باشی (غررالحکم، ص ۲۱۲ و ۲۷۱). خداوند دوست دارد که مردم درباره‌ی هم خوب فکر کنند و خیرخواه یکدیگر باشند (غررالحکم، ص ۲۱۲). رسول خدا - صلی‌الله علیه و آله و سلمه - فرمود: "ذَخَلَ عَبْدُ الْجَنَّةِ بَعْضُنْ مِنْ شَوْكِ كَانِ عَلَى طَرِيقِ الْمُسْلِمِينَ فَأَمَاطَهُ عَنْهُ" (سفینه البحار، ج ۲، صفحه ۸۲): بنده ای از بندگان خدا به خاطر این که شاخه‌ی خاری را از سر راه مسلمانان برداشت، وارد بهشت شد. انسان با توجه به مسائل افراد هم نوع و سعی در حل این مشکلات از حد انسانی که تنها به خود اهمیت می‌دهد فراتر می‌رود و همین ارتقا زمینه شادی و نشاط روحی و جسمی را فراهم می‌کند. از جمله اصول لیوبومیرسکی انجام اعمال محبت‌آمیز است.

چهارده اصل پیشنهادی شادی فردی فوردایس

فوردایس (۱۹۷۷ تا ۱۹۸۲) پس از پژوهش‌های فراوان برنامه افزایش شادی را ارائه کرده است. او معتقد است به‌جز ژنتیک، میزان درآمد، موقعیت اقتصادی و اجتماعی، تحصیلات عوامل دیگری نیز در میزان شادی مؤثر است که در زیر آمده است.

اصل اول: فعالیت: از نظر فوردایس فعالیت‌های معنادار، لذت‌بخش، توأم با تحرک جسمانی که همراه با دیگران انجام می‌شود، شادی‌آفرینی بیشتری دارند.

اصل دوم: روابط اجتماعی: روابط اجتماعی را در نظر فوردایس شامل: روابط اجتماعی رسمی مانند عضویت در سازمان‌ها و روابط اجتماعی غیررسمی مانند ارتباط با دوستان است. روابط اجتماعی به انسان حس رضایت بخشی می‌دهد که نشئت گرفته از تعلق به گروه است. **اصل سوم: خلاقیت:** این اصل مشتمل بر رضایت شغلی و خلاقیت است. افرادی که در شغل خود کمی خلاقیت به خرج می‌دهند، متوجه گذر زمان نمی‌شوند و احساس بهتری در اتمام کار دارند.

اصل چهارم: برنامه‌ریزی: این اصل تقسیم‌بندی اهداف به اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت، مدیریت زمان، اجتناب از اهمال‌کاری و سازمان‌دهی را شامل می‌شود.

اصل پنجم: دوری از افکار نگران‌کننده: از تفاوت‌های افراد شاد با افراد ناشاد این است که کمتر افکار نگران‌کننده دارند، بنابراین شادتر هستند.

اصل ششم: سطح توقعات پایین: افراد شاد سطح توقعات پایین‌تری دارند اما افراد ناشاد توقعات بالاتری دارند و با هر بار نرسیدن به آن‌ها غمگین‌تر می‌شوند.

اصل هفتم: خوش‌بینی: افراد شاد نگاه و تفسیر خوش‌بینانه و مطلوبی نسبت به وقایع دارند.

¹ Activity

² Community Relations

³ Creativity.

⁴ planning

⁵ Stay away from disturbing thoughts

⁶ Low expectations

⁷ Optimism.

اصل هشتم: توجه به زمان حال^۸: افراد شاد در زمان حال زندگی می‌کنند، زندگی خود را با اندیشیدن به گذشته ازدست‌رفته و آینده نیامده خراب نمی‌کنند.

اصل نهم: پرورش شخصیت سالم^۹

اصول اساسی سلامت روانی عبارت‌اند از:

شناخت، دوست داشتن و پذیرش خود: افرادی که ویژگی‌های مثبت و منفی خود را می‌دانند، نگرش مثبت و محبت‌آمیزی نسبت به خود دارند، مهارت‌های جدید می‌آموزند، معایب خود را برطرف کرده یا اگر برطرف نمی‌شود آن را می‌پذیرند شادتر هستند.

اصل دهم: پرورش شخصیت اجتماعی^{۱۰}: بعد از خوش‌بین بودن برون‌گرایی مهم‌ترین ویژگی افراد شاد است. افرادی که در اجتماع فعال هستند، گشاده‌رو و نودان هستند، شروع‌کننده‌ی تعاملات اجتماعی‌اند و از دیگران قدردانی می‌کنند شادتر هستند.

اصل یازدهم: خود بودن^{۱۱}: افراد شاد مایل‌اند خود واقعی‌شان را نمایش دهند، دارای صفاتی مانند طبیعی، خودانگیخته، راحت، قابل‌اعتماد، بی‌ریا، امین، منصف، بی‌آلایش، صمیمی و واقع‌گرا هستند. افراد وقتی خود واقعی‌شان را نمایش می‌دهند و نقاب نمی‌زنند راحت‌تر هستند و زندگی بیشتر بر وفق مرادشان است (به‌خصوص در روابط دوستی و ازدواج).

اصل دوازدهم: از بین بردن احساسات منفی^{۱۲}: افراد شاد به نحوی احساسات و مسائل منفی را از بین می‌برند، یا به‌گونه‌ای آن را ابراز می‌کنند که این احساسات کاهش یابد.

افراد اصل سیزدهم: صمیمیت^{۱۳}: بسیاری از افراد معتقدند که پیوندهای خانوادگی در میزان شادی افراد صرف‌نظر از درآمد مؤثر است.

اصل چهاردهم: اولویت دادن به شادی^{۱۴}: افراد شاد به نقش شادی در زندگی خود معتقدند، برای آن برنامه‌ریزی می‌کنند و می‌کوشند آن را در اولویت قرار دهند.

اصول شادی لیوبومیرسکی

لیوبومیرسکی مدت ۲۳ سال در زمینه شادی به تحقیقات بسیار پرداخت، او به دنبال پاسخ به سه سؤال مهم بود: ۱. چه چیزی مردم را شاد می‌کند؟ ۲. آیا شادی چیز خوبی است؟ ۳. چطور می‌توانیم مردم را شاد کنیم؟ او در پاسخ به سؤالات خود دوازده فعالیت را به‌عنوان راهبردهای شادی کشف کرد (شل‌دون، لیوبومیرسکی، ۲۰۰۷) این فعالیت‌ها شامل مؤلفه‌های رفتاری و هم مؤلفه‌های شناختی می‌شود. ۱. لذت بردن از خوشی‌های زندگی^{۱۵}: توجه به لذت‌ها و خوشی‌های گذشته، حال و آینده از طریق فکر کردن به آن‌ها، نوشتن آن‌ها و نقاشی کردن آن‌ها.

۲. یادگیری بخشش و فراموش کردن^{۱۶}: افراد راه‌های زیادی برای مواجهه با ستم‌هایی که در روابط بین فردی بر آن‌ها رفته است دارند، یکی از این روش‌ها، بخشش است. روشی که از طریق آن فرد پاسخ‌های مثبت خود را نسبت به شخصی که با او ستم کرده جایگزین پاسخ‌های منفی می‌کند.

۳. تمرین اعمال محبت‌آمیز^{۱۷}: اعمال محبت‌آمیز نسبت به دوستان، افراد غریبه، خانواده به‌طور مستقیم غیرمستقیم با آمادگی یا به‌طور فی‌البداهه انجام می‌شود.

۴. پرورش و تقویت روابط اجتماعی^{۱۸}: افراد از بودن با کسانی که دوستشان دارند لذت می‌برند.

۵. افزایش خوش‌بینی: توجه به ابعاد مثبت و روشن زندگی.

۶. اجتناب از تفکر بیش‌ازحد و مقایسه اجتماعی^{۱۹}: استفاده از راهبردهایی چون حواس‌پرتی، توقف فکر، مقایسه نکردن خود با دیگران،

حساسیت‌زدایی حرکات چشم

⁸ According to the present

⁹ Healthy character development

¹⁰ Social character development

¹¹ Being yourself

¹² Eliminate negative emotions

¹³ Intimacy

¹⁴ Giving priority to happiness

¹⁵ Enjoy the pleasures of life

¹⁶ Learn to forgive and forget

¹⁷ Practice acts of kindness

¹⁸ Nurture and strengthen the social ties

¹⁹ Avoid too much thinking and social comparison

۷. توسعه راهبردهایی برای کنار آمدن^{۲۰}: به کارگیری روش‌هایی برای فائق آمدن بر استرس‌ها و سختی ه
۸. بیان تشکر و قدردانی^{۲۱}: شمارش نعمت‌ها و سپاسگزاری به خاطر آنچه داریم.
۹. انجام کارهای مذهبی و روحانی^{۲۲}: افراد مذهبی شادترند.
۱۰. به جریان انداختن تجربیات: به چاپش شدن خود و جذب تجربیاتی که در آن شکست می‌خورید.
۱۱. رسیدن به اهداف خود: انتخاب اهداف معنادار و تلاش برای رسیدن به آن.
۱۲. محافظت از بدن خود: مدیتیشن، فعالیت فیزیکی (ورزش)، عمل کردن مانند یک شخص شاد (لبخند زدن).

جدول بررسی تطبیقی راهکارهای شادی‌آفرین در تعالیم اسلامی با روش فوردایس و لیوبومیرسکی

مؤلفه‌ها	تعالیم اسلام	فوردایس	لیوبومیرسکی
شناختی	توجه به نزدیکی خدا و یاد او در هر لحظه	-	-
	اندوه روز نیامده را نخوردن و از روزی مقرر خداوند خشنود بودن	در زمان حال زندگی کردن، از نگرانی دست برداشتن، پایین آوردن سطح انتظارات و آرزوها	لذت بردن از خوشی‌های زندگی
	توجه به زیبایی طبیعت	-	-
	برنامه‌ریزی	طرح‌ریزی و سازمان‌دهی امور	-
	انتخاب دوست	پرورش روابط اجتماعی	پرورش و تقویت روابط اجتماعی
	امیدواری	تفکر مثبت خوش‌بینانه داشتن، احساسات منفی را از بین بردن	افزایش خوش‌بینی
	عزتمندی، خودشناسی، شناخت استعدادها	پرورش شخصیت سالم	-
	دوری از نفاق	خود بودن	-
	بخشش	-	یادگیری بخشش و فراموش کردن
	سخن گفتن با خدا	-	-
مؤلفه رفتاری	پرستش و عبادت	-	انجام اعمال مذهبی
	خدمت به خلق	-	پرورش روابط اجتماعی
	صله رحم	داشتن روابط نزدیک	انجام اعمال محبت‌آمیز
	مهمانی رفتن، مهمانی دادن	داشتن روابط اجتماعی	پرورش روابط اجتماعی
	عبادت بیماران	داشتن روابط اجتماعی	پرورش روابط اجتماعی
	مسافرت	-	-
	مطالعه و تحقیق	انجام کارهای بامعنا	رسیدن به اهداف (معنادار) خود
	هدیه دادن	-	-
	سخاوت	-	-
	آراستگی	-	-
	کار کردن	فعال بودن	-
	ورزش	فعال بودن	محافظت از بدن خود (فعالیت فیزیکی)
	شکر گذاری	-	شکر گذاری نعمات

²⁰ Developing strategies to cope

²¹ Express thanks

²² Religious practices

-	-	توکل	مؤلفه شناختی- رفتاری
توسعه راهبردهایی برای کنار آمدن	-	صبر	
-	-	مرگ آگاهی	
-	-	توبه	
قدردانی کردن	-	قدردانی از مردم	
رسیدن به اهداف (معنادار)	انجام کارهای بامعنا	خلاقیت	
عمل کردن مانند یک شخص شاد	اولویت دادن به شادی	مزاح و شوخی	
انجام اعمال محبت آمیز	-	نوع دوستی	

بحث و نتیجه گیری

با توجه به بررسی و مقایسه بخشی از تعالیم دین اسلام (قرآن و روایات) با چهارده اصل پیشنهادی فوردایس و روش شادی لیوبومیرسکی استنباط می شود که آموزه های دین اسلام نه تنها منافاتی با شادی و نشاط ندارد، بلکه تأکید بسیاری به این نیاز فطری انسان دارد، اسلام که دینی تمام بعدی است پاسخگوی تمام نیازهای بشر است و در ارائه روش های شادی آفرین در موارد بسیاری گوی سبقت را از روانشناسان شادی غرب ربوده است. به همین دلیل در این پژوهش بخشی از تعالیم وسیع اسلام اعم از آیات قرآن و روایات اهل بیت (علیهم السلام) را به مؤلفه های شناختی، رفتاری و شناختی- رفتاری تقسیم کرده و با روش شناختی- رفتاری فوردایس و لیوبومیرسکی مقایسه کرده ایم. شایان ذکر است که مؤلفه های شناختی راهکارهای شادی آفرین تعالیم دینی شامل نه مؤلفه شناختی (توجه به نزدیکی خدا و یاد او در هر لحظه، اندوه روز نیامده را نخوردن و از روزی مقرر خداوند خشنود بودن، توجه به زیبایی طبیعت، برنامه ریزی، انتخاب دوست، امیدواری، عزتمندی و دوری از نفاق و بخشش) و سیزده مؤلفه رفتاری (سخن گفتن با خدا، پرستش و عبادت، خدمت به خلق، صلح رحم، مهمانی رفتن همه مانی دادن، عیادت بیماران، مسافرت، مطالعه و تحقیق، هدیه دادن، سخاوت، آراستگی، نوع دوستی، کار کردن، ورزش) بود و نه مؤلفه شناختی- رفتاری (شکر گذاری از خدا، توکل، صبر، قدردانی از مردم، مرگ آگاهی، خلاقیت، مزاح و شوخی) است که با مؤلفه های شناختی و رفتاری فوردایس و لیوبومیرسکی در بسیاری از موارد هماهنگ بودند و می توان گفت که مؤلفه های (اندوه روز نیامده را نخوردن و از روزی مقرر خداوند خشنود بودن تعالیم دینی با مؤلفه های شناختی فوردایس یعنی در زمان حال زندگی کردن، از نگرانی دست برداشتن، پایین آوردن سطح انتظارات و آرزوها و مؤلفه لذت بردن از خوشی های زندگی لیوبومیرسکی هماهنگ بود و برنامه ریزی به طور مشخص در هر دو روش تعالیم اسلام و فوردایس وجود داشت. مؤلفه امیدواری در تعالیم اسلامی با تفکر مثبت خوش بینانه داشتن، افزایش خوش بینی، از بین بردن احساسات منفی همسویی داشت. شناسایی بر این باور است که امید آموختنی است و امید بالا با بهزیستی و عملکرد، راهکارهای کنار آمدن و تنظیم درماندگی هیجانی نیز رابطه دارد (اشنایدر، ۲۰۰۴). امید منجر به تغییر و ترقی و پیشرفت می شود و تغییر منجر به موفقیت و موفقیت موجب رضایت و رضایت به شادی منجر می شود. برای شاد بودن باید بر روی افکار شادتر تمرکز کنیم (حسینی و کمالی زاده، ۱۳۹۰) یکی از مؤلفه های روانشناسی مثبت که موجب شادی می شود تغییر دادن سبک اسناد رویدادهاست اینکه رویدادهای ناگوار را به عوامل خارج از کنترل، ناپایدار و بیرونی نسبت دهیم، خوش بین تر و در نهایت شادتر خواهیم بود (سلیگمن، ۲۰۰۰). خوش بینی هم روی سلامت روانی و هم سلامت جسمی تأثیر دارد (ری اید به، ۲۰۰۴). (مؤلفه عزتمندی، خودشناسی و شناخت استعدادها، هماهنگ با اصل نهم فوردایس یعنی پرورش شخصیت سالم تفسیر می شود. مؤلفه دوری از نفاق با اصل خود بودن فوردایس دو مؤلفه ی نزدیک به هم استنباط شد، مؤلفه ی بخشش در دین اسلام با بخشش و فراموش کردن لیوبومیرسکی همسان بودند. انزایت (۱۹۹۸) در کتاب خود درباره بخشش می نویسد، بخشش یک فرایند است که فرد آگاهانه آن را انتخاب می کند. بخشش به عنوان یکی از مهارت های زندگی موجب بهبود روابط فردی، خانوادگی و اجتماعی شود. نتایج تحقیقات اخیر نشان می دهد که بخشش عامل مهمی در حفظ روابط است (کاتو، ۲۰۱۵) بخشش می تواند اثر پر قدرتی بر سلامتی ذهنی داشته باشد؛ چه در مواردی که انسان دچار غم و افسردگی زودگذر می شود و چه زمانی که افسردگی عمیق بر انسان چیره می شود (ابراهیمی، نوایی نژاد، ۱۳۹۳)، تشکر و قدردانی نیز از موضوعات روانشناسی مثبت است، فرض اساسی این است که احساس حق شناسی نسبت به خداوند، دیگران، جهان و زندگی می تواند موجب به آرامش درونی، شادی، سلامت جسمی و روحی و روابط بین فردی عمیق تر و ارضا کننده تر شود (امونز و کرامپلر، ۲۰۰۰). همچنین قدردانی در رشد شخصی، تداوم و بهبود روابط احساسی عامل مهمی است (آلگو، ژانگ، ۲۰۱۵). از سوی دیگر، به نظر می رسد قدرشناس بودن یکی از راه های رسیدن به آرامش و افزایش تحمل استرس در افراد می باشد (وود و همکاران، ۲۰۱۰). از دیگر پیامدهای قدردانی، تکرار یا ادامه جریان خیر است، چراکه منعم درمی یابد لطفش به هدر نرفته است، این حقیقت هم در رابطه با خداوند درست است و هم در رابطه با مخلوقات (آقا بابایی، بلچینو، ۱۳۹۳). صلح رحم در تعالیم اسلام با روابط نزدیک و صمیمی فوردایس و مهمانی و عیادت بیمار در اسلام با مؤلفه روابط اجتماعی فوردایس و انجام اعمال محبت آمیز و پرورش و تقویت روابط اجتماعی لیوبومیرسکی هماهنگ بود، مطالعه و تحقیق هم ردیف با انجام کارهای بامعنا در اصول پیشنهادی فوردایس و به جریان انداختن تجربیات لیوبومیرسکی قرار گرفت، طبق نظر سلیگمن سطحی از زندگی که منجر به شادی می شود زندگی معنادار نامیده می شود. معنا جویی در زندگی موجب ارتقای کیفیت زندگی می شود (سلیگمن، ۲۰۰۰). ورزش و کار کردن در اسلام با مؤلفه فعال بودن در نظر فوردایس و محافظت از بدن (فعالیت فیزیکی) لیوبومیرسکی که در تعالیم اسلام و روش لیوبومیرسکی وجود داشت. در نهایت مزاح و شوخی در اسلام با مؤلفه اولویت قرار دادن شادی در اصول چهارده گانه فوردایس و عمل کردن همانند یک شخص شاد لیوبومیرسکی مطرح شد.

منابع و مراجع

- [۱] اکبری، م. (۱۳۸۷). غم و شادی در سیره معصومین(ع)، قم: انتشارات صفحه نگار.
- [۲] نوایی نژاد، ش.، ابراهیمی، الف. (۱۳۹۳). مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش و امید بر اضطراب عمومی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران، خانواده و پژوهش، (۲۰): ۷۵-۵۵.
- [۳] ابن بابویه، م. (۱۳۸۵). من لا یحضره الفقیه، مترجم: علی اکبر غفاری، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- [۴] ابن منظور، م. (۱۴۱۴ق). لسان العرب، دمشق: دارالعلم الدار الشامیه.
- [۵] آرجایل، م. (۱۳۸۳). روانشناسی شادی، ترجمه: مسعود گوهری انارکی و همکاران، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- [۶] آقا بازاده، ن.، بلچینو، آ. (۱۳۹۳). رابطه احساس قدردانی نسبت به خدا با شخصیت و کارکردهای مثبت روانی در ایران و لهستان، روانشناسی و دین، سال هفتم، (۲): ۱۱۱-۱۲۴.
- [۷] اشرفی، ع.، براری، س. (۱۳۹۱). مطالعه تطبیقی عوامل و انواع شادی در قرآن و عهدین، فصلنامه مطالعات قرآن و حدیث، شماره (۱۰). صفحه ۲۰۴-۱۶۹.
- [۸] آمدی، عبدالواحد. (۱۳۸۵). غررالحکم و درالکلم، کلمات قصار امیرالمومنین(ع) به ضمیمه نمایه موضوعی، ترجمه علی انصاری، ویرایش و تصحیح مهدی انصاری قمی، قم: امام عصر(عج).
- [۹] آیزنک، م. (۱۳۷۵). روانشناسی شادی، ترجمه: خشایار بیگی، مهرداد فیروز بخت، تهران: بدر.
- [۱۰] بحرانی، الف. (۱۳۸۳). تحف العقول، ترجمه: پرویز اتابکی، قم: دارالحدیث.
- [۱۱] بخشایش، ع. (۱۳۹۰). بررسی تطبیقی مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و روانشناسی، فرهنگ در دانشگاه اسلامی، شماره (۱)، صفحه ۸۴-۱۰۱.
- [۱۲] برقی، ا. (۱۳۷۱ق). محاسن، قم: دارالکتب الاسلامیه.
- [۱۳] پارسانیا، ح. (۱۳۸۰). دین خاستگاه شادی های پایدار، فصلنامه مطالعات راهبردی زنان، شماره (۱۴)، صفحه ۶۰-۴۸.
- [۱۴] پاک نژاد، ر. (۱۳۸۰). اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، تهران.
- [۱۵] پاینده، الف. (۱۳۸۵). نهج الفصاحه(گردآورنده: ابوالقاسم پاینده)، اصفهان: خاتم انبیاء
- [۱۶] حسینی، ط.، کمالی زاده، ط. (۱۳۹۰). مفهوم شادی و نشاط در قرآن و حدیث، فصلنامه فرهنگ و ارشاد اسلامی، شماره (۱)، صفحه ۱۳۷-۱۱۷.
- [۱۷] حرانی، ح. (۱۴۰۴ق). تحف العقول، قم: جامعه مدرسین.
- [۱۸] دانش، ش. (۱۳۸۴). شادی و نشاط در متون اسلامی، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ اول.
- [۱۹] راغب اصفهانی، ح. (۱۴۱۲ق). المفردات فی غریب القرآن، دمشق: دار العلم الدار الشامیه.
- [۲۰] زینی ملک آبادی، ه.، نیل ساز، ن. (۱۳۹۰). جایگاه شادی و نشاط در قرآن و روایات، فصلنامه فرهنگ دانشگاه اسلامی، شماره (۱)، صفحه ۶۸-۵۰.
- [۲۱] ساجدی، اکبر. (۱۳۹۲). بستر سازی قرآن در مدیریت اعتدال گرایانه غم و شادی، فصلنامه معرفت، شماره (۱۸۶). از صفحه ۳۷-۵۰.
- [۲۲] سید رضی، م. (۱۴۱۴ق). (نهج البلاغه)، قم: هجرت.
- [۲۳] صادقی نیری، ر. (۱۳۹۰). مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، مبانی اسلام و سیره کلام ائمه معصومین، فرهنگ در دانشگاه اسلامی، شماره (۱)، صفحه ۲۹-۱۵.
- [۲۴] صانعی، ص. (بی تا). سلامت تن و آرامش روان در اسلام، تهران: انتشارات علمی.
- [۲۵] صیفوری، و؛ فلاحتی، ع. (۱۳۹۰). بررسی اهمیت و ضرورت شادی و نشاط از دیدگاه قرآن و روایات و تعلیم دین، فصلنامه مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی، شماره (۴)، صفحه ۱۱۰-۸۴.
- [۲۶] طریحی، ف. (۱۳۷۵). مجمع البحرین، تحقیق احمد حسینی، تهران: انتشارات م
- [۲۷] عطایی، م. (۱۳۸۹). خنده و گریه در آیات و روایات قرآن کریم، فصلنامه مشکوه، شماره (۱۰۹)، صفحه ۱۱۰-۹۶.
- [۲۸] علی بن حسام، ع. (۱۴۰۱ق). کنز العمال، محقق: بکری حیانی، بیروت: موسسه الرساله.
- [۲۹] قمی، ع. (۱۳۸۵). سفینه البحار، تهران: مرتضوی.
- [۳۰] کلینی، م. (۱۳۶۹). الکافی، تهران: محمدصادق بن ابوالقاسم خوانساری.
- [۳۱] مجلسی، م. (۱۳۸۶). بحار الانوار، تهران: اصلاحی.

- [۳۲] محمدی ری شهر، م. (۱۳۶۲). میزان الحکمه، قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
- [۳۳] مرادی، ا. (۱۳۸۶). بررسی دیدگاه غم و شادی در نهج البلاغه با تمرکز بر روش های شادی آفرین، فصلنامه علوم و قرآن و حدیث، شماره (۲۱ و ۲۲)، صفحه ۱۴۴-۱۳۲.
- [۳۴] مرادی، ا؛ قلمکاران، م و طاهری، ص. (۱۳۹۲). فصلنامه پژوهش های اجتماعی اسلامی، شماره (۹۸). صفحه ۱۲۴-۹۱.
- [۳۵] مصباح، م. (۱۳۸۳). شادی و غم در قرآن، فصلنامه معرفت، شماره (۸۴)، صفحه ۱۵-۱۰.
- [۳۶] منصوری، خ. (۱۳۸۳). شادی و سرور در قرآن، فصلنامه گلستان قرآن، شماره (۱۷)، صفحه ۱۲-۵.
- [۳۷] نوری، م. (۱۴۰۸ق). مستدرک، بیروت: انتشارات آل البيت.
- [38] Algoe, S ,B ,Zhaoyang, R,. (2015) ,Effects of expressing gratitude in ongoing relationships depend on perceptions of enactor responsiveness ,Positive Psychology, 399-415.
- [39] Enright, R. D, & COYLE, CT. (1998) . Researching the process model of forgiveness wiothin psychological intervention. In. E.L. Worthington Jr.(ED), Dimention of forgiveness: psychological research and theological persective. Philadelphia ,(139-161), Templenton foundation press.
- [40] Emmons, R.A & Crumpler, C. A.(2000). Gratitude as human strength : Appraising the Avidence. Journal of social and clinical psychology 19 ,56-65.
- [41] Emmons, R. A, & et al, (2008), Personality and the capacity for religious and spiritual experience.In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 634-653), New York, The Guilford Press.
- [42] Fordyce, M ,W.(1997).Development of a program to increase personal happiness Journal of conseling psychology, 24,511 -520
- [43] Kato,T,.(2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study, Personality and Individual Differences, (95) , 185–189.
- [44] Lyubomirsky, S. (2000). The role of cognition and motivation processes in well- being – American psychology: 56(3), 239-249.
- [45] Seligman , M, (2000). Authentic Happiness. New yourk. Free press.
- [46] Krause, N,Bruce, D, R. Hayward, D, Woolever, C. (2014). Gratitude to God ,self-Rted Health, and DEPRESSIVE Symptoms. The Scientific Study of Religion, 2, 341-355.
- [47] Merola , A, J, (2014). The role of hope in conflict management and relational maintenance, Personal Relationships, 21(3), 365-386.
- [48] Cheuk-y, T.(2008), Daily Hassles and Health: The Protective Role of Optimism among Chinese Adults in Hong Kong. City Shaw University of Hong Kong: 52.
- [49] Radebe, S,J.(2004). The influence of optimism and pessimism on the psycho-physical wellness of learners in grades 8-12. North-West University. Vaal Triangle Campus: 185.
- [50] Lee, K ,W.(2008). Psychological consequences of unemployment among Hong Kong university graduates: The impact of optimism, coping and motivations. City University of Hong Kong. Dept., of Applied Social Studies: 86
- [51] Lyubomirsky, S, & et al, (2005), The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to
- [52] success? *Psychological Bulletin*, v. 131 (6), p. 803–855.
- [53] Lyubomirsky, S, & et al, (2006), What are the differences between happiness and self-esteem?
- [54] *Social Indicators Research*, v. 78, p. 363–404.
- [55] Wood, A. M, & et al, (2009), Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five
- [56] facets, *Personality and Individual Differences*, v. 46 (4), p. 443-447.
- [57] Wood, A.M, & et al,(2010), Gratitude and well-being: A review and theoretical integration,
- [58] *Clinical Psychology Review*, v. 30, p. 890–905.
- [59] Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.

- [60] Snyder, D. R. (2004). Hope and depression: A light in the darkness. *J Soc Clin Psychol.* 23(3), 347-51.
- [61] Lyubomirsky, S, & et al, (2005), The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to
- [62] success? *Psychological Bulletin*, v. 131 (6), p. 803–855.
- [63] Lyubomirsky, S, & et al, (2006), What are the differences between happiness and self-esteem?
- [64] *Social Indicators Research*, v. 78, p. 363–404. Emmons, R. A, & Crumpler, C. A, 2000, Gratitude as a human strength: Appraising the
- [65] evidence, *Journal of Social and Clinical psychology*, v. 19, p. 56-69.
- [66] Emmons, R. A, & Mccullough, M. E, (2003), Counting blessings versus burdens: An
- [67] experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life, *Journal of*
- [68] *Personality and Social Psychology*, v. 84 (2), p. 377–389.