

مقدمه

با مطرح شدن روزافزون تأثیر شادی در امر سلامتی روان و خوشبختی و همچنین تقویت قوای روانی انسان برای مقابله با پیچیدگی‌ها و مشکلات دنیای امروز، توجه و نظر محققان و اندیشمندان و حتی عوام نسبت به آن تغییر نموده است.

امروزه تحقیقات مربوط به اعصاب و روان نشان داده که یادگیری انسان و ساماندهی رفتار او در گرو شادی و هیجانات مثبت است و خلاقیت و شکوفایی استعدادها نیز در گرو شادی و انبساط روحی است (مظفر، ۱۳۷۹). نتایج تحقیقات انجام گرفته در رابطه با شادی نشان می‌دهد که افراد شاد، افکار و رفتارهایی دارند که سازگار و کمک‌کننده هستند، با دیدگاه روشن به امور می‌نگرند، دعا و نیایش می‌کنند، به‌طور مستقیم برای حل مسائل از خود تلاش نشان می‌دهند و به موقع از دیگران کمک می‌طلبند. از طرف دیگر، افراد ناشاد بدبینانه فکر و عمل می‌کنند، در خیالات خود فرومی‌روند، خود و دیگران را سرزنش می‌کنند و از کار کردن برای حل مشکلات اجتناب می‌ورزند (مک‌کرا و کاستا، ۱۹۸۶ به نقل از داینر و همکاران & et al) (Diener, ۱۹۹۷).

مارتین و همکاران (۱۹۹۳) نیز طی بررسی‌های خود به این نتیجه دست یافته‌اند که شادی و شوخ‌طبعی در ثمربخش‌تر

شادی پژوهی از گذشته تا حال

مریم مرادی

کارشناس ارشد تاریخ و فلسفه تعلیم و تربیت

دکتر سید ابراهیم میرشاه جعفری

عضو هیأت علمی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

دکتر محمد رضا عابدی

عضو هیأت علمی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان



کردن آموزش و رهایی از بحرانها و فشارهای روانی تأثیر زیادی دارد. با وجود این از نظر موری یکی از غریب‌ترین نشانه‌های مشخص عصر ما که کمتر قابل تفسیر است، غفلت روان‌شناسان از موضوع شادی است یعنی همان حالت درونی که افلاطون، ارسطو و تقریباً تمام متفکران برجسته گذشته آن را بهترین متاعی دانسته‌اند که از راه فعالیت قابل حصول است (پلاچیک، ۱۳۷۵).

در واقع می‌توان گفت که شادی در طول تاریخ همواره به‌عنوان شیوه مقابله‌ای کارآمد در مقابله با مسائل و مشکلات با بشر همراه بوده است. از این رو برای دنیای جدید باید به سراغ راهکارهایی رفت که شادی را به یک فرهنگ وسیع تبدیل سازد تا سلامت روانی انسانها از آن منتج شود.

تاریخچه شادی

از زمانهای قدیم فیلسوفان مجذوب این پرسش شده‌اند که شادی چگونه می‌تواند به‌طور مؤثر و بادوام ایجاد شود؟ در آن شرایط، بسیاری متحیر بوده‌اند که چرا تمام افراد، حتی هنگامی که در شرایط یکسانی زندگی می‌کنند، به‌طور یکسان شاد نیستند و به‌دنبال پاسخ به این سؤال بودند که چگونه انسان می‌تواند شاد زندگی کند (وینه‌وون، ۱۹۸۴).

لازم نیست ثابت شود که اکثر انسانها و شاید همه آنها می‌خواهند شاد باشند، زیرا بشر از دیرباز به‌دنبال این بوده است که چگونه می‌تواند بهتر زندگی کند، چه اسبابی بیشتر موجبات جلب رضایتش را فراهم می‌کند و با چه ساز و کارهایی می‌تواند از زندگی در این دنیا لذت و بهره بیشتری ببرد. خیلی از انسانها شادی را برای خودشان و کسانی که دوستشان دارند می‌خواهند. گزارش شده است که لاما سابقاً گفته است «خواه فردی معتقد به دین باشد یا نه، همه انسانها خواهان چیز بهتری در زندگی هستند - حرکت زندگی انسانها به سمت شادی است» (نودینگ، ۲۰۰۳).

ویلیام جیمز یکی از بخشهای کتاب خود با عنوان «تجربه‌های مذهبی مختلف» را این‌گونه شروع کرده است: اگر این سؤال پرسیده شود که هدف عمده زندگی انسان چیست؟ «یکی از جوابها که باید دریافت شود، شادی است» (نودینگ، ۲۰۰۳، ص ۷۷).

در نیمه دوم قرن بیستم موضوع شادی و نشاط بشر به‌عنوان یکی از موضوعات مورد بررسی جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و اقتصاددانان مطرح گردید. این موضوع جدیداً وارد حوزه علوم پزشکی نیز شده است. بسیاری از تحقیقاتی که تاکنون در زمینه شادی انجام شده بشر به کیفیت زندگی (quality of life) بشر مربوط می‌شوند. پژوهش راجع به کیفیت زندگی از یک طرف به‌دنبال تعریف

زندگی خوب است و از طرف دیگر این مطلب را مورد بررسی قرار می‌دهد که در عالم واقع به چه اندازه مفهوم زندگی خوب تحقق‌پذیر است، پس می‌توان گفت که هدف واقعی این نوع پژوهش‌ها این است که راههایی را برای زندگی بهتر بیابند. پژوهش‌های مربوط به کیفیت زندگی را می‌توان بخشی از قلمرو مهندسی اجتماع (Social engineerin) دانست. سرآغاز پژوهش راجع به کیفیت زندگی را می‌توان در قرن هیجدهم و همزمان با عصر شکوفایی دانش و تفکر بشری جست‌وجو کرد. آن زمان بود که دیگر هدف زندگی خدمت به سلاطین و خدایان تعریف نمی‌شد، بلکه هدف از زندگی، خود زندگی قلمداد گردید.

خودشکوفایی (self-actualization) و شادی دارای ارزشهای اساسی گردید و جامعه‌ابزاری برای فراهم‌سازی زندگی خوب برای شهروندان تلقی شد.

در قرن نوزدهم این تفکر در کسوتی فایده‌گرایانه (Utilitarian) رخ نمود و در قالب شعاری تحت عنوان «بیشترین شادی برای بیشترین افراد» مطرح گردید. در قرن بیستم این امر با تلاشهایی در مقیاسهایی بزرگتر تجلی نمود. این تلاشها موجب اصلاحات اجتماعی گردید و بر توسعه وضع رفاهی مردم تأثیر بسیاری گذاشت (وینه‌وون، ۱۹۹۷) سابقه پژوهش‌های مربوط به شادی بسیار کوتاه است، زیرا این حوزه اخیراً ظاهر شده است، در دهه ۱۹۶۰ سازمانهای نظرسنجی آمریکا پرسشهایی در مورد شادی و رضایت کردند و این کار منجر به انجام تعدادی کارهای اولیه شد. کانتریل (۱۹۶۵) الگوی دغدغه‌های انسان را که یک پیمایش بین‌المللی با ۲۳۸۷۵ نفر پاسخگو بود، انجام داد. برادبرن (۱۹۷۶) ساختار سلامت روان‌شناختی را که از پیمایش نورک استفاده کرده بود به انجام رساند.

کمپل، کانورس و راجرز (۱۹۷۶) کتاب کیفیت زندگی آمریکایی را به رشته تحریر در آوردند که موضوع اصلی آن میزان و چگونگی شادی مردم آمریکا بود. ویلسون از مرکز پژوهش زمینه‌یابی در دانشگاه میشیگان در سال ۱۹۶۶ بازبینی ادبیات مربوط به شادی را در نشریه روان‌شناختی منتشر کرد. داینر و همکاران نیز در سال ۱۹۸۴ همین کار را انجام دادند. مجله پژوهش شاخصهای اجتماعی در سال ۱۹۷۴ در شروع کار خود مطالب زیادی درباره شادی منتشر ساخت. موضوع شادی در کشورهای دیگر نیز مورد بررسی قرار گرفت. آلاردت (۱۹۷۶) به بررسی کشورهای اسکانندیناوی از نظر ابعاد رفاه اجتماعی و میزان شادی آنان پرداخت. گلاتر و زیف نیز در سال ۱۹۸۴ پژوهش راجع به کیفیت زندگی در آلمان غربی ترتیب دادند. در استرالیا نیز هدی و ویرینگ در سال ۱۹۹۲ اولین پیمایش بزرگ مقیاس

اگر این سؤال پرسیده شود که هدف عمده زندگی انسان چیست؟ «یکی از جوابها که باید دریافت شود، شادی است»

طولی را با عنوان فهم شادی انجام دادند. در سال ۱۹۹۹ وینهوون کتاب سه جلدی همبسته‌های شادی را که در آن ۶۳۰ زمینه‌یابی عمده در سراسر جهان را دوباره تجزیه و تحلیل کرده بود، به رشته تحریر درآورد. کافمن، داینر و شوارتز (۱۹۹۹) کتاب بزرگ بنیادهای روان‌شناسی لذت را منتشر کردند (آرگایل، ۱۳۸۲). مطالعات علمی درباره موضوع شادی روز به روز در حال گسترش است و به نظر می‌رسد که شادی باید به یک موضوع مرکزی در علوم اجتماعی تبدیل شود (لایارد (Layard)، ۲۰۰۳).

دیدگاههای مختلف درباره شادی

با توجه به اینکه شادی یکی از هیجانهای اساسی بشر است، همواره در طول تاریخ مورد توجه فیلسوفان، محققان و... قرار گرفته است و دیدگاههای مختلفی در مورد شادی ارائه شده است که در ادامه به این دیدگاهها اشاره می‌شود.

دیدگاههای کلاسیک (classical views)

یونانی‌ها در زمان سقراط، افلاطون و ارسطو همواره سعی داشتند، شادی را از وقایع تاریخی و اجتماعی دور نگه دارند. آنها شادی را مستقل از سلامتی، ثروت و فراز و نشیبهای زندگی روزانه معنا می‌کردند. و معتقد بودند که شادی یک امر کلی است و نمی‌توان آن را به اجزا و بخشهای مختلف تقسیم نمود و به سبب همین کلی بودن شادی، انسانها نمی‌توانند در زندگانی فانی خودشان روی آن حساب کنند و با دنبال کردن مستقیم شادی به آن دست یابند.

یونانی‌ها شادی را یک عمل کاملاً عقلانی قلمداد می‌کردند و معتقد بودند که: عقل یک ویژگی ذاتی انسانی است و کاربرد آن، شادی خالص و حقیقی را برای فرد به ارمغان می‌آورد. از نظر آنها به کار انداختن عقل، این امکان را برای انسان به وجود می‌آورد که زندگی خود را در هماهنگی کامل با جهان قرار دهد. (آناس (Anas J)، ۱۹۹۳). ارسطو نیز در باب شادی دو دیدگاه دارد که هر دوی آنها تفکرات امروز بشر را تحت تأثیر قرار داده است و عبارت‌اند از:

الف - شکوفایی انسان (Diliscence of human) در این نظریه که به طور گسترده‌ای پذیرفته شده است، ارسطو شادی را به یافتن مؤلفه‌های آن تجزیه کرده است. طبق این دیدگاه مؤلفه‌هایی از قبیل سلامتی، ثروت، شهرت و اعتبار و... در حوزه شادی قرار می‌گیرند. ارسطو در تلاش خود برای یافتن مؤلفه‌های شادی بیان می‌کند که: هنگامی که انسان بیمار است، سلامتی بسیار مهم به نظر می‌رسد و وقتی ورشکسته می‌شود ثروت برای او مهمترین شادی‌بخش می‌باشد و در این میان عقل، مهمترین مؤلفه شادی می‌باشد.

مطالعات علمی درباره موضوع شادی روز به روز در حال گسترش است و به نظر می‌رسد که شادی باید به یک موضوع مرکزی در علوم اجتماعی تبدیل شود



ب - عقلانیت (Intellect) در این نظریه ارسطو اندیشه متفکرانه و عقلانیت را برابر با شادی می‌داند. این نظریه مدعی است که بیشترین و کاملترین استفاده از عقلانیت، جنبه الهی زندگی انسان را نشان می‌دهد و زمانی که فرد مشغول تفکر عمیق است، طی این فعالیت فکری، در واقع مشغول ارضای نعمت خدادادی عقل است و این منجر به احساس رضایت می‌شود. زیرا کسانی که توانایی عقلانی بیشتری دارند بهتر از عهده وظایفشان برمی‌آیند و این برای آنها شادی‌آفرین است (رورتی (Rorty, A)، ۱۹۸۰).

دیدگاه لذت‌جویی (هدونیزم) (Hedonism)

طبق این دیدگاه، رفتار انسانها همواره در جهت کسب و ازدیاد لذتهای زندگی و دوری از درد و رنج است. شعار پیروان این دیدگاه عبارت است از: «بهترین و بزرگترین خوبی برای بیشترین افراد» و منظور از خوبی، شادی است و شادی هم با کسب لذت و عدم حضور درد و رنج برابر است (نودینگ، ۲۰۰۳). برخلاف دیدگاه کلاسیک‌ها که تفکر عمیق و جدی را برابر با شادی می‌دانند از نظر مکتب هدونیزم، شادی برابر با ادراکاتی است که همراه با لذت در حیطة حواس پنجگانه انسان روی می‌دهد. یعنی فرد فقط زمانی احساس شادی می‌کند که ادراکی همراه با لذت در حوزه یکی از حواس پنجگانه خود احساس نماید (میل (Mill)، ۱۹۹۳). از نظر دیدگاه لذت‌جویی، شادی یگانه عامل ارزشمندی است که فرد در جهت کسب آن گام برمی‌دارد (کوکلان، ۱۳۵۸).

دیدگاه شناختی

نظریه پردازان دیدگاه شناختی شادی را احساسی می‌دانند که حاصل پیشرفت منطقی در جهت رسیدن به هدف است. در این دیدگاه، شادی به دروندادهای حسی و ادراکات حاصل از آن محدود نمی‌شود و هر چه فرد گامهایی در راه رسیدن به هدف برمی‌دارد بر میزان شادی‌اش افزوده می‌شود. برخلاف شادی موردنظر مکتب لذت‌جویی که خود، هدف است، در دیدگاه شناختی، شادی مأخوذ از هدف و به عبارت دیگر هدف انگیزخته است (پرودو کسی، ۱۹۹۵ به نقل از دریکوندی، ۱۳۸۱).

دیدگاه قرآن درباره شادی

قرآن، منشور هدایت است و هدایت، ابزاری است که قرآن کریم به زیباترین و جامع‌ترین شکل از آن استفاده نموده است. حکمت، موعظه و جدال احسن به فرموده خدا از ابزار هدایت هستند و اگر از منظر دیگر به این ابزار نگاه شود، می‌توان آنها را در دو بخش معرفتی و محبتی ترسیم کرد.

این‌طور نیست که تنها «هست‌ها و نیست‌ها» و مجموعه‌ای از معارف بلند در قرآن جمع شده باشد و «بایدها و نبایدها» در جای دیگر. این کتاب انسان‌سازی چنان جامع است که تمامی حقایق هستی در آن یافت می‌شود و هر حقیقتی هم در ترازوی حکمت نقل و نقد و هم با معیار موعظه سنجش و هم در آینه رحمت الهی به تصویر کشیده می‌شود. یکی از مباحث مهم روان‌شناختی و معرفتی از دیدگاه قرآن، مبحث شادی و انبساط خاطر است. قرآن کتاب حکمت و محبت است و اندیشه و احساس هر دو مدنظر قرآن قرار گرفته است. از دیدگاه قرآن شادی به دو صورت حق و غیرحق است.

«ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ» (۱)

«این قهر و عذاب به شما کافران بدان سبب است که در دنیا از پی باطل بودید و دایم به نشاط سرگرم شدید».

شادی صحیح و حق، شادی‌یی است که ظاهر و باطن آن یکی باشد. یعنی در ظاهر همان جلوه باطنی شادی تجلی کند و اندوهی در پی آن نباشد، اما شادی کاذب و باطل، شادی‌یی است که فقط ظاهر دارد، ولی باطن آن غم و اندوه است. به عبارت دیگر در دل هر شادی کاذبی، اندوه صادقی است و هنگامی که قیامت شود و یوم تبلی السرائر برسد و باطن اشیاء آشکار شود، صاحبان چنین شادیهایی اندوهگین می‌شوند، زیرا اندوه باطنی آنها که در دل شادی ظاهری بوده برملا می‌شود.

بنابر معارف قرآنی شادی حقیقی آن است که هم در ظاهر افراد و هم در باطن آنها باشد. آنگاه که خاستگاه و ریشه شادی هر انسانی به خداوند و فضل و رحمت او برگردد، نشاط حقیقی و صادق برای او ایجاد می‌گردد که در قیامت به همان شکل دنیایی ظهور می‌کند و زمانی که برای مسائل دنیوی مثل مقام و مال و... شاد گردد، نشاط کاذب را به دست آورده است. (جوادی آملی، ۱۳۷۸).

با تأمل در قرآن، این کتاب آسمانی و کتب تفاسیر به این حقیقت می‌رسیم که شادی واقعی و حقیقی، ساختار و زیربنایی است که بر پایه شالوده‌های اساسی زیر بنا می‌شود: الف - نشاط برای دریافت و درک وحی: از ویژگیهای والای مؤمنان این است که پس از شنیدن آیات الهی هم به ایمان آنان افزوده می‌شود و هم در دل احساس شادمانی و دلخوشی می‌کنند. خداوند کریم در آیه ۱۲۴ سوره مبارکه توبه می‌فرماید: «وَ إِذَا مَا أَنْزَلْنَا سُورَةً فَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ أَلَيْكُمُ زَادَةٌ هَذِهِ إِيْمَانًا فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا فَرَأَدْتَهُمْ إِيْمَانًا وَهُمْ يَسْتَبْشِرُونَ»

«و چون سوره‌های نازل شود، از میان آنان کسی است که

برخلاف

شادی موردنظر

مکتب لذت‌جویی

که خود،

هدف است، در

دیدگاه شناختی،

شادی مأخوذ از

هدف و به عبارت

دیگر

هدف انگیزخته

است

می گوید: این [سوره] ایمان کدام یک از شما را افزود؟ اما کسانی که ایمان آورده‌اند بر ایمانشان می‌افزاید و آنان شادمان می‌شوند. (۲)»

حضرت علی (ع) نیز در نهج البلاغه یکی از علامتهای متقین را «و نشاطاً فی هدی» ذکر نموده و می‌فرماید: «متقین در راه هدایت شادمان هستند» (۳)

ب - شادی از فضل و رحمت الهی: در آیات زیادی از فضل سخن به میان آمده است، اما آنجایی که شادمانی و نشاط را به‌عنوان ثمره فضل الهی ذکر می‌کند محدود است. سوره مبارکه یونس دو عامل فضل و رحمت خدا را مایه شادی دانسته و می‌فرماید «بگو به فضل و رحمت خداست که مؤمنان باید شاد شوند و این از هر چه گرد می‌آورند بهتر است». (۴)

علامه طباطبایی (ره) در تفسیر این آیه می‌فرماید: فضل و رحمت هر دو سبب مستقلی هستند و اگر جمع شوند شایستگی شادمانی را دارند (فبذلک یفرحوا) و آیه شریفه: «لَوْ لَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَیْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكٰی مِنْكُمْ» (۵) را به‌عنوان مؤید این قول دانسته و معنای آیه را چنین بیان می‌کنند: «تفضلی که خدا برای آنها قرار داد (موعظه، شفای دردهای نهانی و هدایت) و همچنین رحمتی که برای آنان فرستاد (یعنی زندگی پاکیزه‌ای نصیب آنان کرد) شایستگی بیشتری برای شادمانی دارد تا اموالی که گردآوری می‌کنند. (۶) هر دوی این آیات گویای این نکته است که شادی حقیقی به دلیل توجه به فضل و رحمت الهی حاصل می‌شود و نه پس از گردآوری مال و ثروت (هو خیر مما یجمعون) زیرا ثروت انسان را جاودانه نمی‌کند. خداوند در سوره مبارکه آل عمران نیز می‌فرماید:

«فَرِحَیْنِ بِمَا آتٰهُمْ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَیَسْتَبْشِرُوْنَ بِالَّذِیْنَ لَمْ یَلْحَقُوْا بِهِمْ مِنْ خَلْقِهِمْ اَلَا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَلَا هُمْ یَحْزَنُوْنَ» (۷)

آنان به فضل و رحمتی که از خدا نصیبشان گردیده شادمان‌اند و به مؤمنانی که هنوز به آنها نپیوسته‌اند و بعداً در پی آنها به راه آخرت خواهند شتافت مژده دهند که از مردن هیچ نترسند و از فوت متاع دنیا هیچ غم مخورند.

افزون بر این آیات شریفه، در روایات نیز این نوع شادی مطرح شده است. در خطبه همام آنگاه که حضرت امیر صفات متقین را برمی‌شمرد می‌فرماید: «بیتُ خذراً و یصبحُ فَرِحاً: خذراً لَمَّا مِنَ النَّفْلِ وَفَرِحاً بِمَا اَصَابَ مِنَ الْفَضْلِ وَالرَّحْمِ» (۸)

«او [متقی] شب می‌خوابد اما ترسان و صبح برمی‌خیزد در حالی که شادمان است. ترس برای اینکه مبادا دچار غفلت شود و شادمانی برای فضل و رحمتی که [از ناحیه خدا] به او رسیده است.



به پدیده‌ای که شادی نامیده می‌شود هم‌اکنون نامهای دیگری نیز داده می‌شود.

اصطلاحاتی از قبیل

«رضایت از زندگی»، «رضایت خاطر»

و «نگرشمهای مثبت نسبت به زندگی»

که برخی مواقع همان تصور و نظر را در بردارند

روشنفکران و اسلام‌شناسان نشاط و شادمانی را پیامد ایمان به خدا می‌دانند و برای ایجاد شادی ارزش زیادی قایل هستند. در این زمینه استاد شهید مطهری (۱۳۵۸) معتقد است ایمان مذهبی آثار نیک فراوان دارد، چه از نظر تولید بهجت و انبساط روحی و چه از نظر نیکو ساختن روابط اجتماعی، چه از نظر کاهش و رفع ناراحتی‌های ضروری که لازمه ساختار این جهان است. خوش‌بینی، روشندلی، امیدواری و آرامش خاطر از آثار بهجت‌زایی و انبساط‌آفرینی ایمان مذهبی است.

تعاریف شادی

در جهان سرور و شادمانی و غم و اندوه مانند تاریکی و روشنی، شب و روز، سرما و گرما و... به‌دنبال یکدیگرند. لیکن هرگز شادی معدوم شدنی نیست. تماشای طبیعت و کنجکاوای در آثار خلقت، خواندن کتاب، بجا آوردن کارهای خوب و نیکی رساندن به مردم می‌تواند همه را از پیر و برنا، زن و مرد مشغول دارد و ایجاد فرح و انبساط در روح انسان نماید (میر خدیوی، ۱۳۶۵).

ارسطو فیلسوف بزرگ یونانی می‌گوید: «عالی‌ترین خوبیهای قابل دستیابی چیست؟ و خود در پاسخ می‌گوید: چه مردم عامی و چه خواص خواهند گفت: شادی» شاید بزرگترین توصیه در مورد اهمیت حقیقی شادی در روابط انسانها، همان باشد که در دومین جمله بیانیه استقلال آمریکا از شادی به‌عنوان یکی از دو حقوق جدایی‌ناپذیر انسان یاد شده است: «ما این حقایق را بدیهی می‌دانیم که تمامی انسانها مخلوقاتی برابرند، خالق آنها به ایشان حقوق جدایی‌ناپذیر معینی را تفویض نموده است که زندگی، آزادی و شادی از آن جمله‌اند» (آیزنک (M.W. Eysenck)، ۱۳۷۸، ص ۱۴).

با وجود تاریخچه طولانی در باب شادی، این اصطلاح تا حدی ابهام‌انگیز بوده و نزد افراد مختلف معانی متفاوتی دارد. بنا به نظر ارسطو حداقل سه نوع شادی وجود دارد. در نازلترین سطح، به نظر مردم عادی لذت، شادی به همراه دارد. در سطحی نسبتاً بالاتر و در نظر «بزرگان» شادی معادل عملکرد خوب است و بالاخره شکل سوم شادی که آن را عالی‌ترین نوع شادی برشمرده است، شادی بر پایه زندگی متفکرانه است (آیزنک، ۱۳۷۵).

مک‌گیل (Gill, MC) (نقل از آیزنک، ۱۳۷۵) شادی را چنین تعریف می‌کند «حالتی پایدار که در آن به این شرط مطلوب‌ترین نسبت تمایلات ارضا شده به کل تمایلات روی می‌دهد که، تمایلات ارضا شده مشتمل باشد بر ارضاهایی که از طریق تمایلات ویژه پیش از آنها رخ نمی‌دهند، بلکه به وسیله تعجب حاصل می‌شود.» مالتز

(۱۳۷۲) نشاط را احساس شاد بودن، راضی بودن، آرامش، آزادی، پاسخ به زندگی، خوب بودن و با علاقه به زندگی نگریستن می‌داند.

آیزنک (۱۳۷۵) با اقتباس از تعریف برادبورن شادی را حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی تعریف می‌کند. (وینهوون ۱۹۸۴، به نقل از عابدی، ۱۳۸۱) شادمانی را میزانی که یک فرد در مورد کیفیت کلی مطلوب بودن زندگی‌اش قضاوت می‌کند، تعریف می‌کند. کانت، شادی را ارضای تمامی امیال می‌داند (آیزنک، ۱۳۷۵).

افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره می‌کند که عبارت‌اند از: قوه تعقل یا استدلال، احساسات و امیال. افلاطون شادی را حالتی از انسان می‌داند که بین این سه عنصر تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد (دیکی، ۱۹۹۹). ریو شادی را احساس مثبتی تلقی کرده که از حس ارضا و پیروزی به‌دست می‌آید (ریو (Rio)، ۱۳۸۱).

جان لاک و جرمی بنتام (Bentham, J & Locke, J) معتقدند که شادی مبتنی بر تعداد وقایع لذت‌بخش است (آیزنک، ۱۹۹۰ نقل از دریکوندی، ۱۳۸۱). بیشتر پژوهش‌ها از جمله آرگایل و لو (Liu)، (۱۹۹۰)؛ کاستا و مک‌کرا (McCrae & Costa)، (۱۹۸۰)؛ فارنهایم و بروینگ (Furnham & Brewing)، (۱۹۹۰)؛ فارنهایم و چنگ (Cheng)، (۱۹۹۷)؛ هواتارد و همکاران (Hotard et al)، (۱۹۹۸)؛ مایرز و داینر (۱۹۹۵)، (Dyner)؛ معتقد بودند که شادمانی یک ویژگی شخصیتی است و در بسیاری از پژوهش‌ها از جمله پژوهش پاووت و همکاران (Pavet et al)، (۱۹۹۰)، آرگایل و لو (۱۹۹۸) فرانسسیس و همکاران (Francis et al)، شادمانی را معادل «برونگرایی با ثبات» در نظریه آیزنک دانسته‌اند (علی‌پور و همکاران، ۱۳۷۹).

آرگایل (۲۰۰۰، به نقل از عابدی، ۱۳۸۱) بین احساس خوشی و شادمانی تمایز قایل می‌شود. به باور وی احساس خوشی یکی از رایج‌ترین شیوه‌هایی است که افراد با آن شادمانی خود را تعریف می‌کنند در تعریف احساس خوشی آرگایل معتقد است افراد دارای خلق‌های منفی متعددی هستند مثل خشم، اضطراب، افسردگی... ولی واقعاً یک خلق مثبت دارند که تحت عنوان خوشی توصیف می‌شود. در واقع می‌توان گفت شادمانی دارای سه جز است، یک جز آن احساس خوشی و دو جز دیگر آن رضایت از زندگی و عدم وجود عاطفه منفی است. خوشی بعد عاطفی شادمانی است و رضایت بعد شناختی آن است.

بنابراین به اعتقاد آرگایل (۲۰۰۱) شادمانی سه جز اساسی دارد که عبارت‌اند از: هیجان‌ات مثبت، رضایت از زندگی و

در قرن نوزدهم
این تفکر در
کسوتی
فایده‌گرایانه رخ
نمود و در قالب
شعاری تحت
عنوان «بیشترین
شادی برای
بیشترین افراد»
 مطرح گردید.

نداشتن عواطف منفی از جمله افسردگی و اضطراب. همچنین روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی و دوست داشتن دیگران از اجزای شادی هستند.

مفاهیم ضمنی شادی

واژه شادی دارای مفاهیم مختلف و متفاوتی است. مفاهیم ضمنی بسیار آن اغلب ضد و نقیض به نظر می‌رسد و از این رو تا حد زیادی مانع مطالعه علمی شادی می‌شود. این مفاهیم ضمنی عبارت‌اند از:

۱- شادی کلی (Overall Happiness)

در اینجا واژه شادی برای اشاره به یک پدیده تجربی مورد استفاده قرار می‌گیرد. شادی کلی به‌عنوان میزانی که فرد، کیفیت کلی زندگی خود را با رضایت قضاوت می‌کند، تعریف می‌شود. واژه‌های کلیدی در این تعریف عبارت‌اند از:

درجه یا میزان: لغت «شادی» بر لذت و برآورد بهتر زندگی دلالت نمی‌کند، بلکه این واژه درجه یا میزانی را مثل مفاهیم «قد» یا «وزن» نشان می‌دهد. هنگامی که گفته می‌شود فردی خوشحال است، بدین معناست که او درباره زندگی خود با رضایت بیشتری قضاوت می‌کند، یا به‌عبارتی میزان خوشایندی زندگی را می‌رساند.

شخص یا فرد (Individual): واژه شادی صرفاً برای توصیف حالت شخص به کار برده می‌شود. این واژه برای جمع، اشیاء یا وقایع به کار برده نمی‌شوند. بنابراین نمی‌توان گفت که دولتی شاد است. بلکه با فرض بهترین چشم‌انداز، باید گفت: اکثر شهروندان آن خودشان را خوشحال تصور می‌کنند.

قضاوت (Judgment): کلمه شادی در جایی مورد استفاده قرار می‌گیرد که شخص یک قضاوت کلی در مورد کیفیت زندگی خود می‌کند. این امر بر یک فعالیت عقلانی دلالت می‌کند. شادی جمع ساده لذتها نیست، بلکه به بیان دقیق‌تر یک ساختار شناختی است که فرد از تجارب مختلف خود در کنار یکدیگر قرار می‌دهد. پیامد این مفهوم‌سازی این است که شادی نمی‌تواند برای کسانی که قدرت تصمیم‌گیری ندارند مورد استفاده قرار گیرد. لذا این مفهوم فقط برای انسانهای بالغ و دارای عقل سلیم به کار می‌رود و از آنجا که حاصل ارزیابی ذهنی فرد از زندگی خود می‌باشد، نیازی به معیارهای خارج از وجود فرد برای تعیین و اثبات وجود شادی در او ندارد و هنگامی که فرد اظهار می‌کند که شاد است پس حتماً شاد است و نیازی به ارائه دلیل ندارد.

کل زندگی (Overall life): واژه شادی برای اشاره به جنبه‌های خاصی از زندگی به کار نمی‌رود، بلکه به کل زندگی فرد اشاره می‌کند. یعنی مشتمل بر تجارب گذشته و حال و پیش‌بینی تجارب آینده است. این امر بدین معنا

محققان دریافته‌اند که عشق منبع عظیمی از خوشی و مسرت است و ارتباطات اجتماعی و شادی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برون‌گرایان به این علت شاد هستند که مهارت‌های اجتماعی زیاد و فعالیت اجتماعی دائمی دارند.



نیست که به تمام چیزهایی که تاکنون فرد تجربه کرده است و به تمام وقایع زندگی وی در فرایند ارزیابی، ارزش و اهمیت یکسان داده می‌شود، بلکه منظور این است که فرد با برداشت کلی از تمام ابعاد و وقایع زندگی خود، میزان شادی خود را ابراز می‌نماید.

مطلوبیت (Favourability): واژه شادی همواره به قضاوت‌هایی راجع به اینکه آیا فردی چیزی را دوست دارد یا خیر، اشاره می‌کند. قضاوت‌های شادی به بعدی می‌پردازد که از لذت تا تحقیر، از دوست داشتن تا بیزارى، ادامه می‌یابد. اسگود (Osgood, C.E)، (۱۹۷۱) در این باره معتقد است: «افراد در تمام فرهنگها، با ارزیابی‌هایی برحسب خود در برابر بد آشنا هستند و براساس این مصادیق و خوشایندی یا ناخوشایندی زندگی خویش را مورد قضاوت قرار می‌دهند.» به عبارت دیگر خوشایند بودن یعنی «خوب بودن» و «خوشایند نبودن» یعنی «بد بودن» زندگی.

۲- سطح لذت احساسات (Hedonic level of affect)
سطح لذت احساسات، میزانی است که با احساسات مختلفی که فرد تجربه می‌کند و در ماهیت و حالت خوشایند هستند، سر و کار دارد به عبارتی مفهوم سطح لذت به خوشایندی تجربه شده در احساسات، هیجانها، عواطف و حالت روحی می‌پردازد. سطح لذت همانند «حالت روحی» نیست. زیرا افراد حالت‌های روحی مختلفی را تجربه می‌کنند مانند: حالات روحی شادمانه، حالات روحی آرام، حالات روحی بی‌قراری، حالات روحی بدخلقی و... که هر کدام از این حالات روحی، با یک ترکیب ویژه از تجربه‌های احساسی مشخص می‌شوند که یکی از آنها «آهنگ لذت» یا «خوشایندی» است. آهنگ لذت، کیفیت تجربی است که در تمام احساسات انسان وجود دارد. تحقیقات افرادی چون آرنولد (Arnold)، (۱۹۶۰)؛ دیویدز (Davitz)، (۱۹۷۰)؛ اسکلسبرگ (Schlossberg)، (۱۹۵۴)؛ پلاچیک (Plutchick)، (۱۹۸۰)؛ نشان‌دهنده این امر است. مفهوم سطح لذت مفهوم وسیعی است و احتمالاً به‌عنوان یک عامل در ارزیابی کلی زندگی که «شادی» نامیده می‌شود، عمل می‌نماید.

۳- رضایت خاطر (Contentment)
احساسی است که فرد پس از برآورده شدن آرزوها و خواسته‌هایش دارا می‌باشد. این مفهوم به درک ذهنی فرد اشاره دارد. و فرض را بر این قرار می‌دهد که فرد برای تحقق خواسته‌های آگاهانه خود نظری دارد. خواه این نظر واقعی باشد یا نباشد.

هنگامی که فرد میزان برآورده شدن خواسته‌های خود را ارزیابی می‌کند، می‌تواند هم به گذشته و هم به آینده نظر داشته باشد، یعنی می‌تواند آنچه را که زندگی تاکنون برای

او به ارمغان آورده ارزیابی کند و نیز می‌تواند آنچه را که احتمال دارد در آینده آشکار سازد، برآورد نماید معمولاً افراد هم گذشته و هم آینده را در ارزیابی‌هایشان تلفیق می‌کنند. رضایت خاطر نیز مانند سطح لذت، احتمالاً به‌عنوان یک عنصر سازنده در برآورد کلی زندگی عمل می‌کند. درک موفقیت در آرزوها، بخشی از دانش فرد در مورد زندگی خودش است، اما همه آن نیست، بخش دیگر، جنبه شناختی این نگرش است. جنبه شناختی این نگرش تمام چیزی است که فرد در مورد هدف آن می‌داند.

۴- اصطلاحات مربوط (Related terms)

شادی همانند آنچه که معمولاً با اصطلاحاتی مثل «کیفیت زندگی» (Quality of life)، «روحیه» (Morale)، «سلامت روانی» (Mental health) و «سازگاری» (Adjustment) نامیده می‌شود، نیست. این اصطلاحات به شیوه‌های متفاوتی استفاده می‌شوند که گاهی با تعریف شادی مطابقت می‌کنند و گاهی مطابقت نمی‌کنند. همچنین به پدیده‌ای که شادی نامیده می‌شود هم‌اکنون نام‌های دیگری نیز داده می‌شود. اصطلاحاتی از قبیل «رضایت از زندگی» (Life-Satisfaction)، «رضایت خاطر» (Contentment) و «نگرشهای مثبت نسبت به زندگی» (Positive attitudes towards life) که برخی مواقع همان تصور و نظر را در بردارند (وینهون، ۱۹۸۴).

نظریه‌های شادی

پژوهش‌های مربوط به شادی از طریق نظریه هدایت و سوق داده نشده است. گرچه بحث‌هایی راجع به تبیین یافته‌های خاص وجود داشته است و احتمالاً برخی از آنها برای تبیین، به بیش از یک نظریه نیاز دارد. از این رو آگایل (۱۳۸۲) — به نظریه‌های زیر که می‌تواند آغازی در نظریه‌پردازی درباره شادی تلقی شود، اشاره کرده است.

۱- نظریه تبیین‌های زیستی (فیزیولوژیک)

خلق مثبت از طریق انتقال دهنده‌های عصبی چون دوپامین و سروتونین ایجاد می‌شود. این انتقال‌دهنده‌ها را می‌توان به وسیله دارو و نیز از طریق فعالیت مرتبط با هدف فعال ساخت، ورزش و تمرین به علت فعال‌سازی اندروفین باعث شادی دوندگان می‌شود. خلق‌های مثبت دیگر را می‌توان از طریق داروها ایجاد کرد. الکل اضطراب را کاهش می‌دهد، ماری‌جوانا هیجان و تحریک تولید می‌کند. این هیجان‌ات مختلف را می‌توان بدون دارو نیز ایجاد کرد و به همان اندازه داروها نیز می‌توانند مؤثر باشند. احتمالاً به نظر می‌رسد که هیجان‌ات ایجاد شده به واسطه موفقیت یا موسیقی همان مناطقی از مغز را فعال می‌سازد که به‌طور مستقیم با داروها تحریک می‌شوند.

پژوهش‌های
مربوط به کیفیت
زندگی را می‌توان
بخشی از قلمرو
مهندسی اجتماع
دانست. سرآغاز
پژوهش راجع به
کیفیت زندگی را
می‌توان در قرن
هیجدهم و
همزمان با عصر
شکوفایی دانش و
تفکر بشری
جست‌وجو کرد.

۲- نظریه روابط و فعالیت‌های اجتماعی

محققان دریافته‌اند که عشق منبع عظیمی از خوشی و مسرت است و ارتباطات اجتماعی و شادی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برونگرایان به این علت شاد هستند که مهارت‌های اجتماعی زیاد و فعالیت اجتماعی دایمی دارند. یکی از دلایل اصلی رضایت از اوقات فراغت و تفریح لذت‌بخشی روابط اجتماعی است که آنها را در یک حالت خلقی خوب قرار می‌دهد و در نتیجه به دنبال فعالیت اجتماعی بیشتر بر می‌آیند. علت اینکه بین شادی و معاشرت رابطه نزدیکی وجود دارد، می‌تواند ناشی از رضایت از ارضای نیازهای اجتماعی، برآوردن نیازهای مربوط به عزت‌نفس یا یادآوری روابط نزدیک در زمان کودکی باشد.

۳- نظریه نیازهای عینی ارضاکننده

شواهد حمایت‌کننده‌ای از این نظریه وجود دارد. در صورتی که مردم خیلی فقیر باشند یا در جامعه فقیری زندگی کنند، ثروت باعث شادی آنان می‌شود. به همان نحو که داشتن خانه، شغل، همسر و سلامت از منابع شادی محسوب می‌شوند. اما تأثیر این موارد برای بیشتر مردم ضعیف و ناچیز است. رضایت از هر یک از این عوامل به عوامل شناختی مختلف از جمله مقایسه با گذشته، یا مقایسه خود با دیگران بستگی دارد.

منابع مهم دیگری از شادی وجود دارند که به نظر می‌رسد هیچ ربطی با ارضای نیازها ندارند که می‌توان به مزایای موسیقی و مذهب، کار داوطلبانه و دیگر اشکال اوقات فراغت اشاره کرد. این نظریه فقط در صورتی می‌تواند جوابگو باشد که نیازهای جدید زیادی ابداع شوند.

کاربرد عملی پژوهش‌های مربوط به شادی

شادی یکی از شاخص‌های کیفیت بارز زندگی است. یعنی آثار آن به وضوح در زندگی و حالات افراد دیده می‌شود. این شاخص به همراه شاخص‌های سلامت روانی و جسمانی نشان‌دهنده میزان کامیابی افراد است. با توجه به طرحها، سوالات، نتایج و پیشنهاد‌های مربوط به مطالعه درباره پیرامون شادی، به وجود کاربردهای گوناگون داده‌ها و یافته‌های مربوط به پژوهش‌های انجام شده راجع به شادی پی می‌بریم. برخی از این کاربردها به شرح ذیل می‌باشد:

۱- غنی‌سازی شادی افراد

در مورد مزایای چند نوع درمان یا تغییر شیوه زندگی، پژوهش‌های پیگیری انجام شده است. چنین پژوهش‌هایی ضرورت دارد، زیرا بسیاری از شکل‌های روان‌درمانی که معلوم شده است، مؤثر نیستند. درمان مبتنی بر فعالیت‌های خوشایند و برخی از شیوه‌های درمان شناختی در شادی به طور مستقیم مورد توجه قرار گرفته‌اند و معلوم شده است



علت اینکه بین شادی و معاشرت رابطه نزدیکی وجود دارد، می‌تواند ناشی از رضایت از ارضای نیازهای اجتماعی، برآوردن نیازهای مربوط به عزت‌نفس یا یادآوری روابط نزدیک در زمان کودکی باشد.

نتیجه گیری

از زمانی که تفکر منظم بشری ثبت شده تاکنون همواره این سؤال مرکز توجه افکار بوده است که چه چیزی باعث شادی انسانها می شود و متقابلاً تأثیر شادی بر ابعاد گوناگون شخصیت انسان چگونه است. پاسخ به این سؤال امروزه بیش از هر زمان دیگری نیاز به تفکر و بازنگری عمیق دارد، زیرا عصر حاضر واقعاً جالب، جذاب و تماشایی است. پیشرفت و گسترش علمی و فنی با سرعت سرسام آوری انجام می گیرد. دشوارترین و طولانی ترین کارها را می توان با دستگاههای الکترونیکی به آسانی و در اندک زمان انجام داد و از صحت و اعتبار آنها مطمئن بود. انسان می تواند به سهولت به کرات دیگر سفر کند، فاصله های بسیار دور را نزدیکتر گرداند و... در واقع بشریت با جهشی دوربرد (کوانتومی) و با عمیق ترین خیزش اجتماعی و خلاقانه ترین نوسازی که جهان تاکنون به خود دیده است، مواجه است.

این تمدن با خود اشکال جدید خانواده، کار و عشق ورزیدن و زندگی، نظام جدید اقتصادی، تعارضات جدید سیاسی و مهمتر از همه آگاهی دگرگون یافته ای به همراه آورده است. به سختی می توان کلماتی یافت که بتواند قدرت کامل و وسعت عمل این تحول خارق العاده را توصیف نماید. پیشرفتهای سریع فناوری و اطلاع رسانی، با وجود مزایای فراوان، خلأی را برای انسان معاصر به وجود آورده است. موج فزاینده افسردگی، پایین آمدن سن خودکشی، افزایش طلاق و بزهکاری و بسیاری مشکلات روحی - اجتماعی دیگر، واقعتهای انکارناپذیری هستند که نشان می دهند گویا شادی از جوامع بشری رخت بر بسته است. جوامع انسانی دچار ناهنجاریهای بسیاری شده اند. سلامتی روان بشر در خطر است. بسیاری از دردهای ظاهراً جسمانی نیز معلول بی قراری و اختلالات روانی است. روان محتاج کاربرد روشی است که او را از آسیب عوامل مخرب دور دارد. این روشهای استحضایی تحت عنوان بهداشت روان مطرح می شوند و یکی از شیوه های ایجاد آرامش در انسان و به وجود آوردن سلامتی روح و بهداشت روان، همین مقوله شادی است. از جمله تعاریفی که برای شادی ارائه شده داشتن تصور مطلوب از کل زندگی است. پژوهش های متعدد نشان داده اند که تصور مطلوب از کل زندگی آثار مثبت فراوانی برای افراد دارد. از جمله این آثار می توان به بهبود عملکرد دستگاه ایمنی بدن، افزایش اعتماد به نفس، علاقه مندی بیشتر به هموعان، به محل زندگی، ارزیابی مثبت از رویدادها و مشارکت اثربخش در فعالیتهای اجتماعی و کاهش فشارهای روانی، اضطراب و حسادت

که مؤثر می باشد. آموزش مهارتهای اجتماعی هدف دیگری دارد، اما در مورد افسردگی تأثیر مثبت دارد و در مورد افراد سالم از طریق بهبود روابط اجتماعی نتایج مشابهی دارد. تغییر در فعالیتهای تفریحی نظیر افزایش تمرینات ورزشی هم در درمان افسردگی و هم برای افراد سالم مؤثر است. نوع تفریح را خود انسان مشخص می کند و برای افزایش شادی قادر است آن را تغییر دهد.

۲- افزایش شادی جوامع

شادی کاملاً یک موضوع فردی نیست، بلکه تا حدودی یکی از خواص جوامع است. این موضوع به خصوص در جوامع بیرونگرا مصداق دارد. سلامتی جوامع تا حدودی تابعی از تسهیلات مشترک مثل تفریح و پیوستگی اجتماعی است. یکی از موارد کاربرد داده های مربوط به شادی، نشان دادن رگود یا رونق اجتماعی در طول زمان است. در این مورد می توان به پژوهش استیرلین (Easterlin, R.A)، (۱۹۷۴) اشاره کرد. استیرلین مشاهده کرد که با وجود دوبرابر شدن رفاه اقتصادی مردم، سطح شادی آنها تغییر نکرده است. استیرلین نتیجه گرفت که پول نمی تواند لزوماً شادی افراد جامعه را به ارمغان آورد (آرگایل، ۱۳۸۲). به اعتقاد لایارد (۲۰۰۳) یک تضاد در قلب تمدن انسانی وجود دارد و آن این است که به نسبتی که جوامع ثروتمندتر شده اند، مردم شادتر شده اند. در طول ۵۰ سال گذشته با اینکه خانه های بهتری ساخته شده است، لباسهای بیشتر، تعطیلات طولانی تر و بالاتر از همه سلامتی بهتر، ولی تحقیقات آشکارا نشان می دهد که شادی در آمریکا، ژاپن و بریتانیا افزایش نیافته است. نتایج پژوهش ها نشان می دهد که ۶ عامل اصلی وجود دارد که شادی را در جوامع افزایش می دهد: سلامت روانی، کار رضایت بخش و مطمئن، داشتن یک زندگی شخصی عاشقانه و سالم، جامعه امن، آزادی، ارزشهای اخلاقی (لایارد، ۲۰۰۳).

۳- بنگاههای بین المللی

این بنگاهها در کشورهای مختلف با کیفیت زندگی سر و کار دارند. آنها ابتدا فقط اقدامات اقتصادی را مدنظر قرار می دادند و پس از آن به آموزش و بهداشت توجه کردند. اما سلامت ذهنی نیز مهم است و رابطه خیلی نزدیکی با این شاخصهای عینی ندارد. بنابراین سلامت ذهنی باید لحاظ شود و ممکن است از طریق این بنگاهها اهمیت پیدا کند. به خصوص اگر در کشوری میزان شادی خیلی کم باشد. اما انجام مقایسه آسان نیست زیرا بعضی از شادی ها در فرهنگهای مختلف ممکن است شکل متفاوتی داشته باشد و یا اینکه راههای مختلفی برای جواب دادن به سوالات وجود داشته باشد (آرگایل، ۱۳۸۲).

یکی از شیوه های
ایجاد آرامش
در انسان و
به وجود آوردن
سلامتی روح
و بهداشت روان،
همین مقوله
شادی است.

از جمله تعاریفی
که برای شادی
ارائه شده
داشتن تصور
مطلوب از کل
زندگی است.

اشاره کرد با وجود این شادی کمیاب‌ترین و ارزشمندترین چیزی است که تاکنون انسان آن را جست‌وجو کرده و متأسفانه بسیار کم درک گردیده و بسیار به غلط و اشتباه فهمیده شده است. از آنجا که به کمال رسیدن انسان از لحاظ جسمی و روحی، آرزوی دیرینه او بوده است و چشم‌انداز برخوردار شدن از سلامتی جسمانی بسیار خوب، حداقل در بسیاری از کشورهای پیشرفته به واقعیت تبدیل شده است، یکپارچگی و توسعه یافتگی شخصیت انسانی، بالاترین هدفی است که در دنیا وجود دارد. کاربرد شادی و تندرستی ذهنی در بردارنده قوانین مهمی است که از طریق احساسات بر همه ابعاد رفتار انسان و پیشرفت او شامل: سلامت فیزیکی و روانی، پیشرفت مهارتی و آموزشی، صلاحیت اجتماعی و ایجاد روابط مثبت اجتماعی قابل تشخیص است. در واقع شادی عاملی است که در صدد پیشگیری از نابسامانی‌ها و حل مشکلات روحی و روانی انسان بوده و به سلامت روانی وی نظر دارد. از این رو رشد فردی و توسعه اجتماعی بسته به آن است که تا چه اندازه به مقوله شادی بها داده شود و تا چه اندازه این امر با موفقیت عمل نماید. در واقع شادمانی از جمله ارمغانهای آفرینش است که نقش مهمی در تأمین بهداشت روانی انسان دارد. اما این ارمغان خود به خود به دست نمی‌آید، اگر چه رسیدن به آن خیلی هم دشوار نیست.

پی نوشت

- ۱- سوره غافر، آیه ۷۵.
- ۲- المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۱، ص ۳۷۱.
- ۳- نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳.
- ۴- سوره یونس، آیه ۵۸.
- ۵- سوره نور، آیه ۲۱.
- ۶- المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱.
- ۷- سوره آل عمران، آیه ۱۷۰.
- ۸- نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳.

منابع

- ۱- آرگایل، مایکل. روان‌شناسی شادی، ترجمه فد. بهرامی، م. گوهری انارکی، ح.ط. نشاطدوست، ح. پالاهنگ، (۱۳۸۲)، اصفهان، انتشارات جهاد دانشگاهی.
- ۲- آیزنک، مایکل. روان‌شناسی شادی، ترجمه م. فیروزبخت و خ. بیگی، (۱۳۷۵)، تهران، انتشارات بدر.
- ۳- آیزنک، مایکل. همیشه شاد باشید، ترجمه زهرا چلونگر، (۱۳۷۸)، انتشارات نسل نوآندیش.
- ۴- پلاچیک، روبرت، هیجان‌ها: حقایق، نظریه‌ها و یک مدل جدید، ترجمه م. رمضان‌زاده، (۱۳۷۵)، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۵- جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۷۸)، تفسیر تسنیم، قم، مرکز نشر اسراء.
- ۶- دریکوندی، هدایت‌الله. (۱۳۸۱)، «بررسی عوامل نشاط انگیز در دانش‌آموزان مدارس راهنمایی شهر اصفهان از نظر مدیران و مربیان
- ۷- پرورشی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.
- ۷- ریو، جان. مارشال. انگیزش و هیجان، ترجمه ی. سید محمدی، (۱۳۸۱)، تهران، مؤسسه نشر ویرایش.
- ۸- عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۱)، «بررسی و مقایسه اثربخشی روشهای مشاوره شغلی به سبک نظریه یادگیری اجتماعی، سازگاری شغلی و مدل شناختی رفتاری شادمانی فوردایس بر کاهش فرسودگی شغلی مشاوران آب شهر اصفهان»، پایان‌نامه دکتری مشاوره دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- ۹- علی‌پور، احمد. احمدعلی نوربالا، جواد اژه‌ای، حسین مطیعیان. (۱۳۷۹)، «شادکامی و عملکرد ایمنی بدن»، مجله روان‌شناسی، سال چهارم، ۳، ۲۱۹-۲۳۳.
- ۱۰- کوکلان، ه. (۱۳۵۸)، رفتار سازمانی، تهران، دانشکده علوم اداری و مدیریت بازرگانی.
- ۱۱- مالتز، ماکسول. روان‌شناسی ارتباط و کنترل، ترجمه جمال زره‌ساز، بابک شمشی‌ری، (۱۳۷۳)، تهران، انتشارات چاپخش.
- ۱۲- مطهری، مرتضی. (۱۳۵۸)، انسان و ایمان، انتشارات صدرا.
- ۱۳- مظفر، حسین. (۱۳۷۹)، اثر نشاط روحی بر شکوفایی خرد، تربیت، شماره ۷.
- ۱۴- میرخدیبوی، اصغر. (۱۳۶۵)، پند و لطیفه، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی.
- 15- Annas, J. (1993). The morality of Happiness. NewYork: oxford university press.
- 16- Argyle, M. (2001). The psychology of happiness. London: Routledge.
- 17- Dickey, M.T. (1999). The pursuit of Happiness. [http:// www. Dickey. Org/happy. Htm](http://www.Dickey.Org/happy.Htm).
- 18- Diener, E. SUH, E. & OISHI, S. (1997). Recent finding on subjective wellbeing. Indian Journal of clinical psychology.
- 19- Layard, R. (2003). The secret of happiness. [http:// www. Findarticles. Com](http://www.Findarticles.Com).
- 20- Martin, R. A. Kuiper, N.A. Olinger. J. & Dence, K. (1993). Humor, coping with stress, self-concept and psychological well-being. Humor: international Journal of humor research.
- 21- Mill, J.S. (1993). Onliberty and utilitarianism. (NewYork: Bantam Books, 1993), p 144.
- 22- Noddings, N. (2003). Happiness and Education. NewYork: Cambridge university press.
- 23- Osgood, C. E. (1971). Exploring in semantic space: A personal diary. Journal of social Issues. 27, 5-64.
- 24- Rorty, A. (1980). Essays on Aristotles Ethics. (Berkeley: university of California press).
- 25- Veenboven, R. (1984). Data book of Happiness. Reidel publishing compang.
- 26- Veenboven, R. (1997). Advances in understanding happiness. Published in French in Reve Quebecoise de psychologie. 18, pp 29-74.