

بررسی تطبیقی شادی در تعالیم اسلام با روش فوردايس 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 فوردايس و لیوبومیرسکی بود. زیرینای برنامه فوردايس (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 فوردايس و لیوبومیرسکی تطبیق دارد و به دقت اصول و موازین شادی را ترسیم کرده است.

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

مقدمه

خداآند در وجود انسان احساسات بسیاری به ودیعه گذاشته است، یکی از مهمترین آن‌ها شادی است، حتی می‌توان گفت جهان خلقت را به‌گونه‌ای تنظیم کرده است تا موجبات شادی انسان را فراهم آورد. زیبایی‌های طبیعت شاهد این ادعاست. در قرآن کریم متراffهای بسیاری برای مفهوم شادی آمده است که به اختصار به آن‌ها اشاره می‌کنیم: ۱) واژه فرح به شادی زودگذر و لذات بدنی و دنبیوی به‌کاررفته (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 (طربی‌جی، ۱۳۷۵، ج ۳، ص ۳۳۰)، ۳) واژه نره به معنای طراوت و زیبایی نعمت وزندگی و ثروت به تعییری حسن و دارایی است (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۴، ص ۳۶۱). ۴) واژه زهک نیز به معنای خندیدن است. ضحک انبساط وجه است به‌طوری که دندان‌ها از سرور و شادی ظاهر شوند (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۵، ص ۲۱۲). احادیث بسیاری از ائمه اطهار (علیهم 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 ولعب 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، آیینک 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 (آیینک، ۱۳۷۵) به نقل از اکبری، ۱۳۸۷). به اعتقاد آرگایل (۱۹۸۷) نویسنده کتاب "روانشناسی شادی" فرد با نشاط 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. فوردايس (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. فوردايس معتقد است که به‌غیراز عوامل مختلفی همچون ژنتیک، شخصیت، میزان درآمد، طبقه اجتماعی و اقتصادی و میزان تحصیلات، ویژگی‌های خاص دیگری نیز بر میزان شادی تأثیر می‌گذارد. زیربنای برنامه فوردايس آن است که اگر شخص تمایل داشته باشد می‌تواند همانند افراد شاد، شادمان باشد، از طرفی لیوبومیرسکی (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، احسان کنترل شخصی بیشتری بر امور دارند، چه در تنهایی و چه در حضور دیگران احساس شادی و رضایت می‌کنند (ایروانی، ۱۳۹۰). ازین‌رو سعی داریم در این مجال به بررسی تطبیقی راهکارهای دینی اعم از آیات قرآن و کلام معصومین (علیهم السلام) با اصول شادی فوردايس و لیوبومیرسکی 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 انجام‌شده 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 نهجه‌البلاغه با تمرکز بر روش‌های شادی‌آفرین بهروش‌های شناختی و رفتاری شادی‌آفرین در کلام امام علی (ع) پرداخته است (مرادی، ۱۳۸۶). مقاله (تعريف و ماهیت شادی در اسلام) به بررسی تطبیقی آراء روانشناسان غربی و صاحب‌نظران اسلامی درباره شادی می‌پردازد (زادی 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 درزمینهٔ شادی و تأثیر آن در زندگی با مراجعة به آموزه‌های اسلامی ارائه کرده است (صفیوری و فلاحتی، 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 دین داری می‌سیر نمی‌شود (asherfi، باری، ۱۳۹۰، به نقل از ساجدی، ۱۳۹۲)). درزمینهٔ برنامه آموزشی فوردايس نیز تحقیقاتی انجام‌شده است، به عنوان مثال درزمینهٔ مقاله تأثیر برنامه شادی فوردايس بر میزان شادی دانشجویان اصفهان نتایج حاکی از افزایش شادی در ۸۵ درصد از شرکت‌کنندگان بوده است (عبدی، ۱۳۸۳). مقاله‌ای درزمینهٔ تأثیر آموزش برنامه شادی فوردايس برآفزايش نشاط خانواده‌های شاهد و ایشارگر شهرکرد انجام گرفته است که نتایج نشان داد برنامه شادی فوردايس در افزایش میزان شادی این خانواده‌ها مؤثر است (نصرآبادی، پهلوان صادق، ۱۳۹۱، ایروانی (۱۳۹۰) در مقاله‌ای به بررسی تأثیر برنامه آموزش شادی فوردايس 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 بر می‌گزیند، الزاماً تعیین کننده میزان شادی‌های خویش است. نیک راهان و همکاران (۱۳۹۲) در مقاله‌ای با عنوان برسی و مقایسه اثربخشی سه برنامه آموزش شادمانی سلیگمن، لیوبومیرسکی و فوردايس بر نشانگرهای زیستی خطر و متغیرهای روان‌شناختی در بیماران کرونری به این نتیجه ر امیدوار کننده‌تری 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 برسی تطبیقی بین تعالیم دین اسلام با روش‌های روان‌شناختی شادی فردی فوردايس است. به این صورت که آیات قرآن و احادیث معصومین (علیهم السلام) مربوط به موضوع شادی و نشاط را استخراج کرده و به راهکارهای شناختی و رفتاری دسته‌بندی نموده و سپس با راهکارهای شناختی و رفتاری فوردايس 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 حظه:

خداآند متعال در کلام وحی فرموده:

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

پیامبر اکرم فرمودند: ما مِنْ سَاعَةٍ تَمُّرُّ بِأَنَّا لَمْ يُذَكِّرَ اللَّهُ فِيهَا إِلَّا حَسِيرٌ عَلَيْهَا يَوْمَ القيمةُ؛ 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 دسترسی ندارند.

توجه به دگرگونی دنیا و امید نسبت به آخرت

از منظر قرآن کریم، آخرت قرارگاه و دنیا گذرگاه است: ... وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ وَدَرِّ الْحَقِيقَةِ، آن آخرت است که سرای پایدار است (غافر، آیه ۳۹). توشه این قرارگاه را باید از گذرگاه دنیا برگرفت؛ چنان‌که امیرمقدمان (علیهم السلام) می‌فرماید: از گذرگاه‌های توشه‌ای برای قرارگاه‌های بردارید (نهج البلاغه، 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 حسین ابن علی (ع)، ص ۵۹). انسانی که می‌داند این دنیا محل گذر است و باید برای سرای آخرت آماده باشد، می‌کوشد بالایمان و عمل صالح برای آینده‌ی پایدار خود توشه‌ای برگزیند، از طرفی از سختی‌های نایابیار 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) می‌فرمایند: ای فرزند آدم اندوه روز نیامده را بر امروزت می‌فراز، زیرا اگر روز نرسیده از عمر تو باشد خداوند روزی تو را خواهد رساند (نهج البلاغه، 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 رسید 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 فوردايس و لذت بردن از تجربیات لیوبومیرسکی است.

توجه به زیبایی‌های طبیعت

امام علی (ع) می‌فرماید: زمین به سیله 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 بینده‌ای را به وجود آورد (نهج البلاغه، ص ۹۱، خ ۱۱۹). انسان با توجه به زیبایی‌های جهان خلقت احساس طراوت و شادی می‌کند.

برنامه‌ریزی

امام علی (ع) می‌فرماید: **فَضَلُّ النَّاسِ عَقْلًا أَحْسَنُهُمْ تَقْدِيرًا لِمَعَاشِهِ وَأَشَدُّهُمْ اهْتِمَامًا بِإِصْلَاحِ مَعَادِهِ**: عاقل‌ترین مردم کسی است که در امور زندگی اش بهتر برنامه‌ریزی کند و در اصلاح آخرتش بیشتر همت نماید (تصنیف غرر الحکم و درر الكلم ص ۵۲). انسان با مدیریت زمان و تقسیم‌بندی اوقاتش می‌تواند به تمام جنبه‌های زندگی اش 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 نراحتی 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 (غرر الحکم، ص ۶۹۵). انتخاب دوست از این جنبه مهم است که افرادی که باهم تعاملات طولانی‌مدتی دارند ممکن است تحت تأثیر خلق و خویی یکدیگر قرار گیرند، پس چه خوب است انسان دوستان شاد و باشاطی را برای خود برگزیند. این مؤلفه با اصل پرورش و تقویت روابط اجتماعی ارتباط نزدیکی دارد.

امیدواری به لطف خدا

خداآنند 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 مردمی پنج اندرز داد، از آن جمله فرموده‌اند: به هیچ کس 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 بی‌خيال و سهل گیر باشد. این مؤلفه با اصل تفکر مثبت و خوش‌بینان فور‌دایی و افزایش خوش‌بینی لیوبومیرسکی می‌تواند تطبیق پیدا کند.

عز‌تمندي (احترام به خود)، خودشناسي، شناخت استعدادها

امام حسین (ع) می‌فرماید:

خداآنند بندگان را نیافرید مگر برای اینکه او را بشناسند، هنگامی که او را شناختند پرسش کنند و با پرسش او از پرسش دیگران بی‌نیاز شوند (كلمات قصار امام حسین (ع)، ص ۱۳۲). امام علی (ع) می‌فرماید: «أَفْضُلُ الْعِرْفَةِ، مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسُهُ»: برترین شناخت این است که انسان خود را بشناسد. (غرر الحکم و درر الكلم، ح ۳۰۱). «کسی که خود را نشناسد، از مسیر صحیح و نجات‌بخش دور می‌شود و به راه جهل و گمراهی می‌گراید.» (غرر الحکم و درر الكلم، 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 فور‌داییس تفسیر شود.

دوری از نفاق و دوروبی

امام سجاد (ع): «المنافقُ إِنْ حَدَّ ثَكَ كَذَبَكَ وَ إِنْ وَعَدَكَ أَخْلَفَكَ وَ إِنْ أَتَمَنْتَهُ خَانَكَ وَ إِنْ حَالَفْتَهُ إِغْتَابَكَ: منافق کسی است هرگاه با تو حرف می‌زند دروغ می‌گوید و اگر به تو وعده می‌دهد خلف و عده 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 عليه السلام :

مَا أَصْمَرَ أَحَدًا شَيْئًا إِلَّا ظَهَرَ فِي فَلَّاتِ 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 (صیحتی صالح) ص ۴۷۲، ح ۲۶). مؤلفه اجتناب از نفاق و دوروبی در اسلام با اصل خود بودن فور‌داییس همسو است، انسان زمانی از زیر بار نقاب‌هایی که برای پنهان کردن شخصیت واقعی اش بر چهره می‌زند رهایی می‌یابد و از جسم و جان یکی می‌شود شادی واقعی را تجربه می‌کند.

بخشش

هر کس بخشنده‌گی کند، بزرگی به دست می‌آورد (كلمات قصار امام حسین (ع)، ص ۱۴۵). کسی که بخشش تو را بپذیرد، به تو در بخشنده‌گی کمک کرده است (كلمات قصار حسین ابن علی (ع)، ص ۱۵۲). بخشش در تعالیم دین اسلام بسیار سفارش شده است، انسان با بخشیدن دیگران آرامش واقعی را به روح خود بر می‌گرداند. 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 بعداز 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 البالغه). سخن گفتن و بیان درد و رنج‌ها با خداوندی که بزرگ‌ترین نیروی تغییر در جهان خلقت را دارد، هم باعث تخلیه روانی می‌شود و هم اطمینان قلبی از رفع مشکلات را در پی دارد.

پرستش و عبادت

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: من غبّد الله حق عبادته آتاب الله فوق امانيه و کفايّته: هر که خدا را، آن گونه که سزاوار اوست بندگی کند، خداوند بیش از آرزوها و کفاياتش 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 شمامست از مراجعه مردم به خودتان ملالت و دل‌تنگی نکنید و در حدود توانایی خود از کارگشایی شانه خالی نکنید که در غیر این صورت چه‌بسا نعمت‌های شما به نعمت و بدینختی 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 بر می‌دارد 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.

صله‌رحم

صله‌رحم کننده تریم و دیدوبارزید کننده تریم مردم نسبت به خویشان کسی است که صله‌رحم نماید باکسی 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 می‌پندرد در سختی‌ها تنها نیست. این مؤلفه با اصل برقراری روابط نزدیک فوردايس و انجام اعمال محبت‌آمیز لیوبومیرسکی هماهنگ است.

مهمنان داری و مهمانی رفتن

امام رضا علیه السلام: تزاوِرُوا تَحَابِّوا و تَصَافَّحُوا و لَا تَحَاشَّمُوا : 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 اطرافیانش 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 فوردايس و اصل انجام اعمال محبت‌آمیز لیوبومیرسکی معنای یکسانی پیدا می‌کند.

عيادت بيماران

مولانا علی (علیه السلام) : عيادت مريض يكى از بهترین (كارهای خير) و حسنات است (الحاديـث جلد ۲ صفحه ۳۳۸). سفارش اسلام به عيادت بيماران دليل بسياري می‌تواند داشته باشد از جمله اينکه به بهبود روحیه فرد بيمار منجر می‌شود و فردی که به عيادت بيمار رفته است ضمن دعا برای سلامتی بيمار، عترت آموزی کرده و شاکر نعمت سلامتش می‌شود. اين مؤلفه نيز همسو با بخشی از اصل روابط اجتماعی فوردايس و لیوبومیرسکی است.

ورزش

پیامبر اسلام(ص) می‌فرمایند: بهترین ورزش‌ها در نظر خداوند متعال مسابقه اسب‌سواری و تیراندازی است (كنزالعمال ج ۴ - ص ۳۴۴) به پسرانتان شنا و تیراندازی را آموزش دهيد (نهج الفصاحه : ۴۱۳ / ح ۱۹۵۵). درهای بهشت زیر سایه شمشیرهاست (نهج الفصاحه : ۱۱۵ / ۵۷۶). حضرت علی(ع) فرمود: در بامداد و عصر که هوا گرم است مردم را (برای استراحت و آسایش) بازدار و آهسته بران (تا ناتوانان نيز بتوانند همراه توانایان بیایند) (نهج البالغه فيض الاسلام: نامه ۱۲ / ۸۵۶). کشتی، پرتاب سنگ و نیزه و شنا از دیگر ورزش‌های است مورد تأکید صدر اسلام است. ورزش از تفريحات سالمی است که در ايجاد شادي و نشاط نقش به سزايان دارد که هم به جسم و هم به روح انسان طراوت می‌بخشد. يكى از اصول فوردايس فعال بودن و از اصول لیوبومیرسکی محافظت از بدن خود است.

مسافرت

امام صادق علیه السلام : سَافِرُوا تَصْحِحُوا سَافِرُوا تَغْنِمُوا: مسافرت کنید تا سلامتی و عافیت یابید. مسافرت کنید تا بهره مند شوید (محاسن ص ۳۴۵، ح ۱). مسافرت در تعالیم اسلامی هم از نظر عبرت‌آموزی و هم برای بهبود روحیه توصیه شده است.

مطالعه و تحقیق

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم :

۲- الْعِلْمُ حَرَانٌ وَمَفَاتِحُهُ السُّؤَالُ ، فَأَسَلُوا رَحْمَكُمُ اللَّهُ إِنَّهُ يُؤْخِرُ أَرْبَعَةً : السَّائِلُ ، وَالْمُتَكَلِّمُ ، وَالْمُسْتَمِعُ ، وَالْمُحِبُّ لَهُمْ؛ داشن 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 الحکمة : ۲۶۰).

امام صادق فرمودند: مطالعه‌ی بسیار و بی‌گیر 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 فوق‌العاده مؤثر است و اگر باذوق و اشتیاق همراه باشد، لذت‌بخش و نشاط‌انگیز است (صیفوری، فلاحتی، ۱۳۸۹). این مؤلفه با انجام فعالیت‌های معنادار فورداًیس 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 می‌کند، 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 بِالْإِثْمِ فَإِنَّهُ يَجُلُّ الْبَصَرَ وَ يُنْبِتُ الشَّفَارَ وَ يُطَبِّبُ النَّكَهَةَ وَ يَزِيدُ فِي الْبَاهِ؛ سرمه سیاه بکشید، چراکه دیده را جلا می‌دهد، مژه‌ها را می‌رویاند، دهان را خوشبو می‌کند و بر توان جنسی می‌افزاید (مکارم الا خلاق ص ۴۶). در روایتی از رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم آمده است: «از لباس‌های شما هیچ کدام بهتر از لباس‌های سفید نیست، برای پوشیدن آن را انتخاب کنید: لَيْسَ مِنْ لِيَسِكُمْ شَيْءٌ أَحْسَنُ مِنَ الْبَيَاضِ، فَالْبَيَاضُ» (ولین دانشگاه و آخرين پیامبر، ۱۳۶۳: ۱۸/۶). در اسلام به آراستگی ظاهری بسیار توجه شده است، تا آنجا که از ویژگی‌های مؤمنان آراسته بودن آن‌هاست، آراستگی در انبساط روح و شادی مؤثر است.

هدیه دادن

پیامبر صلی الله علیه و آله : تَهَادُوا فَإِنَّهَا تَذَهَّبُ بِالضَّغَائِنِ: به یکدیگر هدیه بدهید، زیرا کینه‌ها را از بین می‌برد (من لا یحضر الفقيه ج ۳، ص ۲۹۹). اسلام بهترین نوع هدیه را هدیه‌ای می‌داند که انسان را به یاد خدا بیندازد و در مسیر حق قرار دهد، بهطوری که یکی از انواع هدیه‌ای که معرفی می‌کند بیان عیب و نقش هاست. البته اسلام دادن هدیه مادی را نفی نمی‌کند به این دلیل که هدیه باعث افزایش محبت افراد نسبت به هم می‌شود. از جمله اصول لیوبومیرسکی انجام اعمال محبت‌آمیز است.

سخاوت

رسول اکرم صلی الله علیه و آله: أَسْخَحِيْ قَرِيبَ مِنَ اللَّهِ ، قَرِيبَ مِنَ النَّاسِ ، قَرِيبَ 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 سخاوتمنش در راه خدا شاد و مسرور می‌شود.

کار کردن

حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم : أَمْنِ عَلَيْنَا بِالنَّشَاطِ وَ أَعِذْنَا مِنَ الْفَشَلِ وَ الْكَسَلِ وَ الْعَجَزِ وَ الْعِلَلِ وَ الْضَّرَرِ وَ الضَّجَرِ وَ الْمَلَلِ: خدایا نعمت سرزندگی و کوشایی را به ما ارزانی دار و از سستی، تنبیلی، ناتوانی، بهانه آوری، زیان، دل‌مردگی و ملال، محفوظمان دار(بحار الانوار، ج ۹۱، ص ۱۲۵).

امام جعفر صادق علیه السلام :

مَنْ طَلَبَ التِّجَارَةَ اسْتَغْنَى عَنِ النَّاسِ: هر کس دنبال تجارت رود از مردم بی نیاز می‌شود (کافی ج ۵، ص ۱۴۸، ح 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 می‌کند. این مؤلفه با اصل فعالیت فیزیکی لیوبومیرسکی معنای نزدیکی دارد.

راهکارهای شناختی- رفتاری:

شکر گذاری

امام حسین(ع) می فرماید: سپاس نعمت گذشته، نعمت آینده را پیش می آورد (كلمات قصار حسین ابن علی (ع)، ص /۸۳). شکر گذاری یکی از ویژگی های سلامت روانی افراد هست. توجه مستمر به نعمت های خداوند باعث روحیه شاد و بانشاط می شود. این مؤلفه با اصل شکر گذاری نعمات لیوبومیرسکی همسو است.

توکل

امام علی علیه السلام : مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ ذَلَّتْ لَهُ الصَّعَابُ وَ تَسْهَلَتْ عَلَيْهِ الْأَسْبَابُ: هر کس به خدا توکل کند، دشواری ها برای او آسان می شود و اسباب برایش فراهم می گردد (تصنیف غرر الحكم و درر الكلم ص ۱۹۷، ح ۳۸۸۸).

رسول الله صلی الله علیه و آله : رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلَهُ وَ قَوْمًا لَا يَزْرَعُونَ قَالَ: مَا أَنْتُمْ؟ قَالُوا: نَحْنُ الْمُتَوَكِّلُونَ، قَالَ: لَا، بَلْ أَنْتُمْ الْمُتَكَبِّلُونَ؛ رسول اکرم صلی الله علیه و آله گروهی را که کشت و کار نمی کردند، دیدند و فرمودند: شما چه کارهاید؟ عرض کردند ما توکل کنندگانیم. فرمودند: نه، شما سر بارید (مستدرک الو سائل ج ۱۱، ص ۲۱۷، ح ۱۲۷۸۹). از این روایت به درستی متوجه معنای توکل می شویم، توکل یعنی تلاش کردن و نتیجه را به خدا سپردن. انسان زمانی به رسیمان الهی چنگ می زند و تمام زندگی اش را به خدا می سپارد، با اطمینان قلبی بیشتری به کوشش ادامه می دهد. توکل را می توان آرامش روانی در پرتو ایمان به تحقق وعده های الهی دانست که با اصل تلاش و کوشش منافاتی ندارد.

توبه کردن

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله : اللَّهُ أَفْرَحُ بِتَوْبَةِ الْعَبْدِ مِنَ الْعَقِيمِ الْوَالِدِ وَ مِنَ الضَّالِّ الْوَاجِدِ: خداوند از توبه بنده اش بیش از عقیمی که صاحب فرزند شود و گم کرده ای که گمشده اش را پیدا می کند خوشحال می شود (نهج الفصاحه ص ۶۲۰، ح ۲۱۹۹). التَّوْبَةُ حَسَنٌ وَ لَكِنْ فِي الشَّبَابِ أَحَسَنُ ؛ توبه زیبات است، ولی در جوانی زیباتر (نهج الفصاحه ص ۵۷۸، ح ۲۰۰۰). از زیباتی های اسلام این است که امکان بازگشت به راه راست را به انسان داده است و شخص گناهکار با امید می تواند به زندگی خود ادامه دهد و از افسردگی و دل مردگی خود را برها ند. در اسلام بر بخشایش ایزد منان بسیار توجه شده است و نامیدی از رحمت خداوند نهی و بزرگ ترین 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 دشواری ها مقامات بلند خواهد بخشید (كلمات قصار حسین ابن علی(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 علیه السلام فرمود: «انسان شکیبا پیروزی را اگرچه پس از زمان طولانی به دست می آورد»(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(كلمات قصار حسین ابن علی (ع)، ص /۱۳۰). مرگ آگاهی جنبه ای خلاقانه ای توجه به فرصت های زندگی و بهره گیری از آن هاست و متضاد با دل مردگی و نامیدی هست.

سپاسگزاری از مردم

امام علی علیه السلام : شُكُرُكَ لِلسَّاخِطِ عَلَيْكَ يَوْجِبُ لَكَ مِنْهُ صَلَاحًا وَ تَعْطُفًا؛ سپاسگزاری از کسی که از تو ناخشنود است، سبب رفع ناراحتی و مهربانی او نسبت به تو می شود (تصنیف غرر الحكم و درر الكلم ص ۲۸۰، ح ۶۱۹۸).

انسان به طور ذاتی گرایش به کار نیک دارد و در برابر شخصی که به او نیکی کرده و اکنون مثبتی نشان می دهد که در هم باعث خشنودی و رضایت قلبی خود می شود و هم طرف مقابل را تشویق و ترغیب به ادامه رفتار نیکیش می کند. از جمله اصول لیوبومیرسکی تشرک و قدردانی از مردم است.

شوخی

رسول اکرم صلی الله علیه و آله : الْمُؤْمِنُ دَعِبٌ لَعِبٌ وَ الْمُنَافِقُ قَطِبٌ عَصِبٌ؛ مؤمن شوخ و شنگ است و منافق اخمو و عصبانی(تحف العقول ص ۴۹). امام باقر علیه السلام : إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يُحِبُّ الْمُدَاعِبَ فِي الْجَمَاعَةِ بِلَا رَفَعٍ؛ خداوند عزوجل دوست دارد کسی را که در میان جمع شوخی کند به شرط آن که ناسزا نگوید (کافی، ج ۲، ص ۶۶۳، ح ۴). طبق روایات اهل بیت (علیهم السلام) اسلام نه تنها با مزاح و شوخی مخالف نیست، بلکه پیوسته به آن سفارش می کند. 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 بهداده است و می‌پذیرد که شوخی باعث شادی و نشاط روحی انسان می‌شود. از جمله اصول لیوبومیرسکی عمل کردن همانند به شخص شاد است.

خلاصه

از پیامبر اسلام(ص) نقل شده «اذا آتی عَلَىٰ يَوْمَ لاَ ازْدَادُ فِيهِ عِلْمًا يَقْرَبُنِي إِلَى اللَّهِ تَعَالَى فَلَا بُورْكٌ لِي فِي طَلُوعِ شَمْسٍ ذَلِكَ الْيَوْمُ» اگر روزی بر من بباید که در آن روز برداش خود چیزی نیفرايم که به خدای تعالی نزدیکم گرداند، طلوع خورشید آن روز بر من مبارک مباد (میزان الحكمه، ج ۸ ص ۳۹۳۲). در خطبه ۱۵۸ خود را سخنگوی وحی معرفی می‌کند و می‌فرماید: ذلک القرآن فاستنطقوه ولن ینطق و لکن اخبرکم عنه الا ان فيه علم ما یاتی و الحدیث عن الماضی و دوae دائمک و نظم ما بینکم؛ قرآن سخن می‌گوید، شما از قرآن بپرسید، ولی هرگز حرف نمی‌زنند، لیکن من سخنگوی قرآن 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 بهوسیله‌ی آن می‌توانی رحمت الهی را به خود جلب کنی این است که در باطن به همه‌ی مردم مهربان باشی (غزال‌الحكم، ص ۲۱۲ و ۳۷۱). خداوند دوست دارد که مردم درباره‌ی هم خوب فکر کنند و خیرخواه یکدیگر باشند (غزال‌الحكم، ص ۲۱۲). رسول خدا - صلی الله عليه و آلی و سلنه - فرمود: "دَخَلَ عَبْدُ الْجَنَّةَ بِعُصْنِ مِنْ شُوكٍ كَانَ عَلَى طَرِيقِ الْمُسْلِمِينَ فَأَمَطَّهُ عَنْهُ" (سفینه البحار، ج ۲ صفحه ۸۲): بنده ای از بندگان خدا به خاطر این که شاخه 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 فوردايس

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

اصل اول: فعالیت^۱: از نظر فوردايس فعالیت‌های معنادار، لذت‌بخش، توأم با تحرک جسمانی که همراه با دیگران انجام می‌شود، شادی آفرینی بیشتری دارند.

اصل دوم: روابط اجتماعی^۲: روابط اجتماعی را در نظر فوردايس 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 نشئت‌گرفته از تعلق به گروه است.

اصل سوم: خلاقیت^۳: 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 کاردارند.

اصل چهارم: برنامه‌ریزی^۴: 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^۵: از تفاوت‌های افراد شاد با افراد ناشاد این است که کمتر افکار نگران‌کننده دارند، بنابراین شادر هستند.

اصل ششم: سطح توقعات پایین^۶: افراد شاد سطح توقعات پایین‌تری دارند اما افراد ناشاد توقعات بالاتری دارند و با هر بار نرسیدن به آن‌ها غمگین‌تر می‌شوند.

اصل هفتم: خوش‌بینی^۷: افراد شاد نگاه و تفسیر خوش‌بینانه و مطلوبی نسبت به وقایع دارند.

¹Activity

²Community Relations

³Creativity.

⁴planning

⁵Stay away from disturbing thoughts

⁶Low expectations

⁷Optimism.

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 خوددارند، 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، گشادرو وندان هستند، شروع کننده 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، قابل اعتماد، بی‌ریا، امین، منصف، بی‌آلایش، صمیمی و واقع‌گرا هستند. افراد وقتی خود واقعی‌شان را نمایش می‌دهند و نقاب نمی‌زنند راحت‌تر هستند وزندگی بیشتر بر وفق مرادشان است (به خصوص 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 معتقد‌نند 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^{۱۵} 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 به عنوان راهبردهای شادی کشف کرد (شل دون، لیوبومیرسکی، ۲۰۰۷) این فعالیت‌ها شامل مؤلفه‌های رفتاری و هم مؤلفه‌های شناختی می‌شود.
۱. لذت بردن از خوشی‌های زندگی^{۱۶}: توجه به لذت‌ها و خوشی‌های گذشته، حال و آینده از طریق فکر کردن به آن‌ها، نوشتان آن‌ها و نقاشی کردن آن‌ها.

۲. یادگیری بخشش و فراموش کردن^{۱۷}: 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^{۱۸}: اعمال محبت‌آمیز نسبت به دوستان، افراد غریبه، خانواده به‌طور مستقیم غیرمستقیم با آمادگی یا به‌طور فی‌البداهه انجام می‌شود.

۴. پرورش و تقویت روابط اجتماعی^{۱۹}: افراد از بودن باکسانی که دوستشان دارند لذت می‌برند.

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

۶. اجتناب از تفکر بیش از حد و مقایسه اجتماعی^{۲۰}: 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

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

²⁰ Developing strategies to cope²¹ Express thanks²² 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 محبت‌آمیز	-	نوع دوستی	

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به بررسی و مقایسه بخشی از تعالیم دین اسلام (قرآن و روایات) با چهارده اصل پیشنهادی فوردايس و روش شادی لیوبومیرسکی استنباط می‌شود که آموزه‌های دین اسلام نه تنها منافعی 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 روش‌های شادی‌آفرین در موارد بسیاری گوی سبقت را از روانشناسان شادی غرب ریوده است. به همین دلیل در این پژوهش بخشی از تعالیم وسیع اسلام اعم از آیات قرآن و روایات اهل‌بیت (علیهم السلام) را به مؤلفه‌های شناختی، رفتاری و شناختی- رفتاری تقسیم کرده و با روش شناختی- رفتاری فوردايس و لیوبومیرسکی مقایسه کرده‌ایم. شایان ذکر است که مؤلفه‌های شناختی راهکارهای شادی‌آفرین 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 خشند بودن، توجه به زیبایی طبیعت، برنامه‌ریزی، انتخاب دوست، امیدواری، عزمندی و دوری از نفاق و بخشش) و سیزده مؤلفه‌ی رفتاری (سخن گفتن با خدا، پرستش و عبادت، خدمت به خلق، صله‌رحم، مهمانی رفتن همه‌مانی 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 مؤلفه‌های شناختی و رفتاری فوردايس و لیوبومیرسکی در بسیاری از موارد هماهنگ بودند و می‌توان گفت که مؤلفه‌های (اندوه روز نیامده را نخوردن و از روزی مقرر خداوند خشند بودن تعالیم دینی با مؤلفه‌های شناختی فوردايس یعنی در زمان حال زندگی کردن، از نگرانی دست برداشتن، پایین آوردن سطح انتظارات و آرزوها و مؤلفه لذت بردن از خوشی‌های زندگی لیوبومیرسکی هماهنگ بود و برنامه‌ریزی به طور مشخص در هر دو روش تعالیم اسلام و فوردايس وجود داشت. مؤلفه امیدواری در تعالیم اسلامی با تفکر مثبت خوش‌بینانه داشتن، افزایش خوش‌بینی، از بین بردن احساسات منفی همسوی داشت. اشنایدر بر این باور است که امید آموختنی است و امید بالا با بهزیستی و عملکرد، راهکارهای کنار آمدن و تنظیم درمانگی هیجانی نیز رابطه دارد (اشنایدر، ۲۰۰۴). امید منجر به تغییر و ترقی و پیشرفت می‌شود و تغییر منجر به موفقیت و موفقیت موجب رضایت و رضایت به شادی منجر می‌شود. برای شاد بودن باید بر روی افکار شادتر تمکن کنیم (حسینی و کمالی زاده، ۱۳۹۰) یکی از مؤلفه‌های روانشناسی مثبت که موجب شادی می‌شود تغییر دادن سبک استاد رویداده است اینکه رویدادهای ناگوار را به عوامل خارج از کنترل، نایابیار و بیرونی نسبت دهیم، خوش‌بین تر و درنهایت شادتر خواهیم بود (سلیگمن، ۲۰۰۰). خوش‌بینی همروی سلامت روانی و هم سلامت جسمی تأثیر دارد (راید به، ۲۰۰۴). (مؤلفه عزمندی، خودشناسی و شناخت استعدادها)، هماهنگ با اصل نهم فوردايس یعنی پرورش شخصیت سالم تفسیر می‌شود. مؤلفه دوری از نفاق با اصل خود بودن فوردايس دو مؤلفه نزدیک به هم استنباط شد، مؤلفه بخشش در دین اسلام با بخشش و فراموش کردن لیوبومیرسکی همسان بودند. اثراحت (۱۹۹۸) در کتاب خود درباره بخشش می‌نویسد، بخشش یک فرایند است که فرد آگاهانه آن را انتخاب می‌کند. ببخش به عنوان یکی از مهارت‌های زندگی موجب بهبود روابط فردی، خانوادگی و اجتماعی شود. نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که بخشش عامل مهمی در حفظ روابط است (کاتو، ۲۰۱۵، ۲۰). بخشش می‌تواند اثر پرقدرتی بر سلامتی ذهنی داشته باشد؛ چه در مواردی که انسان دچار غم و افسردگی زودگذر می‌شود و چه زمانی که افسردگی عمیق بر انسان چیره می‌شود (ابراهیمی، نوابی نژاد، ۱۳۹۳)، تشکر و قدردانی نیز از موضوعات روانشناسی مثبت است، فرض اساسی این است که احساس حق‌شناسی نسبت به خداوند، دیگران، جهان و زندگی می‌تواند موجب به آرامش درونی، شادی، سلامت جسمی و روحی و روابط بین فردی عمیق‌تر و ارضاکننده‌تر شود (امونز و کرامپلر، ۲۰۰۰). همچنین قدردانی در رشد شخصی، تداوم و بهبود روابط احساسی عامل مهمی است (آلگو، زانگ، ۱، ۵). از سوی دیگر، به نظر می‌رسد قدرشناس بودن یکی از راههای رسیدن به آرامش و افزایش تحمل استرس در افراد می‌باشد (وود و همکاران، ۲۰۱۰). از دیگر پیامدهای قدردانی، تکرار یا ادامه جریان خیر است، چراکه منع درمی‌یابد لطفش به هدر نرفته است، این حقیقت هم در رابطه با خداوند درست است و هم در رابطه با مخلوقات (آقا بابایی، بلچینو، ۱۳۹۳). صله‌رحم در تعالیم اسلام با روابط نزدیک و صمیمی فوردايس و مهمانی و عیادت بیمار در اسلام با مؤلفه روابط اجتماعی فوردايس و انجام اعمال محبت‌آمیز و پرورش و تقویت روابط اجتماعی لیوبومیرسکی هماهنگ بود، مطالعه و تحقیق هم‌ردیف با انجام کارهای بامعنا در اصول پیشنهادی فوردايس و به جریان انداختن تجربیات لیوبومیرسکی قرار گرفت، طبق نظر سلیگمن سطحی از زندگی که منجر به شادی می‌شود زندگی معنادار نامیده می‌شود. معنا جویی در زندگی موجب ارتقای کیفیت زندگی می‌شود (سلیگمن، ۲۰۰۰). ورزش و کار کردن در اسلام با مؤلفه فعال بودن در نظر فوردايس 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 فوردايس و عمل کردن همانند یک شخص شاد لیوبومیرسکی مطرح شد.

منابع و مراجع

- [۱] اکبری، م. (۱۳۸۷). غم و شادی در سیره معمومین(ع)، قم: انتشارات صفحه نگار.
- [۲] نوابی 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، (۰): ۷۵-۵۵.
- [۳] ابن بابویه، م. (۱۳۸۵). من لا يحضره الفقيه، مترجم: على اکبر غفاری، تهران: دار الكتب الاسلامية.
- [۴] ابن منظور، م. (۱۴۱۴). لسان العرب، دمشق: دارالعلم الدار الشاميه.
- [۵] آرجایل، م. (۱۳۸۳). روانشناسی شادی، ترجمه: مسعود گوهری انارکی و همکاران، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- [۶] آقا با 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، باری، س. (۱۳۹۱). مطالعه تطبیقی عوامل و انواع شادی در قرآن و عهدهن، فصلنامه مطالعات قرآن و حدیث، شماره (۱۰). صفحه ۱۶۹-۲۰۴.
- [۸] آمدی، عبدالواحد. (۱۳۸۵). غررالحكم و درالكلم، کلمات قصار امیرالمؤمنین(ع) به ضمیمه نمایه موضوعی، ترجمه على انصاری، ویرایش و تصحیح مهدی انصاری قمی، قم: امام عصر(عج).
- [۹] آیزنک، م. (۱۳۷۵). روانشناسی شادی، ترجمه: خشايار بیگی، مهرداد فیروز بخت، تهران: بدرا.
- [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. (۱۳۷۱). محسان، قم: دارالكتب الاسلامية.
- [۱۳] پارسانیا، ح. (۱۳۸۰). دین خاستگاه شادی های پایدار، فصلنامه مطالعات راهبردی زنان، شماره(۱۴)، صفحه ۴۸-۶۰.
- [۱۴] پاک نژاد، ر. (۱۳۸۰). اولين دانشگاه و آخرین پیامبر، تهران.
- [۱۵] پاینده، الف. (۱۳۸۵). نهج الفصاحة(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 ۱۱۷-۱۳۷.
- [۱۷] حرانی، ح. (۱۴۰۴). 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. (۱۴۱۲). المفردات فی غریب القرآن، دمشق: دار العلم الدار الشاميه.
- [۲۰] زینی ملک آبدی، ه ، نیل ساز، ن. (۱۳۹۰). جایگاه شادی و نشاط در قرآن و روایات، فصلنامه فرهنگ دانشگاه اسلامی، شماره(۱)، صفحه ۵۰-۶۸.
- [۲۱] ساجدی، اکبر. (۱۳۹۲). بسترسازی قرآن در مدیریت اعدال گرایانه غم و شادی، فصلنامه معرفت، شماره(۱۸۶). از صفحه ۳۷-۵۰.
- [۲۲] سید رضی، م. (۱۴۱۴). (نهج البلاغه)، قم: هجرت.
- [۲۳] صادقی نیری، ر. (۱۳۹۰). مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، مبانی اسلام وسیره کلام ائمه معمومین، فرهنگ در دانشگاه اسلامی، شماره(۱)، صفحه ۱۵-۲۹.
- [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 تعالیم دین، فصلنامه مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی، شماره(۴)، صفحه ۸۴-۱۱۰.
- [۲۶] طریحی، ف. (۱۳۷۵). مجمع البحرين، تحقیق احمد حسینی، تهران: انتشارات م
- [۲۷] عطایی، م. (۱۳۸۹). خنده و گریه در آیات و روایات قرآن کریم، فصلنامه مشکوه، شماره (۱۰۹)، صفحه ۹۶-۱۱۰.
- [۲۸] علی بن حسام، ع. (۱۴۰۱). کنزل 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 الحكمه، 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 (۲۲)، صفحه ۱۴۴-۱۳۲.
- [۳۴] مرادی، ا؛ قلمکاران، م و طاهری، ص. (۱۳۹۲). *فصلنامه پژوهش های اجتماعی اسلامی*، شماره ۹۸(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(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), Templentton 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 humanstrength: 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 versusburdens: An
- [67] experimental investigation of gratitude andsubjectivewell-being in daily life, *Journal of*
- [68] *Personality and Social Psychology*, v. 84 (2), p. 377–389.