مقاله مروری

# بررسی اصول چهارده‌گانه شادمانی فوردایس در متون و تربیت اسلامی

**اکبر پناهی درچه [۱]، معصومه پوررجب [۲]، زهرا کریمی [۳]**

۱. استادیار، دکتری مدرسی معارف اسلامی، گروه معارف، دانشگاه فرهنگیان، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول).
۲. رئیس اداره تحقیق و پژوهش، فوق دکتری علوم تربیتی، اداره کل آموزش‌وپرورش، اصفهان، ایران.
۳. مدیر آموزشگاه، آموزش‌وپرورش، اصفهان، ایران.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره ششم، شماره پنجاه و پنجم، سال ۱۴۰۰، صفحات ۲۳۱-۲۱۱

**تاریخ وصول: ۱۳۹۹/۰۲/۲۳ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۴/۰۵**

## چکیده

موضوع «شادی و شادمانی» در وجود آدمی، تاریخی به‌اندازه قدمت خود انسان دارد و مباحث مربوط به آن جزء کهن‌ترین مسائل بشری محسوب می‌شوند. روانشناسی جدید در سال‌های اخیر به دستاوردهای خوبی در زمینه «روانشناسی شادی» نائل گردیده است. «اصول چهارده‌گانه فوردایس» که محور بسیاری از تحقیقات و پژوهش‌های دانشگاهی با موضوع «شادمانی» قرارگرفته، یکی از اصلی‌ترین یافته‌ها در این زمینه است. کارگاه‌ها و دوره‌های آموزش شادی و نشاط نیز در میان برخی از آحاد جامعه در حال انجام است. نتایج پژوهش‌ها در این زمینه نشان داده که این دوره‌ها توانسته، از طریق آموزش شادمانی به افراد، اثرات مثبتی در کاهش آسیب‌های روانی، اجتماعی و حتی جسمی فراگیران داشته باشد. این مقاله، ضمن بررسی محتوای این اصول شادی‌بخش درصدد آن است تا مشخص کند چه ردپایی از آن را می‌توان در منابع و متون اسلامی یافت و در تربیت و اخلاق اسلامی تا چه حد بر محتوای این اصول، تأکید شده است.

**کلیدواژه:** شادی، اصول چهارده‌گانه فوردایس، نظام تربیتی، منابع و متون اسلامی، روانشناسی شادی، اخلاق اسلامی.



[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

**مقدمه**

واژه *«فرح»* در ادبیات فارسی به معنی شاد شدن، شادمان شدن، شادی، شادمانی و سرور بکار رفته است و در تعریف آن گفته‌شده: کیفیت نفسانی خاصی که منشأ وصول به مطلوب لذت‌بخش است، در مقابل «غم» که منشأ احتراز از امور موذی (آزاردهنده) می‌باشد (دهخدا، ۱۳۷۷). در حقیقت شادی و معنای متضاد آن یعنی غم، دو حالت از احوال انسان و دو بعد از ابعاد مختلف روح آدمیان است که منشأ تحولات فردی و اجتماعی فراوانی می‌شوند. تردیدی نیست که این دو مفهوم متضاد را نمی‌توان همچون *«عقل و جهل»* یا *«روشنایی و ظلمت»* در نظر گرفت. تحلیل فلاسفه از عقل و جهل این است که در جهان اساساً، چیزی به نام جهل و موضوعی با عنوان تاریکی وجود ندارد. هرچه هست «نور» است و هر چه هست «علم» است. آنجا که نوری وجود ندارد نام تاریکی به خود می‌گیرد. همان‌گونه که انسانی که فاقد عقل است، جاهل نامیده می‌شود. در جهان هر شب هزاران ستاره، چراغ و نورافکن از خود نور می‌افشانند ولی هرگز نمی‌توان حتی یک چراغ‌قوه کوچکی یافت که قادر باشد در روز تاریکی بتاباند. تاریکی عدم است، عدم نور، فلاسفه اصطلاحاً به آن «عدم و ملکه» میگویند (طباطبایی، ۱۳۸۴)؛ اما به‌هیچ‌وجه رابطه غم و شادی از این نوع نیست. هردوی آن‌ها وجودی هستند. اینکه کدام‌یک برای بشر تعالی‌بخش محسوب می‌شوند و مفیدند و کدام‌یک موجب رخوت، سستی، رکود روحی می‌شوند، سؤال مهمی است که نمی‌توان با قاطعیت به آن پاسخ گفت؛ زیرا هم غم خاستگاه متفاوتی دارد و هم شادی. تحقیقات نشان داده است اختلاف عقیده در مورد علت اساسی بروز رنج و غم در نفس و جان انسان‌ها، بسیار است (پناهی، پوررجب، غلامی اندراتی، ۱۳۹۸). یکی از محققین اخیراً در کتاب ارزشمند «درد از کجا، رنج از کجا» به‌صورت‌بندی این دیدگاه‌ها پرداخته و درمجموع آن را در ۸ رأی و نظر مختلف سازمان‌دهی کرده است (ملکیان، ۱۳۹۵). هرچند مؤلف از برخی دیدگاه‌های جدید در مورد کارکرد غم و ملال در دوران مدرن، غافل مانده است (اسوندسن، ۱۹۹۹).

اما از دیرباز، ابعاد مختلف کارکردهای متفاوت شادمانی و فرح در وجود آدمی، محل بحث و اختلاف نظر بوده است. در قرآن نیز که واژه فرح با مشتقات آن بیست و دو بار بکار رفته است، این مفهوم هم موردستایش قرارگرفته و هم مورد مذمت واقع‌شده است. *«ابن منظور»* معتقد است در قرآن کریم هرکجا واژه فرح به معنای مذموم و ناپسند آن به‌کاررفته، این نفی منبعث از نیروی شهوانی و لذّت توأم با خودپسندی بوده است (ابن منظور، ۱۴۱۴ ق) واژه *«سرور»* به معنای *«شادی باطنی»* نیز ۳ بار در قرآن کریم آمده. برخی سرور را شادی مکتوم در قلب می‌دانند، چراکه از ریشه *«سرر»* است و به معنی *«امر پنهان»* است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ق). به دلیل همین اختلاف در تعابیر قرآنی است که خواجه عبدالله انصاری، از لحاظ فقهی و بر اساس شان نزول و مفهوم مندرج در آیه، موضوع فرح را به سه نوع متفاوت یعنی: «فرح حرام»، «فرح مکروه» و «فرح واجب» تقسیم کرده است (انصاری، ۱۳۷۷). او آیه: *«لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ»*[1] را اشاره به شادمانی حرام و آیه شریفه *«وَ فَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا»*[2] را نمایانگر فرح از نوع مکروه

[1]- قصص/ سوره آیه ۷۶ در حقیقت، شادی کاذبی که قارون از گنجهای بیشمار خود احساس می کرد در این آیه تقبیح شده است ربطی به شادی واقعی ندارد. قارون درباره چیزهایی شادمانی می‌کرد که در واقع شایسته اندوه‌اند نه شادی.

[2]- قصص/ سوره ۲۸ آیه ۷۶



[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

و آیه «*فَبِذَلِکَ فَلْیَفْرَحُوا*»[1] را بیانگر شادمانی که برای یک مسلمان تحصیل و تقویت آن واجب شده، در نظر گرفته است. در روایات نیز فراوان با این موضوع مواجه هستیم. اهمیت آن در سیره و سنت به حدی است که یکی از ابواب کتاب‌های روایی در حدیث شیعه به باب «*ادخال سرور مؤمن*» اختصاص‌یافته است (کلینی، ۱۳۸۹ ق).

داستان اختلاف عرفای اسلامی نیز ریشه در این تحلیل‌ها و تفسیرهای گوناگون دارد. آنان بر اساس نوع نگاهشان به شادمانی و نوع برداشت خود از آیات و روایات در این زمینه به دو گروه متفاوت تقسیم‌شده‌اند. یک گروه که در تاریخ عرفان اسلامی به نام «*اصحاب سکر و فرح*» معروف‌اند، طرب، محبت، وجد، حال، بسط، رجا، شوق، سرور، بهجت، اقوال و مقامات آنان، موجب شد تا آنان رابطه شورانگیزی با خدا پیدا کنند. گروه دوم که به «*اصحاب صحو*» شهره شدند، در برابر خدا خائف، خاشع و خاضع‌اند و کلام ایشان غالباً حول محور هیبت و خشیت، دور می‌زند. آنان همواره دم از خوف و قبض می‌زدند و دائم در حزن و اندوه، محنت و صبر بسر می‌بردند. اصحاب سکر و فرح، برتجلیات جمال خداوند تأکید داشتند و در دنیا از زندگی فرح‌مند و شاد و روحیه‌ای پرنشاط برخوردار بودند. در مقابل پ، محنت یکی از اصول عمده تصوف میان اهل صحو بود که آن را برای تهذیب سالک و پیمودن مراحل سلوک لازم می‌شمردند (میرباقری فرد، خوشحال دستجردی و رضاپور، ۱۳۹۳)؛ اما این محنت و رنج عارفانه که مبتنی بر «نظام احسن» است، بسیار متفاوت از رنجی است که امثال «شوپنهاور» بر اساس «نظام شر» به آن معتقد است. معلوم می‌شود انسان از وضع موجود راضی نیست که به دنبال خواست و اراده جدید است، بنابراین انسان در «شر و مصیبت» بسر می‌برد و این جهان سراسر شر است (شوپنهاور، ۱۳۸۸) و یا کاملاً متفاوت است با دیدگاه «بودا» که معتقد بود: «اساس عالم را مبتنی بر رنج است» (لوکا، ۱۹۰۶).

قدر مسلم است هرچقدر هم بر ارزش و اعتبار غم و محنت بیفزاییم، از کارکردهای مثبت آن سخن‌گوییم و از مفهوم عمیق شادمانی فقط «یک تبسم» را جایز بدانیم و همچون غزالی معتقد شویم که «*شادی به دنیا زهری کشنده باشد که در رگ‌ها رود و ترس و اندوه و ذکر مرگ و اهوال قیامت از دل بیرون برد و این مردن دل باشد*» (غزالی، ۱۳۷۳)؛ اما از این نکته مهم نمی‌توان غافل شد که هم به لحاظ تأثیر و کارکرد و هم به دلیل غایت و هدف تربیت، هرگز نمی‌توان «ارزش شادمانی» را باارزش غم و محنت» هم سنگ و برابر دانست. حتی غم عارفانه هم اگر به عارف نشاط و شادمانی نبخشد و او را به تلاش بیشتر وانداردد، هیچ ارزشی نخواهد داشت؛ زیرا بر اساس آموزه‌های قرآنی اگر بهشت با همه مراتب آن، غایت آمال مسلمانان باشد و یکی از مراتب آن به‌عنوان قرب منزلگاه غایی همه انبیا و اولیاء الهی باشد، فرح و شادمانی، جزء ذات آن مراتب محسوب می‌شود. در تمامی آیات مربوط به بهشت، فرح و شادمانی موج می‌زند. یکی از مهم‌ترین این آیات مربوط به شهدا است که قرآن وضعیت روحی آنان را پس از شهادت و در جوار رحمت الهی، به‌عنوان «فرحین به معنی شادمان» توصیف کرده است. عجیب‌تر اینکه به ادامه‌دهندگان راه آنان، یعنی مجاهدانی که هنوز در قید حیات هستند نیز بشارت شادی داده است، «و لا هم یحزنون». آن‌ها به خاطر نعمت‌های فراوانی که خداوند از فضل خود به ایشان بخشیده است، شادمان‌اند و بشارت می‌دهند به کسانی که هنوز به آن‌ها ملحق نشده‌اند [مجاهدان] که نه ترسی داشته

[1]- یونس / سوره ۱۰ آیه ۵۸



[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

باشند و نه غمی خواهند داشت[1]. برعکس آیات مربوط به جهنم و جهنمیان سرشار از غم و مصیبت و درد و رنج است. پس بچشید که جز عذاب هرگز چیزی بر شما نمی‌افزاییم»[2]. این تلقی که برای رسیدن به آن شادمانی جاودانه، باید رنج دوران کشید و مصیبت تحمل کرد، نگاهی انحرافی و برداشتی غلط از مجموع این آیات و روایات است. شهید مطهری در این زمینه با صراحت تمام به تخطیه این باور غلط که به‌شدت هم رایج است می‌پردازد: آیا اسلام معتقد است که اگر انسان خودش را از لذت دنیا محروم کرد، در آن دنیا به او لذت می‌دهند و می‌گویند چون خودت را در دنیا از لذت محروم کردی، در عوض در اینجا بیا بگیر؟ به‌عبارت‌دیگر آیا برای هرکسی یک مقدار اعتبار لذت قائل شده‌اند و او باید آن را وصول کند یا در دنیا یا در آخرت؟ اگر در دنیا وصول کرد حسابش تمام می‌شود، اما اگر وصول نکرد حق دارد در آخرت وصول کند؟ بعضی خیال می‌کنند مفهوم اَذْهَبْتُمْ طَیِّباتِکُمْ فی حَیاتِکُمُ الدُّنْیا[3] همین است! نه، این هم درست نیست. مطمئناً اگر کسی در دنیا خودش را از لذت‌های دنیا محروم کند به این حساب که در آن دنیا به او لذت بدهند، در آن دنیا روی این حساب به او لذت نمی‌دهند؛ نمی‌گویند تو چه بنده‌ی خوبی بودی که در دنیا لذت نبردی؛ حالا که در دنیا محرومیت کشیدی عوض آن محرومیت، اینجا به تو لذت می‌دهیم. نمی‌گویند تو از ما یک مقدار لذت طلبکاری، حالا که قبلاً از آن استفاده نکرده‌ای الآن استفاده کن. قطعاً چنین چیزی وجود ندارد؛ یعنی لذت‌های آخرت نتیجه‌ی محرومیت‌های عمدی که بشر خودش برای خودش ایجاد کند نیست، بلکه مولود عوامل دیگر است؛ اما طرف دیگر قضیه این است: آیا اگر ما لذت دنیا را بردیم، در آن دنیا می‌گویند چون لذت دنیا ولو لذت حلال دنیا را برده‌اید، دیگر حق ندارید لذت ببرید؟ بنابراین شما یکی از دو بدبختی را باید تحمل‌کنید: یا در دنیا محرومیت بکشید یا در آخرت، و این دو باهم جمع نمی‌شوند. این هم ازنظر منطق اسلام مردود است (مطهری، ۱۳۸۷).

شادمانی و لذت بردن از حیات دنیوی، نه‌تنها مذموم نیست بلکه به‌شدت توصیه شده است. رسول اکرم (ص) فرمود: در بهشت جایی است که به آن خانه شادی گفته می‌شود، هیچ‌کس به آن خانه وارد نمی‌شود، مگر آن‌که موجب شادی کودکان شده باشد (کلینی، ۱۳۸۹). یکی از محققین مجموعه‌ای از این آیات و روایت را در کتاب ارزشمند خود «*تربیت طربناک*» با تحلیلی زیبا و کاربردی از آن در عرصه تعلیم و تربیت گردآورده است (کریمی، ۱۳۸۲).

اما از منظر علم روانشناسی جدید معنی شادی چیست؟ اختلاف نظر در تعریف شادی تبیین آن از حد تصور بیرون است. شاید بتوان جامع‌ترین و درعین‌حال، عملیاتی‌ترین تعریف از شادمانی را در بین روانشناسان جدید، تعریف وینهوون[4] (۱۹۸۴) بدانیم. ازنظر او: «شادمانی به مرتبه‌ای گفته می‌شود که شخص بتواند کل زندگی خود را مطلوب ارزیابی کند. به‌عبارت‌دیگر، شادمانی معیاری است که فرد بتواند به این سؤال پاسخ گوید که، چه میزان زندگی‌اش را دوست دارد». در عصر حاضر و در روانشناسی جدید مفهومی تحت عنوان «مثبت اندیشی» مطرح است. روانشناسان معتقدند، با توجه به اینکه شادی یک امر درونی است تفسیر حوادث و رویدادها

[1]- آل عمران / سوره ۳ آیه ۱۷۰

[2]- نباء / سوره ۷۸ آیه ۳۰

[3]- احقاف/ ۴۶ سوره آیه ۲۰

[4] Veenhoven



[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

با نگاه مثبت، می‌تواند باعث ایجاد و یا تشدید شادی در بین افراد شود. بنابراین، برای ایجاد نشاط و شادی در افراد می‌توان از فرایندهای شناختی و انگیزشی بهره برد و باعث ایجاد یا افزایش شادی شد. گروهی از این اندیشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که در حقیقت شادمانی قابلیت یادگیری دارد و می‌توان شادمانی را به افراد آموزش داد. یکی از این دانشمندان، مایکل فوردایس (۱۴ دسامبر ۱۹۴۴ – ۲۴ ژانویه ۲۰۱۱) روانشناس برجسته و محققی پیشگام در رشته «اندازه‌گیری تجربی شادی» و مداخلات آن است (فریدمن[1]، ۲۰۱۳). او به‌عنوان یک پیشرو در امور علمی کاربردی توانست به کارکردهای شادی پی ببرد و به شادمانی نزدیک شود، به‌گونه‌ای که یافته‌های او تأثیر فراوانی در شاخه علمی مدرن روانشناسی مثبت اندیش بر جای گذاشت (داکورث[2]، ۲۰۱۳) و (فوردایس[3]، ۱۹۹۳). فوردایس مقاله‌ای در خصوص سنجش شادی برای مجله «تحقیقات شاخص‌های اجتماعی[4]» ارسال نمود، که این مقاله جز یکی از مقالات برتر پر استناد این مجله قرار گرفت (میشلوس[5]، ۲۰۰۵). او نشان داد که شادی را می‌توان ازنظر کمی و آماری اندازه‌گیری نمود (دی تلا[6] و همکاران، ۲۰۰۷). ازهمه مهم‌تر شادی را می‌توان از طریق رفتار ارادی و آموزش، افزایش داد (توفر[7] و همکاران، ۲۰۰۹). وی در کالج گروه ادیسون (فورت مایرز، فلوریدا) مشغول به کار شد و بیش از سه دهه یک برنامه آموزش خوشبختی مبتنی بر داده و اطلاعات مستند را آموزش داد (فوردایس[8]، ۱۹۹۳). سر انجام به‌عنوان یکی از صاحب‌نظران در عرصه روانشناسی شادی با بررسی‌ها تحقیقات متعددی، توانست مجموع ای با عنوان اصول ۱۴ گانه شادمانی را تدوین نمای. هشت مورد آن در حوزه شناختی و شش مورد آن در حوزه رفتاری (فوردایس، ۱۹۹۷).

**اصول چهارده‌گانه فوردایس در ایجاد نشاط و شادمانی**

اصل اول: فعال‌تر و پر جنب‌وجوش بودن[9]

اصل دوم: گذراندن اوقات بیشتر در فعالیت‌های جمعی[10]

اصل سوم: فعال بودن در انجام کارهای مفید و معنادار[11]

اصل چهارم: برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی[12]

اصل پنجم: دور کردن نگرانی[13]

اصل ششم: کاهش سطح توقعات و آرزوها[14]

---

[1] Friedman
[2] Duckworth
[3] Fordyce
[4] Social Indicators Research
[5] Michalos
[6] Di Tella
[7] Toepfer
[8] Fordyce
[9] Be more active and keep busy
[10] Spend more time socializing
[11] Be productive at meaningful work
[12] Make plans and organize
[13] Don't worry needlessly
[14] Lower your expectations & aspirations



[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

اصل هفتم: افزایش تفکر مثبت و خوش‌بینی[1]

اصل هشتم: در زمان حال زیستن[2]

اصل نهم: پرورش شخصیت سالم[3]

اصل دهم: پرورش برون‌گرایی[4]

اصل یازدهم: خود بودن[5]

اصل دوازدهم: از بین بردن احساسات و مسائل منفی[6]

اصل سیزدهم: ارتباطات نزدیک و صمیمانه[7]

اصل چهاردهم: ارزش دادن به شادی[8]

در کشور ما مقالات پژوهشی و کارگاه‌های عملی زیادی حول محور این اصول تدوین‌شده یا شکل‌گرفته است. تحقیقات نشان داده‌اند، این آموزه‌های شادی‌بخش عموماً توانسته است در رفع یا کاهش مشکلات و چالش‌های موردسنجش در حوزه خودمثبت عمل کنند. نمونه‌ای از این تحقیقات و نتایج مفید آن را در سلامت روحی و جسمی افراد، می‌توان در این مقالات ارزشمند مشاهده کرد: قضاوی و همکاران (۱۳۹۶)، حسینی و عبداللهی (۱۳۹۵)، کارگر و امینی (۱۳۹۴)، کامیاب و همکاران (۱۳۸۸)، جعفری و همکاران (۱۳۸۳)، میرشاه جعفری و همکاران (۱۳۸۱)، عابدی (۱۳۸۰). در این تحقیقات، اصول شادکامی فوردایس محور تمامی فعالیت‌ها بوده است.

این مقاله درصدد آن است که ضمن بررسی این اصول چهارده‌گانه، به ردیابی محتوای آن در منابع و مبانی تربیت اسلامی بپردازد تا مشخص کند هرچند تردیدی نیست که صورت‌بندی علمی این اصول، با پشتوانه غنی دستاوردهای علمی روانشناسی جدید، ابتکار ارزشمند فوردایس است، اما با توجه به غنای این مباحث در فرهنگ اسلامی (آیات و روایات) کجا می‌توان ریشه‌های این آموزه‌ها را در منابع و متون اسلامی یافت. بدین‌صورت که پس از ذکر عنوان هرکدام از این اصول و تبیین آن از طریق برخی از تحقیقات انجام شده در این زمینه، به بررسی نمونه‌هایی از این مباحث در منابع و متون اسلامی می‌پردازیم.

[1] Develop positive, optimistic thinking
[2] Focus on today
[3] Work on a healthy personality
[4] Be outgoing
[5] Be yourself
[6] Don't bottle things up -
[7] Nurture close relationships
[8] Value your happiness



[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

**اصل اول: فعال‌تر و پر جنب‌وجوش بودن**

تحقیقات نشان داده‌اند، فعالیت، تحرک، پویای و تلاش از عوامل مؤثر در ایجاد یا تقویت شادمانی در بین افراد جامعه می‌شود. فوردایس اصل اول شادمانی را مبتنی بر قاعده دیگر کرده است که در آموزش شادمانی باید موردتوجه مربی و فراگیران قرار گیرد. این قواعد و نمونه‌ای از تحقیقاتی که بر اساس آن انجام‌شده و مؤید آن است، به‌قرار ذیل است:

الف- فعالیت لذت‌بخش نسبت به امور غیر لذت‌بخش، شادکامی بیشتر ایجاد می‌کند (نژادمحمدنامقی و همکاران، ۱۳۹۳).

ب- فعالیت جسمانی بیش از تلاش غیر جسمانی، منجر به شادکامی می‌شود (حجازی، ۱۳۹۴).

ج- تجربه نو و تازه بیش از فعالیت تکراری به افزایش شادی کمک می‌کند (ماشینچی و همکاران، ۱۳۹۶).

د- فعالیت‌های گروهی و تیمی نسبت به فعالیت‌های فردی از میزان شادی‌بخشی بیشتری برخور دارند (نبوی، ۱۳۹۳).

ه- فعالیت‌های مفید و معنادار بیش از کارهای بیهوده شادی را به ارمغان می‌آورند (میرشاه جعفری، ۱۳۸۱).

شیوه کار فوردایس در بهره‌گیری از این اصل این‌گونه است که به فراگیران خود توصیه می‌کند به‌منظور دستیابی به شادمانی روزانه فهرستی از فعالیت‌ها تهیه نمایند. سپس سعی می‌کند با کمک فراگیران به مقایسه زندگی افراد شادمان و افراد ناشاد بپردازد ضمن مقایسه این دو نوع رفتار، در پایان فراگیران درمی‌یابند که زندگی افراد شاد، یک زندگی فعال و پر از فعالیت‌های خوشایند است.

همان‌گونه که تحقیقات در این زمینه نشان داده است، این اصل غیرقابل‌انکار است و آموزه‌های ما در فرهنگ اسلامی و ایرانی هم سرشار از چنین توصیه‌هایی است. به‌عنوان نمونه: تأکید بر *«لذت بردن»* در زندگی. قرآن مجید در یک استفهام انکاری از همه انسان‌ها و به‌ویژه مسلمانان سؤال می‌کند: *«قل من حرم زینه الله التی اخرج لعباده و الطیبات من الرزق»*، بگو ای پیامبر (ص) چه کسی زینت‌های خدا را که برای بندگان خود آفریده حرام کرده و از رزق حلال و پاکیزه منع کرده است؟[1] در زمینه لذت و میزان بهره‌مندی انسان از آن تحقیقات گسترده‌ای صورت گرفته است که مجال پرداختن به آن در این مقاله نیست، اما از مجموع مباحث طولانی که در این زمینه شده می‌توان به این نتیجه رسید که، در اسلام بهره بردن از تمامی لذت‌های دنیوی و اخروی مشروع است مگر آنکه در تعارض با «سعادت انسان» باشد (عباسی و اصفهانیان، ۱۳۹۴). تلطیف نمودن فضای دوستی با شوخ‌طبعی و مزاح یکی از توصیه‌های امامان شیعه در ایجاد لذت و تقویت شادمانی در بین دوستان و یاران است. امام صادق (ع) روزی رو به یونس شیبانی، از اصحاب خودکرده، فرمود: شوخی شما اصحاب با یکدیگر چقدر است؟ او گفت: اندک. امام فرمود: این‌گونه نباشید. به‌درستی که مزّاح بودن و شوخ‌طبعی از حسن خلق است. همانا بدین‌وسیله شادی و سرور در قلب برادر خود داخل می‌کنید. همان‌گونه که رسول خدا (ص) اهل شوخی و مزاح بود، تا سرور و شادی در قلب اصحاب وارد کند. ایشان «خرسندسازی صالحان» یا «ادخال سرور در قلوب مؤمنان»، را محبوب‌ترین اعمال نزد خداوند دانسته، برشمردند! (کلینی، ۱۳۸۹ ق)

[1]- اعراف/ سوره۷، آیه۳۲



[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

امام صادق (ع) یکی از شاخص‌های تشخیص مؤمن از منافق را در همین ویژگی می‌داند، «مؤمن، شوخ و زنده‌دل است و منافق، سخت‌دل و غضبناک» (مجلسی و علوی، ۱۴۰۳ ق). نکته جالب این است که بسیاری از فقها ایجاد شادی را در زمره اعمال مستحبی منظور کرده‌اند: «شاد کردن دل مؤمنان، مستحب است» (خویی، ۱۳۵۳).

*تشویق به فعالی‌های جسمانی:*

کار و فعالیت نه‌تنها ازلحاظ جنبه‌های اقتصادی و اجتماعی اثرات غیرقابل‌انکاری دارد، بلکه امروزه جنبه‌های مثبت روحی و روانی کار و فعالیت برکسی پوشیده نیست. شاید امروزه به برکت تحقیقات فراوان میزان تأثیر کار بر تقویت روحیه نشاط و شادمانی انسان محرز شده باشد. فوردایس به‌درستی در کارگاه شادمانی خود بر آن تأکید ورزیده است. امام علی (ع) در جمله‌ای کوتاه رابطه کار و شادمانی را چنین ترسیم نموده است: «بزرگ‌ترین تفریح برای انسان کار است» (آمدی، ۱۳۶۰). تردیدی نیست، فعالیت و جنب‌وجوش تأثیر شگرفی در افزایش میزان نشاط، شادابی و سلامتی روحی و جسمی انسان ایفا می‌کند؛ اما این فرهنگ‌سازی باید از کودکی انجام پذیرد. کودکان تنبل، کم‌تحرک، پرتوقع و افسرده، نمی‌توانند شهروندان شاد و پرتلاشی بار آیند. بر همین اساس است که امام صادق (ع) در سخنی دیگر این اهمیت را این‌گونه بیان نموده است: «چه خوب است فرزند در خردسالی و نوجوانی بسیار بازیگوش و پرجنب‌وجوش و چابک باشد، تا در بزرگ‌سالی خویشتن‌دار، صبور و مقاوم در برابر مشکلات زندگی بار بیاید» (کلینی، ۱۳۸۹ ق). ایشان در حدیثی دیگر فرمود: یکی از لشکریان عقل، نشاط است، و در تضاد با آن یکی از لشکریان جهل کسالت است و شادی ضد آن اندوه است.

*تقویت خلاقیت و نو آوری در عرصه‌های مختلف:*

تنوع در خلقت و در آفرینش به حدی است که خداوند در قرآن مجید و در توصیف این بعد از فاعلیت خود چنین فرموده است: «یسئله من فی السموات و الارض کل یوم هو فی شان»[1] از این آیه استفاده می‌شود که خداوند پیوسته در حال نوآوری است. از سوی دیگر نوآوری در اندیشه و تفکر، برای اصلاح روند گذشته از منظر قرآن کریم، یک اصل مسلّم و انکارناپذیر است. زیرا قرآن کریم به‌هیچ‌وجه تقلید از باورهای باطل، کهنه و پوسیده پدران و اجداد بشر را نپذیرفته و بسیار نکوهش کرده است و در تمامی مراحل زندگی، انسان را به خردورزی و راه‌یابی مسیرهای نو دعوت کرده است «واذا قیل لهم اتبعوا ما انزل الله قالوا بل نتبع ماالفیناعلیه ءآباءنا او لو کانءآباؤهم لا یعقلون شیئاً و لا یهتدون»[2] (کامرانیان، ۱۳۹۵).

**اصل دوم: گذراندن اوقات بیشتر در فعالیت‌های جمعی**

تردیدی نیست که روابط اجتماعی در شادمانی فردی نقش مهمی را ایفا می کند، که اگر جامعه‌ای بخواهد پیشرفت کند و به آرمان‌های خود برسد، لازمه آن داشتن شهروندانی شاداب و بانشاط است و زمانی می‌توان به این هدف رسید که تمامی مردم از نشاط و شادابی کافی برخوردار باشند (عابدی،۱۳۸۰). جامعه‌شناسانی چون دورکیم نشان دادند که نرخ خودکشی در جوامعی که از سطح پایینی از

[1]- الرحمن/ سوره ۵۵ آیه ۲۹

[2]- بقره/ سوره ۲ آیۀ ۱۷۰



[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

مشارکت و انسجام اجتماعی برخوردارند، بیشتر و در اجتماعات فعال و منسجم و مشارکت‌جو، کمتر است (هالپرن[1]، ۲۰۰۵). برخی از پژوهش–ها نشان می‌دهد که ایران با نمره ۵۱ از ۱۰۰ جزو کشورهای متوسط از لحاظ شادی و در ردیف ممالکی چون فیلیپین، هند، لهستان و کرده جنوبی قرار دارد (گلابی، ۱۳۹۲). یکی از دلایل این امر می‌تواند مشارکت پایین اجتماعی در میان ملت ما باشد. ضعف کار تیمی و عدم روحیه فعالیت‌های جمعی، علاوه بر محروم ماندن از مواهب آن، منجر به کاهش نشاط و شادمانی در اجتماع می‌شود. ما به‌عنوان یکی از کشورهایی که از ضعف کار تیمی رنج می‌بریم لازم است به آسیب‌شناسی انجام کار تیمی به‌ویژه در حوزه تعلیم و تربیت بپردازیم. پاتریک لنچیونی در کتاب «پنج دشمن کار تیمی» به معرفی پنج آفت در این زمینه پرداخته است (لنچیونی، ۱۳۹۵). بر خلاف آنچه وضعیت جامعه ما نشان می‌دهد، در فرهنگ اسلامی توجه به مشارکت اجتماعی، سخت مورد تأکید است. توصیه به جمع‌گرایی و فعالیت اجتماعی را درآیات و روایات می‌توان به‌وفور یافت. به‌عنوان‌مثال: نبی مکرم اسلام (ص) دائماً مسلمانان را به وحدت دعوت می‌نمود و از تفرقه و فردیت بر حذر می‌داشت. دریکی از این فرازهای ارزشمند فرمود: «آن مسائلی که هنگام انجام کار تیمی (برای شما دردسر درست می کند) و شما نمی‌پسندید، بهتر است از آن (مزایایی) که هنگام کار انفرادی (حسن تلقی می‌کنید) و می‌پسندید». چراکه در انجام کار جمعی رحمت نهفته است و در کار انفرادی عذاب و نغمت. ازاین‌گونه تعبیرها در فرهنگ اسلامی ما، کم نیست (متقی هندی، ۱۴۰۵ ق). در ادبیات فارسی شاید کمتر بیتی را بتوان در اهمیت توان کار جمعی به زیبایی مطلع غزلی از حافظ به شمار آورد: حسنت به‌اتفاق ملاحت جهان گرفت آری به‌اتفاق جهان می‌توان گرفت (حافظ، ۱۳۸۵).

**اصل سوم: فعال بودن در انجام کارهای مفید و معنادار**

بررسی‌ها نشان داده است که شادترین افراد کسانی هستند که از کارکردن خود لذت می برند (نژادمحمدنامقی و همکاران، ۱۳۹۳). تحقیقات مختلفی نشان داده‌اند که بین شادی و کار مولد، ارتباط معناداری وجود دارد (حجازی و تقی پور فرشی،۱۳۹۴). در زمینه تأثیر شادی در تعهد کاری به نقل از دیل وکینزی چنین آمده است: «اگر سازمان‌ها از شادی بالایی بهره‌مند باشند، کارکنان باجان و دل کار می‌کنند»، لذا مطابق با این پیشنهاد، حق با «بیکر[2]» است که «شادی در کار می‌بایست به دو دلیل تعهدکاری را افزایش دهد: الف– با توجه به ماهیت تعاملی و اجتماعی شادی در کار ممکن است به‌عنوان تابعی همانند روابط اجتماعی و درون فردی از منابع شغلی باشند. ب– شادی در کار ممکن است به‌عنوان یک مکانیسم دوره بهبود، امکان استراحت افراد در کار را فراهم کند و در نتیجه ترک خدمت را کاهش و تعهد کاری را افزایش دهد». فوردایس اصرار دارد که در جوامع کنونی که افراد بیشتر اوقات بیداری خود را در محیط کاری می‌گذارانند در صورت لذت بردن از کار زندگی برای آنان شادی‌بخش خواهد بود (فوردایس، ۱۹۹۸). مسلم است مفید بودن، سودمند بودن و بهره‌وری بالا، شرط اصلی این شادی و احساس لذت است. طبق تحقیقات افزایش «بهره‌وری فردی» موجب افزایش «بهره‌وری سازمانی» نیز خواهد شد.

اما در فرهنگ اسلامی، توجه به مفید بودن و ثمربخش بودن و توجه به بهره‌وری، یکی از اصول وجدان کاری محسوب می‌شود. عمل صالح که در قرآن، فراوان بر آن تأکید شده و از ویژگی‌های خاصی برخوردار است، نمونه‌ای از این نوع فعالیت محسوب

1 Halpern
2 Bakker



[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

می‌شود. شاخصه‌های عمل صالح بسیار فراتر از این پژوهش دارای نکته‌سنجی‌های فراوان است و خود نیازمند یک پژوهش مستقل است؛ اما به‌صورت مجمل باید گفت: در فرهنگ اسلامی، عمل صالح، اوج بهره‌وری در کار را به نمایش می‌گذارد.

**اصل چهارم: برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی بهتر**

هرچه افراد شادتر باشند، اغلب از قدرت برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی بهتری برخوردارند. آن‌گونه که پژوهشگران گفته‌اند: برنامه‌ریزی به‌ویژه در نظام آموزشی باید گامی اساسی در جهت پاسخ نیازهای فردی و گروهی فراگیران و تأمین نیازهای جامعه بردارند. می‌توان از اهداف برنامه‌ریزی آموزشی به ساده‌سازی فرایند تحصیل و پاسخگویی به نیازهای فراگیران و موفقیت آنان در امر گذراندن دوره تحصیلی، ضمن کنار آمدن با استرس‌های بالقوه این دوره اشاره کرد (نوری، ۱۳۸۹). افراد شادمان می‌دانند که هدف و مقصدشان از زندگی چیست. لذا برای زندگی خود برنامه‌های کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت دارند. در رأس این برنامه‌ریزی «مدیریت زمان» قرار دارد. از همه مهم‌تر مشارکت افراد در برنامه‌ریزی است. خیلی تفاوت می‌کند که فرد احساس کند تصمیم دیگران را اجرا می کند یا تصمیم خود را. در حالت دوم است که در هنگام اجرای آن نشاط و شادمانی حاصل خواهد شد. میزان مشارکت پرسنل در تصمیمات سازمانی عامل بسیار مهمی در افزایش نشاط است که با توجه به دو بعد اصلی شادی، یعنی افزایش رضایتمندی و عواطف مثبت موجب کاهش عواطف منفی خواهد بود (کریس[1] و همکاران، ۲۰۰۶).

پیامبر اسلام (ص) در مورد بهره‌وری بیشتر از عمر در زندگی فرمود: «در مورد حفظ عمر خود بخیل‌تر از پول و ثروت خود باش» (مجلسی و علوی، ۱۴۰۳ ق). امام علی (ع) فرمود: «فرصت‌ها همچون ابر درگذرند، هرگاه فرصت‌های خیری پیش آید غنیمت شمارید و از آن‌ها بهره ببرید» (دشتی، ۱۳۸۹). یکی از نکاتی که در مدیریت شادی مورد غفلت واقع می‌شود، توجه به فضای فیزیکی و نقش آن در ایجاد شادمانی در وجود افرادی است که در معرض آن فضا قرار می‌گیرند. آقای فوردایس در تدوین اصول چهارده‌گانه خود نیز دچار چنین غفلتی شده است. اخیراً «آلن دوپاتن» که یک فیلسوف قلمداد می‌شود، کتابی تألیف کرده تحت عنوان، «معماری شادمانی». زاویه دید او به‌هیچ‌وجه فونداسیون، مصالح ساختمانی، سازه و استحکام بنا نیست. بلکه نگاه او بعد زیباشناسانه دارد و تأثیری که معماری بر شادمانی افراد برجای می‌گذارد را، رصد کرده است. آیا زیبایی همان کارکرد مطلوب است؟ خانه غیر از یک سرپناه است. زیبایی همان احساس شادمانی است. انسان دو نوع ساختار دارد: جسم و روح، بنابراین باید دو ساختمان بنا کرد، ساختمانی برای حفاظت جسم و ساختمانی برای تعالی روح و متناسب با پیچیدگی‌های آن. بودجه کم هرگز مانع ساختن خانه‌های زیبا نخواهد شد. زیبایی غیر از شکوه و تجمل است (دوپاتن، ۱۳۹۷).

[1] Cruise



[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

**اصل پنجم: دور کردن نگرانی‌ها**

از دیدگاه فوردایس، ناراحتی و نگرانی بزرگ‌ترین آفت شادکامی است. لازم است انسان‌ها اوقات بیشتری را صرف امور لذت‌بخش در زندگی خود کنند. بر اساس تحقیقات انجام‌شده، اضطراب پدیده انکارناپذیر و اجتناب‌ناپذیری در زندگی افراد است، که عملکرد فرد را در موقعیت‌های گوناگون تحت تأثیر قرار می‌دهد، چنانکه سطوح بالایی از آن تهدیدی برای سلامت جسمی و روانی افراد است (دردی نژاد و همکاران، ۲۰۱۱). از سویی تردیدی وجود ندارد که عدم وجود اضطراب می‌تواند نقش بسیار مهمی در ارتقاء سطح شادمانی در میان افراد داشته باشد (دینر[1]، ۲۰۰۰). لذا افراد برای رسیدن به این هدف لازم است، افکار منفی را کنار بگذارند. یکی از این راهکارها این است که افکار منفی خود را به‌طور روزانه فهرست کرده و سپس به تجزیه‌وتحلیل آن بپردازیم. پس از چندی متوجه خواهیم شد بیشتر نگرانی‌ها بی‌مورد بوده است و سپس از طریق کنترل این نگرانی‌ها می‌توان به شادکامی رسید.

در این زمینه یکی از راهکارهای امام علی (ع) برای کاهش اضطراب را در این کلام می‌توان یافت: «اگر بلایی نازل شد، توجه کن آیا راهکاری وجود دارد، پس ناامید نباش و انجام بده و اگر راهکاری وجود ندارد، پس جزع و بی‌تابی نکن» (دشتی، ۱۳۸۹). امیر مؤمنان (ع) احساس بخشش و آمرزش را موجب احساس شادمانی می‌داند، شب را روز می کند، فرد شاد، شادمان از بخشش و آمرزشی که به او رسیده است (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۹۳).

**اصل ششم: کاهش سطح توقعات و آرزوها**

فوردایس، معتقد است توقعات زیاد منجر به ناکامی و ناامیدی خواهد شد. آرزوهای دور و دراز بر شادی افراد نمی‌افزاید. افراد شاد، منتظر آینده برای رسیدن به شادی نمی‌مانند. آن‌ها شادی را مسیر می‌بینند نه مقصد. تحقیقات زیادی هم در فرهنگ اسلامی، هم فرهنگ مسیحی و هم آیین یهود انجام‌شده (اشرفی و براری، ۱۳۹۱) و در آن تأکید می‌شود، اگر اهداف خیلی دور از دسترس انسان قرار گیرند به یاس منجر می‌شود و بیش از آنکه شادی‌آفرین باشد، عامل غم و اندوه خواهند شد، نه شادمانی. شادمانی درگرو رسیدن به اهداف دست‌یافتنی است. نه خیال‌پردازی‌های اغواگرانه و دور از دسترس. اخیراً تحقیقی در زمینه آسیب‌های *«طول امل»* یا آرزوهای دور و دراز در نهج البلاغه، انجام شده که بخوبی نشان می‌دهد این مسئله تا چه حد می‌تواند بر کاهش میزان شادمانی و سعادت انسان تأثیر نامطلوب داشته باشد (مشکاتی و همکاران، ۱۳۹۴). امام علی (ع) در این زمینه نداشتن این نوع آرزوهای بلند وهم‌آلود را یکی از نشانه‌های مؤمن برشمرده است. او فرمود: نشانه مؤمن سه چیز است: «راست‌گویی، یقین و کوتاهی آرزو» (آمدی، ۱۳۶۰). امام علی (ع) یکی از راه‌های درمان چنین بلیه‌ای را نیز گوشزد کرده است. او انسان را دعوت می‌کند که جلوتر از آرزوهای خود حرکت کند و لحظه ای ازکار و تلاش باز نماند مبادا که آرزو از او سبقت بگیرد «بر آرزو پیشی گرفته و بر هجوم اجل سبقت‌گیرید. به‌راستی مردم به قطع آرزوها و فرارسیدن اجل نزدیک‌اند» (آمدی، ۱۳۶۰).

[1] Diener



[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

**اصل هفتم: افزایش تفکر مثبت و خوش‌بینی**

فوردایس در آموزش‌های خود فراگیر را به این امر توجه می‌دهد که شادکامی و نشاط فرد، بستگی به تعداد اندیشه‌های مثبت و تجربه خوشایندی او دارد. شادی و نشاط، ناشی از دارایی‌ها و داشته‌های فرد نیست، بلکه به طرز نگاه او وابسته است. در این زمینه حق با «آندره ژید» است که گفت: *اتانائیل! ای کاش عظمت در نگاه تو باشد نه در آنچه بدان می نگری* (ژید، ۱۳۸۹). شیوه کار فوردایس در کارگاه‌های آموزش شادمانی این است که او مواردی از زندگی واقعی افراد مختلف را برای فراگیران مطرح می کند و از آن‌ها می‌خواهد مثبت‌ترین و منفی‌ترین برداشت‌های خود را در مورد آن‌ها ابراز نمایند. از یک اتفاق واحد، ممکن است دو برداشت کاملاً متفاوت وجود داشته باشد. فراوانی برداشت‌های مثبت فرد را «*خوش‌بین*» و فراوانی برداشت‌های منفی او را «*بدبین*» می‌کند. فوردایس برای تقویت خوش‌بینی افراد، از آن‌ها می‌خواهد که تلاش کنند از وقایع ناگوار تفسیرهای مثبتی ارائه کنند. درنهایت همه باید به این نکته مهم برسند که: «*هیچ رویدادی نباید نهال شادمانی را در وجود ما بخشکاند*». بر اساس این دیدگاه باید پذیرفت که، تحلیل و تفسیر پدیده‌ها از خود آن پدیده، اهمیت بیشتری دارد.

در فرهنگ اسلامی و در طول تاریخ، گروهی از مسلمانان، با توجه به نکوهش دنیا در آیات و روایات مختلف که علی الظاهر در بردارنده نوعی بدبینی نسبت به حیات دنیوی است، موجب شده که آنان با احساس بدبینی نسبت به جهان خو کرده و از مثبت‌اندیشی فاصله بگیرند. آنان در قالب زهد، گوشه‌گیری، انزوا و عزلت‌نشینی پیشه کرده و از جامعه گریزان شده اند. در واقع با دقت در آیات و روایات مشخص می‌شود نظر دین نسبت به دنیا به‌هیچ‌وجه بدبینانه و منفی‌گرایانه نیست. در یکی از حکمت‌های نهج البلاغه (دشتی، ۱۳۸۹) آمده است که وقتی امام علی (ع) با شخص پرادّعایی روبرو شد که پشت سر هم به دنیا ناسزا می گفت، ناراحت شد و فرمود: «اشتباه میکنی، دنیا برای آن‌ها که بیدار و آگاهند سرمایه بزرگی است». او سپس به تمجید و ستایش از دنیا پرداخت، از جمله اینکه دنیا، تجارتخانه دوستان خداست، دنیا محل عبادت فرشتگان الهی است. ایشان در رد سخن کسانی که می‌گویند: «دنیا ما را فریب داده است»، فرمود: هرگز دنیا کسی را فریب نداده است. دنیا با کسی که صادق است، صادقانه رفتار می کند (دشتی، ۱۳۸۹). او در کلامی دیگر گفت: «به دنیا دشنام ندهید، چراکه مرکب راهوار خوبی برای مؤمن است که با آن به خوبی‌ها می‌رسد و از بدی‌ها نجات می‌یابد» (مجلسی و علوی، ۱۴۰۳ ق). دنیا به مزرعه آخرت تشبیه شده است و در تعبیر دیگری دنیا به «تجارتخانه اولیاء الهی» که انسان سرمایه‌ایی را که از خدا دریافت داشته به گران‌ترین قیمت به خود او بفروشند و در برابر این متاع ناچیز، بزرگ‌ترین نعمت را از او دریافت دارند. اصولًا تعبیر به تجارت آن‌هم تجارتی پرسود، برای تحریک مهم‌ترین انگیزه‌های انسان است، انگیزه جلب منفعت و دفع ضرر، زیرا این تجارت الهی تنها سودآور نیست بلکه «عذاب الیم» را نیز دفع می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۰).

**اصل هشتم: زندگی در زمان حال**

تحقیقات نشان می‌دهند که افراد شاد همواره متوجه زمان حال هستند و سعی می‌کنند که با توجه به امکاناتشان حداکثر لذت را از فعالیت‌های روزمره خود ببرند. فوردایس خود آموزش می‌دهد که شادکامی همواره در «اینجا و اکنون» واقع است نه در «جای دیگر و زمانی دیگر». افراد شاد بیش از افراد ناشاد از زندگی خود لذت می‌برند، زیرا ذهن خود را متوجه اتفاقات تلخ گذشته و احیاناً



[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

پشیمانی از انجام برخی امور نمی‌کنند و غم روزهایی که هنوز نیامده‌اند را نمی‌خورند. آن‌ها نه از گذشته، اندوهگین‌اند و نه نسبت به آینده، نگران. ویکتور هوگو گفت: «سراسر عمر ما تلاشی است پیوسته برای دستیابی به کامیابی و سعادت، درحالی‌که خوشبختی، همین لحظه‌ای بود که به آن می‌اندیشیدیم» (لقمانی، ۱۳۸۰).

در فرهنگ اسلامی و در ادبیات فارسی به‌شدت بر این نکته تأکید می‌شود که درحالی‌که زندگی باید کرد. چند نمونه از این توصیه‌های اخلاقی شادی‌آفرین: امام صادق (ع) فرمود: «اعمَل لِکلِّ یومٍ بِما فِیهِ ترشدُ» هر روز به کارهای همان روز بپرداز تا رشد نمایی (آشتیانی، ۱۳۴۵). در بیتی منسوب به امام علی علیه السلام است:

ما فات مضی و ماسیاتیک فاین قم فاغتنم الفرصه بین العدمین

آنچه گذشته است از دست رفته است و آنچه خواهد آمد اکنون کجاست؟ برخیز و این فرصت بین دو نیستی را دریاب (آمدی، ۱۳۶۰). سعدی گویا همین کلام مولا را به شعر در آورده است که می گوید:

سعدیا دی رفت و فردا همچنان موجود نیست در میان این و آن فرصت شمار امروز را (سعدی،۱۳۸۱).

مولوی نیز هم در «مثنوی» و هم در «دیوان شمس» به همین نکته مهم اشاره دارد:

بیـار آن می که ما را تو بـــــــدان بفریفتی ز اول که جان را می‌کند فارغ ز هر ماضی و مستقبل (مولوی، ۱۳۶۳).

**اصل نهم: پرورش شخصیت سالم**

برخی از بر این اعتقادند که هرکس درد مردم را بخوبی درک کند، نمی‌تواند شادمان باشد. خاستگاه شادی بی‌دردی است و انسان فرهیخته سرشار از غم و محنت است (ملکیان، ۱۳۹۵). در حقیقت می‌خواهند بگویند فقط افراد مجنون و دیوانگان هستند که سرخوش و شادند، زیرا قادر به درک درستی از جامعه امروزی و همه چالش‌هایی که بشر امروز با آن مواجه است، ندارند؛ اما بر خلاف دیدگاه این افراد، یافته‌های تحقیقات حاکی از آن است که افراد شاد سلامتی روانی بسیار بالایی دارند و به‌طور معناداری نسبت به سایر افراد کمتر از مشکلات و ناراحتی‌های روانی و اجتماعی رنج می‌برند. علاوه بر آن بهتر قادرند چالش‌های اجتماعی جامعه را حل‌وفصل کنند. لذا فوردایس در راستای اصل نهم برنامه آموزشی خود طی چند جلسه اصول سلامت روانی را مطرح می‌نماید. این اصل دربردارنده، دوست داشتن خود، پذیرش خود، شناخت خود و کمک به خود می‌باشد. دوست داشتن خود، به یکی از مهم‌ترین عناصر شخصیتی فرد، یعنی «خودپنداره مثبت» اشاره می‌کند. فراگیران آموزش می‌بینند که چگونه احساس و نگرش خود را نسبت به خویشتن بررسی نموده و اگر برداشت نادرست و منفی نسبت به شخصیت خود دارند آن را برطرف سازند. همچنین در این دوره‌ها به آن‌ها توصیه می‌شود که لازم نیست کامل‌ترین فرد باشند تا خود را دوست بدارند. پذیرش خود، اشاره به محدودیت‌ها و کمبودهای فردی دارد. افراد آموزش می‌بینند که چگونه این محدودیت‌ها را برطرف سازند و درصورتی‌که برطرف شدنی نیستند، چگونه با آن‌ها کنار بیایند.

فوردایس رابطه شناخت خود را با شادی این‌گونه شرح می‌دهد که، وجود شادی در زندگی منوط به تصمیمات درست است. انسان زمانی می‌تواند درست تصمیم بگیرد که خود را بشناسد و مشخص کند که آیا توانایی لازم برای اجرای موفقیت‌آمیز آن تصمیم را

[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

دارد یا خیر. کمک به خود، به مهارت‌های خودبسندگی و توانایی‌هایی که فرد را قادر می‌سازد به‌طور مستقل در زندگی موفق شود، اشاره می‌کند. این مهارت‌ها عبارت‌اند از: توانمندی و شایستگی، تسلط، کنترل سرنوشت و جهت‌گیری درونی.

در فرهنگ اسلامی، شناخت خود و معرفت نفس یکی از سودمندترین دانش‌ها، محسوب شده است. امام علی (ع) فرمود: «*معرفه النفس انفع المعارف*» (آمدی، ۱۳۶۰). اهمیت این موضوع به حدی است که حتی، شناخت خداوند منوط به شناخت خود انسان شده است «من عرف نفسه فقد عرف ربه» (مجلسی و علوی، ۱۴۰۳ ق). پس از شناخت درست از خود و معرفت به نفس، لازمه آن تقویت ابعاد مثبت و کاستن از عیوب و نواقص روحی و جسمی فرامی‌رسد. نظام اخلاق اسلامی یک برنامه کامل خودسازی در همه ابعاد وجودی انسان ارائه کرده است. شناخت قوای چهارگانه نفس آدمی یعنی، *عاقله، شهویه، غضبیه و عامله* و پیشگیری از افراط و تفریط در هر یک ازصفات این قوا و نهایت رسیدن به حد اعتدال (حد وسط) قوای اربعه، سر انجام انسان را به چهار فضیلت «*حکمت، عفت، شجاعت و عدالت*» می‌رساند. هدفی که روانشناسان در پی حصول آن تلاش می‌کنند (نراقی، ۱۳۹۰). اهمیت این موضوع را در کلام کوتاهی از رسول اکرم (ص) می‌توان خلاصه کرد: «بهره‌مندی در زندگانی حاصل نمی‌شود، مگر با تندرستی و سلامتی» (مجلسی و علوی، ۱۴۰۳ ق).

**اصل دهم: پرورش شخصیت اجتماعی و برون‌گرا**

یکی از ویژگی‌های افراد شاد، برون‌گرایی و اجتماعی بودن است که پس از خوش‌بینی مهم‌ترین ویژگی افراد شاد می‌باشد. کسانی بیشتر شاد هستند که از یک زندگی فعال اجتماعی لذت می‌برند؛ بنابراین فوردایس در برنامه شادی، هم در بعد شناختی و هم در بعد رفتاری بر برون‌گرایی و اجتماعی بودن تأکید می‌کند. در بعد شناختی به فراگیران آموزش داده می‌شود که برون‌گرایی و اجتماعی بودن یکی از مهم‌ترین راه‌های رسیدن به شادکامی است. در بعد رفتاری تکنیک‌های ساده و متنوعی از جمله خندیدن بیشتر، قدردانی و سپاسگذاری از دیگران، آغاز کردن بحث و گفتگو و شجاعت در مطرح کردن عقاید و نظرات خود به شیوه مناسب و ... به فراگیران تعلیم داده می‌شود. به کار گرفتن این تکنیک‌های ساده به فراگیران کمک می‌کند تا ارتباطات اجتماعی خود را توسعه داده و در نتیجه به شادمانی آن‌ها افزوده شود. دورکیم، همبستگی را نوعی رابطه عاطفی مثبت می‌داند و از آن به‌عنوان «حس همبستگی» نام می‌برد. به نظر او، نقش حقیقی تقسیم‌کار اجتماعی در این است که میان دو یا چند نفر بتواند همبستگی ایجاد کند. دورکیم، به چنین نقشی در گسترش و تقویت ارتباطات اجتماعی، معتقد است. او به جد بر این باور است که، هر جا همبستگی اجتماعی نیرومند باشد، در نزدیک کردن افراد به هم نقش مؤثری خواهد داشت، و باعث تشدید تماس‌های آنان و گسترش فرصت‌های ارتباطشان با همدیگر خواهد شد (دورکیم، ۱۳۶۹).

یکی از سؤال‌های اساسی در مورد شادکامی این است که آیا شادکامی حالتی است که با موقعیت‌های زندگی و بااینکه باشخصیت فرد ارتباط دارد؟ بیشتر بررسی‌ها بر این فرض مبتنی است که شادکامی یک ویژگی شخصیتی است و در بسیاری از پژوهش‌ها روشن‌شده است که *شادکامی همان برون‌گرایی* باثبات است (علیپور، ۲۰۰۹).

در فرهنگ اسلامی به‌ویژه در مسائل اجتماعی تأکید بر ایجاد روحیه برون‌گرایی است. بسیاری از احکام اجتماعی اسلام نیازمند روحیات برونگرایانه است. امربه‌معروف و نهی از منکر، جهاد، قضاوت، فعالیت‌های اقتصادی، پذیرفتن مسئولیت‌های اجتماعی،

[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

فعالیت‌های فرهنگی، ارشاد، تبلیغ و... همه نیازمند روحیه مشارکت‌جویانه است که چنین روحیه ای بر اساس آخرین پژوهش‌ها خودبه‌خود موجب نشاط و شادمانی افراد خواهد شد. از سوی دیگر در بطن جریان فکری تفکر عرفانی، که به نظر می‌رسد اوج روحیه درون‌گرایی، موج می‌زند، در عالی‌ترین مراتب خود، بامحبت و لذت رابطه‌ای تنگاتنگ پیدا می کند به‌گونه‌ای که اگر عارف بیشترین محبت را به والاترین مرتبه وجودی این عالم پیدا کند، درحالی‌که او را به‌خوبی درک کرده باشد، به مقام وصال خواهد رسید و در این هنگام او به عالی‌ترین لذت‌ها وبرترین شادی‌ها نائل خواهد گشت. پس یک عارف نیز باید برای نیل به مقصود به‌کل عالم هستی عشق بورزد و این خود نوعی برون‌گرایی است. آموزش‌های برون‌گرایی بیشتر در قالب فعالیت‌های تعاملی اجتماعی میسر است، همچون ورزش و تفریح. رسول اکرم (ص) در این مورد فرموده‌اند: «ورزش و بازی کنید و تفریح داشته باشید، همانا من ناراحتم که در دین شما خستگی و بی‌نشاطی دیده شود» (مجلسی و علوی، ۱۴۰۳ ق).

**اصل یازدهم: خود بودن**

تحقیقات نشان می‌دهد افراد شاد دوست ندارند نقاب بر چهره داشته باشند آن‌ها تمایل دارند خودشان باشند. صفاتی از قبیل طبیعی بودن، قابل‌اعتماد بودن، بی‌ریا بودن، امین بودن، اهل فوق‌برنامه بودن، اهل هنر بودن، صمیمی و واقع‌گرا بودن نشانه افراد شاد است (میرشاه جعفری و همکاران، ۱۳۸۱). وقتی فرد خود را آن‌گونه که هست پذیرفت و صادقانه ابراز کرد، در دوست‌یابی موفقیت بیشتری کسب می کند. معمولاً افراد صادق دوستان زیادی دارند. یکی از تعالیم فوردایس این است که از فراگیران خود می‌خواهد که خود را آن‌گونه که هستند، بنمایند.

صدق در تعالیم اسلامی یکی از محورهای اساسی است. صدق در منطق به معنی «*مطابقت سخن با واقع است*». ولی صدق در اخلاق به معنی «*مطابقت گفتار با باور است*». اگر کسی ادعایی داشت و به آنچه می‌گوید باور هم دارد، صادق است وگرنه یک دروغ‌گوی شیاد است. اگر پزشکی در مقام سخن بهترین خطابه‌ها را در مضرت شراب ایراد کند و بهترین مقالات را در این زمینه تدوین کند، ولی دائم خود دائم‌الخمر باشد، به مقالات و سخنان او ایرادی وارد نیست و می‌توان آن را پذیرفت ولی شخصیت او مشکل دارد و او را نمی‌توان صادق دانست. اوج صداقت را می‌توان در کودکان یافت. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: من بچه‌ها را به خاطر پنج خصلت دوست دارم؛ گریه می‌کنند، خاک‌بازی می‌کنند، با یکدیگر دعوا می‌کنند ولی کینه به دل نمی‌گیرند، چیزی را برای فردا ذخیره نمی‌کنند، چیزی را می‌سازند سپس خود خراب می‌کنند (مشکینی اردبیلی، ۱۳۸۲).

**اصل دوازدهم: از بین بردن احساسات و مسائل منفی**

آسیب‌های اجتماعی، یکی از مشکلاتی است که گریبان عده‌ای از افراد اجتماع را گرفته است و نه همه آن‌ها را. برای رسیدن به شادمانی راهی جز از بین بردن آن نیست. مشکلات روحی و روانی، اعتیاد به مواد مخدر، فقر شدید، انواع اضطراب. فوردایس معتقد است، برای رسیدن به شادمانی باید بتوان این آسیب‌ها را در ابتدا درمان کرد. بدیهی است درمان این نارسایی‌ها و مشکلات خاص، راهکار خاص خود را می–طلبد و نمی–توان در جمع و در حضور سایر افراد به آن پرداخت. او توصیه می‌کند که افرادی که دارای چنین مشکلاتی هستند به‌طور انفرادی و جداگانه مورد مشاوره قرارگرفته و درمان شوند.

[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

یکی از اصول اخلاق و تربیت اسلامی، اصل «تزکیه» است. تزکیه غیر از تعلیم است. تزکیه بر خلاف تعلیم که نوعی افزودن محسوب می‌شود، در حقیقت کاستن، پیرایش و کم کردن است؛ اما کاستنی که هدف آن تعالی است. مثل بریدن شاخه‌های زائد یک درخت که به‌منظور ثمر دهی بیشتر انجام می‌شود. تا زمانی که موانع شادی رفع نشوند، نمی‌توان شادمانی را ایجاد کرد.

امام خمینی (ره)، در طول سخنرانی‌های خود مکرر از نقش تزکیه در تربیت انسان سخن گفته است به‌گونه‌ای که می‌توان واژه تزکیه را به‌عنوان یکی از کلیدواژه‌های صحیفه نور قلمداد کرد. او معتقد است علم به‌منزله بذری است که در شوره‌زار ثمر نمی‌دهد، «وقتی علم در یک قلب غیر مهذب وارد شود انسان را عقب می‌برد، هرچه انبارش زیادتر باشد مصائبش زیادتر است. وقتی یک زمین شوره‌زار سنگلاخی باشد هر چه در آن تخم بکارند نتیجه نمی‌دهد (خمینی، ۱۳۶۲).

**اصل سیزدهم: ارتباطات نزدیک و صمیمانه**

تردیدی نیست که ازدواج و پیوندهای خانوادگی در میزان شادکامی نقش مهمی را ایفا می‌کند. مراد فوردایس از آموزشی در این مرحله، بر اهمیت بخشی ارتباط نزدیک با دوستان، خانواده متمرکز است. او سعی می کند ویژگی خانواده و روابط سالم، را از جهت معرفتی و شناختی برای فراگیران تبیین کند.

در فرهنگ قرآنی بیان خوب و رعایت آداب سخن گفتن یک وظیفه همگانی نسبت به تمام مردم جهان است. «با مردم با سخن خوش‌سخن بگویید»[1]. در تعالیم اسلامی اظهار محبت به فردی که صلاحیت و شایستگی دوستی را دارد، از وظایف اولیه است. امام صادق (ع) فرمود: «آنگاه‌که به یکی از برادران دینی علاقه‌مند شدی، علاقه و دوستی‌ات را به او بیان کن» (کلینی، ۱۳۸۹). مهم‌ترین وظیفه در قبال روابط دوستانه، خانوادگی، زناشویی و شهروندی، رعایت اصل «انصاف» است. انصاف در این روابط توزیع عادلانه محبت بین خود و طرف مقابل است و در روابط اجتماعی به معنای نصف کردن سود و زیان، میان خود و دیگران به‌گونه‌ای که برای دیگران حقوق عادلانه قائل باشد. امام علی (ع) درباره انصاف فرموده‌اند: هر کس با مردم به انصاف رفتار کند، خداوند به عزتش می‌افزاید (کلینی، ۱۳۸۹ ق).

یکی از مهم‌ترین آموزه‌های اخلاقی در فرهنگ و تربیت اسلامی که شاید بتوان اهمیت آن را بیش از سایر موضوعات اجتماعی در نظر گرفت، «تحکیم بنیان‌های خانواده» است. تأثیر آن در آرامش روحی زن و شوهر به مصداق «*لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً*»[2] تردید ناپذیر است. خانواده‌ای که بر اساس مودت و رحمت، بنیان نهاده شود، کانون شادی و شادمانی است. در این آموزش‌ها اگر شادمانی و نشاط قبل از ازدواج ایجاد شود، موجب می‌شود اراده تشکیل خانواده که امروزه کم‌رنگ شده در بین افراد تقویت شود و اگر شرکت در دوره و ایجاد نشاط پس از تشکیل خانواده حادث شود موجب تقویت بنیان‌های خانواده و روابط انسانی خواهد شد. امام صادق (ع) این حقیقت را چنین بیان کرده‌اند: «*نشاط گاهی پیش از عمل بوده و موجب شروع در عمل می‌شود و گاهی پس از شروع کار بوده و باعث تطویل و نیکو به‌جا آوردن آن خواهد شد*» (مجلسی و علوی، ۱۴۰۳ ق).

[1] -بقره / سوره ۲ آیه ۸۳

[2] - روم/سوره ۳۰ آیه ۲۱



[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

**اصل چهاردهم: اولویت و ارزش دادن به شادی**

به نظر می‌رسد این اصل باید در اولویت اول اصول شادمانی قرار داشته باشد؛ اما فوردایس به‌خوبی می‌داند که تا فراگیر نداند که شادمانی چیست، قدر آن را نخواهد دانست؛ بنابراین در آخرین جلسه که قدر، اعتبار، منبع، کارکرد و تأثیرات شادمانی دانسته شد، حال وقت آن فرارسیده که به‌اندازه قیمت آن، برایش هزینه کرد. هزینه آن اولویت دادن به شادی در تمامی مراحل زندگی است؛ زیرا هیچ‌چیز به‌اندازه شادمانی نمی‌تواند زندگی انسان را تحت تأثیر خود قرار دهد. در حقیقت افراد شادکامی که، بینش عمیقی نسبت به آن پیداکرده‌اند، بیشتر از دیگران برای شادکامی خود ارزش قائل هستند و بسیاری از آن‌ها شاد بودن را مهم‌ترین سرمایه زندگی خود قرار می‌دهند. شادی و شادمانی مرواریدی گران‌بهاست، هرچند بسیاری از افراد قدر و قیمت آن را ندانند و به‌راحتی آن را با یک گردو معاوضه کنند. امام کاظم (ع) خطاب به هشام گفت: ای هشام! اگر در دست‌تو گردو باشد و مردم گویند که در دستت مروارید است، تو را سودی ندهد درحالی‌که می‌دانی آن، گردو است و چون در دستت مرواریدی باشد و مردم گویند آن، گردو است تو را زیانی نرساند و حال آنکه می دانی آن، مروارید است (حرانی، ۱۳۶۳).

**نتیجه‌گیری و پیشنهاد**

همان‌گونه که بیان شد، فوردایس موفق گردید با تحلیل نتایج پژوهش‌های مختلف در سطح جهان، به‌صورت بندی چهارده اصل شادمانی دست یابد. هرچند این صورت‌بندی در نوع خود به‌عنوان یک ابتکار عمل و نوعی خلاقیت برای او محسوب می‌شود، اما این‌گونه نیست که او واضع این اصول چهارده‌گانه بوده باشد. این آموزه‌ها را می‌توان درگزاره‌های مکاتب مختلف فلسفی، اخلاقی و پژوهش‌های روانشناسان شرق و غرب یافت. این مقاله ضمن بررسی محتوای این اصول، به ردیابی آن در منابع تعلیم و تربیت اسلامی پرداخته است؛ تامشخص کند، تمامی این اصول به‌نوعی در منابع و متون اسلامی وجود دارند و تنها درزمینه تکنیک‌های اجرایی کارگاه‌های تولید شادی که مبتنی بر آخرین دیدگاه‌های علمی روانشناسی جدید هستند، شاید نتوانیم به معادل هایی از آن دست یابیم.

لذا همان‌گونه که بسیاری از پژوهشگران جامعه ما تأثیر اصول شادمانی را بر روی گروه‌های مختلف جامعه، به‌منظور افزایش کارآیی آنان در وظایف شهروندی، شغلی، خانوادگی و فردی، حتی بیماران جسمی مانند دیابت موضوع مقاله‌های کامیاب (۱۳۸۸) و حسینی و عبداللهی (۱۳۹۵) مثبت ارزیابی کرده‌اند می‌توان از آن به‌عنوان یک روش مؤثر در تعلیم و تربیت اسلامی بهره‌برداری کرد. همچنین می‌توان از این اصول و تکنیک‌های اجرایی آن، جهت تولید و شادمانی در فضای جامعه اسلامی استفاده نمود.

لذا پیشنهاد می‌شود این اصول و این دوره‌ها، هم‌زمان در قالب دوره‌های پیش از ازدواج زوجین توسط وزارت بهداشت و درمان، کانون بازنشستگان کشوری به منظوری پیشگیری از سندرم باز نشستگی و زدودن غم و محنت در دوران پیری، آموزش به روحانیون و طلاب جوان حوزه جهت تاثیرگذاری بر مردم در مساجد، آموزشهای ضمن خدمت فرهنگیان جهت نهادینه کردن شادی در بین دانش‌آموزان به‌عنوان نسل آینده و همچنین در دوره‌های بلندمدت آموزش دانشجومعلمان دانشگاه فرهنگیان، برای تربیت معلمین آینده جامعه به‌صورت یک سرفصل جدید، مورد استفاده قرار گیرد. این ضرورت زمانی خود را بیشتر نمایان می‌کند که بر اساس شاخص‌های جهانی شادی، وضعیت جامعه ما در میان کشورهای مختلف، از جایگاه مطلوبی بر خوردار نیست.



[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

نکته اساسی ومهم در این زمینه این است که بر اساس آموزه های اسلامی و قرآنی، اگر هدف از خلقت انسان و غایت الغایات نظام هستی را، رسیدن انسان به مقام قرب الهی در نظر بگیریم، این مقام قرب چیزی جز آرامش ابدی، رفع همه حزن‌ها و اندوه‌ها و لذت جاودان در جوارمقام ربوبی، نیست. در این راستا، اگر بپذیریم حیات دنیوی ما همچون مزرعه ای برای آخرت است، بدیهی است تا نتوانیم یا نخواهیم امروز بذر شادمانی را در این مزرعه دنیا نشا کنیم، هرگز نخواهیم توانست به محصول ارزشمند آن در فردای قیامت، دست یابیم. خداوندی که رحمتش بر غضب او سبقت گرفته (سابقه)، بندگان خود را اندوهگین، مغموم و افسرده نمی خواهد.

مزرع سبز فلک دیدم و داس مه نو یادم از کشته خویش آمد و هنگام درو

گفتم ای بخت بخسبیدی و خورشید دمید گفت با این همه از «سابقه» نومید مشو

شادمانی به معنای واقعی آن باید اولویت زندگی سالم و معنوی ما مسلمانان باشد. گوهری که امروز بیش ازهمه و پیش ازدیگران ما بدان محتاجیم.

**منابع**


- ابن منظور، محمدبن مکرم (۱۴۱۴ ق). *لسان العرب*. دمشق: دارالعلم الدارالشامیه.
- اسوندسن، لارس (۱۹۹۹). *فلسفه ملال*، ترجمه: افشین خاکباز. تهران: نشر نو.
- اشرفی، عباس؛ براری، سوسن (۱۳۹۱). مطالعه تطبیقی عوامل و انواع شادی در قرآن و عهدین. *دوفصلنامهٔ علمی- پژوهشی مطالعات قرآن و حدیث*، ۲(۵).
- انصاری، خواجه عبدالله (۱۳۷۷). *مجموعه رسائل فارسی خواجه عبد الله انصاری*. چاپ دوم. تهران: انتشارات توس.
- آشتیانی، احمد (۱۳۴۵). *طرائف الحکم یا اندرزهای ممتاز با ترجمه فارسی*، به قلم عده ای از فضلا. تهران: انشارات مکتبه الصدوق.
- آمدی، عبد الواحدبن محمد (۱۳۶۰). *غرر الحکم و درر الکلم*، ترجمه و شرح آقا جمال خوانساری، تحقیق میر جلال الدین محدّث اُرمَوی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- پناهی درچه، اکبر؛ پوررجب، معصومه و غلامی اندراتی، کلثوم (۱۳۹۸). *بررسی مقایسه ای فلسفه ملال از منظر بودا، شوپنهاور و اسوندسن با فرهنگ و تربیت اسلامی*. دومین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی. همدان. ایران.
- جعفری، سید ابراهیم؛ عابدی، محمد رضا؛ لیاقت دار، محمد جواد (۱۳۸۳). شادمانی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و میزان و عوامل موثر بر آن. *مجله طب و تزکیه*، ۵۴.
- حافظ، شمس‌الدین محمد (۱۳۸۵). *دیوان حافظ*، به اهتمام محمد قزوینی و قاسم غنی. تهران: زوار، چاپ چهارم
- حجازی، مسعود، تقی پور فرشی، فریبا (۱۳۹۴). بررسی تأثیر شادی در کار بر بهره وری نیروی انسانی، *مجله بهره وری کار*، ۹(۳۳).


[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

- حرّانی، حسن بن علی (۱۳۶۳). *تحف العقول*. قم: انتشارات جامعهٔ مدرّسین.
- حسینی، مریم؛ عبد اللهی، محمدسعید (۱۳۹۵). تأثیر آموزش شادکامی به شیوه شناختی- رفتاری فوردایس بر انسجام روانی بیماران دیابتی نوع دوم. *مجله دانشکده علوم پزشکی*، ۴(۴).
- خمینی، ر. (۱۳۶۲). *صحیفه نور*. تهران: انتشارات شرکت سهامی چاپخانه وزارت ارشاد اسلامی.
- خویی، ابوالقاسم (۱۳۵۳). *مصباح الفقاهه*، ترجمه محمد علی توحیدی. قم: انتشارات داوری.
- دشتی، محمد (۱۳۸۹). *نهج البلاغه*. قم: انتشارات اشکذر.
- دوپاتن، آلن (۱۳۹۷). *معماری شادمانی*، ترجمه بهاره پژومند. تهران: نشر شمشاد.
- دورکیم، امیل (۱۳۶۹). *دربارهٔ تقسیم کار اجتماعی*، ترجمه باقر پرهام. بابل: کتابسرای بابل.
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷). *لغت نامه و فرهنگ فارسی*. تهران: موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ ق). *المفردات فی غریب القرآن*. دمشق: دارالعلم.
- ژید، آندره (۱۳۸۱). *مائده‌های زمینی و مائده‌های تازه*، ترجمه مهستی بحرینی. تهران: نشر نیلوفر.
- سعدی، مصلح‌الدین عبدالله (۱۳۸۱). *کلیات سعدی*، به اهتمام محمدعلی فروغی. تهران: امیرکبیر.
- شوپنهاور، آرتور (۱۳۸۸). *درباب حکمت زندگی*، ترجمه محمد مبشری. تهران: انتشارات نیلوفر.
- طباطبائی، محمدحسین (۱۳۸۴). *نهایهٔ الحکمهٔ*. قم: موسسه نشر اسلامی.
- عابدی، محمدرضا (۱۳۸۰). *بررسی اثربخشی آموزش شناختی رفتاری فوردایس بر شادمانی، اضطراب، افسردگی و روابط اجتماعی دانشجویان دانشگاه اصفهان*. خلاصهٔ مقالات و سخنرانی های چهارمین هفته پژوهش دانشگاه اصفهان، معاونت پژوهشی دانشگاه اصفهان.
- عباسی، مهدی؛ اصفهانیان، محمود (۱۳۹۴). بازشناسی عوامل لذت بری سعادت نگر. *مجله اسلام و پژوهشهای روانشناختی*، ۱(۲).
- غزالی، محمد بن محمد (۱۳۷۳). *المحک النظر*. بیروت: دارالفکر اللبنانی.
- قضاوی، زهرا؛ مردانی، زهرا، و پهلوان زاده، سعید (۱۳۹۶). بررسی تأثیر آموزش شادکامی فوردایس بر میزان شادکامی پرستاران. *مجله سلامت و مراقبت*، ۳(۱۹).
- کارگر، فاطمه؛ امینی، ناصر (۱۳۹۴). *بررسی اثر بخشی آموزش شادمانی به شیوه فوردایس بر افزایش امید به زندگی*. کنفرانس بین المللی علوم انسانی و روانشناسی و علوم اجتماعی. تهران.
- کامرانیان، عباسعلی (۱۳۹۵). *عوامل کنجکاوی و خلاقیت در قرآن کریم*. تهران: نشر آباد اندیش.
- کامیاب، زهره؛ حسین پور، محمد و سورانی، منصور (۱۳۸۸). بررسی اثر بخشی آموزش شادمانی به شیوه فوردایس شادمانی بیماران مبتلا به دیابت شهرستان بهبهان. *مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کار بردی، دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان*، ۴۲.


[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

- کریمی، عبد العظیم (۱۳۸۲). *تربیت طربناک، ذهن انگیز و دل انگیز، شور و طرب در تربیت*. تهران: موسسه فرهنگی منادی تربیت.
- کلینی، محمّدبن یعقوب (۱۳۸۹ ق). *الکافی، تحقیق علی اکبر الغفاری*. چاپ دوم. تهران: دار الکتب الإسلامیه.
- گلابی، فاطمه (۱۳۹۲). نقش مشارکت اجتماعی و نشاط اجتماعی. *مجله جامعه شناسی کاربردی*، ۳(۵۹).
- لقمانی، احمد (۱۳۸۰). *نگاهی نو در آینه معارف به خنده و شوخی شادمانی*. قم: انتشارات عطر سعادت.
- لنچیونی، پاتریک (۱۳۹۵). *۵ دشمن کار تیمی*، ترجمه فضل الله امینی. تهران: نشر مدیریت فردا.
- لوکا، نیایه تی (۱۹۰۶). *سخن بودا، طرح تعلیم بودا بنابر کانون پالی*، ترجمه ع. پاشایی. تهران: کتابخانه طهوری.
- ماشینچی، علی اصغر، هاشمی، سید احمد و رزاقی، محمد (۱۳۹۶). *بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر خلاقیت و شادکامی دانش آموزان*. پنجمین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران انجمن توسعه و ترویج علوم بنیادین، تهران.
- متقی هندی (۱۴۰۵ ق). *کنز العمال*. بیروت: مؤسسة الرسالة.
- مجلسی، م و علوی، ع. (۱۴۰۳ ق). *بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار (ع)*. بیروت لبنان: دار احیاء التراث العربی.
- مشکاتی، محمد مهدی؛ نجفی، محمد و برزو اصفهانی، سمیه (۱۳۹۴). آرزوهای طولانی و فرآیند مهار آن در اندیشه علوی. *مجله اسلام و پژوهش های تربیتی*، ۱(۷).
- مشکینی اردبیلی، علی (۱۳۸۲). *المواعظ العددیة فیها ما تشتهیه الأنفس و تلذ الأعین*، شرح: علی احمدی میانجی. قم: نشر هدی.
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۷). *احیای تفکر اسلامی*، تهران: انتشارات صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۰). *تفسیر نمونه*، جمعی از نویسندگان. تهران: انتشارات دارالکتاب الاسلامیه.
- ملکیان، مصطفی (۱۳۹۵). *مهر ماندگار*. تهران: نشر نگاه معاصر.
- مولوی، جلال‌الدین محمد (۱۳۶۳). *دیوان کبیر، کلیات شمس تبریزی*، به قلم بدیع الزمان فروزانفر، چاپ دهم. تهران: انتشارات امیرکبیر.
- میرباقری فرد، سید علی اصغر؛ خوشحال دستجردی، طاهره و رضاپور، زینب (۱۳۹۳). تبیین رویکرد عرفای مسلمان نسبت به فرح و شادمانی با توجه به آیات و روایات. *انسان پژوهی دینی*، ۱۱(۳۱).
- میرشاه جعفری؛ ابراهیم، عابدی، محمد رضا؛ دریکوندی، هدایت الله (۱۳۸۱). شادمانی و عوامل موثر بر آن. *مجله تازه های علوم سیاسی*، ۴(۳).
- نبوی، عبدالحسین؛ رضا دوست، کریم؛ صالحی، نجمه (۱۳۹۳). بررسی تأثیر عوامل اجتماعی و روانی براحساس نشاط. *مجله جامعه شناسی کاربردی*، ۳(۲۳).




[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]

- نراقی، مهدی بن ابی (۱۳۹۰). *اخلاق اسلامی، ترجمه کتاب جامع السعادات*. مترجم: سید جلال الدین مجتبوی. تهران: انشارات حکمت.
- نژادمحمدنامقی، عاطفه؛ آزادی طلب، صغری و نصرتی، مریم (۱۳۹۳). شادمانی و لذت هیجانی از منظر روان شناسی مثبت گرا و رویکرد اسلامی. اولین همایش ملی علوم تربیتی و روانشناسی معنویت و سلامت، بندر گز.
- نوری، ربابه (۱۳۸۹). *خانواده و دانشجو*. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- Alipur, A., Noorbala, M.A. (2009). Preliminary study of reliability and validity of Oxford Happiness Questionnaire on Tehran universities students. *J Andisheh and Raftar*, 1(2).
- Cruise, S. M., Lewis, C. A., & McGuckin, C. (2006). Internal reliability and temporal stability of the Oxford Happiness Questionnaire short-form: Test retest data over two weeks. Social Behavior and Personality, 34, 123-126.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Di Tella, R., MacCulloch, R. (2007). Gross national happiness as an answer to the Easterling Paradox? *Journal of Development Economics. 86* (1), 22
- DordiNejad, F., Hakimi, H., Ashouri, M., Dehghani, M., Zeinali, Z., Sadegh Daghighi, M., & Bahrami, N. (2011). On the relationship between test anxiety and academic performance. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15(3), 774-3778.
- Duckworth, A. (2013). *Positive Psychology in Clinical Practice*. Annual Review of Clinical Psychology. University of Pennsylvania Library.
- Friedman, H. (2013). The Legacy of a Pioneering Happiness Researcher. *Journal of Happiness Studies, 14* (2), 363–366.
- Fordyce, M. (1993). *Psychology of Happiness*. Australia: Cypress Lake Media.
- Fordyce, M. (1983). A program to increase personal happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, *30*(4), 483-498.
- Fordyce, M. (1997). Educating for happiness, *Ravue Quebecoise De psychology 2*(8).
- Fordyce, M. W. (1998), A Review of Research on the Happiness Measures; A Sixty Second Index of Happiness and Mental Health, *Social IndicatorsResearch*, 20, 355-381.
- Halpern, D. (2005). *Social Capital*. Cambridge: Polity Press.
- Michalos, A. (2005). *Citation Classics from Social Indicators Research*. UK: Springer, Dordrecht.
- Toepfer, S., Walker, K. (2009). Letters of Gratitude: Improving Well-Being through Expressive Writing. *Journal of Writing Research, 1* (3), 181.
- Veenhoven, R. (1984). *Data Book of Happiness*. Netherlands: Springer.


[ Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-14 ]