






## Happy-Living; Wise Happiness in the Field of Psychology Based on Ferdowsi's Shahnameh

**Fazlollah Hasanvand**  PhD student of educational psychology, Allame Tabatabai university, Tehran, Iran

**Kamran Sheivandi Choliche** \* Assistant professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Education, Allame Tabatabai University, Tehran, Iran

**Fariborz Dortaj**  Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Education, Allame Tabatabai University, Tehran, Iran

**Ali Delavar**  Professor, Department of Assessment and Measurement, Faculty of Psychology and Education, Allame Tabatabai University, Tehran, Iran

**Esmail Sadipour**  Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Education, Allame Tabatabai University, Tehran, Iran

### Abstract

Happiness is one of the most important variables in the field of positive psychology, and a precise understanding of its definition and components requires careful examination in the cultural context of each society. Therefore, this research was aimed at redefining the concept of happiness in Iran under the title of happy-living or wise happiness based on Ferdowsi's Shahnameh. This research was basic in terms of purpose, and qualitative research based on the grounded theory method based on the data collection. According to the purpose of the research, verse was considered as the unit of analysis. The statistical population included the complete text of Ferdowsi's

\* Corresponding Author: ksheivandi@gmail.com


**How to Cite:** Hasanvand, F., Sheivandi Choliche, K., Dortaj, F., Delavar, A., Sadipour, E. (2023). Happy-Living; Wise Happiness in the Field of Psychology Based on Ferdowsi's Shahnameh, *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 15(57), 1-27.

Shahnameh, the eight-volume revision of Jalal Khaleghi Motlagh. Statistical analysis based on the process of open coding, axial coding and combined coding was performed in MAXQUDA2018. In order to validate the designed model, the point of view of experts and researchers was used with the purposeful sampling method. The reliability of the coding of the components was found to be 0.89 based on the Kappa index. The findings showed that the happy-living or wise happiness in Ferdowsi's Shahnameh consists of 12 sub-components of happy-living based on moral principles, unchangeable difficulties acceptance ability, purposeful learning in the direction of living life, having rational thoughts and freedom from disturbing thoughts, focus on the present time, positive relationship, emotion regulation and impulsive self-control, spiritual relation with god, courageous and resilient confrontation with life's difficulties and sufferings, hope for the future and optimism in difficult conditions, physical activity and avoiding laziness and meeting the basic material needs of life had the most extracted free codes, respectively. As a result, due to the wide dimensions and the comprehensiveness of the definition of happy-living, researchers are advised to develop tools and psychological interventions that include these dimensions in order to strengthen happiness in different societies.


**Keywords:** Wise Happiness, Happy – Living, Wisdom, Shahnameh.

## خرم‌زیستی؛ شادکامی خردمندان در گستره روان‌شناسی مبتنی بر شاهنامه فردوسی


دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، تهران، ایران

فضل‌الله حسونند \* 


استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی تهران، ایران

کامران شیوندی چلیچه 


استاد گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی تهران، ایران

فریبرز درتاج 

استاد گروه سنجش و اندازه‌گیری، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی تهران، ایران

علی دلاور 

استاد گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی تهران، ایران

اسماعیل سعدی پور 

### چکیده

شادکامی یکی از عوامل مهم در گستره‌ی روان‌شناسی مثبت‌گرا است که درک دقیق تعریف و مؤلفه‌های آن نیازمند بررسی دقیق در بافت فرهنگی هر جامعه است. از این رو، این پژوهش باهدف بازتعریف مفهوم شادکامی تحت عنوان خرم‌زیستی یا شادکامی خردمندان مبتنی بر شاهنامه فردوسی انجام گرفت. این تحقیق از نظر هدف، بنیادی و بر اساس ماهیت تحقیق و گردآوری داده‌ها، پژوهشی کیفی مبتنی بر روش داده‌بنیاد بود. با توجه به هدف پژوهش، بیت، به‌عنوان واحد تحلیل در نظر گرفته شد. زمینه داده‌ها برگرفته از متن کامل شاهنامه فردوسی تصحیح هشت‌جلدی جلال خالقی مطلق بود. تجزیه و تحلیل آماری مبتنی بر فرایند کدگذاری باز، کدگذاری محوری و ترکیبی در نرم‌افزار MAXQUDA نسخه ۲۰۱۸ انجام شد. به‌منظور اعتباریابی مدل طراحی‌شده از دیدگاه صاحب‌نظران و پژوهشگران با روش نمونه‌گیری هدفمند بهره گرفته

\* نویسنده مسئول: ksheivandi@gmail.com

شد. میزان پایایی کدگذاری مؤلفه‌ها بر اساس شاخص کاپا برابر با ۰/۸۹ به دست آمد. یافته‌ها نشان داد که خرم‌زیستی یا شادکامی خردمندانه در شاهنامه فردوسی مشتمل بر ۱۲ خرده‌مؤلفه بود که خرم‌زیستی مبتنی بر اصول اخلاقی، توان پذیرش دشواری‌های غیرقابل تغییر، یادگیری هدفمند در جهت خرم‌زیستی، برخورداری از اندیشه‌های منطقی و رهایی از اندیشه‌های آشفته‌ساز، تمرکز بر زمان حال، فضای ارتباطی مثبت، تنظیم هیجان و کنترل تکانشگری، ارتباط معنوی با پروردگار، رویارویی شجاعانه و تاب‌آورانه با دشواری‌ها و رنج‌های زندگی، امید به آینده و خوش‌بینی در شرایط دشوار، فعالیت جسمی و دوری از سستی و تأمین نیازهای مادی اولیه زندگی به ترتیب دارای بیشترین کدهای آزاد استخراج‌شده بودند. در نتیجه، به سبب جامعیت تعریف خرم‌زیستی به پژوهشگران توصیه می‌شود که به منظور ساخت پرسشنامه‌های استاندارد و مداخلات آموزشی مشتمل بر این مفهوم تلاش کنند تا بتوان ضمن وضعیت‌سنجی سطح خرم-زیستی در جامعه، اقدامات لازم را در جهت شادزیستن مردم مبتنی بر راهبردهای برگرفته از فرهنگ ایرانی انجام داد.

کلیدواژه‌ها: شادکامی خردمندانه، خرم‌زیستی، خرد، شاهنامه.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## مقدمه

جهان امروز، گستره‌ی تجربه‌ی رویدادهایی غیرقابل‌پیش‌بینی و غیرقابل‌کنترل است که می‌تواند زندگی معمول فرد را تحت تأثیر قرار دهد و در این رهگذر، افرادی می‌توانند در کشاکش چالش‌ها از یک زندگی باکیفیت برخوردار گردند که از ویژگی‌ها و توانمندی‌های روان‌شناختی کارآمد و اثربخش بهره‌برند. در این راستا، گسترش روان‌شناسی مثبت فضایی را سبب گشته است که افراد با تمرکز بر کسب ویژگی‌های مثبت، به‌نوعی برای داشتن زندگی سالم‌تر و هدفمندتر آماده شوند (کولا، ویلیامز، اوادس کاماچو و مورالس<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲). در حقیقت، روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌عنوان یک حوزه دانش مبتنی بر شواهد علمی و مطالعات عمده عمیق روان‌شناسی به نام مارتین سلیگمن<sup>۲</sup> پایه‌گذاری شده است که هدف آن درک چگونگی بهبود زندگی افراد، جستجوی جنبه‌های مثبت زندگی به‌جای تمرکز بر جنبه‌های منفی و درنهایت شکوفایی است (پوسینو، گارسز و پوپا<sup>۳</sup>، ۲۰۲۲، زارع، آقاجانی دلاور، درخشان<sup>۴</sup>، ۲۰۲۳ و سلیگمن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶).

در این میان، شادکامی<sup>۵</sup>، به‌عنوان یک عامل مثبت در زندگی در طی دو دهه گذشته توجه ویژه‌ای را در میان پژوهشگران جلب کرده است و محققان در جهت گسترش زندگی لذت‌بخش، بر شادمانی به‌جای رنج و آسیب تمرکز کرده‌اند؛ که هدف آن‌ها دستیابی به صلح و آرامش (وونگ، میر و ارسلان<sup>۶</sup>، ۲۰۲۱) و تمرکز بر یک هدف مهم در تربیت جوامع مدرن بوده است (استیرنز<sup>۷</sup>، ۲۰۱۹)؛ اما در عین سادگی، یک هم‌نظری گسترده در مورد مؤلفه‌های شادکامی وجود ندارد (چن، هریس و یانگ<sup>۸</sup>، ۲۰۲۳). سلیگمن<sup>۹</sup> (۲۰۰۲) در ابتدا شادکامی را مشتمل بر سه مؤلفه هیجان مثبت و لذت (زندگی

1. Colla, Williams, Oades & Camacho-Morles
2. Martin Seligman
3. Pocinho, Garces & Popa
4. Zare, Aqajani Delavar & Derakhshan
5. happiness
6. Wong, Mayer & Arslan
7. Stearns
8. Chen, Harris & Yang
9. Seligman

دلپذیر)، درگیری (زندگی درگیرانه) و داشتن معنا (زندگی معنادار) تعریف کرد. اوچیدا<sup>۱</sup> (۲۰۰۴)، آن را به عنوان یک حالت روحی پرشور به دلیل یک ارزیابی ذهنی از ماهیت هیجان‌انگیز زندگی تصور نمود. از دیدگاه ا. نیل<sup>۲</sup> (۲۰۰۸)، شادکامی، نوعی شرایط پیشایند برای افراد جهت داشتن یک زندگی مثبت و زیبا است. سلیگمن (۲۰۱۱) در مدل شکفتگی، افزون بر سه مؤلفه پیشین، دو بعد روابط مثبت و رسیدن به کمال یا دستاوردهای زندگی را افزوده است. ساریکام<sup>۳</sup> (۲۰۱۵) شادکامی را به عنوان وضعیت بهزیستی و رضایت یا تجربه لذت یا خشنوندی تعریف کرده است. فورد، لاپی و هولدن<sup>۴</sup> (۲۰۱۶) باور دارند که شادکامی مشتمل بر داشتن تجربیات مثبتی است که آرام‌آرام به ویژگی‌های شخصیتی تبدیل می‌شوند. درنهایت، شادکامی به عنوان یکی از هیجانانگیزترین مفاهیم مثبت اساسی در زندگی در نظر گرفته شده است (سانتوس و اگریستد<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰).

ذکر این نکته ضروری است که تعاریف و مفهوم‌پردازی‌های صورت گرفته در این حوزه بر وابسته بودن شادکامی به فرهنگ و تعریف دقیق آن مبتنی بر بافت بومی، بن‌مایه‌ها، ارزش‌ها و فرهنگ هر جامعه تأکید داشته‌اند (دتونچخیره و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۲۲؛ کرایس، اوچیدا، اویشی و دینر<sup>۷</sup>، ۲۰۲۰؛ یه، نگ و لیان<sup>۸</sup>، ۲۰۱۵). مفهوم شادکامی تا حد قابل توجهی منطبق بر دیگر گونی‌های فرهنگی است، زیرا هنجارهای فرهنگی از سنین پایین به هیجانانگیز رفتار انسان شکل می‌دهند و نقش کلیدی در تنوع بین‌فرهنگی در درک مفهوم شادمانی دارند. از این رو، تغییرات بین‌فرهنگی می‌تواند نقش کلیدی در تأثیرگذاری بر تعریف مفهوم شادمانی و برون‌دادهای آن داشته باشد (راجکومار<sup>۹</sup>، ۲۰۲۳).

1. Uchida
2. O'Neill
3. Saricam
4. Ford, Lappi & Holden
5. Santos & Egerstedt
6. Dejonckheere, Rhee, Baguma, Barry, Becker, Bilewicz, ..., & Bastian
7. Krys, Uchida, Oishi & Diener
8. Ye, Ng & Lian
9. Rajkumar

در راستای توجه به این تفاوت‌ها، گستره ادبیات می‌تواند بستری مناسب برای پژوهشگران در جهت بیان تعریف دقیق از انواع عناصر روان‌شناختی، همچون شادکامی فراهم آورد. در حقیقت، با توجه به اینکه سرچشمه گونه‌های ادبی، عواطف و اندیشه‌های انسانی است، تحلیل روان‌شناختی آثار ادبی جایگاه ویژه‌ای دارد و بنا بر بستر فرهنگی رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر، بررسی آثار بزرگان ادبیات با رویکرد جدید گامی مؤثر در جهت رشد زندگی سالم و سلامت روان انسان است (سیاوشی، نعمتی قزوینی و مهدوی<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲). در این راستا، در ایران نیز که از دیرباز، شاعران و هنرمندان با خلق آثار هنری به ترسیم انسان متعالی و سالم همت گمارده‌اند، ادبیات غنی، بنیانی نیرومند برای کشف مفهوم شادکامی است و شعر، به‌عنوان زبانی برای بیان هیجانات، افکار و رنج‌ها و شادی‌ها می‌تواند شاهراهی برای نیل به سلامت و بهزیستی روانی باشد (تگنر، فاکس، فیلیپ و ثرون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). در حقیقت، گستره ادبیات به‌عنوان عصاره افکار و اندیشه‌های هر فرهنگ، بنیانی برای نظریه‌پردازی، اندیشه‌ورزی و استخراج مفاهیم اساسی در جهت زیستن سالم فراهم می‌آورد. به گفته‌ای، یک اثر ادبی با وضعیت روانی و عاطفی انسان ارتباط تنگاتنگی دارد؛ زیرا آمیزه‌ای از تخیل، الهام و اندیشه است که از ذوق و دانش انسان شکل می‌گیرد (نیک‌روز و کریمی، ۱۳۹۴).

در این میان، فردوسی، شاعر توانمند ایرانی با تمرکز بر مفهوم خرد، به توصیف یک انسان چندبعدی پرداخته است که شادکامی یکی از ویژگی‌های اساسی اوست. به بیان دیگر، به سبب همبندی شادکامی با خرد در موقعیت‌های گوناگون، مفهوم شادکامی با مفهوم خرد آمیخته است و مفهوم خرم‌زیستی<sup>۳</sup>، بازتعریفی از مفهوم شادکامی در فرهنگ ایرانی است که نوعی شادکامی خردمندانه<sup>۴</sup> را در پیوند میان ادبیات و روان‌شناسی مبتنی بر دیدگاه فردوسی نشان می‌دهد. استرنبرگ<sup>۵</sup> (۲۰۱۹) از جمع‌بندی تعاریف مفهوم خرد به

1. Siavoshi, Nemati Ghazvini & Mahdavi

2. Tegner, Fox, Philipp & Thorne

3. Happy-Living

4. wise happiness

5. Sternberg

چهار مؤلفه اساسی اشاره کرده است (تعالی و برتری روان‌شناختی شخصی، ویژگی موقعیتی، تعامل بین فرد و موقعیت و ویژگی عمل) که کنش متقابل انسان با بافت اجتماعی - فرهنگی در آن جایگاه ارزنده دارد. وونگ<sup>۱</sup> (۲۰۲۲) نیز بر این باور است که داشتن یک زندگی عمیق و شادمانه نیازمند ورود مفهوم خرد به زندگی است. همچنین، مک‌لافلین و مک‌مین<sup>۲</sup> (۲۰۲۲)، خرد را سازه‌ای روان‌شناختی در جهت یکپارچگی فلسفه و معنویت با روانشناسی تصور کردند؛ که پناهگاهی برای انسان جهت رسیدن به شادکامی و آرامش در برابر فشار روانی فراهم می‌کند. فردوسی، با تصور خرد به‌عنوان چشم جان، شادی انسان را از دریچه خردمندی تصور نمود:

خرد چشم جان است چون بنگری	که بی چشم، شادان، جهان نسپری
که چون باد بر ما همی بگذرد	خردمند مردم چرا غم خورد
ز شادی که فرجام او غم بود	خردمند را ارز وی کم بود

به گفته‌ای، فردوسی با قرار دادن مفهوم شادکامی در کنار رنج، به‌نوعی آرایش معنایی عمیقی از مفهوم شادکامی فراهم کرده است که هم امکان تحقق آن در جهان پرچالش امروزی وجود دارد و هم با داشتن ابعادی چندگانه، فرصتی را برای کاستن از رنج‌ها و داشتن زندگی شادکامانه در جهان کنونی به بار می‌آورد. از این رو، فردوسی در توصیف انسان خردمند در باب شاد زیستن، وی را به پذیرش برخی رنج‌های غیرقابل تغییر و متعالی توصیه می‌کند و باور دارد که برخی رنج‌ها در افراد خردمند زمینه‌ساز رشد است؛ که تاندازه‌ای با دیدگاه غالب در موج دوم روان‌شناسی مثبت است که رنج و شادمانی را در کنار هم تصور می‌کند (شادکامی پایدار از طریق ادغام دیالکتیکی اضداد) (وونگ و همکاران، ۲۰۲۱).

---

1. Wong  
2. McLaughlin and McMinn



برین و بر آن روز هم بگذرد	خردمند مردم چرا غم خورد
هر آنکه که باشی بدو شادتر	ز رنج زمانه دل آزادتر
یکی گفت کاندل سرای سپنج نباشد	خردمند، بی‌درد و رنج

یا در گوشه‌ای، شادکامی انسان خردمند را در نیکی‌گرایی در ارتباط با دیگران و پرهیز از ناراستی تصور کرده است و به‌نوعی شادی اصیل را در اخلاق‌گرایی متصور شده است:

هر آن کس که او شاد شد از خرد	جهان را به کردار بد نسپرد
به هر کار فرمان مکن جز به داد	که از داد باشد روان تو شاد
اگر بد کنی جز بدی ندروی	شبی در جهان شادمان نغوی

اشاره به این نمونه‌های اندک گویای این است که ادبیات، به‌عنوان پایگاه اندیشه، هیجان و رفتار نیک می‌تواند پایگاهی برای تعریف مفاهیم روان‌شناختی کاربردی باشد؛ که تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته است. این در حالی است که با وجود ارزشمندی و توصیف جامع و چندبعدی شادکامی در شاهنامه فردوسی، در کنکاش پژوهشگر، پژوهش عمیقی یافت نشد که ابعاد این مفهوم را بررسی و شناسایی نماید. در موارد اندک، سام‌دلیری (۱۳۹۷)، توانایی انسان خردمند در تقابل نیکی و بدی را زمینه‌ساز شادکامی دانسته، ولی تعریفی جامع از شادکامی ارائه نکرده است. مشایخی (۱۳۸۸) در یک بررسی اجمالی، ضمن گذری بر پیوند شادی و خرد، هدف والای شاد زیستن را در پرهیز انسان‌ها از رذایل اخلاقی دانسته است؛ که البته با وجود ظریف‌اندیشی، به‌هیچ‌وجه نشان‌گر سازه گسترده و عمیق شادکامی خردمندانه در شاهنامه نیست. فتحی‌لواسانی (۱۳۹۳) در بیان مظاهر شادکامی و غم در شاهنامه، اگرچه تلاشی در خور داشته است، ولی نتوانسته است مفهوم شادکامی را در ابعاد و مؤلفه‌هایی دقیق استخراج نماید.

این کاستی در مطالعات خارجی نیز تا حدی وجود دارد و پژوهشگران کمتر بر شناسایی ابعاد سازه‌ای روانی در گستره ادبیات همت گمارده‌اند. باین‌وجود، در تحقیقات

خارجی نسبت به مطالعات داخلی تلاش بیشتری در این زمینه صورت گرفته است. گوون و ارسلان<sup>۱</sup> (۲۰۲۲) در بررسی رنج و شادی در فرهنگ ادبیات و اشعار عامیانه ترکیه نشان دادند که عشق، دوستی، خانواده، تاب‌آوری در رویارویی با رنج‌ها به‌منظور رشد فردی و خودشکوفایی و لذت تجربه زیبایی جهان به‌عنوان مهم‌ترین منابع شادی هستند. از این‌رو، این ضرورت مشاهده شد که با انجام تحقیق مبتنی بر منطق علمی، بازتعریفی از مفهوم شادکامی و ابعاد آن صورت گیرد تا بر اساس آن فضایی برای ورود این مفهوم بومی-ساز شده به حوزه پژوهش و متعاقباً، زندگی واقعی مردم فراهم گردد. از این‌رو، پژوهش حاضر باهدف بازتعریف شادکامی در چارچوب مفهوم خرم‌زیستی مبتنی بر شادکامی خردمندانه در گستره روان‌شناسی مبتنی بر شاهنامه فردوسی به انجام رسید.

## روش

این تحقیق از نظر هدف، بنیادی و بر اساس ماهیت تحقیق و گردآوری داده‌ها، پژوهشی کیفی مبتنی بر روش تئوری زمینه‌ای (داده‌بنیاد) بود. بر این اساس، بر اساس روش تئوری زمینه‌ای، پژوهشگر به صورت دقیق به مطالعه اشعار شاهنامه فردوسی تصحیح هشت‌جلدی جلال خالقی مطلق پرداخت (تحلیل شادکامی در ابیات، شخصیت‌های خردمند و بی‌خرد و مطالعه مقالات موجود) و بر اساس آن، مؤلفه‌های شادکامی مبتنی بر خرد از دیدگاه فردوسی‌شناسی شد. در این راستا، مقوله مرکزی شادکامی مبتنی بر خرد بود که به سه روش مورد کنکاش قرار گرفت: الف) کدگذاری تک‌تک ابیات بر اساس واژه شادکامی یا مخالف آن (واژگان کلیدی شامل شاد، شادمانی، شادکامی، شادی، رامش، خوشی، نشاط، سرور یا واژگان مخالف مانند غم، اندوه، کژکامی، ناشادی) یا کدگذاری ابیات با مفهوم کلی شادکامی مبتنی بر خرد، ب) تحلیل شخصیت‌های دارای شادکامی مبتنی بر خرد و ج) تحلیل محتوای داستان‌هایی که معطوف به ارزشمندی شادکامی در شاهنامه فردوسی بود. بر این اساس، پس از استخراج ابیات و داستان‌های دربرگیرنده مفهوم

شادکامی و زندگی شاد مبتنی بر خرد و مقوله‌بندی آن‌ها در مرحله‌ی کد‌گذاری آزاد، در مرحله دوم، یعنی کد‌گذاری محوری، مقوله‌محوری پژوهش در کنار عوامل زمینه‌ای و بافتی و عوامل مداخله‌گر مورد کنکاش قرار گرفت. در نهایت، در مرحله کد‌گذاری گزینشی، ضمن بحث درباره راهبردهای زمینه‌ساز خرم‌زیستی و ارتباط آن‌ها با شرایط علی، زمینه‌ای و مداخله‌گر، پیامدهای پرورش شادکامی خردمندان بیان گردید. در این بخش، با توجه به هدف پژوهش، بیت، به عنوان واحد تحلیل در نظر گرفته شد. زمینه‌ی داده‌ها دربرگیرنده‌ی متن کامل شاهنامه فردوسی تصحیح هشت‌جلدی جلال خالقی مطلق و مقالات علمی و پژوهشی منتشرشده در ایران در طی ۲۰ سال گذشته در ارتباط با مفهوم خرد بود. تجزیه و تحلیل آماری مبتنی بر فرایند کد‌گذاری باز، کد‌گذاری محوری و کد‌گذاری گزینشی در نرم‌افزار MAXQUDA نسخه ۲۰۱۸ انجام شد. به منظور اعتباریابی الگوی خرم‌زیستی، از دیدگاه صاحب‌نظران و پژوهشگران در حوزه روان‌شناسی و ادبیات به منظور واری‌کدها در مراحل مختلف، مفهوم ابیات مبهم، کشف ارتباط ابیات با مؤلفه‌های مختلف و دسته‌بندی نهایی کدها و مؤلفه‌ها بهره گرفته شد. همچنین، میزان پایایی کد‌گذاری مؤلفه‌ها بر اساس شاخص کاپا به دست آمد (۲۹ کد محوری توسط محقق ارائه شد که ۲۷ مورد توسط کد‌گذار دوم مورد قبول بود و ۱ کد با توافق طرفین حذف شد)

جدول ۱. محاسبه ضریب پایایی کاپا

کدگذار ۲	کدگذار ۱	نظر محقق		
		بله	خیر	مجموع
نظر متخصص دیگر	بله	A = ۲۶	B = ۱	۲۷
	خیر	C = ۲	D = ۰	۲
	مجموع	۲۸	۱	۲۹N =

$$\text{توافقات مشاهده شده} = \frac{A+D}{N} = \frac{26+0}{29} = 0/89$$

$$\text{توافقات شانسی} = \frac{A+B}{N} * \frac{A+C}{N} * \frac{C+D}{N} * \frac{B+D}{N} = \frac{26+1}{29} * \frac{26+0}{29} * \frac{2+0}{29} * \frac{1+0}{29} = 0/002$$

$$\text{ضریب پایایی کپا} = \frac{\text{توافقات شانسی} - \text{توافقات مشاهده}}{1 - \text{توافقات شانسی}} * \frac{0/89 - 0/002}{0/998} = 0/89$$

### یافته‌ها

در این بخش، فراوانی کدهای آزاد و مؤلفه‌های خرم‌زیستی بیان شد و سپس، به صورت نموداری، ارتباط میان مؤلفه‌های تشکیل دهنده مفهوم خرم‌زیستی به تصویر کشیده شد.

جدول ۲. فراوانی کدهای آزاد مؤلفه‌هایی خرم‌زیستی در شاهنامه فردوسی (شادکامی خردمندان)

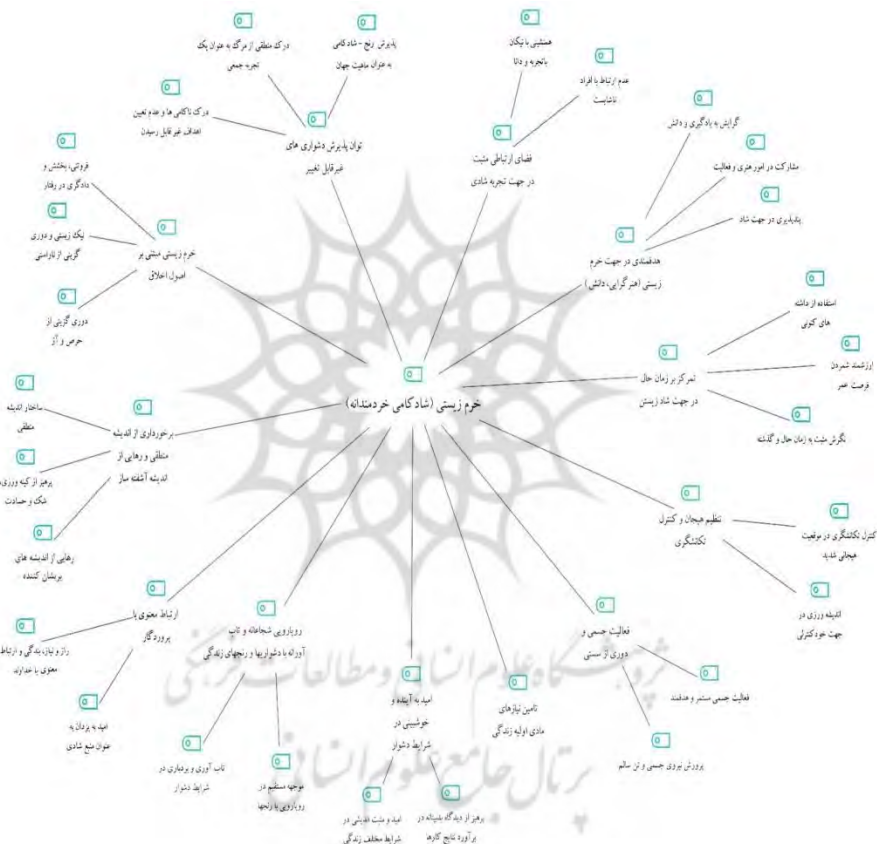
فراوانی کدها	نمونه کدهای آزاد	مؤلفه‌ها
۴۶ کد	خرد دارد و فر و شرم و نژاد بود راد و پیروز و از داد شاد اگر بد کنی جز بدی ندروی شبی در جهان شادمان نغوی اگر نیک باشی بماند نام به تخت کی ای بر بوی شاد کام	خرم‌زیستی مبتنی بر اصول اخلاق
۳۴ کد	که چون باد بر ما همی بگذرد خردمند مردم چرا غم خورد بد و نیک هر دو ز یزدان بود لب مرد باید که خندان بود چنین است کار سرای سپنج چو دانی که ایدر نمایی مرنج	توان پذیرش دشواری- های غیرقابل تغییر
۳۰ کد	بیاموز و بشنو ز هر دانشی بیایی ز هر دانشی رامشی بدو گفت رستم که جان شاد دار به دانش روان و تن آباد دار بر ما شکیبایی و دانش است ز دانش روان‌ها پر از آرامش است گهر بی هنر زار، خوارست و سست به فرهنگ باشد روان تندرست	یادگیری هدفمند در جهت خرم‌زیستی
۲۷ کد	بدو گفت ای پر خرد پهلوان به رنج اندرون چند پیچی روان؟ بدو گفت: شاهانوشه بدی خرد را به اندیشه توشه بدی خرد چشم جان است چون بنگری که بی چشم، شادان، جهان نسپری	برخورداری از اندیشه‌های منطقی و رهایی از اندیشه‌های آشفته‌ساز
۲۶ کد	از اندوه خورد نداشت سود کجا بودنی بود و شد کار بود بکوشید و بخشنده باشید نیز ز خوردن به فردا ممانید چیز جهان بر کهان و مهان بگذرد خردمند مردم چرا غم خورد	تمرکز بر زمان حال
۲۰ کد	هر ان پادشاهی که دارد خرد ز گفت خردمند رامش برد چو بودی خردمند نزدیک تو که روشن شدی جان تاریک تو	فضای ارتباطی مثبت

مؤلفه‌ها	نمونه کدهای آزاد	فراوانی کدها
	کسی کو فروتن تر او رادتر دل دوستداران بدو شادتر	
تنظیم هیجان و کنترل تکانشگری	کسی کو خرد را ندارد ز پیش دلش گردد از کرده خویش ریش ز راه خرد هیچ گونه متاب پشیمانی آرد دلت راه شتاب خنک آنکه در خشم هشیارتر همان بر زمین او بی آزارتر	۲۰ کد
ارتباط معنوی با یزدان پاک	ازو شادمانی و زویت غمیست زویت فزونی و هم زو غمیست چنین است او مید از کردگار دهد شادمانی مرا روزگار چو خشنود گردد ز ما دادگر غم هستی روز فردا مخوز	۱۹ کد
رویاری شجاعانه و تاب‌آورانه با دشواری‌ها و رنجهای زندگی	چنین داد پاسخ که گر با خرد دلش بردبارست، رامش برد بدی‌ها به صبر از مهان بگذرد سر مرد یابد که دارد خرد دل تو بدین درد خرسند باد همان با خرد، صبر پیوند باد	۱۷ کد
امید به آینده و خوش‌بینی در شرایط دشوار	بد و نیک بر ما همی بگذرد نباشد دژم هرک دارد خرد سخن‌های او مید گویم کنون که دل را به شادی بود رهنمون چهارم که دل دور داری ز غم ز ناآمده بد، نباشی دژم	۱۵ کد
فعالیت جسمی و دوری از سستی	چنین داد پاسخ که کمتر خوری تن‌آسای شوی، هم روان‌پروری چو بیکار باشی مشو رامشی فگارست بیکار اگر باهوشی شما دیرمانید و خرم بویید به رامش سوی ورزش خود شوید	۹ کد
تأمین نیازهای مادی اولیه زندگی	بدو گفت کسری که رامش که راست که دارد به شادی چنین داد پاسخ که آن کو ز بیم بود ایمن و باشدش زر و سیم دلت گر نخواهی که باشد نژند همان تا نگریدی، تن، مستمند	۳ کد

بر اساس جدول ۱، خرم‌زیستی (شادکامی خردمندانه) در شاهنامه فردوسی شتمل بر ۱۲ خرده‌مؤلفه بود. بر این اساس، خرده‌مؤلفه‌های خرم‌زیستی مبتنی بر اصول اخلاقی (۴۶ کد)، توان پذیرش دشواری‌های غیرقابل تغییر (۳۴ کد)، یادگیری هدفمند در جهت خرم‌زیستی (۳۰ کد)، برخورداری از اندیشه‌های منطقی و رهایی از اندیشه‌های آشفته‌ساز (۲۷ کد)، تمرکز بر زمان حال (۲۶ کد)، فضای ارتباطی مثبت (۲۰ کد) و تنظیم هیجان و کنترل تکانشگری (۲۰ کد)، ارتباط معنوی با یزدان پاک (۱۹ کد)، رویاری شجاعانه و تاب‌آورانه با دشواری‌ها و رنج‌های زندگی (۱۷ کد)، امید به آینده و خوش‌بینی در شرایط

دشوار (۱۵ کد)، فعالیت جسمی و دوری از سستی (۹ کد) و تأمین نیازهای مادی اولیه زندگی (۳ کد) به ترتیب دارای بیشترین کدهای آزاد استخراج‌شده بودند. در ادامه، بر اساس نمودار ۱، هر یک از مؤلفه‌های شناسایی‌شده از مفهوم خرم‌زیستی به تصویر کشیده شده است.

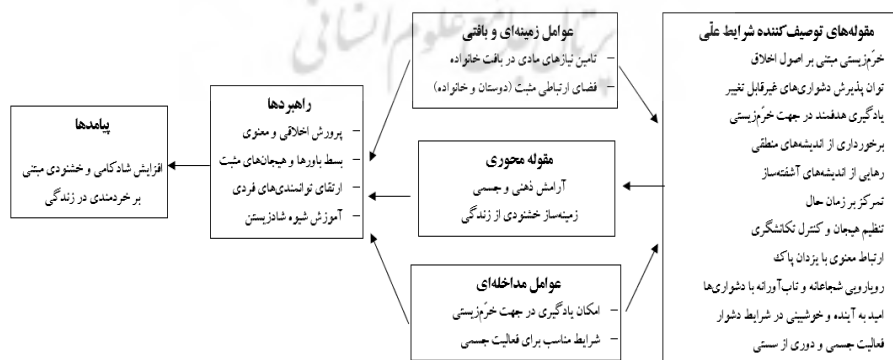
نمودار ۱: مؤلفه‌های خرم‌زیستی (شادکامی خردمندانه) در شاهنامه فردوسی



بر اساس نمودار ۱، مؤلفه‌های اساسی شادکامی خردمندانه و خرده‌مؤلفه‌های مرتبط با هر یک از آن‌ها بیان شد. بر این اساس، به ترتیب، خرده‌مؤلفه‌های خرم‌زیستی مبتنی بر اصول اخلاق (فروتنی، بخشش و دادگری در رفتار؛ نیک‌زیستی و دوری گزینی از ناراستی؛

دوری از حرص و آز)، توان پذیرش دشواری‌های غیرقابل تغییر (پذیرش رنج - شادکامی به‌عنوان ماهیت جهان؛ درک منطقی از مرگ به‌عنوان یک تجربه جمعی؛ درک ناکامی‌ها و عدم تعیین اهداف غیرقابل رسیدن)، یادگیری هدفمند در جهت خرم‌زیستی (گرایش به یادگیری و دانش؛ مشارکت در امور هنری و فعالیت فرهنگی؛ پندپذیری در جهت شادزیستن)، برخورداری از اندیشه‌های منطقی و رهایی از اندیشه‌های آشفته‌ساز (ساختار اندیشه منطقی؛ پرهیز از کینه‌ورزی، شک و حسادت؛ رهایی از اندیشه‌های پریشان‌کننده)، تمرکز بر زمان حال (استفاده از داشته‌های کنونی، ارزشمند شمردن فرصت عمر و نگرش مثبت به زمان حال و گذشته)، فضای ارتباطی مثبت (هم‌نشینی با نیکان با تجربه و دانا و عدم ارتباط با افراد ناشایست)، تنظیم هیجان و کنترل تکانشگری (کنترل تکانشگری در موقعیت هیجانی شدید و اندیشه‌ورزی در جهت خودکنترلی)، ارتباط معنوی با یزدان پاک (راز و نیاز، بندگی و ارتباط معنوی با خداوند و امید به یزدان به‌عنوان منبع شادی)، رویارویی شجاعانه و تاب‌آورانه با دشواری‌ها و رنج‌های زندگی (تاب‌آوری و بردباری در شرایط دشوار و مواجهه مستقیم در رویارویی با رنج‌ها)، امید به آینده و خوش‌بینی در شرایط دشوار (امید و مثبت‌اندیشی در شرایط مختلف زندگی و پرهیز از دیدگاه بدبینانه در برآورد نتایج کارها)، فعالیت جسمی و دوری از سستی (پرورش نیروی جسمی و تن سالم و فعالیت جسمی مستمر و هدفمند) و تأمین نیازهای مادی اولیه زندگی از بیشترین فراوانی کدهای آزاد برخوردارند.

شکل ۱: الگوی مفهومی خرم‌زیستی



بر اساس شکل ۱، مبتنی بر مؤلفه‌های شناسایی شده، الگوی مفهومی خرم‌زیستی ارائه شد. در سمت راست مدل، مقوله‌هایی توصیف شده است که به‌عنوان شرایط علی در شکل-گیری مفهوم خرم‌زیستی معرفی شده‌اند. این مؤلفه‌های چندبعدی نشان می‌دهد که ایجاد شادی خردمندانه نیازمند نوعی توانمندی ذهنی و جسمی، تربیت اخلاقی و معنوی و برخوردار از ظرفیت‌های فردی است. ضمن این که این مؤلفه‌های فردی از عوامل بافتی و اجتماعی نیز تأثیر می‌پذیرند. در ادامه، عوامل زمینه‌ای و بافتی معرفی شده است که وابسته به محیط خانوادگی و اجتماعی هستند و می‌توانند در شکل‌گیری شرایط علی خرم‌زیستن و رسیدن به آرامش ذهنی و خشنودی کلی در زندگی نقش ایفا کنند

همچنین، شاخص‌های شرایط زندگی برای گرایش به یادگیری و انجام فعالیت جسمی به‌عنوان عوامل مداخله‌گر در نظر گرفته شدند که می‌توانند سطح بهره‌وری افراد از انواع راهبردهای زمینه‌ساز خرم‌زیستی را تحت تأثیر قرار دهند. این بدان معناست که نوع شرایط یادگیری و امکانات فیزیکی در زندگی افراد می‌تواند سطح تمایل و استفاده آنان از راهبردهای افزایش‌دهنده خرم‌زیستی را متأثر سازد و به عبارتی، پیامدهای خرم‌زیستی متأثر از میزان تحقق شرایط فردی و محیطی، کنترل عوامل مداخله‌گر و سطح بهره‌وری از راهبردهای تحقق خرم‌زیستی است.

### بحث و نتیجه‌گیری

تحولات اخیر در روانشناسی مثبت‌گرا به موج دوم و سوم تبدیل شده است که عامل فرهنگ را به نقطه تمرکز تعریف شادکامی تبدیل کرده است و صراحتاً به این باور انجامیده است که درک مفهوم شادکامی در بافت فرهنگی میسر است (وونگ، ۲۰۲۲). از این رو، این پژوهش باهدف تحلیل محتوای شاهنامه فردوسی به‌منظور بازتعریف مفهوم شادکامی در فرهنگ ایرانی، تحت عنوان خرم‌زیستی یا شادکامی خردمندانه به انجام رسید. بر این اساس، تحلیل یافته‌ها و بررسی ابعاد و مؤلفه‌های شادکامی خردمندانه در شاهنامه فردوسی نشان داد که خرم‌زیستی، به‌عنوان شادکامی خردمندانه، این‌گونه قابل تعریف است: «خرم‌زیستی، برخورداری انسان از اندیشه و باورهای مثبت، ارتباطات



سازنده و هیجانات کنترل‌شده‌ی متمرکز بر زمان حال؛ بهره‌مندی از رشد اخلاقی و معنوی؛ در کنار توانمندی‌های رویارویی شجاعانه و امیدوارانه با دشواری‌ها به همراه پذیرش دشواری-های غیرقابل تغییر جهان و هدف‌گرایی در رشد جسمی و روانی است. به‌طور کلی، بررسی عناصر اصلی تعریف خرم‌زیستی نشان‌گر این است که شادکامی خردمندانه زمانی قابل وصول است که فرد در جهت رشد و تقویت جنبه‌های مختلف شناختی (اندیشه و باورهای مثبت)، هیجانی (هیجانات کنترل‌شده‌ی متمرکز بر زمان حال)، اجتماعی (ارتباطات سازنده)، اخلاقی (رشد اخلاقی)، معنوی (ارتباط معنوی) و جسمانی (فعالیت جسمی و دوری از سستی) شخصیت خود گام بردارد. اکنون، در ادامه، تلاش شده است تا با بررسی اجزای تعریف خرم‌زیستی و مقایسه میان این تعریف از شادکامی با ادبیات نظری و پژوهشی موجود، زمینه‌ای برای درک درست و روشن و کاربرد این تعریف در گستره روان‌شناسی فراهم آید.

در دید کلی، مفهوم شادکامی خردمندانه از برخی جوانب با بهزیستی روانی نزدیک است؛ زیرا نوعی همپوشانی میان برخی مؤلفه‌های این دو مفهوم دیده می‌شود و این نشان از این دارد که تعریف فردوسی از شاهنامه تا حد زیادی جنبه عمل‌گرایانه و کاربردی دارد. این بدان معنا است که فردوسی، اگرچه شادکامی را همچون مدل شش‌بعدی بهزیستی روانی ریف (به نقل از بلاسکو و آلسینت<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲) با ابعاد حرکت روبه‌جلو، رشد فردی، ارتباط مثبت با دیگران، خودمختاری در شرایط زندگی همسان دانسته است، ولی برخلاف تعریف راگری و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) که بهزیستی را فراتر از شادکامی می‌دانند، فردوسی، شادکامی خردمندانه را با جنبه‌هایی فراتر از بهزیستی تصور می‌کند، زیرا شادکامی عمیق و اصیل را در ارتباط معنوی با یزدان و برخورداری و عمل به ارزش‌های اخلاقی و راستین می‌داند که در مفهوم بهزیستی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. از این حیث، تعریف خرم‌زیستی یا شادکامی خردمندانه‌ی فردوسی قرابت زیادی با مفهوم بهزیستی از دیدگاه

1. Blasco & Alsinet

2. Ruggeri, Garcia-Garzon, Maguire, Matz & Huppert

چندبعدی موسسه ملی بهزیستی آمریکا<sup>۱</sup> مشتمل بر شش بعد ذهنی، هیجانی، اجتماعی، معنوی، جسمی و شغلی (ال‌آوار و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۳) و مطالعات اجتماعی اروپا<sup>۳</sup> (۲۰۲۰) مشتمل بر معنا، پایداری هیجانی و هیجان‌ات مثبت، روابط مثبت، خوش‌بینی، تاب‌آوری و سرزندگی دارد (راگری و همکاران، ۲۰۲۰)، با این وجود، تفاوت در اخلاقی بودن و توانمندی‌های روانی مانند پذیرش بهنگام شرایط در دیدگاه فردوسی در تعریف شادکامی است.

در ارتباط با بعد خرم‌زیستی مبتنی بر اصول اخلاق، فردوسی باور دارد که فرد شادکام و خرم‌زیست، هم از ارزش‌های اخلاقی اساسی مانند فروتنی، بخشش و دادگری برخوردار است و هم از زشتی‌های اخلاقی مانند حرص، حسادت و آز‌دوری می‌کند. در حقیقت، رهایی از زشتی اخلاقی و گرایش به نیکی زمینه‌ساز درک خرمی و شادکامی در درون فرد است. در این راستا، پوتکای<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) نشان داده است که مفهوم شادکامی دربرگیرنده یک مؤلفه ارزیابی اخلاقی مهم است که این مؤلفه اخلاقی در لذت موجود نیست. پیرانی<sup>۵</sup> (۲۰۲۰) در بررسی و مطالعه اشعار حافظ نشان داده است که خرد، تعالی، نیکی‌ها و شادکامی درهم آمیخته‌اند و مجموعه‌ای از توانمندی‌ها در کنار هم توصیفی از انسان شکوفا فراهم ساخته‌اند. صفری، گذشتی، کوشکی و شیانی (۱۴۰۰) در تطبیق نظریه سلینگمن با اشعار مولانا به این نتیجه رسید که مولانا نیز ارزش‌ها و موازین اخلاقی را زمینه‌ساز بهزیستی و شادی در زندگی تصور کرده است.

در ارتباط با بعد تنظیم هیجان و کنترل تکانشگری و بعد آینده و خوش‌بینی (به‌عنوان هیجان‌ات مثبت)، به‌عنوان دو بعد با ماهیت هیجانی عمده در تعریف شادکامی، فردوسی بر این باور است که شادکامی اساساً ریشه در تجربه هیجان‌ات مثبت در کنار امید و خوش‌بینی به آینده و پرهیز از تکانشگری دارد. سلینگمن (۲۰۱۱)، برخورداری از هیجان‌ات مثبت و

- 
1. USA National Wellness Institute
  2. AlAwar, Khair, Osman, Ucenic, Sallam, Maki & Ganesh
  3. European Social Survey (ESS)
  4. Potkay
  5. Pirani

زندگی دلپذیر را به عنوان یکی از وجوه اصلی شادکامی تصور کرده است. سیاوشی و همکاران (۲۰۲۲) در تلاش برای شناسایی دقیق رویکرد مثبت اندیش ابن فارض نشان دادند که وجود هیجان‌ات مثبت مربوط به گذشته، حال و آینده نشان‌دهنده مثبت‌اندیشی، سلامت روان و خودشکوفایی است. صفری و همکاران (۱۴۰۰) در مقایسه نظریه سلیگن و دیدگاه مولانا نشان داده است که هیجان‌ات مثبت در زندگی در اندیشه مولانا مهم‌ترین مؤلفه شادکامی یا بهزیستی است. سیاوشی و همکاران (۲۰۲۲) خوش‌بینی و امید به آینده را یکی از نشانه‌های مثبت اندیشی در اشعار ابن‌فارض تصور کرده‌اند. جواد و جواد<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) در بررسی جنبه‌های روانشناسی مثبت در آثار ارنست همینگوی، رابرت براونینگ و جان دان نشان دادند که امید در شکل‌گیری مثبت بودن در زندگی نقش دارد. همچنین، شادکامی در تعاریف و نظریه‌های هیجان‌محور از شادکامی مانند ریکز و وسمن<sup>۲</sup>، فوردایس<sup>۳</sup>، بنتام<sup>۴</sup> و کانمن<sup>۵</sup> به عنوان یک پدیده هیجانی و عاطفی همراه با تجربیات خوشایند و ناخوشایند توصیف شده است (وینهوون، ۲۰۰۹).

در ارتباط با دو بعد یادگیری هدفمند در جهت خرم‌زیستی و بعد برخورداری از اندیشه منطقی و رهایی از اندیشه‌های آشفته‌ساز که عمدتاً می‌توان گفت که ماهیت شناختی دارند، فردوسی هم بر برنامه‌ریزی فردی مبنی بر کسب دانش و یادگیری پایدار به عنوان منبع شادکامی تأکید دارد و هم به برخورداری از یک ساختار ذهنی مبتنی بر باورهای عقلانی (و رهایی از اندیشه غیرعقلانی) برای شکل‌گیری سازه شادکامی توجه خاص دارد. بر اساس یافته‌های جانسون (۲۰۲۰)، شادکامی مشروط به قدرت انطباق است؛ که به موجب آن فرد از طریق عادت و یادگیری، به تجربه سطوح بالاتری از شادکامی نائل می‌آید. پولارد<sup>۶</sup> (۲۰۲۱) در بررسی مفهوم شادکامی در شعر معاصر قرن ۲۱ آمریکا نشان داد که شادکامی ماهیتی ارزشمند و یک چیز پنهان مطلوب است که باید به دنبال آن

- 
1. Javed & Javed
  2. Wessman & Ricks
  3. Fordyce
  4. Bentham
  5. Kahneman
  6. Pollard

گشت. همچنین، سلیگمن (۲۰۱۱) زندگی درگیرانه و زندگی معنادار و تلاش برای رسیدن به تکامل را به‌عنوان یعدی از شادکامی تصور کرده است. صفری و همکاران (۱۴۰۰) نشان داده است که مفاهیم اکتساب و کاربرد دانش و خرد، پشتکار، جدیت، پایمردی، سخت‌کوشی در دیدگاه با مولانا با بعد درگیری (زندگی درگیرانه) و داشتن معنا (زندگی معنادار) در نظریه سلیگمن همخوان است. کازاخ<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) در بررسی دیدگاه‌های روان‌شناختی در آثار موخاگالی ماخاتایف<sup>۲</sup> دریافتند که مضامینی شامل شایستگی و خودکارآمدی، رشد شخصی، تمایل به مشارکت در شعر می‌توانند نویدبخش افزایش کیفیت زندگی افراد باشند. در نهایت، مفهوم شادکامی رشد یافته<sup>۳</sup> برگرفته از فلسفه وجودی که با دستیابی به تعادل بین جنبه‌های مثبت و منفی زندگی مشخص می‌شود، می‌تواند با تعریف شادکامی خردمندانه فردوسی نزدیک باشد (راجکومار، ۲۰۲۳). از حیث نظری، در تعاریف با ماهیت شناختی مانند مک‌داول و نیوول<sup>۴</sup> (۱۹۸۷)، شین و جانسون<sup>۵</sup> (۱۹۷۸)، آناس<sup>۶</sup> (۲۰۰۴)، دینر<sup>۷</sup> (۱۹۹۷) و چکولا<sup>۸</sup> (۲۰۰۲) به ابعاد شناختی شادمانی توجه شده است که بیشتر شادکامی را نتیجه ارزیابی‌های عامدانه، ارزیابی زندگی بر اساس معیارهای انتخابی، دستیابی فعال به اهداف زندگی و آرزوهای واقعی قابل حصول تصور کرده‌اند. در تعاریفی مانند لیبرمن<sup>۹</sup> (۱۹۷۰) نیز شادکامی به‌عنوان یک نگرش مثبت به زندگی به تصویر کشیده شده است که در حقیقت نشانگر یک ثبات عاطفی است (وینهوون، ۲۰۰۹). دینر (۱۹۹۷) بر رضایت از زندگی (نگرش) و درعین حال احساس خوب تأکید دارد. چکولا (۲۰۰۲) از شادکامی به‌عنوان تحقق یک برنامه زندگی و فقدان احساس نارضایتی جدی یا دوست نداشتن زندگی یاد می‌کند.

1. Kazakh
2. Mukhagali Makhatayev
3. mature happiness
4. McDowel & Newell
5. Shin & Johnson
6. Annas
- 7 Diener
8. Chekola
9. Lieberman

در ارتباط با دو بعد رویارویی شجاعانه و تاب‌آورانه با دشواری‌ها و رنج‌های زندگی و توان پذیرش دشواری‌های غیرقابل تغییر، نتایج تحقیق نشان داد که یکی از ویژگی‌های افراد شادکام این است که آنان توانایی بالایی در تاب‌آوری و بردباری در شرایط دشوار دارند و ترجیح می‌دهند تا با مواجهه مستقیم با رنج‌ها، خود را برای زندگی آرام در دنیای پرچالش آماده سازند. همچنین، این افراد در صورت رویارویی با برخی مسائل زندگی که مواجهه مستقیم نیز نمی‌تواند از رنج آنان بکاهد، مسئله و چالش را می‌پذیرند و بدین ترتیب، شادکامی خود را قربانی عدم انعطاف‌پذیری نمی‌کنند. یافته‌های تحقیق و (۲۰۱۹) از این یافته حمایت کرده است و رنج را به‌عنوان دروازه‌ای به‌سوی شادکامی مفروض داشته‌اند. سیاوشی و همکاران (۲۰۲۲) در تبیین عناصر مثبت اندیشی در دیدگاه ابن‌فارض، مواجهه با سختی‌های زندگی به شیوه تاب‌آورانه را مورد تأکید قرار دادند. دلیلی صالح و بدیع‌زاده<sup>۱</sup> (۲۰۲۱) در بررسی کارکرد اساسی شادکامی از دیدگاه مولانا نشان داده‌اند که وی انسان در جستجوی کمال را با دردمندی و رنجوری همبسته می‌داند؛ ولی اندوهی که در مسیر رشد نباشد را ناخوشایند و دشواری و رنج در مسیر تعالی را پسندیده می‌پندارد. از این رو، باید از غم‌های خردمندانه استقبال کرد. گوون و ارسلان<sup>۲</sup> (۲۰۲۲) نشان دادند که تاب‌آوری در رویارویی با رنج‌ها به منظور رشد فردی و خودشکوفایی از منابع مهم شادی است.

در ارتباط با بعد فضای ارتباطی مثبت، فردوسی باور دارد که هم‌نشینی با افراد نیک و خردمندان و پندگیری از آن در موقعیت‌های مختلف زندگی زمینه‌ساز تجربه شادکامی و کامیابی است و از سوی دیگر، پرهیز از ارتباط با افراد ناشایست می‌تواند از بروز رنج‌های بی‌هدف جلوگیری کند. در این راستا، سلیگمن (۲۰۱۱) روابط مثبت را به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های پنج‌گانه شادکامی تصور کرده است. صفری و همکاران (۱۴۰۰) در مقایسه نظریه سلیگمن و دیدگاه مولانا دریافت که روابط مثبت با دیگران در اندیشه مولانا با اهمیت رابط در دیدگاه سلیگمن همسو است. گوون و ارسلان<sup>۳</sup> (۲۰۲۲) نشان دادند که عشق،

1. Dalili Saleh & Badizadeh

2. Guven & Arslan

3. Guven & Arslan

دوستی، خانواده به‌عنوان مهم‌ترین منابع شادی هستند. جواد و جواد (۲۰۱۶) در بررسی آثار ادبی دریافتند که عشق ارتباط مستقیمی با مثبت بودن در زندگی انسان دارد. ارتباط معنوی با یزدان پاک، یکی از مؤلفه‌های شادکامی در دیدگاه فردوسی است که در کمتر تعریف یا نظریه‌ای از شادکامی مورد توجه قرار گرفته است. در حقیقت، فردوسی بر این باور است که راز و نیاز، بندگی و ارتباط معنوی با خداوند و امید به یزدان به‌عنوان منبع شادی در شرایط مختلف زندگی می‌تواند زمینه‌ساز تجربه شادکامی عمیق باشد. این یافته در تعریف شادکامی از دیدگاه چندبعدی موسسه ملی بهزیستی آمریکا<sup>۱</sup> دیده می‌شود که بعد معنوی را در تعریف شادکامی مهم پنداشته است (ال‌آوار و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۳). جواد و جواد (۲۰۱۶) نشان داده‌اند که سپاس‌گزاری از خداوند ارتباط مستقیمی با مثبت بودن در زندگی دارد.

در ارتباط با سه بعد تمرکز بر زمان حال، فعالیت جسمی و دوری از سستی و تأمین نیازهای مادی اولیه زندگی، فردوسی باور دارد که فرد شادکام با تمرکز بر استفاده از سطح توان مادی و داشته‌های کنونی، سرنوشت زندگی را اسیر گذشته تلخ یا آینده نیامده نمی‌کند، بلکه با ارزشمند شمردن فرصت عمر و داشتن نگرش مثبت به زمان حال و گذشته، لحظه‌های در حال گذر را درمی‌یابد و با داشتن سطح فعالیت بدنی و برنامه‌ریزی برای انجام فعالیت‌های مختلف، جهان را با شادکامی سپری می‌کند. دیدگاه نقطه‌ای<sup>۳</sup> نسبت به شادمانی نیز معتقدند که افراد برای تجربه تا درجه مشخصی از شادی برنامه‌ریزی می‌کنند (وینهون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹). در این رابطه، سلیگمن (۲۰۰۳) در تشریح نظریه لذت‌گرایی شادکامی بیان می‌کند که زندگی شاد، احساس لذت را به حداکثر و درد را به حداقل می‌رساند. این نظریه ریشه‌های مفهومی مدرن خود را از دیدگاه فایده‌گرایی بنتام دارد؛ که به‌نوعی به یک شادی عینی اشاره دارد که اساساً شامل تجربه وقایع و چیزهای لذت‌بخش لحظه‌ای است. همچنین، بعد زندگی دلپذیر (مبتنی بر لذت‌ها) در نظریه سلیگمن (۲۰۰۳) گویای این است

- 
1. USA National Wellness Institute
  2. AlAwar, Khair, Osman, Ucenic, Sallam, Maki & Ganesh
  3. set-point theories
  4. Veenhoven

که لذت بردن از امور مادی زندگی در کنار تلاش برای رسیدن به چیزی بزرگ‌تر و ارزشمندتر از لذت باید مورد توجه قرار گیرد (سلیگمن، ۲۰۰۳).

بر اساس آنچه گفته شد، پیشنهاد می‌شود که تعریف شادکامی در دیدگاه شاهنامه فردوسی مشتمل بر مؤلفه‌هایی چندبعدی است که می‌تواند به‌عنوان بنیانی برای طراحی و ساخت ابزارهای جدید جهت سنجش شادکامی خردمندانه مورد استفاده قرار گیرد. همچنین، تمرکز بر این مؤلفه‌ها می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات روانی مبتنی بر تقویت شادکامی باشد. از جمله محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به کمیاب بودن مطالعات مرتبط با حوزه مفاهیم روان‌شناختی در حوزه ادبیات هم در داخل و هم خارج از ایران اشاره کرد.

### تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافع میان نویسندگان این مقاله وجود ندارد. این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول این مقاله در دانشگاه علامه طباطبائی است.

### سپاسگزاری

از اساتید و متخصصان در حوزه روان‌شناسی و ادبیات که در این مطالعه در بخش محاسبه روایی و پایایی شرکت داشتند، کمال تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

### ملاحظات اخلاقی

این پژوهش با کد اخلاق شماره IR.ATU.REC.1401.43 از دانشگاه علامه طباطبائی به انجام رسید.

### ORCID

Fazlollah Hasanvand	 <a href="http://orcid.org/0000-0002-5574-1311">http://orcid.org/0000-0002-5574-1311</a>
Kamran Sheivandi Choliche	 <a href="http://orcid.org/0000-0003-3427-4627">http://orcid.org/0000-0003-3427-4627</a>
Fariborz Dortaj	 <a href="http://orcid.org/0000-0002-9186-2196">http://orcid.org/0000-0002-9186-2196</a>
Ali Delavar	 <a href="http://orcid.org/0000-0001-5922-3119">http://orcid.org/0000-0001-5922-3119</a>
Esmail Sadipour	 <a href="http://orcid.org/0000-0001-5984-1320">http://orcid.org/0000-0001-5984-1320</a>

## منابع

- سام‌دلیری، ایرج. (۱۳۹۷). تقابل نیکی و بدی در نیل به سعادت و شادکامی در شاهنامه. مجموعه مقالات همایش ملی شاهنامه و تعلیم و تربیت، مشهد، ایران.
- صفری، مریم؛ گذشتی، محمدعلی؛ کوشکی، شیرین و شیانی، اشرف. (۱۴۰۰). مطالعه شاخصه‌های نظریه بهزیستی در غزلیات شمس بر پایه روانشناسی مثبت‌نگر سلیگمن. پژوهش‌های ادب عرفانی. ۱۵ (۲)، ۱-۱۸.
- فتحی‌لواشانی، کامبیز. (۱۳۹۳). شادی، گوهر شاهوار شاهنامه: شادی و غم در شاهنامه. نشر سایه‌گستر؛ مهرگان دانش. قزوین. چاپ نخست.
- مشایخی، منصوره. (۱۳۸۸). ارتباط خرد و شادی در شاهنامه فردوسی و مطابقت آن با شعر چند شاعر فارسی و عربی زبان. مجله ادبیات تطبیقی، ۳ (۱۱)، ۲۳۳ - ۲۱۳.
- نیک‌روز، یوسف و کریمی، فاطمه. (۱۳۹۴). نقد روان‌شناختی شخصیت گشتاسپ در داستان رستم و اسفندیار بر اساس روانشناسی تحلیلی یونگ. دوفصلنامه‌ی ادبیات حماسی، دانشگاه لرستان. ۲ (۴)، ۱۵۲ - ۱۱۹.

## References

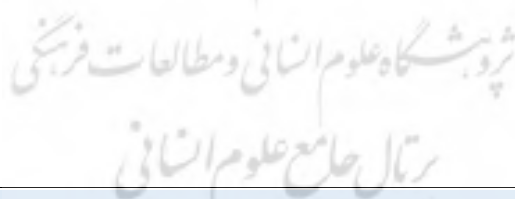
- Al Awar, S., Khair, H., Osman, N., Ucenic, T. E., Sallam, G., Maki, S., & Ganesh, A. (2022). Perceived Wellness Measured by the National Wellness Institute's Wellness Focus Survey Tool among Women in Al Ain, UAE: A Sentinel Study. *International Journal of Nutrition, Pharmacology, Neurological Diseases Journal*, 12(4), 282 – 302.
- Blasco, A., & Alsinet, C. (2022). The architecture of psychological well being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well Being Scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63(3), 199-207.
- Chen, X., Harris, P. L., & Yang, F. (2023). Beyond enjoyment: young children consider the normative goodness of activity engagement when attributing happiness. *Journal of Experimental Child Psychology*, 228, 105608.
- Colla, R., Williams, P., Oades, L. G., & Camacho-Morles, J. (2022). "A new hope" for positive psychology: a dynamic systems reconceptualization of hope theory. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Dalili Saleh, A. A. D., & Badizadeh, M. S. (2021). The basic function of happiness and vivacity from Rumi's point of view. *Propósitos y representaciones*, 9(2), 107.



- Dejonckheere, E., Rhee, J. J., Baguma, P. K., Barry, O., Becker, M., Bilewicz, M., ... & Bastian, B. (2022). Perceiving societal pressure to be happy is linked to poor well-being, especially in happy nations. *Scientific reports*, 12(1), 1-14.
- Fathi Lavashani, K. (2013). *Happiness, the jewel of Shahnameh: happiness and sadness in Shahnameh*. Sayeh Gostar Publication: Mehrgan Danesh, Qazvin. first edition. [In Persian].
- Guyen, A. Z., & Arslan, G. (2022). Suffering and happiness in Turkish folk poetry in the context of positive psychology: The examples of Asik Mahzuni Serif and Neset Ertas. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Javed, S., & Javed, S. (2016). Positive psychology & English literature hand in hand. *International Journal of English Research*. 2 (5), 19-23.
- Johnson, M. K. (2020). Joy: A review of the literature and suggestions for future directions. *The Journal of Positive Psychology*, 15(1), 5-24.
- Kazakh, A. F. (2014). Psychological viewpoints in Mukhagali Makhatayev's creative work. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 706-710.
- Krys, K., Uchida, Y., Oishi, S., & Diener, E. (2019). Open society fosters satisfaction: Explanation to why individualism associates with country level measures of satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 14, 768-778.
- Mashayekhi, M. (2010). The connection between wisdom and happiness in Ferdowsi's Shahnameh and its correspondence with the poetry of several Persian and Arabic poets. *Journal of Comparative Literature*, 3(11), 213-233. [In Persian].
- McLaughlin, P. T., & McMinn, M. R. (2022). *A time for wisdom: Knowledge, detachment, tranquility, transcendence*. Templeton Press.
- Nikrouz, Y., Karimi, F. (2014). Psychological criticism of Gestasp's character in Rostam and Esfandiar's story based on Jung's analytical psychology. *Quarterly Journal of Epic Literature, Lorestan University*. 2 (4), 152-119. [In Persian].
- O'Neill, J. (2008). Happiness and the good life. *Environmental Values journal*, 17(2), 125-144.
- Pirani, M. (2020). Hāfīz's Poetry and Positive Psychology. *Rays of Criticism in Arabic and Persian*, 10(38), 45-70.
- Pocinho, M., Garcês, S., & Popa, D. (2022). Positive Psychology in Everyday Life. *Frontiers in Psychology*, 3183.
- Pollard, J. (2021). What Is Happiness? A Study of Metaphoric Conceptualizations of Happiness in Poetry. *Aisthesis: Honors Student Journal*, 12(1), 1-10.

- Rajkumar, R. P. (2023). Cultural Values and Changes in Happiness in 78 Countries During the COVID-19 Pandemic: An Analysis of Data from the World Happiness Reports. *Frontiers in Psychology*, 14, 294.
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, A., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and quality of life outcomes*, 18 (1), 1-16.
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and quality of life outcomes*, 18(1), 1-16.
- Safari, M., Gozashti, M. A., Kooshki, S., & Shibani, A. (2022). Studying the characteristics of the well-being theory in Shams's poetry based on Seligman's positive psychology. *Researches of mystical literature*. 15 (2), 1-18. [In Persian].
- Saleh, A. A. D., & Badizadeh, M. S. (2021). The basic function of happiness and vivacity from Rumi's point of view. *Propósitos y representaciones*, 9(2), 107-121.
- Samdaliri, I. (2017). *The confrontation between good and evil in achieving happiness in the Shahnameh. Proceedings of the National Conference on Shahnameh and Education*, Mashhad, Iran. [In Persian].
- Santos, M., & Egerstedt, M. (2020). From motions to emotions: Can the fundamental emotions be expressed in a robot swarm? *International Journal of Social Robotics*, 13(4), 751–764.
- Saricam, H. (2015). Life satisfaction: Testing a structural equation model based on authenticity and subjective happiness. *Polish Psychological Bulletin*. 46, 278–284.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary new Understanding of Happiness and Well-being*. Mumbai: Free Press.
- Siavoshi, S., Nemat Ghazvini, M., & Mahdavi Pile Rood, Z. (2023). Psychological Critique of Ibn al-Fariz's Poems with Seligman's Positive Psychological Approach. *Horizons of Islamic Civilization*, 25 (2), 1-22.
- Stearns, P. N. (2019). Happy children: A modern emotional commitment. *Frontiers in psychology*, 10, 2025.
- Sternberg, R. J. (2019). Four ways to conceive of wisdom: Wisdom as a function of person, situation, person/situation interaction, or action. *The Journal of Value Inquiry*, 53, 479 - 485.
- Tegner, I., Fox, J., Philipp, R., & Thorne, P. (2009). Evaluating the use of poetry to improve well-being and emotional resilience in cancer patients. *Journal of Poetry therapy*, 22(3), 121-131.

- Uchida, Y. (2004). Cultural constructions of happiness: theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5, 223-239.
- Veenhoven, R. (2009). *How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories*. In Happiness, economics and politics. Edward Elgar Publishing.
- Wong, P. T. (2020). Existential positive psychology and integrative meaning therapy. *International Review of Psychiatry*, 32(7-8), 565-578.
- Wong, P. T. (2022). The Wisdom of the Soul: The Missing Key to Happiness and Positive Mental Health? *International Network on Personal Meaning*, 11 (2), 1-14.
- Wong, P. T., Mayer, C. H., & Arslan, G. (2021). COVID-19 and existential positive psychology (PP2. 0): The new science of self-transcendence. *Frontiers in psychology*, 5661.
- Ye, D., Ng, Y. K., & Lian, Y. (2015). Culture and happiness. *Social indicators research*, 123, 519-547.
- Zare, J., Aqajani Delavar, K., & Derakhshan, A. (2023). The impact of altruism on the emotions and English summary writing skills of L2 learners: An intervention study in light of positive psychology. *Language Teaching Research*, 13621688231151632.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رساله جامع علوم انسانی

**استناد به این مقاله:** حسونند، فضل‌الله، شیوندی چلیچه، کامران، درتاج، فریبرز، دلاور، علی، سعدی‌پور، اسماعیل. (۱۴۰۳). خرم‌زیستی: شادکامی خردمندانه؛ بازتعریف مفهوم شادکامی در گستره روان‌شناسی مبتنی بر شاهنامه فردوسی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۵(۵۷)، ۱-۲۷. DOI: 10.22054/QCCPC.2024.72694.3085



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.