

## نقش دانشگاه در ایجاد عوامل مؤثر بر شادی

حسن زارعی متین<sup>۱</sup>

مریم احمدی زهرانی<sup>۲</sup>

زلفا حق گویان<sup>۳</sup>

### چکیده

در دو دهه گذشته پژوهش پیرامون شادی افزایش چشمگیری یافته است و دانشگاه به عنوان نظامی آموزشی سعی بر آن دارد که فرهنگ شادی را در جامعه دانشگاهی و بین دانشجویان رواج دهد تا از این طریق بسیاری از ناهنجاری ها و جرایم ناشی از عدم تعادل روحی افراد را از بین برده و از میزان جرایم بکاهد. و از تنش و برخورد فیزیکی با مردم جلوگیری کند. دانشگاه تلاش می کند محیطی شاد و با نشاط برای دانشجویان ایجاد کند و براین باور است که شادی و شاد بودن دانشجویان اساس موفقیت آنهاست و افراد شاد موفق ترند. افرادی که شاد زندگی می کنند باعث افزایش قدرت تمرکز خود شده و همیشه موفق می شوند و در هنگام مواجهه با مشکلات و شرایط ناگوار می توانند با صرف حداقل انرژی و با استفاده از راه های کوتاه و مؤثر آن مشکلات را حل کنند و کمتر دچار سردرگمی و پریشانی شوند. شادی و نشاط نه تنها در پدیده های اجتماعی همچون روابط بین فردی نفوذ می کند بلکه به تنهایی در فرآیندهای شناختی مانند حافظه، یادگیری، حل مسئله و انعطاف پذیری فکری نیز اثر می گذارد.

واژگان کلیدی: شادی، دانشگاه، عوامل شادی بخش، دانشجویان.

\* تاریخ دریافت: ۸۸/۰۸/۰۳ تاریخ پذیرش نهایی: ۸۹/۰۱/۲۴

۱. دکتری مدیریت، استاد دانشگاه تهران، پردیس قم. (نویسنده مسئول) آدرس: قم، بلوار دانشگاه، جاده قدیم قم.

نمابر: ۰۲۵۱۶۱۶۶۱۲۶/ Email: martin@ut.ac.ir

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت دولتی پردیس قم دانشگاه تهران، Email: maryam\_ahmadi2266@yahoo.com

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت اجرایی پردیس قم دانشگاه تهران، Email: zolfa.haghgooyan@yahoo.com

## مقدمه

شادی ضرورتی است که به زندگی معنا می‌دهد. شادی عاملی است برای نشاط روحی و سلامتی و افزایش توانایی. شادی برای یک انسان سالم یک قاعده است. در پرتو شادی است که انسان می‌تواند خویش را بسازد و خود را برای آینده‌کاری و افرادی موفق در محیط زندگی و اجتماع آماده کند. دانشگاه، برای شاد بودن دانشجویان بایستی مؤلفه امید به زندگی را افزایش دهد تا از این طریق افراد با نگاهی امیدوار به زندگی و آینده خود نگاه کنند. امید به زندگی و شاد بودن باعث پایین آمدن آسیب‌های اجتماعی از جمله اعتیاد، خودکشی و... می‌شود پس برای افزایش امید به زندگی بایستی به افراد بها و ارزش داد. نقش و جایگاه دانشجویان در جامعه با ایفای مسئولیت مشخص می‌شود. یک دانشجو با یک هویت مشخص و نقش معین بایستی منزلت خود را دریابد و آن را شکوفا سازد. اما برخی از افراد باید سردمداران نشاط در جامعه باشند، که امروزه به انسان‌های منفعل و بی تفاوت تبدیل شده‌اند. علت اصلی این بی تفاوتی‌ها را افزایش روحیه یأس و ناامیدی در میان قشر دانشجویان می‌باشد. افسردگی و ناامیدی که به دلیل از بین رفتن روحیه شادی در میان دانشجویان ایجاد شده مهم‌ترین عامل خودکشی یا تمایل به آن از سوی این قشر تحصیل کرده است. بعضی دانشجویان در مواردی به دلیل مشکلات موجود جامعه یا محیط دانشگاهی اعم از مشکلات درسی، بیکاری و مشکلات عاطفی، دست به خودکشی می‌زنند. پررنگ شدن موضوعات ناامیدکننده و مشکلات اجتماعی را از عوامل اصلی گسترش افسردگی میان دانشجویان می‌داند و دانشگاه می‌تواند برای پیشگیری از این رویدادها، مراکز مشاوره دانشگاهی را برپا کند و همکاری مدیران دانشگاه‌ها با این مراکز امکان‌پذیر است. همچنین می‌توان با آماده سازی محیط‌های دانشگاهی و در نظر گرفتن امکانات علمی و رفاهی، افسردگی را در میان دانشجویان کاهش داد و شادی و نشاط را بین دانشجویان ترویج داد. در حالت کلی دانشجویان ایرانی دارای روحیه‌ای منفعل و غیرشاداب هستند که این روحیه مربوط به مشکلات مختلف اجتماعی است و با توجه به این شرایط است که شادابی و نشاط و ایجاد انرژی مثبت در محیط‌های دانشجویی بسیار ضروری به نظر می‌رسد. محدودیت‌ها و موانع موجود به خصوص در جوامع سنتی و توسعه نیافته را موجب سرخوردگی جوانان به ویژه جوانانی که از سطح آگاهی‌های بیشتری برخوردارند می‌داند. اغلب دانشجویان در جوامع توسعه نیافته از این رنج می‌برند که چرا اطرافیان و جامعه، احساسات آنان را درک نمی‌کنند و در چنین شرایطی تصمیم به خودکشی می‌گیرند بخاطر این است که اغلب آنها امید به زندگی را از دست داده‌اند. دانشگاه با برگزاری مراسم مذهبی و برگزاری جشن‌های مناسب، برپایی کلاس‌های زبان و کلاسهای مختلف باعث شود که دانشجویان از زمان خود به طور بهینه استفاده کنند و مهارت‌های لازم برای داشتن زندگی بهتر را تجربه کنند؛ دانشگاه می‌تواند خوابگاه‌هایی

برای دانشجویان فراهم کند که تجهیزات مورد نیاز دانشجو را داشته و محیطی سرشار از شادی و نشاط برای آنها باشد؛ برقراری پایگاه های مشاوره که برای پیشگیری از مشکلات به آنجا مراجعه کنند تا از وجود مشکل در زندگی خود جلوگیری کنند یا در صورت وجود آن براحتی قادر به حل آن باشند. تحقیقات اخیر نشان می دهد درمان مبتنی بر فعالیت های خوشایند در دانشگاه و برخی از شیوه های شناختی در شادی مورد توجه قرار گرفته اند و معلوم شده که یادگیری، آموزش، تغییر نگرش ها و رشد شناخت ها در دانشگاه می تواند مؤثر باشند. آموزش مهارت های اجتماعی در بر طرف کردن عواطف منفی بخصوص افسردگی تأثیر مثبت دارد و در افراد سالم نیز از طریق بهبودی روابط اجتماعی نتایج مشابهی به وجود می آید. افزایش فعالیت های تفریحی نظیر افزایش تمرینات ورزشی شاد در درمان افسردگی و برای شادی افراد سالم مؤثر است. تفریح تحت کنترل خود ماست و به منظور افزایش شادی می توان آن را دستکاری کرد. افزایش شادی می تواند بصورت جمعی و یا یک موضوع نسبتاً فردی باشد. تفریح همراه با پیوستگی اجتماعی و یا داشتن روحیه بالا می تواند عاملی مؤثر در شادی جمعی باشد. شکل، ساختار، میزان مشارکت در افراد در کارهای گروهی عوامل بسیار مهمی در افزایش نشاط است که با توجه به دو بعد اصلی شادی یعنی افزایش رضامندی و عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی همراه است (منطقی، ۱۳۸۰، صص ۴۲-۳۰).

## تعریف شادی

شادی<sup>۱</sup> رشته ای نسبتاً تازه در مطالعات روان شناسی می باشد (montier, 2004, P1). تعریفات متعددی درباره ی شادی توسط دانشمندان ارائه شده است که در همه آنها به نوعی تجربه کردن احساسات مثبت به چشم می خورد. - شادی عبارتست از هیجان مثبتی که از دو بعد رفتارهای اجتماعی و رضایت درونی تشکیل شده و می تواند احساس نشاط فرد را نشان دهد (رستم خوانی، ۱۳۸۶، ص ۲). - لی ائل کچین<sup>۲</sup> موسس باشگاه شادی، شادی را اینگونه تعریف کرده است: «شادی احساس بهزیستی درونی است که افراد را جهت سود بردن از تفکرات، هوش، خرد، آگاهی، حس مشترک و ارزش های معنوی توانا می سازد.» - فرد شاد فردی است که مکرراً احساسات مثبت<sup>۳</sup> را تجربه می کند.

1- Happiness= well – being (واژه ی علمی شادی)

2- Lione Ketchain

3- Positive emotions

## نقش دانشگاه در ایجاد عوامل مؤثر بر شادی ♦ ۷

شادی یعنی احساسات مثبت زیاد، رضایت بالا از زندگی و احساسات منفی نادر داشتن. این سه فاکتور، سه عامل مهم در بهزیستی<sup>۱</sup> می‌باشند (Lyubomirsky et al, 2005, p112). شادی حالت ثابتی نیست. حتی شادترین افراد گاهی اوقات احساس غمگینی<sup>۲</sup> می‌کنند و غمگین‌ترین افراد هم گاهی اوقات احساس شادی می‌کنند. از دیدگاه بعضی از صاحب نظران مفهوم مبهم و اسرار آمیز شادی، عبارت است از حالت خوشحالی، سرور و یاد رضایت زندگی کردن و لذت بردن از آن، بنابراین داشتن عناصر اصلی زندگی می‌تواند شادی بخش و شادی آفرین باشد. روانشناسان معتقدند که عنصر سومی نیز وجود دارد که در شادی باید به آن توجه شود و آن کم کردن اضطراب و کاهش عواطف منفی است. البته شادی مانند هر مقوله دیگری دارای درجات پائین تا بالا است و معمولاً افراد بین دو طیف کم و زیاد شادی قرار می‌گیرند. این که فرد در چه میزانی از شادی قرار دارد، تا حد زیادی بستگی به یادگیری، آموزش و داشتن نگرش مطلوب نسبت به آینده و زندگی دارد (بهرامی و همکاران، ۱۳۸۵، ص ۴). این موضوع این مساله را در پی دارد که اگرچه رابطه قوی بین برخی از صفات شخصیتی نظیر برون گرایی و شادی وجود دارد ولیکن ابعاد دیگری از شخصیت هستند که در حیطه سبک های تفکر و یادگیری قرار دارند و بطور غیر مستقیم باعث شادی می‌شوند. افراد شاد عزت نفس، حس کنترل و خوش بینی بیشتری دارند که این حالت از حس مقصود گرایی آنان که از داشتن هدف در زندگی مشتق می‌شود، بهره می‌گیرد. به عبارت دیگر افراد دارای ویژگی‌ها شخصیت چه بطور مستقیم و غیر مستقیم، شادترند و از زندگی بیشتر لذت می‌برند (Strawbridge, 1998, p120-123).

## عوامل مؤثر بر شادی

به منظور افزایش سطح شادی باید اجزا شادی شناخته شوند یکی از تازه ترین تحقیقات بیان می‌کند که شادی از سه جزء تشکیل شده است. سهم عوامل ژنتیکی تقریباً ۵۰٪، سهم شرایط محیطی تقریباً ۱۰٪ و سهم فعالیت‌های آگاهانه در حدود ۴۰٪ است (Lyubomirsky et al, 2005, p132-134). این سه فاکتور اصلی روی سطح دائمی شادی<sup>۳</sup> اثر خواهند گذاشت. این سه فاکتور عبارتند از نقطه ثابت<sup>۴</sup>، شرایط زندگی<sup>۵</sup> و فعالیت‌های آگاهانه (بانیت قبلی)<sup>۶</sup>.

1- subjective Well - being

2- blue

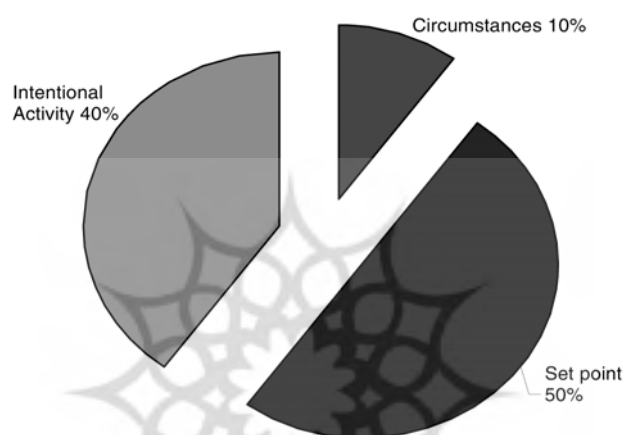
3- chronic Happiness Leved

4- set - point

5- life circumstances

6- intentional activity

- ۱- نقطه‌ی ثابت: بزرگترین سهم شادی در عوامل ژنتیکی است که این فاکتور را نقطه ثابت می‌نامند. یعنی سطح معین و ثابتی از شادی از والدین به ارث می‌رسد و موروثی می‌باشد (montier, 2004, p3).
- ۲- جزء دوم شادی شرایط زندگی است که شامل عوامل ملیتی، جغرافیایی و فرهنگی منطقه‌ای است که فرد در آن زندگی می‌کند و همچنین شامل فاکتورهای جمعیت‌شناسی مانند سن، جنسیت و قومیت می‌باشد (lyubormisky et.al, 2005, p134-135).



- ۳- فعالیت‌های آگاهانه<sup>۱</sup>: شلدان<sup>۲</sup> این فاکتور را اینگونه تعریف می‌کند: این سطح دسته‌ی وسیعی از فعالیت‌هایی است که مردم انجام می‌دهند یا در فکر انجام آن‌ها هستند (montier, 2004, p4).
- رفتارها و فعالیت‌های فراوانی وجود دارند که افراد برای انجام آن‌ها انرژی صرف می‌کنند. این فعالیت‌های مجزا که افراد برای انجام آن‌ها وقت و انرژی صرف می‌کنند را فعالیت‌های آگاهانه می‌نامند. این فعالیت‌ها مستلزم صرف انرژی هستند یعنی خود به خود انجام نمی‌شوند در واقع تفاوت اصلی بین فاکتور شرایط زندگی و فعالیت‌های آگاهانه اتفاقی بودن آن است فاکتورهای شرایط زندگی تقریباً تصادفی هستند اما این فاکتورهای آگاهانه در اختیار خود فرد می‌باشد (lyubormisky et.al, 2005, p809-812).
- این بعد خود به خود به سه حوزه تفکیک می‌شود.
- فعالیت‌های رفتاری<sup>۳</sup>: مانند ورزش منظم، محبت ورزیدن به دیگران، حضور در اجتماعات

1- intentional activity  
2- Sheldon  
3- behavior activity

## نقش دانشگاه در ایجاد عوامل مؤثر بر شادی ♦ ۹

- فعالیت‌های شناختی<sup>۱</sup>: شامل توجه به نعمت‌ها و موهبت‌ها، تفکر راجع به امور مثبت در زندگی و مثبت

اندیشی

- فعالیت‌های داوطلبانه<sup>۲</sup>: شامل تلاش‌های معنادار در زندگی و هم‌چنین تلاش جهت رسیدن به اهداف

شخصی می‌باشد (montier, 2004, p5).

تحقیقات گوناگونی برای شناسایی عوامل مؤثر بر شادی وجود دارد و این تحقیقات عواملی دیگر را که بر

شادی تاثیر می‌گذارد بیان می‌کند که این عوامل عبارتند از:

سن: شاید چنین تصور می‌شود که شادی یا ناشادی به دوره معینی از شرایط سنی مربوط می‌گردد. در حالیکه

مطالعات بین‌المللی زیادی نشان می‌دهند که دوره سنی معینی را نمی‌توان به شادی یا ناشادی اختصاص داد.

جنس: در حالیکه مطالعات نشان می‌دهند که زنان دوبرابر مردان دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند یا مردان

پنج برابر زنان در برابر الکیسم و اختلالات شخصیتی ضد اجتماعی آسیب پذیرتر هستند.

نژاد: مطالعات نشان می‌دهند که در نژادهای مختلف رضایتمندی متفاوتی مشاهده نشده است.

درآمد: شاید چنین تصور شود که شادی را می‌توان خرید. بیشتر دانشجویان هنگامی که وارد دانشگاه می‌شوند

چنین اظهار می‌کنند که یکی از هدف‌های مهم و اساسی در زندگی این است که از وضعیت مالی خوبی

برخوردار باشند در حالی که در سال‌های بعد درصد کمتری از دانشجویان چنین اظهاری را داشته‌اند. آیا واقعا و به

طور عملی ثروت و شادی با یکدیگر ارتباط دارند؟ شاید این سوال را به نحو دیگری بتوان بیان کرد:

آیا مردم کشورهای ثروتمند از مردم کشورهای غیر ثروتمند شادتر هستند؟ اگرچه مطالعات بین‌المللی نشان می‌

دهند که بین ثروت و رضایتمندی همبستگی مثبتی وجود دارد ولی همین مطالعات نشان می‌دهند که مردم

کشورهای فقیرتری نظیر ایرلند از مردم کشورهای غنی تری نظیر آلمان از شادی بیشتری برخوردارند. در داخل یک

کشور نیز می‌توان این گونه سوال کرد که آیا افراد ثروتمند از افراد غیر ثروتمند شادترند؟ داشتن سرپناه، غذا و

امنیت از پایه‌های اصلی شادی به شمار می‌روند ولی زمانی که افراد از این امکانات اولیه برخوردار باشند و

ضروریات زندگی خود را تامین کرده باشند دیگر ثروت نقش اساسی ندارد. ثروت مانند سلامت است؛ فقدان آن

بدبختی و ناشادی به بار می‌آورد ولی هیچ‌گونه ضمانتی برای خوشبختی به همراه ندارند. حتی اگر آمار افسردگی و

خودکشی را در نقطه مقابل ابراز شادی ارزیابی کنیم خواهیم دید میزان افسردگی و خودکشی به مراتب بیش از

گذشته شده است. (کریمی نوری و همکاران، ۱۳۸۱، ص ۱۰-۶).

1- cognitive activity

2- voluntary activity

فرهنگ: تفاوت های فرهنگی در شادی به طور قابل ملاحظه ای مشاهده شده است. در کشورهای نظیر ژاپن که دارای فرهنگ های جمع گرایانه هستند در مقایسه با کشورهای غربی که دارای فرهنگ های فرد گرایانه هستند احساس شادی پایین تر گزارش شده است. زیرا فرهنگ های فرد گرایانه از تجربه و ابراز هیجانات مثبت در افراد بیشتر حمایت می کند در حالی که در فرهنگ های جمع گرایانه فشارهای گروهی، اجتماعی و خانوادگی مانعی برای بروز هیجانات مثبت فردی است. از سوی دیگر پیوندهای دینی نیز در افزایش احساس شادی نقش دارند. مطالعات نشان می دهد که افراد مذهبی کمتر از افراد غیر مذهبی، مرتکب جرم می شوند، مواد مخدر یا الکل مصرف می کنند، خودکشی می کنند، طلاق می گیرند یا از دواج ناشاد دارند. مطالعات نشان می دهد که افراد فعال مذهبی حتی به لحاظ جسمانی سالم ترند، طولانی تر زندگی می کنند که این تا حدی به سبب پرهیز از استعمال دخانیات یا مصرف الکل، عادات تغذیه آنهاست. افراد مذهبی کمتر در معرض افسردگی قرار می گیرند و سطح بالاتری از شادی را نشان می دهند (کرمی نوری و همکاران، ۱۳۸۱، ص ۱۰-۶).

### ویژگی های افراد شاد

اول آنکه از عزت نفس و احترام به خود بالایی برخوردارند و خودشان را دوست دارند. این افراد به اخلاقیات توجه بسیار دارند و عقلایی رفتار می کنند. دوم آنکه افراد شاد احساس کنترل شخصی بیشتری را در خود احساس می کنند، آنهایی که در انجام امور بیشتر به توانایی های خود می اندیشند تا به درماندگی و ناتوانایی های خویش، با استرس مقابله بیشتری می کنند. سوم آنکه افراد شاد خوش بین هستند. این افراد موفق تر، سالم تر و شاد تر از افراد بدبین هستند. چهارم آنکه افراد شاد برون گرا هستند و در ارتباط و همکاری با دیگران توانمندند، افراد شاد در مقایسه با افراد ناشاد، چه در تنهایی و چه در حضور دیگران احساس شادی می کنند و از زندگی با خود و دیگران در نواحی گوناگون شهری یا روستایی و یا اشتغال در مشاغل گوناگون انفرادی و اجتماعی به یک اندازه لذت می برند (کرمی نوری و همکاران، ۱۳۸۱، صص ۴-۵).

### عوامل موثر بر شادی در زندگی از دیدگاه اسلام

از دیدگاه عترت و قرآن عوامل متعددی باعث ایجاد نشاط و شادی در زندگی می شود که در زیر به تعدادی از آنها اشاره می شود.

۱- راضی بودن به قضای الهی: زندگی خود هدف نیست بلکه وسیله ای برای رسیدن به هدف است.

امام علی (ع) می فرماید: به قضای خداوند خوشنود باش تا شاد و راحت زندگی کنی. (سماک امامی، ۱۳۸۵، ص ۷۳)

## نقش دانشگاه در ایجاد عوامل مؤثر بر شادی ♦ ۱۱

- ۲- **شاد کردن دیگران:** شاد کردن دیگران یکی از عواملی است که از دیدگاه عترت باعث شادی انسان می شود. امام صادق (ع) می فرمایند: هر مسلمانی که به مسلمان دیگر برخورد کند و او را شاد سازد خدای عز و جل او را شاد می گرداند. (سماک امانی، ۱۳۸۵، ص ۲۷) در روایت آمده است که خداوند به حضرت داود وحی کرد که بنده ای از بند گانم عمل نیکی برایم می آورد و من بهشت را ارزانی او می کنم. داود (ع) گفت خدایا آن عمل چیست؟ خداوند گفت: شاد کردن بنده ی مؤمن من گرچه با دادن یک دانه ی خرما باشد. (سماک امانی، ۱۳۸۵، ص ۴۵)
- ۳- **نماز و عبادت:** انسان موجودی الهی است که روح خدا را با خود دارد و روح اساس حیات انسانی است. این روح جدا افتاده نیاز به ارتباط با منبع خود دارد و بدون این ارتباط افسرده و پژمرده می گردد. (پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۲۱۶) نماز وسیله ای برای برقراری این ارتباط است. تنها قدرتی که می تواند افراد بشر را از نگرانی و اضطراب محافظت کند و آرامش آن ها را برقرار سازد قدرت نماز و عبادت خداوند است. امام صادق (ع) می فرمایند: نماز شب غم و اندوه را از بین می برد. (سماک امانی، ۱۳۸۵، ص ۱۲۶)
- ۴- **توبه و استغفار:** پیامبر اکرم (ص) فرمودند: هر کس که بسیار استغفار و طلب آمرزش کند خداوند او را از هر اندوهی گشایشی و از هر تنگنایی راه نجاتی می دهد. (سماک امانی، ۱۳۸۵، صص ۱۲۹ و ۱۳۰)
- ۵- **گفتن ذکر لا حول ولا قوه الا بالله:** گفتن این ذکر می تواند نقش مؤثری در از بین بردن غم ها و غصه داشته باشد. زیرا خداوند متعال از همه ی درد ها و غصه های ما با خبر است. مالک ابن انس می گوید: امام صادق (ع) به سفیان ثوری فرمود:
- ای سفیان زمانی که چیزی تو را محزون ساخت این جمله را زیاد بگو زیرا کلید شادی است (سماک امانی، ۱۳۸۵، صص ۱۳۰-۱۲۶).
- ۶- **مسافرت:** حضور در یک مکان محدود، انجام کارهای تکراری در هر روز و یکنواختی و یکسانی گفت و گو ها در زندگی باعث خستگی جسمی، فرسودگی روحی و از دست رفتن نشاط و شادی می شود. سیرو سفر، دور شدن از مشکلات روزمره، تغییر آب و هوا و تنوع در زندگی زمینه ساز تجدید قوا، کسب توان و آمادگی درونی در رویارویی با مشکلات شده، همه ی ما را نشاطی دوباره و سلامتی روحی و جسمی می بخشد. (سماک امانی، ۱۳۸۵، ص ۱۱۷)
- ۷- **ورزش:** پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: ورزش و بازی کنید و تفریح داشته باشید. همانا من ناراحتم که در دین شما خستگی و بی نشاطی دیده شود (سماک امانی، ۱۳۸۵، ص ۱۳۳). امام علی (ع) فرمودند: سوار کاری موجب نشاط می شود. (سماک امانی، ۱۳۸۵، ص ۱۲۶)



## موانع شادی

- ۱- **غرور و خودبینی:** تکبر مکانیسمی برای جبران ضعف و خواری است اما راهی بی پایان و کاری بی نتیجه است (پسندیده، ۱۳۸۴، ۱۹۶ص). علت تکبر اعتماد به نفس کاذب است که منجر به خودپسندی شده و مانع احساس رضایت در روابط با دیگران شده (لاما و کاتلر، ۱۳۸۳، ص ۲۹۲) و لذت روابط اجتماعی را از بین می برد و آن را به تلخی تبدیل می کند. کسی که تکبر بورزد در چشم مردم خوار و حقیر می گردد (پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۱۹۲). از آنجا که انسان مغرور، همه چیز را برای خود و در خدمت خویشتن می خواهد، چنین می اندیشد که همه امور مورد علاقه اش باید برای او نه تنها فراهم باشد، بلکه از زوال و نیستی هم به دور باشد؛ پس وقتی که با نبود آنها روبه رو می شود، دچار غم و اندوه می گردد.
- ۲- **دنیا پرستی:** میل و رغبت بی اندازه به مظاهر دنیا و دنیا طلبی یکی از زمینه های حزن و اندوه است (سماک اماتی، ۱۳۸۵، ص ۹۸). دل بستن به دنیای ناپایدار آرامش زندگی را برهم می زند، گاهی به علت نگرانی از فردای نامعلوم دچار اضطراب می شود و گاهی به خاطر گذشته ی ناموفق حسرت می خورد (پسندیده، ۱۳۸۴، صص ۴۸-۴۶).
- ۳- **آرزوهای دراز:** منظور از آرزوهای دراز، آرزوهایی است که از اندازه ی عمر انسان تجاوز می کند و دنیا نیز ظرفیت برآوردن آن را نیز ندارد. رهاورد آرزوهای دراز یاس و ناامیدی است (پسندیده، ۱۳۸۴، صص ۹۱-۸۸). علت نامطلوب بودن آرزوهای طولانی این است که انسان را از مرگ، حساب و کتاب و دادگاه الهی غافل می نماید، انسانی که از جهان آخرت غافل شود سالم نخواهد ماند. علاوه بر این وقتی انسان فکر و استعداد محدود خویش را در مسیر تحقق آرزوهای طولانی به کار گرفت، دیگر توانی برایش باقی نمی ماند که اعمال نیک انجام دهد.
- ۴- **حسادت:** حسادت نیز یکی از عوامل ایجاد کننده غم و اندوه است. حسود پیوسته مراقب دوستان خویش است، همیشه پیروزی ها و موفقیت های آن ها روحتش را آزار داده و زندگی را در کاشم تلخ می سازد.
- ۵- **تنبلی و بیکاری:** یکی از عوامل حزن تنبلی است. خیالات، اوهام، نگرانی ها و ناامیدی ها نسبت به امروز و فردا و بیروسی های روحی و روانی است که نشاط و زندگی را از کانون گرم زندگی می رباید. سرگرم شدن به کار و تلاش است که روح امید و اطمینان را به ما بر می گرداند (سماک اماتی، ۱۳۸۵، صص ۱۱۹-۱۰۰).
- ۶- **توس و نگرانی:** ترس و نگرانی مهم ترین مانع در رسیدن به اهداف بیرونی و همچنین رشد و تعالی درونی است (لاما و کاتلر، ۱۳۸۳، ص ۲۸۲). یکی از زمینه های رشد و شکوفایی استعدادهای انسان تعامل و ارتباط با دیگران است. اضطراب اجتماعی از طریق ترس از تعامل با دیگران و معذب بودن در مقابل دیگران مشخص

### نقش دانشگاه در ایجاد عوامل مؤثر بر شادی ♦ ۱۳

می‌شود. افرادی که در تعاملات اجتماعی خود دچار ترس و اضطراب می‌شوند ارتباطات عاطفی آن‌ها دچار تحلیل می‌شود. منظور از ارتباطات عاطفی ارتباطات عمیقی هستند که بیش از یک دوره‌ی زمانی به طول می‌انجامد (Bambacas&Patrickson, p53-57). انگیزه‌ی درست و صداقت کلید اصلی غلبه ترس می‌باشد. انگیزه درست همانند پادزهری برای کاهش ترس و نگرانی عمل می‌کند. اگر انگیزه صادقانه داشته باشید، اگر در آرزوی کمک به دیگران بر اساس مهربانی، همدردی و احترام عمل کنید آنگاه می‌توانید هر کاری را در هر جایی با نگرانی و ترس کمتر انجام دهید و از اینکه دیگران چه فکری می‌کنند ترسید (لاما و کاتلر، ۱۳۸۳، صص ۲۸۷-۲۸۴).

**۹- خشم و عصبانیت:** عصبانیت یکی از موانع شادی می‌باشد. فلاسفه و دانشمندان از خشم به عنوان زشت‌ترین و دیوانه‌وارترین احساسات یاد می‌کنند. مطالعات اخیر تاثیرات مخرب خشم و نفرت را نشان داده است متخصصان مرگ‌های پیش از موعد دکتر ردفورد ویلیام<sup>۱</sup> در دانشگاه دوک<sup>۲</sup> و دکتر رابرت ساپولسکی<sup>۳</sup> در دانشگاه استنفورد<sup>۴</sup> مطالعاتی انجام دادند مبنی بر اینکه عصبیت، خشونت و تخاصم سیستم قلبی-عروقی را تخریب می‌کند. برخی از افراد انسان را عصبانی می‌کنند. عصبانیت واکنش طبیعی و فوری نسبت به آزار است. اما در بسیاری از موارد بعدها نیز هر بار به آن می‌اندیشیم عصبانی می‌شویم. برای کنار آمدن با این شرایط بهتر است از زاویه‌ی دیگر به موضوع نگاه کنیم. به طور قطع کسی که باعث عصبانیت ما شده است از چندین جنبه و خصوصیت مثبت نیز برخوردار است. از طرف دیگر اگر با دقت نگاه کنیم عملی که باعث عصبانیت ما شده است موقعیت مثبت و فرصت‌هایی را نیز در اختیار ما قرار داده است که در هیچ شرایط دیگری امکان پذیر نخواهد بود. صبر و بردباری باعث پرورش روح و رسیدن به کمال می‌شود. دشمنان شرایط لازم را برای تمرین بردباری فراهم می‌کنند. معمولاً دوستان فرصت پرورش بردباری را برای ما فراهم می‌کنند (لاما و کاتلر، ۱۳۸۳، صص ۲۶۳-۱۹۱).

### مدل‌های شادی

#### مدل شادی الکساندر جرولف<sup>۵</sup> / مدل جامع علوم انسانی

در مدلی که الکساندر جرولف برای شادی ارائه کرده، شش اقدام مورد ملاحظه قرار گرفته است که عبارتند از:

**۱- مثبت اندیشی:** مثبت اندیشی مهارتی آموختنی است و عامل مهمی برای شادی و موفقیت در زندگی

تلقی می‌شود.

1-Redford Williams

2-Duke

3-Sapolsky

4-Stanford

5-Alexander Kjerulf

لازمه شادی و شادبودن چیزی نیست جز مثبت اندیشی و جستجوی خوبی ها و زیبایی ها. انسان با نگرش منفی به دنیا چیزی جز روحیه ای افسرده، چهره ای غمگین و حالتی خشمگینانه ندارد و این نگرش منفی، تخریب گر جامعه است (صیادی فر و دوستی، ۱۳۸۶، صص ۵-۱). افراد مثبت اندیش تمرکز خود را روی راه حل ها، امکانات و نقاط قوت می گذارند. البته بدین معنا نیست که آن ها مسائل و تهدیدات را نادیده می گیرند بلکه بدین معناست که آن ها در یافته اند مثبت اندیشی آن ها را شاد تر و کار آمد تر می سازد. تحقیقات نشان می دهد که افراد خوش بین بهتر از افراد بدبین کار می کنند، کیفیت زندگی بالاتری دارند، عمر طولانی تری دارند، سالمترند و زندگی اجتماعی بهتری دارند. تحسین اقدامی است که باعث خوش بینی فرد و دیگران می شود. تحسین دیگران موثرترین راه جهت شادی در زندگی است زیرا آسان است، هر کسی می تواند آن را انجام دهد و زمان بر و هزینه بر نیست. تحسین مناسب، تحسینی است که ۱- مرتبط باشد (دلیلی برای آن وجود داشته باشد) ۲- بموقع باشد (به محض اتفاق افتادن علت انجام شود) ۳- تحسین باید به نحوی انجام شود که برای شخص تحسین شونده مناسب باشد. اگر افراد زمانی که کارهای درستی انجام می دهند تحسین شوند، آنگاه برای شنیدن انتقاد آماده تر خواهند بود و دانشگاه باید تلاش کند که افراد را به گونه ای تربیت کند که انتقاد سازنده را بپذیرند.

**۲- یادگیری:** انسان ها ماشین های یادگیرنده ای هستند که از هر پدیده ای که در اطراف آن ها اتفاق می افتد می توانند یاد بگیرند و از کشف حقایق جهان لذت خواهند برد. یادگیری احساس خوشایندی است چون یادگیری به افراد اجازه می دهد که:

- نسبت به پدیده ها آگاهی یابند.

- مهارت های مورد نیاز برای موفقیت را کسب خواهند کرد.

- باعث توسعه افق دید افراد می شود.

**۳- خود گشودگی:** خود گشودگی باعث شادی در زندگی می شود و بالعکس پنهان کردن تفکرات و احساسات واقعی منجر به عدم نشاط و شادی در محیط کار می شود. به اشتراک گذاشتن اطلاعات باعث اعتماد در افراد شده و آن ها احساس ارزشمند بودن می کنند. اگر افراد بدانند واقعا در حال انجام چه کاری هستند، کارآمدتر بوده و توانایی آن ها برای تصمیم گیری افزایش می یابد. خود گشودگی شامل انصاف و صداقت می باشد. اگر شغل شما اجازه ی صداقت، انصاف و گشودگی را به شما نمی دهد مطمئنا باعث شادی شما نمی شود. نشان دادن احساسات مثبت چون باعث شاد کردن دیگران می شود دارای اهمیت است. اگر شما واقعا شاد باشید و شادی خود را نشان ندهید سبب می شود احساس شادی در شما و دیگران به سرعت از بین برود. همچنین ابراز احساسات منفی می تواند کارساز باشد.



چون اگر شما از موضوعی ناراحت شده باشید و اجازه بیان آن را نداشته باشید آنگاه ممکن است یکی از سه اتفاق زیر رخ خواهد داد:

- احساس شما شدیدتر می شود. چون نه می توانید آن را حل کنید و نه اجازه ی بیان آن را دارید.
- با دیگران تلافی کنید.
- اثر کچاپ: احساساتی که برای مدت طولانی پنهان شود ناگهان آزاد می شوند و شما ممکن است به خاطر مسائل جزئی به شدت عصبانی شوید.
- روش های موثری برای برخورد با احساسات منفی وجود دارد. اگر شما از چیزی ناراضی هستید می توانید از شکایت سازنده استفاده کنید. شکایت سازنده شکایتی است که:
  - به گوش کسی برسد که می تواند برای رفع مشکل کاری انجام دهد.
  - بموقع باشد.
  - در پی رفع مشکل باشد و نه سرزنش دیگران.
  - در شکایت سازنده فقط شکایت نمی شود بلکه از چیزهای خوب هم قدردانی می شود.
  - در شکایت سازنده فرد اول به خود نگاه می کند و فقط دیگران را متهم نمی سازد.
  - شکایت سازنده درباره ی مسئله ای است که واقعا وجود دارد.

**۴- مشارکت:** زمانی که ما در تصمیماتی که برایمان مهم است شرکت می کنیم و برای ساختن آینده ی خود فعالانه وارد عمل می شویم شادتر خواهیم بود. برای اینکه فرد در امور مشارکت داشته باشد باید محیط کاری مشوق مشارکت و همکاری وجود داشته باشد، اما سایر مولفه های شادی (مثبت اندیشی، یادگیری، خود

گشودگی، معنا بخشیدن به زندگی و علاقه) همگی در اختیار خود فرد می باشند. اما اگر شما تنها زمانی که شرایط برای مشارکت مساعد است، مشارکت کنید آن گاه فرصت های زیادی را از دست خواهید داد. لذا گاهی اوقات شما باید خودتان را به مشارکت دعوت کنید. معیار مشارکت تمایل و اشتیاق می باشد. مدیرانی که مسئول تصمیم گیری هستند می توانند به تنهایی همه تصمیمات را اتخاذ کنند اما اگر دیگران را در تصمیم گیری مشارکت دهند، علاوه بر آن که از نظرات و عقاید دیگران استفاده خواهند کرد از روحیه و انرژی بیش تری برخوردار خواهند شد.

**۵- یافتن معنا ( معنا دار بودن زندگی ):** معنا دار بودن زندگی مهمترین عاملی است که موجب انبساط روحی انسان می شود. بیشتر روان شناسان وجود معنا در زندگی را عامل اساسی برای واداشتن آدمیان به ادامه زندگی به طور عام و فراهم کردن زندگی شاد و همراه با خرسندی برایشان بهت و طور خاص می دانند. این معنا برای هر کس به صورت خاص جلوه می کند (مرکز بررسی های اسلامی دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۸۶).

**۶- علاقه:** برای ایجاد علاقه به نصایح ارزشمندی که در زیر آمده است توجه کنید:

- بهترین روش برای شاد شدن این است که دیگران را شاد سازید زیرا شادی مسری است یعنی اگر افرادی که اطراف شما هستند شاد باشند شما هم شادتر خواهید شد.
- به دیگران کمک کنید. با کمک کردن به دیگران شما نشان می دهید که برای آن ها ارزش قائلید و از موفقیت آن ها خوشحال می شوید.
- به دوستان خود توجه داشته باشید.
- عشق و محبت را اساس زندگی خود قرار دهید (Kjerulf, 2007, 5-8).

#### رابطه ی عملکرد و شادی چارلز دی کرنز

افراد از نظر شادی و عملکرد در یکی از موارد زیر قرار می گیرند:

- ۱- افراد شادی که عملکرد پایینی دارند و شاد هستند؛
- ۲- افرادی که عملکرد پایینی دارند و شاد نیستند؛
- ۳- افرادی که عملکرد بالایی دارند و شاد نیستند؛
- ۴- افرادی که عملکرد بالایی دارند و شاد هستند.

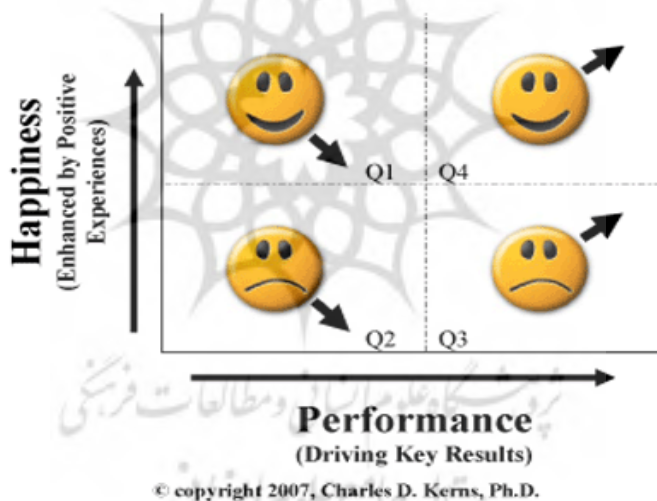
عملکرد به اقداماتی که منجر به نتایج اصلی می شود اشاره دارد. منظور از افراد با عملکرد بالا این است که

## نقش دانشگاه در ایجاد عوامل مؤثر بر شادی ♦ ۱۷

فعالیت و کاری که آن ها انجام می دهند باعث رسیدن به نتایج اصلی می شود. شادی تجربه مکرر عواطف و احساسات مثبت و احساس رضایت از زندگی و فقدان نسبی احساسات ناخوشایند است.

**Q1:** افراد شادی که عملکرد پایینی دارند. این افراد با وجود عملکرد پایین شاد هستند. این افراد ممکن است خوش بین باشند و یا توانایی لازم برای مسئولیت فعلی را ندارند و به آموزش نیازمند هستند. این افراد درباره ی آینده نگرش مثبت دارند و امیدوارند که با آموزش های لازم عملکرد خود را بهبود دهند. اگر آموزش های لازم به آن ها داده شود می توانند به **Q4** برسند.

**Q2:** افرادی که عملکرد پایینی دارند و شاد نیستند. فاکتورهایی مانند فقدان سیستم مدیریت باعث می شود که عملکرد افراد پایین بوده و شاد نباشند. برای مثال، فردی که خلاق و نوآور است را اگر در شغلی قرار دهیم که وظایف آن روتین و تکراری است اینگونه خواهند شد. فرد در این شغل عملکردش ضعیف بوده و فرصتی برای پیشرفت نخواهد داشت چون شغل وی انتظارات او را برآورده نمی سازد.



**Q3:** افرادی که عملکرد بالایی دارند و شاد نیستند. دلیل قرار گرفتن افراد در این قسمت این است که کار آن ها چالشی نیست و یا اینکه چون آن ها کار خاصی را به خوبی انجام می دهند از آن ها خواسته می شود که آن را برای مدت طولانی انجام دهند. افرادی که در این جا قرار می گیرند نمی توانند برای مدت طولانی عملکرد بالایی داشته باشند چون با گذشت زمان آن کار برای آن ها خسته کننده خواهد شد. این امر منجر می شود که آن ها سازمان را ترک کنند.

**Q4:** افرادی که عملکرد بالایی داشته و شاد هستند. این افراد بهترین مورد برای موفقیت بلند مدت هستند.

ویژگی این افراد عبارتند از:

۱- انگیزش بالا

۲- تمرکز بر کار

۳- مشارکت در کار

۴- داشتن هدف متعالی

۵- خوش بین بودن نسبت به آینده

۶- تلاش برای ارتقای عملکرد

۷- در اختیار داشتن منابع لازم برای موفقیت (Charles D.Kerns, 2007, P1-5).

### نقش دانشگاه در ایجاد شادی

از دیدگاه امام خمینی (ره) دانشگاه آنقدر اهمیت دارد که اگر نقش واقعی خود را نداشته باشد، همه چیز مملکت از دست خواهد رفت. ایشان در جمله‌ای این اهمیت را گوشزد کرده‌اند: "اگر دانشگاه را ما سست بگیریم و از دست برود، همه چیزمان از دستمان رفته است". بنابراین، دانشگاه هم منشاء دردها و فسادهای موجود و هم منشاء اصلاح کشور است و بسته به اینکه دانشگاهها، استادان و دانشجویان چه جهت گیری‌هایی داشته باشند، ثمرات آن نیز مشخص خواهد شد.

نظر کلی ایشان این است که مبداء همه تحولات و مقدرات یک کشور، دانشگاه است؛ و دانشگاه است که یک کشور را اصلاح یا تباه می‌کند؛ و لذا متذکر می‌شوند که "ما باید دانشگاه اسلامی داشته باشیم." و در ضمن بیان می‌دارند که دانشگاهها دو کار عمده دارند: یکی، تربیت و اصلاح انسانها؛ و دیگر، تربیت دانشمندان و متخصصان. به نظر امام (ره)، هر دو کار باید در کنار یکدیگر انجام شود و ضمن اشاره به توسعه مراکز علمی و تحقیقاتی و تهیه امکانات و تشویق مخترعان و مکشوفان و متخصصان متعدد، جوانان را به پایداری در تحقق این امور و ایستادگی در برابر انحرافها از این اصول وامی‌دارند. امام خمینی (ره) برای دانشگاه، دانشگاهیان و دانشجویان، پیامها و سخنانی بیان فرموده‌اند که اگر با دقت و از ابعاد گوناگون تجزیه و تحلیل شوند، راه نجات یک ملت و کشور در دنیا و آخرت مشخص و در صورت عمل به آن رهنمودها، این نجات محقق می‌شود.

ایشان در بیانات متعدد خویش با عبارات گوناگون این مطلب را متذکر شده‌اند که "دانشگاه، مبداء همه تحولات است". همچنین در مواردی دیگر با بکارگیری اصطلاحات "مقدرات" و "سرنوشت"، دانشگاه را منشاء

## نقش دانشگاه در ایجاد عوامل مؤثر بر شادی ♦ ۱۹

این مقدرات و سرنوشت می‌دانند و آن را در رأس امور می‌خوانند؛ از جمله: "مقدرات این مملکت، دست این دانشگاهی‌هاست"، "از دانشگاه [است که] باید سرنوشت یک ملت تعیین شود" و "دانشگاه که رأس امور هست و تقدیرات یک کشور، مقدرات یک کشور بسته به وجود آنهاست، باید جدیت کنند که روی خودشان را از غرب و شرق برگردانند". آنگاه در بیاناتی دیگر، این دو جهت‌گیری متضاد را در کنار هم قرار می‌دهند و نتیجه هر یک را گوشزد می‌کنند: "دانشگاه خوب، یک ملت را سعادتمند می‌کند و دانشگاه غیراسلامی، دانشگاه بد، یک ملت را عقب می‌زند" و در جای دیگر می‌فرمایند: "این افرادی که از دانشگاه می‌آیند، یا مخرب یک کشور هستند یا سازنده آن کشور هستند" و "هر چه از خویها و بدیها برای یک ملتی تحقق پیدا می‌کند: وابستگی یا استقلال، در قید و بند بودن و اختناق یا آزادی، تابع تربیتهای دانشگاهی است".

پس اگر متولیان دانشگاه افرادی خوب و صالح باشند، نسلهای حاضر و آینده درست تربیت می‌شوند و اگر افراد غیرصالح باشند، این نسلها نیز غیرصالح تربیت خواهند شد. از این جهت است که امام می‌فرمایند: "دانشگاه است که امور کشور را اداره می‌کند و دانشگاه است که نسلهای آینده و حاضر را تربیت می‌کند. و اگر چنانچه دانشگاه در اختیار چپاولگرهای شرق و غرب باشد، کشور در اختیار آنهاست". امام خمینی (ره) می‌فرمایند: "اساتید دانشگاه بدانند که اگر چنانچه دانشگاه را بسازند، کشورشان را بیمه کرده‌اند تا آخر".

از دیدگاه امام خمینی (ره)، معنی "اسلامی شدن"، "استقلال" است؛ و استقلال یعنی عدم وابستگی به مظاهر استکبار، چپاولگری، جهان‌خواری و فساد و به عبارتی دیگر، داشتن استقلال فکری بر مبنای اصول و عقاید اسلامی است. پس کلیه عوامل دخیل در دانشگاهها، خصوصاً استادان، باید به این نکته توجه داشته باشند و در راه قطع وابستگی و کسب استقلال و در نهایت اسلامی شدن دانشگاهها بکوشند.

### خودباوری و اتکا به خود

به این ترتیب، باید قید و بندها و دلبستگی به غرب و یا مظاهر دیگر شیهه به آن را رها کنیم و از آنها آزاد شویم. اما ممکن است این سؤال به ذهن خطور کند: بعد از قطع این رابطه، چه می‌شود؟ آیا پس از آن، در خلأ تهایی، بی‌یاوری و بدبختی قرار نخواهیم گرفت؟ آیا همه چیز مان ناپود نخواهد شد و به هلاکت نخواهیم افتاد؟ برای رهایی از این ذهنیت - که ممکن است در افکار برخی از مردم، بویژه استادان و دانشجویان، رسوخ کند - باید برای این سؤالها پاسخی یافت. آن پاسخ، بر اساس گفته‌های امام (ره)، "خودباوری" و "اتکا به خود" و "خویش‌یابی" است؛ که خلأ موجود را به بهترین وجهی پر خواهد کرد. ایشان در خطاب به دانشجویان می‌فرمایند: "شما دانشجویان



عزیز! خودتان درصدد این باشید که از غربزدگی بیرون بیایید. این گمشده خودتان را پیدا کنید. گمشده شما، خودتان هستید." اما این خود را چگونه می‌توان پیدا کرد؟ و آیا چگونه بودن و چگونه شدن، خود پیدا کردن است؟ طبعاً اصطلاح "خود را یافتن" باید مفهومی خاص داشته باشد. آنچه‌آن "خودی" که نه تنها جایگزین خلأ و قطع وابستگی شود، بلکه حالتی رشد‌یابنده داشته باشد و استاد، دانشجو و دانشگاه را به بهترین وجه بسازد و آنها را از جهات مادی و معنوی، به صلاح و ساحل نجات و رشد و ترقی برساند.

#### جهت اول (تخصص):

در راستای جهت اول می‌فرمایند: "اگر دانشگاه‌ها خالی از مردانی دانشمند و متخصص شوند، اجانب منفعت طلب چون سرطان در تمام کشور ریشه دوانده و زمام امور اقتصادی و علمی ما را بدست می‌گیرند و سرپرستی می‌کنند." در بیانی دیگر اظهار می‌دارند: "مهمترین عامل در کسب خودکفایی و بازسازی، توسعه مراکز علمی و تحقیقات و تمرکز و هدایت امکانات و تشویق کامل و همه‌جانبه مخترعین و مکشوفین و نیروهای متعهد و متخصصی است که شهامت مبارزه با جهل را دارند و از لاک نگرش انحصاری علم به غرب و شرق بدر آمده و نشان داده‌اند که می‌توانند کشور را روی پای خود نگاه‌دارند." و نیز می‌فرمایند: "باید دانشگاه‌ها خودکفا شوند که احتیاج به دانش غرب نداشته باشند."

#### جهت دوم (انسان‌سازی):

ساخته‌شدن افراد از جهات معنوی، انسانی و خدایی است. از این رو است که امام خمینی (ره) با نگرشی ژرف به ابعاد گوناگون، از جمله به این مسأله توجه کرده و با کلامهای گویبار خود راه را نشان داده‌اند. ایشان می‌فرمایند: "شما دانشگاه‌ها کوشش کنید که انسان درست کنید؛ اگر انسان درست کردید، مملکت خودتان را نجات می‌دهید"، "دانشگاه باید مرکز درست کردن انسان باشد"، "دانشگاه‌ها را مرکز تربیت قرار دهید؛ علاوه بر دانش، تربیت لازم است. اگر یک دانشمندی تربیت نداشته باشد، مضر است"، "دانشگاه را باید شما رو به خدا بپرید، رو به معنویت بپرید. و همه درسها هم خوانده بشود، همه درسها هم برای خدا خوانده بشود؛" و بالأخره در فرآزی دیگر، با اشاره به هر دو عامل تخصص و تعهد در کنار هم، می‌فرمایند: "اگر دانشگاه واقعا دانشگاه باشد و دانشگاه اسلامی باشد، یعنی در کنار تحصیلات، تهذیب هم در آنجا متحقق باشد، تعهد هم باشد، یک کشوری را اینها می‌توانند به سعادت برسانند."

### جدیت و فداکاری:

اما روشن است که رسیدن به این دو عامل و جهت، یعنی تخصص و تعهد، به آسانی صورت نمی‌گیرد و به کار و تلاش جدی استادان و دانشجویان و همه دست اندرکاران و متفکران دلسوز و هنرمندان دردمند نیاز دارد؛ که هر یک، بویژه دانشگاهیان، باید از یک سو به این تلاش و جدیت دست زنند و متحمل سختیها و ناراحتیها شوند و از سوی دیگر، با شناخت موانع و مشکلات، در صدد مبارزه با آن موانع و حل مشکلات برآیند. از این جهت است که امام بکارگیری این کوشش و تلاش را متذکر می‌شوند و آن را لازم می‌شمارند. ایشان در جایی می‌فرمایند: "جدیت و فداکاری لازم دارد تا دانشگاه، دانشگاه بشود"؛ و در جایی دیگر به این تلاش و کوشش ارج می‌نهند و بر فداکاران و تلاشگران درود می‌فرستند: "سلام بر جوانان برومندی که با سلاح علم در سرفرازی و اعتلای کشور، کشور عزیز اسلامی کوشا، و در رسیدن به هدفهای انسانی - اسلامی از هیچ زحمت و کوششی دریغ ندارند".

اما برای رسیدن به دانشگاه اسلامی با تعریفی که پیشتر با توجه به بیانات امام (ره) ارائه شد، باید متذکر شد که این تلاش و جدیت شامل شناخت موانع و مشکلاتی که بر سر راه وجود دارد و نیز راه مقابله با آنها هم می‌شود. امام خمینی (ره) با ریزینی دقیق، موانع موجود بر سر راه را یادآور می‌شوند و توصیه‌ها و رهنمودهای خود را برای مقابله با آنها ارائه می‌دهند. ایشان در زمینه شناخت یکی از موانع می‌فرمایند: "اکثر ضربات مهلکی که به این اجتماع خورده است، از دست همین روشنفکران دانشگاه‌رفته‌ای [است] که همیشه خود را بزرگ می‌دیدند و می‌بینند". ایشان می‌فرمایند: "به همه نسلهای ملل توصیه می‌کنم که برای نجات خود و کشور عزیز و اسلام آدم‌ساز، دانشگاهها را از انحراف و غرب و شرق زدگی حفظ و پاسداری کنند". سپس بیان می‌دارند: "برای همیشه نگذاریم دانشگاهها به انحراف کشیده شوند؛ و هر جا انحرافی بچشم خورد، با اقدام سریع در رفع آن بکوشیم. و این امر حیاتی باید در مرحله اول با دست پرتوان خود جوانان دانشگاهها و دانشسراها انجام گیرد" و برای رشد افکار و رسیدن به اهداف یک دانشگاه خوب و اسلامی، نیاز به آرامش است؛ و اگر افکار و عقاید گوناگون متعددی وجود دارند - که طبیعتا وجود دارند - و عده‌ای می‌خواهند آنها را مطرح کنند، باید محیط مناسبی ترتیب داده شود تا بیان کنندگان آن افکار و عقاید، ضمن طرح مواضع دقیق خود از لحاظ مکتب و عقیده، در محیطی آرام و با حضور متفکران اسلامی، به صحبت و بحثهای علمی بپردازند (www.aviny.com).

نقش دانشگاه در ارتقاء فرهنگ دینی، الگویی است که در آن علم و دانش متناسب با اهتمام دین به علم، رشد و بالندگی خود را داشته باشد به عبارت دیگر از جامعه انتظار می‌رود که به توسعه همه جانبه بیندیشد و از جمله بستر لازم برای توسعه علمی را فراهم آورد و با عطف توجه به سرشت و ساختمان انسان مفهومی فراتر از افق‌های از

افق‌های پیش پا افتاده‌ی مادی از انسان و جامعه انسانی ارائه دهد. دانشگاه همواره تلاش می‌کند که در میان دانشجویان و پژوهشگران روحیه‌ی التزام اجتماعی را بدمد و علم منهای تعهد را به نفع علم متعهد و مسئولیت‌پذیر طرد نکند. دانشگاه و مراکز علمی به استقبال نوعی تجدید حیات گام بر می‌دارند که رابطه‌ی خود را با نیازهای جدید جامعه روشن سازند و تقریباً در تمام اظهار نظرها، قطعنامه‌ها و بیانیه‌های مختلفی که در حوزه‌ی دانشگاه می‌شود تأکید بر این رسالت اجتماعی دانشگاه به طور برجسته و ممتاز مشاهده می‌شود و التزام اجتماعی آن مورد تأکید قرار می‌گیرد. اگر در گذشته دور، دانشگاه فقط محل آموختن و یا پژوهیدن بود و دیروز محلی برای پرورش نخبگان، امروز جای خود را به یک دانشگاه مسئولیت‌پذیر داده است و به محلی برای گسترش فرهنگ و ارزش‌ها تبدیل شده است و این معنا تا حدی برجسته شده است که انگیزه غالب یا لاقبل یکی از انگیزه‌های اصلی دانشجویان برای ورود به دانشگاه، تأثیر گذاری بر سرنوشت اجتماعی می‌باشد. طبیعی است با چنین نگاهی به دانشگاه و بر اساس چنین انگاره‌ای در باب رسالت اجتماعی دانش، رشد اندیشه فردگرایی و ابتدال اخلاقی با ماهیت دانشگاه خواهد بود و آن را دچار مسخ و تحریف ماهیت خواهد کرد و آن را از ایفاء رسالت خود باز خواهد داشت. در این دیدگاه دانشگاه به جای آنکه به دنبال طرح خود و منافع فردی و گروهی خود باشد مسئولیت‌پذیر خواهد بود و پیامد این پروسه، شفافیت و مسئولیت‌پذیری دانشگاه است. تواضع بیشتر و تلاش فزونی برای خدمت به مردم، رسالت اصلی دانشگاه است. دانشگاه می‌تواند با شناساندن حقوق الهی از جمله معنویت، عدالت و آزادی (و از جمله حقوق شهروندی) و نیز تبیین راه‌های حفظ و دفاع از حقوق مردم، نقش ایفاء کند. و طبیعی است که در سایه چنین تلاشی فرهنگ دینی جامعه که فرهنگ عدالت، معنویت و آزادی است، رشد می‌کند. هیچ نظام آموزشی نسبت به مسایل ارزشی خشی نیست. فلیپ جکسون در سال ۱۹۶۷ با طرح درس‌های پنهان در نظام‌های آموزشی بر این نکته تأکید ورزید که: نظام آموزشی خشی در جهان وجود ندارد همچنان که هیچ معلم و استادی که نسبت به مسایل ارزشی خشی باشد (حتی اگر خودش هم متوجه نباشد) وجود ندارد. درس‌های پنهان معمولاً جزء برنامه درسی نیست و از دید برنامه ریزان پنهان می‌باشد اما در فکر و عواطف مخاطبان تأثیر شگرفی از خود به جای می‌گذارد و چه بسا اهمیت آن از درس‌های آشکار و برنامه ریزی شده نیز بیشتر است. شخصیت استاد، رفتار او، سخنانی که می‌گوید و حتی سخنانی که نمی‌گوید عکس العمل و واکنشی که در برابر مسایل و مناسبت‌ها از خود نشان می‌دهد و یا نشان نمی‌دهد و رفتاری که در مجموعه حرکات او غایت است (و نباید غایب باشد) هر کدام پیام خاصی را به همراه دارد. در نگاهی دیگر، نسبت میان علم و تمدن، امروز دستخوش تغییر شده است. در گذشته علم در سایه تمدن رشد می‌کرد ولی امروز تمدن، در پرتو علم پدید می‌آید و اصولاً به دلیل پیچیدگی‌ها و شرایط اجتماعی پیدایش

## نقش دانشگاه در ایجاد عوامل مؤثر بر شادی ♦ ۲۳

تمدن بدون علم امکان پذیر نیست بنابراین، علم امروز، منشأ تمدن و نه صرفاً محصول آن می‌باشد و شاید پیام این سخن رهبر معظم انقلاب اسلامی که «بازسازی تمدن اسلامی بدون حضور نظری و فیزیکی دانشجویان امکان پذیر نیست» همین معنا باشد.

با توجه به مزایای یک زندگی شاد برای افراد جامعه بویژه دانشجویان به عنوان نیروی جوان آینده ساز در جامعه، برخی از روان شناسان و پژوهشگران که راجع به شادی تحقیقاتی انجام داده اند، کوشیده اند روش هایی برای افزایش میزان شادی در بین دانشجویان ارائه دهند. از جمله آموزش های مهارت اجتماعی، شناخت درمانی، آموزش ارتباطات بین فردی و روش های القای خلق را می توان نام برد. (امانی و هادیان همدانی، چهارمین سمینار سراسری بهداشت و روان دانشجویان، ص ۳۵). از آنجایی که هیجان جویی از عرصهٔ بالنسبه گسترده و وسیعی برخوردار است، دانشگاه تلاش می کند که به مسأله هیجان جویی، هیجان شادی و نشاط که از اهمیت بیشتر در زندگی فردی و اجتماعی افراد برخوردار است، توجه کند و تلاش می کند ضمن ترسیم چگونگی ارضای هیجان جویی دانشجویان، پاسخی نسبی به اهمیت شادی و نشاط در جامعه و نقش این مسأله در زندگی فردی و اجتماعی افراد ارائه کند و روشنگری لازم در مورد اثرات شگرف شاد کام زیستن در زندگی فردی و خاصه اجتماعی دانشجویان انجام دهد. دانشگاه درصدد ایجاد تعادل در زندگی روزمره افراد و ایجاد عرصه‌ای برای ارتقا و شکوفایی استعداد افراد است. و بر این باور است که برای حفظ بهداشت روانی جامعه و اعتلا و پیشرفت بیش از پیش اهداف اجتماعیشان، نه تنها باید در جهت گسترش روش های فردی ارضای هیجان های افراد کوشید، بلکه باید با چاره اندیشی و تدارک جمعی ارضای هیجان جویی افراد، درصدد گسترش بیش از پیش شادی و نشاط در عرصه های اجتماعی برآمده است. دانشگاه باید خودسازی اخلاقی را در کنار خودسازی علمی مورد توجه قرار دهند. برخورداری از مهارت روش تحقیق، چالشگری و زبان انگلیسی قوی را به عنوان مهارت های مربوط به شغل در نظر گرفته که باعث می شود که هنر خوب حرف زدن، گوش دادن، پرسش گری، ایجاد تفاهم و همکاری، تفکر انتقادی و مسؤولیت پذیری نیز از جمله خصایصی باشد که باید در دانشگاه ارتقاء یابد. عمل نمودن به هر یک از موارد زیر، دانشجویان می توانند شادی خود را افزایش دهند:

- سالم ماندن و از سلامتی خود مواظبت کردن.
- امنیت داشتن در خانه، محل زندگی، محیط دانشگاه، محل کار و جامعه.
- معنی دار کردن زندگی با داشتن آرزو و دنبال کردن هدفی ارزشمند و دست یافتنی.
- سرگرم بودن به کارهایی که از انجامش نیز لذت برند و برای آینده شغلیشان مفید باشد.

- توجه محبت آمیز به دیگران داشتن و مورد توجه و علاقه آنها قرار گرفتن.
- مفید واقع شدن و کمک به دیگران، بودا می گوید: شادی وقتی می آید که شما با کلمات و کارهایتان برای خود و دیگران مفید واقع شوید.
- داشتن تفکر و نگرش مثبت.
- پذیرش خویش و به خود اعتماد داشتن.
- ارتباط سازنده داشتن و وقت گذراندن با افراد خانواده و دوستان.
- بر شمردن نعمت های خود و سپاسگزار بودن.
- استفاده کردن و لذت بردن از موجودی خویش.
- مقایسه نکردن خود و دارایی های خویش با دیگران.
- آرام ماندن در رویارویی با غیرمنتظره ها.
- عملی کردن هدف و خواسته های معقول خود.
- تعادل داشتن در کار، تفریح و...
- اعتماد داشتن و احترام گذاشتن به مردم.
- شوخ بودن و به زندگی خندیدن.
- بخشیدن خود و دیگران.
- اعتقاد داشتن.
- آزادی داشتن.
- باجرات بودن.
- کار گروهی کردن (منطقی، ۱۳۸۰، صص ۲۹-۲۵).

فوردیس<sup>۱</sup> (۱۹۷۷) برنامه ای برای افزایش مهارت های شادی در دانشگاه ارائه کرده است. مهارت های شادی مبتنی بر برنامه فوردیس تاکید می کند که دانشجویان باید فعال باشند و خود را باید مشغول و سرگرم نگه دارند، حداکثر زمان خود را صرف اجتماعی کردن خود بکنند، احساسات منفی و مشکلات خود را از بین ببرند، روابط خود را با دیگران صمیمی تر کنند، تفکر مثبت را در خود پرورش دهند، از انتظارات و آرزوهای خود باید بکاهند، همیشه خودشان باید باشند، بر روی سلامت شخصیت خود باید کار کنند، نگرانی های خود را کاهش دهند،

1.Fordyce

## نقش دانشگاه در ایجاد عوامل مؤثر بر شادی ♦ ۲۵

شخصیت اجتماعی خود را پرورش دهند، در زندگی کاری خود بهره‌وری بالا داشته باشند، شادی برایش ارزشمند باشد، حال نگر باشند و ساماندهی بهتری داشته باشند (Fordyce, 1977, p511-519).

روان‌شناسان معتقدند میزان شادی در موفقیت تحصیلی دانشجویان عاملی مؤثر می‌باشد. بسیاری از تحقیقات نشان می‌دهد که دانشجویانی که شادی دائمی و همیشگی دارند از سلامت روانی بهتری برخوردارند. بی‌نشاطی و اعتماد به نفس پایین به عنوان عواملی هستند که منجر به کاهش کیفیت زندگی و وضعیت تحصیلی دانشجویان می‌شود. (فرهادی و همکاران، ۱۳۸۴، ص ۶۰)

### نتیجه‌گیری

در کشور ما نیز به عنوان جامعه‌ای جوان، دانشگاه باید فکر جدی برای تزریق روحیه شادی در جامعه کند و جوانانی که بخش قابل توجهی از آنان، چند سال از عمر خود را در دانشگاه‌ها به امید به دست آوردن روزگاری بهتر سپری می‌کنند، باید از حداقل امکانات برای داشتن زندگی شاد برخوردار باشند. شادی و نشاط، از عناصر اولیه تحول در جامعه و تکامل درونی انسانهاست و یکی از مسئولیت‌های دانشگاه این است که افرادی شاد و سالم را تربیت کند و پرورش دهد که بی‌تردید این افراد در محیط کار از کارایی بالایی برخوردار خواهند بود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که یک راه بسیار مؤثر در افزایش بهره‌وری در محیط کار استفاده از نیروی انسانی شاد است که توسط دانشگاه رشد یافته است. اگر می‌خواهیم جامعه‌ای سالم و رو به پیشرفت داشته باشیم باید شاد باشیم. با تفویض امور و بوجود آوردن عشق و انگیزه در افراد این فرصت برای آنها فراهم می‌شود که خلاق و نوآور باشند. جامعه‌ای که به شادی و نشاط افراد بها می‌دهد، می‌تواند رشد کند.

در جامعه خوشحال و خرسند، تولید بهتر، اشتغال بیشتر و اقتصاد سالم تری وجود خواهد داشت. بدون شک در چنین محیطی امنیت اجتماعی و فردی راحت‌تر به دست می‌آید. در محیط شاد، ذهن گویا و استعدادش شکوفا می‌شود.

در جامعه ایرانی، خصوصاً در مورد دانشجویان، تحقیقات نظام‌داری پیرامون شادی صورت نگرفته است. با توجه به این نکته که از میان عوامل گوناگون و نقش آنها در شادی بیشترین تفاوت در فرهنگ و مذهب مشاهده گردیده است، در جامعه ایرانی ارزش‌های فرهنگی، اخلاقی و اجتماعی دارای معیارهای متفاوتی نسبت به جوامع غربی و حتی برخی از جوامع شرقی است. در این زمینه عوامل گوناگونی نظیر جنس، رشته تحصیلی، سلامت جسمانی، سکونت به همراه خانواده یا در غیاب خانواده (خوابگاه دانشجویی) مؤثر می‌باشد. در ایجاد احساس شادی عوامل زیر نقش پررنگی را برعهده دارند که می‌توان به احساس پیشرفت در زندگی، سلامت بدنی، جایگاه اجتماعی مناسب، پابندی به دستورات دینی، شغل مناسب، وضعیت اقتصادی، استقلال در تصمیم‌گیری می‌توان اشاره کرد.

### منابع و ماخذ:

- ۱- امانی، انیتا؛ هادیان همدانی، روزینا؛ "بررسی اثربخشی آموزش مهارت اجتماعی بر افزایش میزان شادی دانشجویان"، مجموعه مقالات چهارمین سمینار بهداشت و روان دانشجویان
- ۲- بهرامی، سوسن؛ نصرآبادی، حسنعلی بختیار، ۱۳۸۵، بررسی عوامل شادی بخش در کارخانه ذوب آهن و ارتباط آن با بهبود بهره‌وری، <http://www.esfahansteel.com>
- ۳- پسندیده، عباس (۱۳۸۴) "رضایت از زندگی"، انتشارات دارالحدیث، چاپ اول.
- ۴- رستم خوانی، سیما (۱۳۸۶) "بخند تا دنیا به تو بخندد" [www.iranpsychology.ir\(online\)](http://www.iranpsychology.ir(online)).
- ۵- سماک امانی، محمدرضا (۱۳۸۵) "شادی در اسلام"، نشر آموزش کشاورزی، مرکز مطالعات و تحقیقات حوزه نمایندگی ولی فقیه در جهاد کشاورزی.
- ۶- "شادی و نشاط در زندگی حضرت زهرا ی اطهر (س)". ۱۳۸۴. مرکز بررسی های اسلامی سازمان تبلیغات اسلامی، به نقل از روزنامه ی کیهان، پنج شنبه: ۶ مرداد.
- ۷- جایگاه دانشگاه از دیدگاه امام خمینی (ره)، نشر به نامه علوم انسانی، شماره ۱، [www.aviny.com](http://www.aviny.com).
- ۸- صیادی فرو، سمیه؛ دوستی، علی (۱۳۸۶). جامعه شناسی شادی. [www.fekreno.org](http://www.fekreno.org).
- ۹- کرمی نوری، رضا؛ مکرمی، آذرخش؛ محمدی فر، محمد؛ یزدانی، اسماعیل (۱۳۸۱). مجله روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران. مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران. سال سی و دوم، شماره ۱.
- ۱۰- فرهادی، علی؛ جواهری، فرزانه؛ غلامی، یزدان بخش؛ فرهادی، پریش، ۱۳۸۴، "میزان نشاط و ارتباط آن با اعتماد به نفس دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی"، فصلنامه ی اصول بهداشت روانی.
- ۱۱- لام، دالایی؛ کاتلر، هواردسی. ۱۳۸۳. "هنر شادمانگی: گامی به سوی صلح درون و صلح بیرون"، مترجمین: تینا حمیدی و نغمه میزانیان، نشر قطره، چاپ اول.
- ۱۲- منطقی، مرتضی، ۱۳۸۰، "پژوهش بررسی روش های ارضای هیجان جویی دانشجویان دانشگاه تربیت معلم"، تهران، دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی، صفحه ۱۶۵.
- 13- Abedi, M. R. & Jafari. E. & Lightdar. M. J. 2005. "Happiness skills in IRANIAN students of Isfahan university". **Pakistan Journal of Psychological Research**. Vol. 20. pp.113-119.
- 14- Bambacas. M & Patrickson. M. 2008. "Interpersonal communication skills that enhance organizational commitment". **Journal of communication Management**. Vol. 12. pp.51-72.

- 15- Fordyce, M.W.1977. "*Development of a program to increase personal happiness*, **journal of counseling psychology**". Vol. 24, pp. 511-521.
- 16- Kaprio, J.2004. "**Life dissatisfaction and subsequent work disability in an 11-year follow up**".
- 17- Kerns.D.C.2008, "*putting performance and happiness together in the Workplace*", **Journal of relevant business information and analysis**, Vol. 11.PP. 31-55.
- 18-Ketchian.L.2003."**Happiness at work**".(online) www.happinessclub.com.
- 19- Kjerulf.A.2007. "**Happy hour is 9 to 5**". E-book,(online) [http://positivesharing.com/category/happy at work/](http://positivesharing.com/category/happy%20at%20work/)
- 20- Kjerulf.A.2007. "**Make your business happy and rich**". (online)[http://positivesharing.com/](http://positivesharing.com/category/happy%20at%20work/)
- 21- category/happy at work
- 22- Lyubomirsky.S, Sheldon.M.K & Schkade.D. 2005, "**pursuing happiness : The architecture of sustainable change**". Review of general psychology, Vol. 9, no. 2, pp. 111-131
- 23- Montier.J.2004. "*Global equity strategy*". **Journal of the psychology of Happiness**
- 24- Strawbridge, W. J,&Shame, S.J&Cohen, R. D&Roberts, R. E&Kaplan, G. A.1998. "*Religiosity buffers effects of some stressors on depression but exacerbates others*". **Journals of Gerontology: Series B. Psychological Sciences and Social Sciences**.Vol. 53, pp.118-126.
- 25- Wallis. C.2004. "**The new science of happiness**". Time Magazine.