

## بررسی تطبیقی مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی

دکتر علیرضا بخشایش<sup>۱</sup>

مهناز مرتضوی<sup>۲</sup>

دکتر محمود حائری<sup>۳</sup>

### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی تطبیقی مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی انجام شد. شادی به معنای سرزندگی و کامیابی، از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر است و به دلیل تأثیرات عمده‌ای که بر زندگی انسان می‌گذارد، از اهمیت زیادی برخوردار است. در آموزه‌های دینی به جایگاه و اهمیت شادی در زندگی و علل و آثار آن توجه ویژه‌ای شده؛ تا آنجا که مکرر در دستورات اسلامی و احادیث و روایات ائمه معصومین(ع) به شادی‌های مثبت و هدفمند توصیه شده است. در خصوص شادی و نشاط به عنوان یکی از هیجانات مثبت در روان‌شناسی نیز پژوهش‌های فراوانی صورت گرفته است. **روش:** روش پژوهش، تحلیلی-اسنادی بود؛ به این ترتیب که با جمع‌آوری اطلاعات از متون اسلامی و روان‌شناختی، به بررسی مفهوم شادی پرداخته است. **یافته‌ها:** یافته‌های حاصل نشان داد: ۱. شادی و نشاط از مسائل ضروری زندگی افراد در جامعه است. ۲. در آموزه‌های دینی و اسلامی تأکید زیادی بر جایگاه شادی و نشاط در زندگی شده است. ۳. در روان‌شناسی نیز به ویژه در سالهای اخیر در قالب روان‌شناسی مثبت، تأکید زیادی بر مفهوم شادی شده است. **نتیجه‌گیری:** این پژوهش نشان داد دین اسلام کامل‌ترین دینی است که به تمامی امور زندگی بشر توجه کرده و اگر بگوییم دین اسلام و فرهنگ اسلام، مساوی است با نشاط، امید و شادی؛ سخنی به گزاف نگفته‌ایم. از مباحث مطرح شده در این پژوهش به این نتیجه رسیدیم که بسیاری از آموزه‌های اسلامی با موارد مطرح شده روان‌شناسان و پژوهشگران در زمینه شادی همسو و هماهنگ است.

**واژگان کلیدی:** شادی، نشاط، اسلام، روان‌شناسی، هیجانات مثبت.

دریافت مقاله: ۱۳۹۰/۱۱/۰۳ ؛ تصویب نهایی: ۱۳۹۰/۰۲/۲۰

۱. استادیار گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه یزد (نوسنده مسئول) ؛ E-mail: abakhshayesh@yazduni.ac.ir

۲. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه اصفهان ؛ E-mail: mahnaz.mortazavi@gmail.com

۳. استادیار گروه فقه و حقوق اسلامی دانشگاه یزد ؛ E-mail: mhaery@yazduni.ac.ir

## ■ مقدمه

شادی موهبت بزرگی است که باید آن را جستجو کرد، یافت، غنیمت شمرد و به دیگران نیز منتقل کرد. شادی و نشاط یکی از مسائل مهم و تأثیرگذار در زندگی و پویایی آن است. شادی به معنای خوشی، خرمی، طراوت و زنده‌دلی، در رشد و بالندگی افراد و همچنین در بروز استعدادها و خلاقیت آنان نقش اساسی دارد. افراد بی‌نشاط و اندوهگین نمی‌توانند از استعدادهای نهفته خویش بهره‌کافی ببرند. در آموزه‌های دینی و روان‌شناختی به جایگاه و اهمیت شادی در زندگی افراد و عوامل و آثار آن توجه ویژه‌ای شده است. این پژوهش با رویکردی نظری و با بهره‌گیری از منابع کتابخانه‌ای، به بررسی عناصر و مؤلفه‌های شادی از دیدگاه روان‌شناسی و اسلام پرداخته است.

## ■ پیشینه پژوهش

شادی و نشاط به عنوان یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر و به دلیل تأثیرات عمده‌ای که بر زندگی افراد دارد، همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. آدمی از دیرباز به دنبال این بوده که چگونه می‌تواند بهتر زندگی کند، چه چیزی بیشتر رضایتش را فراهم می‌کند و با چه سازوکارهایی می‌تواند از زندگی در این دنیا لذت ببرد (Dickey, 1999). در گذشته‌های دور، برداشت افراد از شادی، مترادف با مفهوم شانس بود؛ بدین معنی که نیروهای خارجی، شخص را تحت تأثیر قرار داده، او را به انجام کاری وادار می‌کنند. اما امروزه این باور تا حدود زیادی تغییر کرده و جای خود را به مسئولیت و تعقل شخصی داده است. (McMahon, 2006, P.32)

به اعتقاد فیلسوفانی چون جان لاک<sup>۱</sup> و جریمی بنتام<sup>۲</sup>، شادی مبتنی بر وقایع لذت‌بخش است. (Eysenck, 1990, P.84) افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره می‌کند که عبارتند از: قوه عقل یا استدلال<sup>۳</sup>، هیجانات<sup>۴</sup> و امیال<sup>۵</sup>. وی شادی را حالتی در انسان می‌داند که بین این سه عنصر، تعادل وجود داشته باشد. (Dickey, 1999)

اما ارسطو<sup>۶</sup> معتقد است دست کم سه نوع شادی وجود دارد. در پایین‌ترین سطح آن، شادی را همان لذت

---

1. John Locke

2. Jeremy Bentham

3. Reason

4. Emotions

5. Appetites

6. Aristotle

می‌داند؛ سطح بالاتر از شادی، همان موفقیت و کامیابی است و نوع سوم شادی از نظر ارسطو، شادی ناشی از معنویت و دین است. (Eysenck, 1990, P.84)

با توجه به همه این نظرات، نتیجه می‌گیریم که شادی و نشاط از عناصر مفید و با ارزش برای زندگی انسانهاست؛ به طوری که مورد توجه ادیان و علوم مختلف از جمله فلسفه و روان‌شناسی بوده است. در مورد ارتباط دین و شادی نیز تحقیقات و پژوهشهای زیادی صورت گرفته که نشان داده‌اند باورهای مذهبی، پیش‌بینی کننده خوبی برای شادکامی افراد است؛ به طوری که این نظریه‌پردازان، راه رسیدن به خوشبختی و شادکامی روان‌شناختی را در پرتو توجه به ارزشها و هدفهای معنوی، نیازهای بنیادی معنی‌دار بودن و علایق دینی و الهی می‌دانند. (Myers, 2000; Paragament & et al, 1999)

اسلام که دین شادی و نشاط است؛ ارمغان دین را برای بشر، شادی و سرور می‌داند و نکات ارزشمند زیادی را در خصوص ایجاد شادی و نشاط بیان کرده است؛ از جمله اینکه، برخورداری از چهره شاد و بشاش و امیدوارانه را از ویژگی‌های مؤمنان می‌داند و با توصیه‌های بسیاری در ارتباط با آراستگی، پوشیدن لباسهایی با رنگ روشن، توجه به طبیعت و تفریح و... این مسئله را بیان کرده است. (پناهی، ۱۳۸۸)

### ▪ اهداف پژوهش

هدف کلی پژوهش حاضر، بررسی تطبیقی مفهوم شادی از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی است. در این راستا، سعی شده این مفهوم و عناصر و عوامل دخیل در آن از منظر روان‌شناسی و اسلام به صورت جداگانه بررسی و تجزیه و تحلیل شود.

### ▪ روش پژوهش و جمع‌آوری اطلاعات

این پژوهش به روش کتابخانه‌ای و با استفاده از متون موجود انجام شده است؛ بدین صورت که پس از شناسایی منابع و مآخذ (کتاب، مقالات و منابع اینترنتی) مورد نیاز، اطلاعات لازم از این منابع اخذ و پس از تصفیه اطلاعات جمع‌آوری شده، مورد تحلیل قرار گرفته است. در مرحله بعد، پس از تجزیه و تحلیل اطلاعات تصفیه شده، ارزیابی و نتیجه‌گیری ارائه شده است.

### ▪ الگوی مفهومی پژوهش

#### ○ تعریف شادی

از آنجا که شادی یکی از هیجانات اساسی بشر است، هر کس به فراخور خود آن را تجربه می‌کند. اما تعریف شادی به سادگی تجربه آن نیست. در فرهنگ و ادب فارسی برای شادی مفاهیمی نظیر خوش و خرم، سرور، تازگی، طراوت، شادمانی،

## ۸۷ $\diamond$ بررسی تطبیقی مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی

سرزندگی، زنده‌دلی، سبکی و چالاکی، طرب، خرسندی، خجستگی، کامروایی، رغبت درونی، ضد افسردگی و نظیر آن، در نظر گرفته شده است. (معین، ۱۳۸۱)

شادمانی که هدف مشترک افراد است و همه برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند، عبارت است از: ارزشیابی افراد از خود و از زندگی‌شان. (Buss, 2000)

ماتلین و گارون<sup>۱</sup> (۱۹۷۹) و همچنین آرجیل، مارتین و لو<sup>۲</sup> (۱۹۹۵)، شادکامی را هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجان منفی، از جمله افسردگی و اضطراب می‌دانند. آنها روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصیت و دوست داشتن دیگران و طبیعت را بخشی از شادکامی دانستند و نشان دادند افراد به دلیل ارزیابی مثبت از رویدادها شادتر هستند.

جامع‌ترین و در عین حال عملیاتی‌ترین تعریف شادمانی را وینهون<sup>۳</sup> (۱۹۸۸) ارائه داده است. به نظر او، شادمانی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی اطلاق می‌شود. به عبارت دیگر؛ شادمانی به این معناست که فرد چقدر زندگی خود را دوست دارد.

در دین اسلام نیز مفهوم شادی بارها با الفاظ مختلف در قرآن کریم بیان شده است. این مفهوم در مجموع، ۲۵ بار با الفاظ مختلفی همچون: فرح، فرحوا، تفرّح، فرحون و فرحین در قرآن آمده و به معنای خوشحالی، سلامت و مسرت تعریف شده است (لقمانی، ۱۳۸۰، ص ۱۸). برای مثال، در آیه ۵۸ سوره یونس می‌فرماید: «قل بفضل الله و برحمته فبذلک فلیفرحوا هو خیر مما یجمعونک»؛ ای پیامبر! به مردم بگو شما باید به فضل و رحمت خدا شادمان شوید، که آن بهتر و مفیدتر از ثروتی است که برای خود اندوخته‌اید.

یا در آیه ۱۵ سوره روم فرموده است: «فاما الذین امنوا و عملوا الصالحات فهم فی روضه یحبرون»؛ آنان که ایمان آورده و عمل صالح انجام داده‌اند، در باغی از بهشت، شادمان و مسرور خواهند بود.

تبسم و گشاده‌رویی نیز از نشانه‌های شادی و آیه‌ای از آیات خداوندی است. از حضرت امام علی (ع) نقل شده که فرمودند: «خیر الضحک التبسم»؛ بهترین خنده، تبسم است (خوانساری، ۱۳۷۳، ص ۲۳۲، ح ۴۹۶۴) و در جای دیگر فرموده‌اند: گشاده‌رویی سرآغاز نیکی است و کینه را از بین می‌برد (کلینی، ۱۴۱۳، ص ۱۰۳).

همچنین از امام صادق (ع) نقل شده است که فرمودند: «نیکوکاری و گشاده‌رویی، محبت آور است و به بهشت می‌برد و بخل و ترشرویی از خدا دور می‌کند و به دوزخ می‌برد. (همان، ص ۱۰۳، ح ۵)

از رسول اکرم (ص) نیز چنین نقل شده است: «گشاده‌رویی، زینت بردباری است». (محمدی ری‌شهری ۱۳۶۲،

1. Argyle, Martin & Lu

2. Martin & Lu

3. Veenhoven

ج ۲، ص ۱۲۰۶)

در مجموعه دیگری از سخنان معصومین (ع)، مزاح و شوخی دین باوران و خداجویان، عبادت و خنده آنان تسبیح الهی بیان شده و برای کسی که مسلمانی را شاد کند، پاداش چشمگیری در نظر گرفته شده است. (لقمانی، ۱۳۸۰، ص ۲۱)

### ▪ عناصر و عوامل شادی و نشاط از دیدگاه روان‌شناسی و اسلام

شادمانی از متغیرهایی است که در سالهای اخیر در حوزه روان‌شناسی سلامت مورد توجه قرار گرفته است. پیش از این در مطالعات روان‌شناسی، بیشتر احساسات منفی انسان مثل افسردگی، غم، خشم و اضطراب مورد مطالعه قرار می‌گرفت؛ اما در سالهای اخیر، پژوهشگران به طور روز افزون به سلامتی و تندرستی ذهنی علاقه‌مند شده‌اند. (Myers, 2000)

#### ○ الف) ویژگی‌های افراد شاد و عناصر آن

پژوهشهای انجام گرفته در رابطه با شادی نشان می‌دهد که افکار و رفتارهای افراد شاد، سازگار و کمک‌کننده است. این افراد با دیدگاه روشن به امور می‌نگرند، دعا و نیایش دارند، برای مسائل خود مستقیماً تلاش می‌کنند و به موقع از دیگران کمک می‌طلبند. لذا تندرستی ذهن در بر دارنده قوانین مهمی است که به وسیله تأثیر احساسات بر همه ابعاد رفتار انسان و پیشرفت او (شامل سلامت فیزیکی و روانی، صلاحیت اجتماعی و ایجاد روابط مثبت با دیگران) قابل تشخیص است. (Bridges, Margie & Zaff, 2002)

مقوله‌های تشکیل دهنده شادکامی را نیز می‌توان عواملی چون: رضایت کلی از زندگی، رضایت از مقوله‌های خاص زندگی و وجود عواطف مثبت فراوان (خُلق و عواطف خوشایند) و فقدان نسبی عواطف منفی (خُلق و عواطف ناخوشایند) دانست. عواطف مثبت را می‌توان به مفاهیمی مانند خوشی و وجد، رضایت، غرور، محبت و شور تقسیم کرد. (Eddington & Shuman, 2004)

به اعتقاد آرجیل و لو (۱۹۹۰) شادمانی سه جزء اساسی دارد: هیجان‌ات مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجان‌ات منفی از جمله افسردگی و اضطراب. آنها دریافته‌اند که روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و زندگی، از اجزای شادی هستند.

#### ○ ب) عوامل مؤثر بر شادی از دیدگاه روان‌شناسی

۱. شخصیت: <sup>۱</sup> مطالعات نشان می‌دهد که ابعاد شخصیت افراد بر شادمانی آنها تأثیر دارد. دو بُعد شخصیت (درون‌گرایی و برون‌گرایی) از نظر برخی کارشناسان، از اهمیت بیشتری برخوردار است.

## ۸۹ $\diamond$ بررسی تطبیقی مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی

دنیو و کوپر<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) و آرجیل، مارتین و لو (۱۹۹۵) در مطالعات مختلف، همبستگی درون‌گرایی، برون‌گرایی و شادی را ۲۲٪ و ۴۵٪ گزارش کردند. کاستا، مک‌کرا و نوریس<sup>۲</sup> (۱۹۸۷) نیز با انجام یک پژوهش طولی گزارش کردند که برون‌گرایی می‌تواند وجود عاطفه مثبت و شادی ۱۷ سال بعد فرد را پیش‌بینی کند. ارتباط شادی و برون‌گرایی آن‌قدر مسلّم و قوی است که برخی صاحب‌نظران، ارتباط برون‌گرایی و شادمانی را با ارائه فرضیه وجود ژن شادمانی توضیح می‌دهند. (Lupri & Freideres, 1999, P.12)

۲. عزّت نفس: از عواملی است که بر میزان شادمانی افراد تأثیر زیادی دارد. وارت<sup>۳</sup> (۲۰۰۱) عزّت نفس را اساسی‌ترین عامل شادی می‌داند و ویلسون<sup>۴</sup> (۱۹۶۷) گزارش کرده که عزّت نفس یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادی است. تأثیر این عوامل در شادمانی به قدری زیاد است که آرجیل (۲۰۰۱) به عنوان یکی از صاحب‌نظران روان‌شناسی شادی، آن را جزء جدایی‌ناپذیر شادی می‌داند.

۳. سرمایه اجتماعی: ریچاردز<sup>۵</sup> (۲۰۰۰) سرمایه اجتماعی یا همبستگی را چگونگی شبکه روابط اجتماعی، دوستی‌ها، احساس کنترل شخصی و اعتماد اجتماعی می‌داند. به اعتقاد او، سرمایه اجتماعی بیش از سرمایه انسانی (سطح تحصیلات، درآمد، موقعیت اجتماعی و...) بر میزان شادمانی افراد جامعه تأثیر می‌گذارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که از نظر روابط اجتماعی، مهارت بیشتری دارند و بهتر می‌توانند با مردم رابطه برقرار کنند، شادتر از افرادی هستند که از نظر مالی غنی‌ترند، ولی روابط اجتماعی مطلوبی ندارند. (میرشاه جعفری و همکاران، ۱۳۸۱)

۴. فعالیتهای اوقات فراغت: فعالیتهای اوقات فراغت منبع بسیار خوبی برای ایجاد شادمانی هستند. بندورا<sup>۶</sup> (۱۹۷۷) شادی‌بخش بودن فعالیتهای اوقات فراغت را این‌گونه تفسیر می‌کند که وقتی افراد به این نوع فعالیتهای می‌پردازند، در حال انجام کاری هستند که می‌توانند آن را به خوبی انجام دهند یا لاقلاً تصور می‌کنند که توانایی انجام آن را دارند. بنابر این، سعی می‌کنند هر چه بیشتر به این فعالیتهای بپردازند و در نهایت، بر میزان شادی در آنها افزوده خواهد شد.

---

1. Deneve & Cooper

2. Costa, McCrae & Norris

3. Self-Esteem

4. Wart

5. Wilson

6. Social Capital

7. Richards

8. Bandura

یکی از فعالیتهای اوقات فراغت «موسیقی» است. مریام<sup>۱</sup> (۱۹۶۴) نقشهایی را برای موسیقی قائل است؛ از جمله اینکه در ابراز احساسات، تأیید و تصدیق اجتماعی و آیینهای مذهبی، موسیقی می‌تواند در انسان احساس آرامش ایجاد کند و خستگی و اضطراب را کاهش دهد. (Argyle, 1998)

یکی دیگر از فعالیتهای اوقات فراغت که باعث شادمانی فرد می‌شود، ورزش است. ورزش به دلیل سرعت بخشیدن به فعالیت دستگاه گردش خون و دستگاه تنفس، عضلات را تقویت می‌کند و فرد به دنبال تقویت جسمانی، احساس بهتری می‌یابد. به نظر بیدل و موتریه<sup>۲</sup> (۱۹۹۶)، ورزش علاوه بر کاهش افسردگی و اضطراب، عزت نفس را در فرد تقویت می‌کند و موجب افزایش شادی او می‌شود.

۵. وضعیت اقتصادی و رضایت شغلی: به نظر می‌رسد شادمانی انسان با افزایش ثروت افزایش می‌یابد و کاهش ثروت، شادی را می‌کاهد. دایر و لوکاس<sup>۳</sup> (۱۹۹۹) چنین گزارش کرده‌اند که مردم کشورهای ثروتمند از مردم کشورهای فقیر شادترند؛ اما مایرز<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) بیان می‌کند که بین سطح درآمد و شادی در میان مردم همبستگی ضعیفی وجود دارد. آرجیل (۱۹۹۸) معتقد است بین درآمد و شادمانی، ارتباط مثبت وجود دارد؛ اما این ارتباط در بین اقشار کم‌درآمد بیشتر است؛ یعنی درآمد تا اندازه‌ای نیازهای مادی افراد را برطرف می‌کند و بر شادمانی تأثیر دارد، ولی درآمد بیش از حد مورد نیاز، شادمانی را افزایش نمی‌دهد. سیکزنت میهالی<sup>۴</sup> (۱۹۹۷) در رابطه با اینکه چرا پول به تنهایی شادی نمی‌آورد، معتقد است شاید ثروت برای زندگی مفید باشد، اما انسان نیازهای دیگری نیز دارد که نمی‌توان آنها را با پول خرید. باید توجه داشت که وجود بیکاری در جامعه، حتی برای انسانهایی که به کار اشتغال دارند نیز استرس آور و شادمانی‌زداست. بلنچ فلور<sup>۵</sup> (۱۹۹۱) یکی از دلایل این امر را ترس از بیکار شدن می‌داند.

۶. سلامت: سلامت و شادمانی با یکدیگر در ارتباطند. سالوی<sup>۶</sup>، راتمن<sup>۷</sup>، دتولر<sup>۸</sup>، دولر<sup>۹</sup> و استوارد<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۰) معتقدند که عواطف مثبت به خصوص شادی، فعالیتهای قلبی-عروقی و سیستم ایمنی بدن را

1. Merriam

2. Biddle&Mutrie

3. Diener & Lucas

4. Csikszentmihali

5. Blanchflower

6. Solovey

7. Rothman

8. Detwiler

9. Develer

10. Steward

## ۹۱ $\diamond$ بررسی تطبیقی مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی

بهبود می‌بخشد. پنینکس<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) در پژوهشی نشان داد هیجانهای مثبت می‌تواند افراد را در مقابل عوامل استرس‌زا محافظت کند و خطر مرگ را کاهش دهد.

۷. وضعیت تأهل: شادمانی بزرگسالان ارتباط زیادی با وضعیت تأهل دارد. داینر و لوکاس (۱۹۹۹) معتقدند که افراد متأهل نسبت به کسانی که هرگز ازدواج نکرده‌اند یا جدا شده‌اند یا همسر خود را از دست داده‌اند، بیشتر احساس شادی و شادمانی می‌کنند.

۸. اعتقادات مذهبی: یکی از عوامل مؤثر در ایجاد شادمانی، ایمان مذهبی است. از آنجا که فرد با ایمان دارای ارتباط و اعتقادات معنوی است، لذا کمتر احساس رهاشدگی، پوچی و تنهایی می‌کند. روان‌شناسان معروفی از جمله: جیمز (۱۹۸۵)، آلپورت (۱۹۵۰) و یونگ (۱۹۶۹) به نقش و تأثیر مذهب بر زندگی افراد پرداخته‌اند و آن را مهم می‌دانند (رجایی و همکاران، ۱۳۸۸). پارگمنت و ماهونی<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) مهم‌ترین عامل در شادمانی روان‌شناختی را انتخاب داوطلبانه مذهب می‌دانند. همچنین بسیاری از پژوهشها از رابطه دین با عواطف مثبت و شادی در زندگی حکایت دارند. مایرز (۲۰۰۰) در بررسی خود به این نتیجه رسید که افراد معنوی‌تر از شادی بیشتری برخوردارند. سلیگمن<sup>۳</sup> (۲۰۰۰) اظهار می‌دارد افرادی که امور مذهبی را به جا می‌آورند، شادتر از سایر اشخاص هستند. به طور کلی، بسیاری از نظریه‌پردازان، راه رسیدن به شادکامی و خوشبختی روان‌شناختی را در پرتو توجه به ارزشها و هدفهای معنوی، نیازهای بنیادی، معنادار بودن و هدفمندی زندگی، عشق و علائق دینی و الهی می‌دانند. (Reiss, 2001; Ryan & Deci, 2000; Myers, 2000)

مزیدی و استوار<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) نیز در بررسی اثر دین اسلام بر سلامت روانی جوانان ایرانی، تأثیر معنادار این دین را بر کاهش نشانه‌های مرضی و جسمانی گزارش کرده‌اند. پژوهشهای ازهارت و دراپ<sup>۵</sup> (۱۹۹۴) نیز تأثیرات مثبت دخالت دین را در معالجه بیماران مسلمانی که دچار اختلالهای ناشی از اضطراب بودند، نشان داده است. اسلام که دین فطرت و طبیعت است نیز پیوسته مریدان خود را به شادی‌های مثبت و سازنده دعوت می‌کند. در دستورات آسمانی دین اسلام نکته‌های ارزشمندی در خصوص ایجاد شادی و نشاط آمده است. این شادی گاهی برای خود آدمی است و زمانی برای دیگران. این همه ثواب که برای تبسم زدن بر دیگران

1. Peninx

2. Pargament & Mahoney

3. Seligman

4. Mazidi & Stovar

5. Azhart & Dhrap



ذکر شده و سفارشهایی که برای پوشیدن لباسهای شاد و استعمال بوی خوش، دیدار با دوستان، نظافت و پاکیزگی، مسافرت و تفریح، حضور در طبیعت، زدودن کینه و حسد از دل و شوخ طبعی و مزاح و... مطرح شده است، همه برای ایجاد شادی و راندن غم و اندوه از دل مؤمنان است. (طریقه‌دار، ۱۳۸۰، ص ۲۰)

این موضوعات، مکرراً در آیات و احادیث مورد تأکید قرار گرفته است که در ذیل به برخی از آنها اشاره می‌شود. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «السرور یبسط النفس و یثیرو النشاط»؛ شادمانی باعث انبساط روح و برانگیختن وجد و نشاط است. (محمدی ری‌شهری، ۱۳۶۲، ص ۲۴۴۹)

امام رضا(ع) می‌فرماید: کوشش کنید اوقات روز شما چهار ساعت باشد: ساعتی برای عبادت و خلوت، ساعتی برای تأمین معاش، ساعتی برای معاشرت با برادران و ساعتی را هم به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید و در مسرت و شادی ساعات تفریح، نیروی انجام وظایف اوقات دیگر را تأمین کنید (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۷، ص ۳۲۱، روایت سوم). در این حدیث علاوه بر اهمیت دادن به شادی و سرور، به تأمین معاش یا کار و اوقات فراغت و روابط اجتماعی هم اشاره شده است که از عوامل مؤثر بر شادمانی هستند.

امام صادق(ع) می‌فرماید: هیچ مؤمنی نیست که در او شوخ طبعی نباشد. شوخ طبعی بخشی از حُسن خُلق است (کلینی، ۱۴۱۳، ص ۶۳۳) یا می‌فرماید: هر که به چهره برادر خود لبخند بزند، این لبخند برای او حسنه‌ای باشد. حضرت علی(ع) نیز می‌فرماید: «این دلها همانند بدنها، خسته و افسرده می‌شوند و نیاز به استراحت دارند. در این حال، نکته‌های زیبا و نشاط‌انگیزی برای آنها انتخاب کنید» (شیروانی، ۱۳۸۳) و نیز فرموده‌اند: کسی که شادی‌اش کم باشد، آسایش او در مردن است. (همان)

گرچه از نظر فقهی و اسلامی، شادی امری مجاز و پسندیده است؛ اما با بررسی تعالیم اسلامی می‌توان گفت که دین اسلام نگاهی متعالی به شادی دارد و بنا بر این، شرایط و محدودیتهایی را برای شادی بیان کرده است؛ از جمله: ۱. در شادی، گناه و معصیت نباشد؛ ۲. پرهیز از اذیت و آزار دیگران؛ ۳. نکوهش و مسخره و استهزا؛ ۴. پرهیز از لهو. (شمس‌الدینی، ۱۳۸۸)

از رسول اکرم(ص) نقل شده که می‌فرمودند: من شوخی می‌کنم اما در گفتارم جز حق و راست نمی‌گویم. (کلینی، ۱۴۱۳)

در منابع دینی و اسلامی علاوه بر شرایط و محدودیتهایی که برای شادی بیان شده، عواملی که منجر به شادمانی می‌شوند نیز ذکر شده‌اند.

### ○ ج) عوامل مؤثر بر شادی از دیدگاه اسلام

از جمله عوامل مؤثر بر شادی می‌توان به ایمان و اعتقاد قلبی، رضایت، مبارزه با نگرانی، تبسم و خنده، مزاح و شوخی، بوی خوش، پوشیدن لباسهای روشن، حضور در مجالس شادی، ورزش، امید به زندگی،

## ۹۳ ◆ بررسی تطبیقی مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی

نگاه کردن به طبیعت و تفریح و سیر و سفر اشاره کرد که برای هر یک از این عوامل، مصادیق زیادی در متون روان‌شناسی نیز می‌توان یافت. (اکبری، ۱۳۸۹)

۱. ایمان: مهم‌ترین عامل شادی، ایمان است. نداشتن نگرانی، اضطراب و افسردگی و رسیدن به اطمینان قلبی، اساس هر نوع شادی است و این فراهم نمی‌شود مگر با ایمان به قدرت خداوندی که سرچشمه همه نیکی‌هاست؛ به طوری که در آیه ۲۷ و ۲۸ سوره رعد بیان شده است: «الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله. الا بذكر الله تطمئن القلوب»؛ آنان که ایمان آورده و دل‌های خویش را به یاد خدا آرامش بخشیده‌اند، آگاه باشند که دل‌ها با یاد خدا آرام می‌گیرد.

ویلیام جیمز<sup>۱</sup> نیز بیان می‌کند که زندگی در پرتو مذهب، اطمینان و آرامشی باطنی را برای انسان به وجود می‌آورد. (صالحی‌خواه، ۱۳۸۰، ص ۱)

تحقیقات بسیاری نیز این موضوع را تأیید می‌کنند. بائتر، لارسون، مارکوس، باون و گریفین<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) در بررسی خود به این نتیجه دست یافته‌اند که رفتن به کلیسا با احساس بهزیستی، رابطه مثبت و با درماندگی، رابطه منفی دارد. کوهن و هال<sup>۳</sup> (۲۰۰۹) در پژوهشی دریافته‌اند که بعضی از باورهای وجودی مانند ایمان، ترس از خداوند و باور به زندگی پس از مرگ، با احساس بهزیستی (شادی) رابطه دارد.

۲. رضایتمندی: یکی از راه‌های عمده شاد زیستن، رضایت و خشنودی به قضا و قدر الهی است. مقصود از رضایت، عدم اعتراض به مقدرات الهی در ظاهر و باطن، به زبان و عمل است. (اکبری، ۱۳۸۹)

امام علی (ع) می‌فرماید: «به قضای خداوند خشنود باش تا شاد و راحت زندگی کنی». در مباحث روان‌شناختی نیز به مسئله رضایتمندی از زندگی به عنوان یکی از شاخصه‌های سلامت روانی توجه فراوانی شده است و در ارتباط آن با شادی، بررسی‌های زیادی صورت گرفته است. در پژوهش آراین (۱۳۸۰) که جامعه آماری آن ایرانیان مقیم کانادا بودند، همبستگی مثبت و معناداری بین رضایتمندی و خشنودی از زندگی با دینداری به دست آمد و نشان داد تجربه نیایش و دینداری موجب افزایش خشنودی می‌شود و در فرد، احساس ارتباط با خداوند ایجاد می‌کند. همچنین گزارش شده است که داشتن باورهای مذهبی، صرف نظر از حضور در کلیسا یا مسجد، با رضایت از زندگی به ویژه در سالمندان و تحصیل‌کردگان همبستگی معناداری دارد. (Ellison & et al, 2001)

۳. تبسم و خنده: شوخی و مزاح یکی از عوامل شادی‌آفرین است که برای شادابی و نشاط روانی افراد،

---

1. Baetz, Larson, Marcoux, Bowen & Griffin

2. William James

3. Kuhen & Hall

لازم و مفید است. شوخی حالتی مثبت در ذهن است و موقعی ایجاد می‌شود که فردی موضوعی ناهمخوان، غیر منتظره و سرگرم‌کننده را بگوید. همچنین، از سنت‌های اجتماعی محسوب می‌شود که می‌توان آن را به عنوان صنعتی قوی در پیوستگی دلبستگی‌های اجتماعی قلمداد کرد (آرگایل، ۱۳۸۳، ص ۹۴-۱۰۵). در آموزه‌ها و تعالیم دینی، شوخی و مزاح مورد تأیید قرار گرفته و حتی شوخی و زنده‌دلی از ویژگی‌ها و صفات افراد مؤمن به حساب آمده است.

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «رسول خدا (ص) هر گاه یکی از اصحاب خود را اندوهگین می‌دید، او را به شوخی و مزاح خوشحال می‌کرد. خداوند انسان شوخ طبع را دوست دارد به شرط آنکه از گناه و ناسزاگویی پرهیزد». همچنین پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «همانا از همه بیشتر شوخی می‌کنم، اما جز حق چیزی نمی‌گویم». (طریقه‌دار، ۱۳۸۰، ص ۶۱)

پیامبر اکرم (ص) در جایی دیگر می‌فرماید: «شش چیز نشانهٔ مروّت و جوانمردی است، از جمله خوش اخلاقی و شوخی بدون گناه». (مجلسی، ۱۴۰۳، ص ۶۰)

برخی از مطالعات انجام‌شده دربارهٔ شوخی و مزاح، بیان‌کنندهٔ رابطهٔ روشنی بین شوخی و شادی است. در مطالعاتی که به وسیلهٔ راج و کارل<sup>۱</sup> انجام شده، همبستگی بسیار بالایی بین شوخی و شادی به دست آمده است. (آرگایل، ۱۳۸۳، ص ۹۴-۱۰۵)

۴. بوی خوش و پوشیدن لباسهای روشن: استشمام بوی خوش و پوشیدن لباسهایی به رنگ روشن نیز در متون اسلامی از عوامل ایجاد شادی و نشاط عنوان شده‌اند. امام صادق (ع) فرموده‌اند: «کان رسول الله (ص) ینفق فی الطیب اکثر مما ینفق فی الطعام»؛ رسول خدا (ص) برای بوی خوش بیشتر از خوراک خرج می‌کرد. (حر عاملی، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۴۴۳)

همچنین در شرع اسلام به پوشیدن لباسهای روشن (به خصوص سفید) توجه زیادی می‌شده است. پیامبر (ص) فرمودند: «جامهٔ سفید پوشید که از بهترین رنگهاست». (همان، ص ۳۵۵)

در روان‌شناسی رنگها نیز ثابت شده است که وقتی انسان به چیز سفید نگاه می‌کند، انگار به آن چیز نزدیک می‌شود؛ اما وقتی چیزی مشکی می‌بیند، احساس می‌کند از آن دور می‌شود. (جلالی، ۱۳۸۵، ص ۱۸)

با بهره گرفتن از قرآن کریم و روایات معصومین (ع) و تحقیقات روان‌شناسی، می‌توان نتیجه گرفت که لباسهای شاد در ایجاد شادی و نشاط مؤثرند. (پناهی، ۱۳۸۸)

۵. ورزش، تفریح و سیر و سفر: این موارد که جزء فعالیتهای اوقات فراغت به حساب می‌آیند، از عواملی

## بررسی تطبیقی مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی ❖ ۹۵

اند که شادی و نشاط را به ارمغان می‌آورند. آثار ورزش در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها و انحرافات و پر کردن اوقات فراغت بر کسی پوشیده نیست. ورزشهایی مثل شنا، پیاده‌روی و... فواید بسیاری دارد، از جمله: کاهش فشار خون، کنترل وزن، افزایش امیدواری به زندگی، ارتقای عزت نفس و از همه مهم‌تر افزایش شادی و نشاط و احساس توانمندی. امام صادق(ع) در روایتی می‌فرماید: «۱۰ چیز باعث شادی و نشاط است، از جمله: پیاده‌روی، سوارکاری، شنا در آب و نگاه کردن به طبیعت». (حر عاملی، ۱۴۰۳، ج ۲، ص ۱۱)

### ▪ یافته‌های پژوهش

- به طور کلی از آنچه در این نوشتار بیان شد، می‌توان نتایج ذیل را به دست آورد:
۱. شادی و نشاط از مسائل مهم و ضروری زندگی است و بدون برخوردارگی از آن، زندگی به سامان مطلوبی نمی‌رسد.
  ۲. در آموزه‌های دینی و اسلامی تأکید زیادی بر جایگاه شادی و نشاط در زندگی شده است. برخی عوامل مؤثر بر شادی عبارتند از: ایمان و یاد خدا، رضایت از زندگی، مزاح و شوخی، پوشیدن لباسهای روشن، استفاده از بوی خوش، تفریح و سیر و سفر و... که هر کدام از آنها مصادیقی دارند که در مباحث روان‌شناسی هم به آن توصیه شده است.
  ۳. در آموزه‌های روان‌شناختی نیز به ویژه در سالهای اخیر، به اهمیت مفهوم شادی در قالب روان‌شناسی مثبت‌نگر توجه زیادی شده و پژوهشهای انجام شده در این زمینه به عوامل مؤثر بر شادی اشاره کرده‌اند که از آن جمله می‌توان به شخصیت، عزت نفس، سرمایه و روابط اجتماعی، فعالیت‌های اوقات فراغت، وضعیت اقتصادی، سلامت، وضعیت تأهل و اعتقادات مذهبی اشاره کرد.

### ▪ نظر برخی از صاحب‌نظران در زمینه شادی

در گفتگویی با حجت‌الاسلام حمید پارسانیا (محقق و مدرس حوزه و دانشگاه) در مقاله‌ای با عنوان «دین خاستگاه شادی‌های پایدار»، ایشان همسو با یافته‌های این پژوهش بیان کرده‌اند: «نسبت شادی و شادابی نظیر نسبت آرامش و وقار است. انسان موجودی شایسته شادی، رضایت و خشنودی است. ایشان برای شادی، مراتبی را در نظر می‌گیرد و آن را شامل شادی روحانی و جسمانی می‌داند که شادی روحانی از ارزش بالاتری برخوردار است. نکته مهم اینکه، همان‌طور که در این پژوهش نیز ذکر شد، برخی از مراتب شادی که سبب مزاحمت برای دستیابی به رتبه‌های بهتر شادی (همچون نزدیکی به پروردگار) می‌شود در آموزه‌های دینی ممنوع شده است. (کتاب زنان، ۱۳۸۰/ب، ص ۴۳-۲۴)

در مصاحبه دیگری با جناب آقای دکتر یشیری، عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی، ایشان شادی را یک نیاز طبیعی و درونی می‌داند که همیشه مطلوب بشر بوده و هست و بیان می‌کند که شادی و سرور مداوم و عمیق، در بیداری خرد و معرفت و مداومت در یاد پروردگار پدیدار می‌شود و همان طور که در این پژوهش نیز به آن اشاره شد، تبسم و خنده از مصادیق شادی است که حاکی از نشاط درونی انسان است. ایشان چگونگی بروز شادی را وابسته به عوامل متعددی چون: فرهنگ و تربیت، مذهب، عوامل اجتماعی وضعیت اقتصادی و غیره می‌دانند. (کتاب زنان، ۱۳۸۰/الف، ص ۶۰-۴۸)

دکتر گلزاری، عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی نیز با بیان تاریخچه‌ای از ایجاد روان‌شناسی دین، همسو با یافته‌های پژوهش حاضر بیان می‌کند که امکان ندارد شاد نباشیم و ادعای دیانت کنیم؛ زیرا دین، سرشار از شادی و حلاوت است. پیام دین، شادی است و ارتباط با خدا، منبع همه شادی‌هاست. همچنین بیان می‌کند در محتوا و ذات اسلام نه تنها غم راه ندارد، بلکه سراسر شادی آفرین و شادی‌بخش است. نکته دیگری که ایشان بیان می‌کنند و در این پژوهش نیز مکرر به آن اشاره شد، این است که انسان به شادی نیاز دارد و با نگاهی عمیق به دین اسلام درمی‌یابیم که همه ابعاد احکام و حتی اصول آن دارای حرکت و نشاط است. همچنین سیره و روش بزرگان دین بر شادی استوار بوده است. بدین جهت در حالات هیچ یک از ائمه یا عالمان دینی، افسردگی و ناامیدی دیده نمی‌شود. (همان)

دکتر صادقی‌جانپهان، مدیر مسئول فصلنامه روان‌شناسی دین، همسو با یافته‌های این پژوهش، عقیده دارند وقتی انسان به رضامندی و کامیابی و ارضای نیازهایش دست می‌یابد، در او احساس و هیجان درونی ایجاد می‌شود که از آن به خوشحالی و شادی تعبیر کرده و بروز آن را به عوامل متعددی همچون دین و مذهب، عوامل فرهنگی و اجتماعی و... وابسته می‌داند. (همان)

## ▪ بحث و نتیجه‌گیری

در روایتی نورانی، حضرت محمد(ص) فرمودند: با عبادت و یاد خدا دلها زنده می‌شود و مرگ دلها، فراموشی خداست. ویلیام جیمز می‌گوید: اگر نیرویی برای تحمل مشکلات لازم باشد، با دعا و نماز به دست می‌آید. هر گونه عبادتی به نشانه این اعتقاد است که با ارتباط با خداوند، نیرویی ملکوتی که غذای روح است، حاصل می‌شود. همین قدر که انسان به حقیقی بودن این نیروی ملکوتی معتقد باشد، دیگر چندان اهمیتی ندارد که بدانند این نیروی معنوی چگونه است. از نظر مذهب، اهمیت در این است که این نیروی معنوی که تاکنون از ما پنهان بوده، در اثر نماز و دعا به کار افتد.

پژوهش حاضر با هدف بررسی تطبیقی مفهوم شادی در متون روان‌شناسی و اسلامی انجام شد. این پژوهش

بررسی تطبیقی مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی ❖ ۹۷

بار دیگر نشان داد دین اسلام کامل‌ترین دینی است که به تمامی امور زندگی بشر توجه کرده و اینکه بگوییم دین اسلام و فرهنگ اسلام، مساوی است با نشاط، امید و شادی، سخنی به گزاف نگفته‌ایم. از مباحث مطرح شده در این پژوهش به این نکته می‌رسیم که بسیاری از آموزه‌های اسلامی با موارد مطرح شده به وسیله پژوهشگران و به ویژه روان‌شناسان در زمینه شادی، همسو و هماهنگ است.

#### ▪ پیشنهادها

از آنجا که بالندگی، سرزندگی و نشاط، تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر تمام جنبه‌های زندگی انسان دارد و نقش بسیار مهمی در بهداشت روانی افراد و به تبع آن در پیشگیری از نابسامانی‌های اجتماعی ایفا می‌کند، پیشنهاد می‌شود: متخصصان علوم دینی و روان‌شناسان، در روشن ساختن وجوه اختصاصی‌تر به کارگیری این آموزه‌های ارزشمند دینی در زندگی روزمره برای گروه‌های سنی مختلف توجه بیشتری داشته باشند.



## منابع

- قرآن کریم (۱۳۸۲)؛ ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای، قم، دانش.
- آرگایل، مایکل (۱۳۸۳)؛ روان‌شناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری انارکی، اصفهان، جهاد دانشگاهی.
- آراین، خدیجه (۱۳۸۰)؛ «رابطه دینداری و روان‌درستی»، اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران، [بی‌نا].
- اکبری، محمود (۱۳۸۹)؛ «جشن میلاد و سیره معصومان در شادی»: <http://ahlebeit.com>
- پناهی، علی‌احمد (۱۳۸۸)؛ «عوامل نشاط و شادی در همسران از منظر دین و روان‌شناسی»، مجله معرفت، سال هجدهم، ش ۱۴۷، ص ۳۸-۱۵.
- جلالی، زینب (۱۳۸۵)؛ حجاب از دیدگاه روان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی امام خمینی (ره).
- حر عاملی، محمدحسین (۱۴۰۳ ق)؛ وسائل الشیعه، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- خوانساری، جمال‌الدین محمد (۱۳۷۳)؛ شرح غرر الحکم و درر الکلم، تهران، دانشگاه تهران.
- رجایی، علیرضا؛ محمدحسین بیاضی و حمید حبیبی‌پور (۱۳۸۸)؛ «باورهای مذهبی، بحران هویت و سلامت عمومی جوانان»، مجله روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ش ۲۲، ص ۹۷-۱۰۷.
- شمس‌الدینی، خداداد (۱۳۸۸)؛ «معیارها و شرایط شادی در اسلام»، فرهنگ کوثر (مجله قرآن و حدیث)، ش ۷۷، ص ۳۸-۳۲.
- شیروانی، علی (۱۳۸۳)؛ ترجمه و شرح نهج البلاغه، قم، دارالعلم.
- صالحی‌خواه، علی (۱۳۸۰)؛ افسردگی از دیدگاه اسلام و علم روز، اصفهان، شهید حسین فهمیده.
- طریقه‌دار، ابوالفضل (۱۳۸۰)؛ شرع و شادی: دیدگاه فقهی درباره رقص، دست زدن و شادی، قم، حضور.
- کتاب زنان (۱۳۸۰/الف)؛ «دین، خاستگاه شادی‌های پایدار»، فصلنامه کتاب زنان، ش ۱۳، ص ۴۳-۲۴.

۹۹ ❖ بررسی تطبیقی مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی

- کتاب زنان (۱۳۸۰/ب)؛ «دین، خاستگاه شادی‌های پایدار»، فصلنامه کتاب زنان، ش ۱۴، ص ۶۰-۴۸.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۱۳ ق)؛ اصول کافی، تهران، مکتبه اسلامیه.
- لقمانی، محمود (۱۳۸۰)؛ نگاهی نو در آینه معارف به خنده، شوخی و شادمانی، تهران، عطر سعادت.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ق)؛ بحار الانوار، بیروت، مؤسسه الوفا.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۶۲)؛ میزان الحکمه، قم، مرکز تبلیغات اسلامی.
- معین، محمد (۱۳۸۱)؛ فرهنگ معین، تهران، سرایش.
- میرشاه جعفری، ابراهیم؛ محمدرضا عابدی و هدایت‌الله دریکوندی (۱۳۸۱)؛ «شادمانی و عوامل مؤثر بر آن»، تازه‌های علوم شناختی، سال چهارم، ش ۳، ص ۵۸-۵۰.
- Argyle, M. (2001). "Personality, Self-Esteem and Demographic Predictions of Happiness and Depression", *the Journal of Personality & Social Psychology*, 32 (8), P.912-920.
- Argyle, M. & L. Lu (1990). "The Personality of Extroverts", *Journal of Personality and Individual Differences*, 11, P.111-127.
- Argyle, M.; M. Martin & J. Cross land, (1998). "Happiness as a Function of Personality and Social Encounters", in J.P. Forgas & R.J.M. Innes (Eds.), *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective*. North Holland: Elsevier, P.189-203.
- Argyle, M.; M. Martin & L. Lu (1995). "Testing for Stress and Happiness: The Role of Social and Cognitive Factors", in C.D. Spilberger & I. Sarason (Eds.), *Stress and Emotion*, Washington, Taylor, P.178-187.
- Azhart, M.A.V. & A.S. Dhrap, (1994). "Religious Psychotherapy in Anxiety Disorder Patients", *Acta Psychiatrica Scandinavia*, 90, P.1-3.
- Baetz, M.; D.B. Larson; G. Marcoux; R. Bowen & R. Griffin (2002). "Religion in Psychotherapy", *Canadian Journal of Psychiatry*, 47, P.159-168.
- Bandura, A. (1997). "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change", *Psychological Review*, 84, P.191-215.
- Biddle, S. & N. Mutrie (1996). *Psychology of Physical Activity and Exercise*, London, Springer Verlag.



- Blanchflower, D.G. (1991). "**Unemployment and Pay Flexibility**", *Economic Journal*, 10(406), P.483-469.
- Bridges, L.T.; N.G. Margie & J.F. Zaff (2002). "**Background for Community Level Work on Emotional Well-being in Adolescence: Reviewing the Literature on Contributing Factors**", <http://www.Childrens.org/files/Kemotioal.pdf>.
- Buss, D.M. (2000). "**The Evolution of Happiness**", *American Psychologist*, 55 (1), 15, P.23-27.
- Costa, D.R.; D. McCrae & A. Norris (1987). "**Personal Adjustment to aging: Longitudinal Prediction from Neuroticism and Extraversion**", *Journal of Gerontology*, 3, P.78-85.
- Csikszentmihaly, M. (1997). "**If We are so Rich, Why are not We Happy?**", *American Psychologist*, 54(10), P.821-827.
- Deneve, K.M. & L.T. Cooper (1998). "**The Happy Personality: A Meta –Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-being**", *Psychology Bulletin*, 125(2), P.276-302.
- Dickey, M.T. (1999). "**The Pursuit of Happiness**", <Http://www.Dickey.org/happy.htm>.
- Diener, E. & R.E. Lucas (1999). "**Subjective Well-being Three Decades of Well-being**", *Psychological Bulletin*, 125(2), P.276-302.
- Eddington, N. & R. Shuman (2004). "**Subjective Well-being Presented by Continuity Psychology Education**", *The Journal of Personality & Social Psychology*, 34(8), P.41-57.
- Ellison, C.G.; J.D. Boardman; D.R. Williams & J.S. Jackson (2001). "**Religious Involvement, Stress and Mental Health**", *Social Forces*, 80, P.215-249.
- Eysenck, H.J. (1990). **Happiness, Fact and Myths**, London, Lawrence Erlbaum.
- Kuhen, N. & N. Hall (2009). "**Life Trauma, Prayer and Psychological Distress in Late Life**", *International Journal for the Psychology of Religion*, 19(1), P.55-72
- Lupri, E. & J. Freideres (1999). "**Happiness: What Studies on Twins Show us about Nature and Happiness Set Point?**", New York, Golden Books.
- Matlin, M.W. & V.J. Gawron, (1979). "**Individual Differences in Pollyannaism**", *Journal of Personality Assessment*, 43, P.411-427.
- Mazidi, M. & S. Ostovar (2006). "**Religion and Spirituality**", *Perceptual & Motor Skills*, 103, P.301-306.
- McMahan, D.M. (2006). "**Happiness: a History**", New York, Atlantic Monthly.
- Merriam, D.G. (1996). "**Exploring Psychology**". New York: Worth publishers.

۱۰۱ ✦ بررسی تطبیقی مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی

- Myers, D.G. (2000). "The Funds, Friends and Faith of Happy People", *American Psychologist*, 55, P.56-57.
- Paragament, K.I. & A. Mahoney (2002). "Spirituality", in C.R. Snyder, & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, Oxford, Oxford University Press.
- Paragament, K.I.; B. Cole; K.L. Vander creek; T. Blavich; C. Brant & L. Perez (1999). "Religions and Search for Control in the Hospital Waiting Room", *Journal of Health Psychology*, 4(3), P.327-341.
- Peninx, D.L. (2000). "Social Participation and Happiness", *the American Journal of Sociology*, 75(2), P.479-488.
- Reiss, S. (2001). "Secrets of Happiness", *Psychology Today*, 34, P.50-55.
- Richards, R. (2000). "How much does Social Capitals Add to Individual Health? A Survey Study of Russians", *Social Sciences & Medicine*, 51(9), P.142-149.
- Ryan, R.M.D. & E.L. Deci (2000). "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-being", *American Psychologist*, 55, P.68-78.
- Seligman, M. (2000). "Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment", New York, Free Press.
- Slovey, P.; A.J. Rothman; J. Detweler; J.B. Develer & W.T. Steward (2000). "Emotional States and Physical Health", *American psychologist*, 55(1), P.110-121.
- Veenhoven, R. (1988). "The Utility of Happiness", *Social Indicators Research*, 20, P.254-333.
- Wart, P.J. (2001). "What Determines Happiness", <http://www.Vanderbiltowc.ir>
- Wilson, W. (1967). "Correlates of Vowed Happiness", *Psychological Bulletin*, 67, P.294-306.

