

## اثربخشی «نظریه شادکامی اسلامی» بر شادی زنان متأهل شهر اصفهان

فرزانه حسین پور نجار \* مریم فاتحی زاده \*\* محمدرضا عابدی \*\*\*

### چکیده

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر نظریه شادکامی اسلامی بر شادی زنان شهر اصفهان در سال ۹۱ است. روش: این پژوهش از جمله پژوهش های نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون- پیگیری با گروه کنترل است و نمونه گیری و گمارش اعضای آن به روش تصادفی انجام گرفته است. به این منظور تعداد ۲۶ نفر از زنان مراجعه کننده به فرهنگسراهای اصفهان به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گمارده شدند. اعضای گروه آزمایش در ۷ جلسه مشاوره گروهی ۲ ساعته شرکت کردند و ۱ ماه بعد از آن جلسه پیگیری اجرا شد. در این پژوهش از پرسشنامه شادمانی آکسفورد به عنوان ابزار سنجش و جهت تجزیه تحلیل داده ها از تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر استفاده شده است.

### واژه های کلیدی

شادکامی اسلامی، شادی، زنان متأهل، شادمانی، رضامندی.

\* کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی دانشگاه خمینی شهر hoseinpoor.farzaneh@gmail.com

\*\* دانشیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

\*\*\* دانشیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

## مقدمه

اسلام برای ایجاد و افزایش شادمانی وجود دارد. بر اساس این آموزه ها، (پسنندیده ۱۳۸۹) مدلی تحت عنوان «نظریه شادکامی اسلامی» ارائه کرده است که در ادامه به آن پرداخته می شود.

## تعریف شادی در نظریه شادکامی اسلامی

در اسلام، شادمانی حقیقی (شادکامی)، شناختی است که از مراتب کمال انسان به وجود می آید و با یک سرور بی انتها همراه است که این سرور از ثبات و پایداری برخوردار می باشد (کمیلی، ۱۳۸۶؛ به نقل از گنجی، ۱۳۸۷: ۱۳۷). از دید پسنندیده (الف، ۱۳۸۹) شادکامی در اسلام معادل واژه سعادت است و «سعادت» خیری است که هر شخص با اراده خود، برای رسیدن به کمال خویش، آن را دنبال می کند (طوسی، ۱۳۸۷: ۸۱). در ماهیت سعادت، دو مفهوم اساسی وجود دارد: «خیر» و «سرور»؛ بنابراین سعادت و شادکامی زمانی حاصل می گردد که از یک سو روند زندگی بر اساس خیر شکل بگیرد و از سوی دیگر با خرسندی و سروری همراه باشد که فرد زود به آن عادت نکند و دوباره محزون شود بلکه با پایداری همراه باشد (پسنندیده، ۱۳۹۰).

## نظریه شادکامی اسلامی

«نظریه شادکامی اسلامی»، ساختار شادکامی اسلامی را بر مبنای دو مولفه معرفی می کند: **رضا و نشاط**؛ رضامندی (رضا) به احساس خرسندی و رضایت از مجموع زندگی اطلاق می شود و نشاط هم به سرزندگی، بشاشی و پویایی اشاره دارد. دو مولفه شادکامی اسلامی بر اساس واکنش های معقول انسان به ابعاد زندگی (یعنی امور زندگی و هیجانانگیز زندگی) شکل می گیرد. رضا (رضامندی)، واکنشی است که

شادمانی یکی از حیاتی ترین و مهم ترین مؤلفه های زندگی بشر است تا آن جا که حضرت علی (ع) می فرمایند: «هرکس سرورش اندک باشد، آسودگی او در مرگ است». علت این فرمایش حضرت آن است که در صورت فقدان شادمانی، آدمی دچار بی رغبتی و رکودی می گردد که عملاً میل به ادامه ی زندگی در او کاهش می یابد و تمایل به مرگ در او تقویت می شود (پسنندیده، ۱۳۸۸). از این رو رسیدن به شادکامی و ایجاد سرور حقیقی از اهداف ادیان الهی و به ویژه اسلام بوده است. اسلام به دنبال پایه ریزی جامعه ای است که سرشار از شور و نشاط، تلاش و امید باشد و هرگونه کسالت، سستی و ناامیدی را از او بزدايد (مقیمي حاجي، ۱۳۹۰). بر همین اساس در رابطه با شادکامی و سرور، روایات بسیاری در اسلام مطرح شده است. رسول خدا (ص) می فرمایند: «مومن شوخ و شاداب است» (حرانی، ۱۳۸۲) و مولای متقیان (ع) می فرمایند: «اوقات شادی، غنیمت است» (کاشفی، ۱۳۸۳). امام صادق (ع) نیز می فرمایند: «هرکه شادی به مومنی ارزانی دارد، او را بر رسول خدا (ص) ارزانی داشته و هرکه آن را به رسول خدا (ص) ارزانی دارد، آن را به خدا رسانده است...» (مجلسی، ۱۳۶۴: ۱/ ۱۹۲). همچنین امام موسی بن جعفر (ع) از پدران خویش و امام علی (ع) نقل می کنند که ایشان در تفسیر آیه ی «ولاتنس نصیبک من الدنيا» فرمودند: «۵ چیز را فراموش مکن و بیهوده از دست مده: ۱- صحت و تندرستی؛ ۲- نیرو و توانایی؛ ۳- فراغت و فرصت؛ ۴- جوانی و ۵- نشاط و سرزنده بودن را، تا به وسیله آن ها آخرت را به دست آوری» (عابدی و همکاران، ۱۳۸۷، ص ۴۹). با توجه به اهمیت ویژه ای که اسلام برای شادمانی قائل است، آموزه های زیادی نیز در

شده است، به این ترتیب احساس رضایت از زندگی در او ایجاد شود و از طرفی دیگر مطابق با احکام شریعت، سرور و هیجان مثبت بهنجار در خود ایجاد کند. به این ترتیب شادکامی ایجاد شده در فرد به ثبات و پایداری می رسد (پسندیده، ۱۳۸۹).

### عوامل موثر بر ایجاد و افزایش مؤلفه های شادکامی

#### اسلامی

##### صبر

هر موقعیت ناگواری، واکنشی را از سوی انسان به همراه دارد که به آن «مقابله» می گویند. فوری ترین واکنش انسان در موقعیت ناگوار به طور معمول «بی تابی» است (پسندیده، ۱۳۸۸). بنابر قانون «شرطی شدن» اگر انسان در مقابل مشکلات از خود «بی تابی» نشان دهد، در صورت بروز مشکلات جدیدتر، واکنش او شدیدتر خواهد بود و در نتیجه هر روز به فشارهای روانی وی افزوده می گردد (کوهساری، ۱۳۸۶). در مقابل، «صبر» یکی از آموزه های دینی و از راهبردهای مقابله ای مذهبی در برابر فشار روانی است، که تحقیقات نشان می دهد در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش شادکامی موثر است (ثابت، ۱۳۸۷: ۸۱ / ۲). «صبر» در قرآن به معنای ثبات، استحکام و قدرت مقاومت روح است (حسین ثابت، ۱۳۸۷: ۸۱/۳). صبر تحمل عجزآمیز نیست، بلکه پشتکار و استقامت خلل ناپذیر در برابر سختی هاست که باعث به وجود آمدن یک روحیه ی قوی در راه اهداف والای انسانی و انجام وظیفه می شود (حسین ثابت، ۱۳۸۷: ۱۳۰ / ۳). در مورد آثار صبر، سامانی، جوکار و صحراگرد (۱۳۸۶) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که تاب آوری یا صبر به واسطه ی کاهش هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و فشار روانی باعث افزایش

لازم است انسان در مقابل امور زندگی از خود نشان دهد. از آن جایی که امور زندگی عبارتند از: امور ناخوشایند، امور خوشایند، و بایدها و نبایدهای دین خدا، بر اساس این چهار بعد، واکنش های رضامندانه هم به ترتیب عبارتند از: صبر (در مقابل امور ناخوشایند)، شکر (در مقابل امور خوشایند)، رغبت (به بایدها) و کراهت (از نبایدها). در واقع اگر انسان این چهار واکنش را در زندگی ابراز نماید، به رضامندی (رضایت از زندگی) دست پیدا خواهد کرد. دومین مؤلفه شادکامی، نشاط است. نشاط به حالتی از سبک بالی، گشودگی، و سرزندگی روحی و روانی گفته می شود که در عمل باعث تحرک و پویایی می گردد و ضد افسردگی، سنگینی، بی حالی و کسالت روحی است. هیجانانگیز هم مانند امور زندگی توسط خداوند رقم می خوردند (پسندیده، ۱۳۸۹). لازمه ی ایجاد نشاط، لذت بری حلال است. در حقیقت لذت بری در محدوده دین، واکنشی است که بایستی انسان در مقابل هیجاناتی که خداوند در انسان به صورت بالقوه آفریده، نشان دهد. در مجموع شادمانی زمانی حاصل می شود، که واکنش به هیجانانگیز، لذت بری (در حوزه مادی و معنوی)، و واکنش به امور زندگی، رضامندی باشد (پسندیده، ۱۳۹۰).

با توجه به آنچه در تعریف شادکامی بیان شد لازم است ساختار شادکامی اسلامی با تعریف سعادت و واقعیت زندگی متناسب باشد. قبلاً بیان شد، سعادت دارای سه مؤلفه خیر، سرور و پایداری است. در نتیجه برای دستیابی به شادکامی یا سعادت واقعی، این امر ضرورت دارد که مولفه های شادکامی اسلامی بر مبنای خیر و سرور بنا شوند و از پایداری برخوردار گردند. این بدان معنی است که شادکامی در زندگی فرد زمانی رخ می دهد که اولاً فرد به این واقعیت ایمان آورد که تمام امور زندگی بر اساس خیر و توسط خداوند تنظیم

انتظاری (پایان پذیری سختیها)، کنترل پاداشی (توجه به پاداش مصیبت‌ها)، و مقایسه‌ای (مقایسه سختی فعلی با سختی‌های بزرگتر) (پسندیده، ۱۳۸۸).

### شکر

یکی دیگر از مولفه‌هایی که باعث ایجاد رضامندی می‌شود، شکر است. در مورد تاثیر شکرگزاری، آقابابایی (۱۳۸۹) در پژوهش خود دریافت که قدردانی (شکرگزاری) با تاثیر مثبت بر تمام ابعاد شخصیت و همچنین داشتن رابطه قوی با معنویت، منجر به افزایش رضایت از زندگی می‌شود. «شکر» در لغت به معنای سپاس‌گزاری است و در مقابل نعمت بروز پیدا می‌کند (کوهی، ۱۳۸۹: ۱۳). شکر همچون نوش دارویی در قبال آرزوهای سیری‌ناپذیر انسان و سختی‌های زندگی است. پاسخ‌های حق‌شناسانه نسبت به زندگی، می‌تواند منجر به آرامش روانی بیشتر، سلامت جسمی و روابط شخصی عمیق‌تر و ارضاکنده‌تر شود. برای سپاسگزار بودن، یک زندگی سرشار از رفاه مادی لازم نیست، بلکه یک نگرش درونی بدون توجه به شرایط زندگی کافی می‌باشد (اشنایدر و لویز، ترجمه کلاتری و همکاران، ۱۳۹۰). حالت شکرگزاری معلول درک و شناخت داشته‌ها و نعمت‌ها (پسندیده، ۱۳۸۸) و درک سخاوت و حسن نیت دهنده نعمت است. افراد شکرگزار علی‌رغم قبول رنج و سختی‌های زندگی، این موضع را به طور آگاهانه برگزیده‌اند که از سختی‌ها، مزایای آن را استخراج کنند و زندگی را به عنوان یک هدیه ادراک نمایند. در نتیجه چنین باوری، توان مانور روانی این افراد افزایش یافته و دید بازتری به زندگی پیدا می‌کنند. از این رو خداوند می‌فرماید: «وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَ مَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَ مَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِي حَمِيدٌ. وَ مَا بِهِ لِقْمَانُ

رضایت از زندگی می‌شود. از این رو حضرت علی (ع) می‌فرماید: «غم‌های وارده را با نیروی صبر و استقامت و حسن یقین به دور افکن» (شمس‌الاحراری، ۱۳۸۹: ۲۰۶). عواملی که می‌توانند در انسان صبر ایجاد کنند عبارتند از: شناخت واقعیت سختی‌ها و دوم یادگیری مهارت‌های مقابله با تنیدگی (کنترل فشار روانی).

شناخت واقعیت سختی‌ها: آنچه باعث می‌شود افراد، در مواقع سختی نتوانند صبر کنند این است که آن‌ها حادثه‌های ناخوشایند را بی‌معنا و بی‌حاصل ارزیابی می‌کنند. اگر درد و رنج معنادار باشد دیگر آزار دهنده و بی‌تاب‌کننده نخواهد بود. معنایی که اسلام به سختی‌ها می‌بخشد عبارتند از: آزمون تکامل، تطهیر گناهان، و ترفیع درجه؛ که با این معنابخشی قدرت تحمل انسان به طور چشمگیری افزایش می‌یابد (پسندیده، ۱۳۸۹).

داشتن مهارت‌های مقابله با تنیدگی (اصول کنترل‌کننده فشار روانی): مهارت‌های مقابله با تنیدگی بر اساس این اصل پایه‌گذاری شده است که در زمان وقوع یک موقعیت یا حادثه‌ی ناراحت‌کننده، خود حادثه به تنهایی نمی‌تواند در انسان، بی‌تابی و یا صبر ایجاد کند. این فکر و باور انسان است که باعث بی‌تابی می‌شود. اصول کنترل‌کننده، حقایقی هستند که خداوند متعال برای انسان بازگو کرده است تا باور انسان بر اساس واقعیت و منطق شکل بگیرد و به دنبال این باور، به احساس آرامش و رضایت، و رفتارهای همراه با شکیبایی دست پیدا کند. در حقیقت علت این که به این حقایق یا اصول، «کنترل‌کننده» می‌گویند آن است که باور به چنین حقایقی می‌تواند به انسان کمک کند تا احساس و رفتار خود و موقعیت ناخوشایند را مهار کرده و اوضاع را تحت کنترل خود درآورد. نمونه‌ی این اصول عبارتند از: کنترل اسنادی (مقدر بودن حوادث)، کنترل معنایی (معنادار بودن سختی‌ها)، کنترل

نتیجه عادت کردن به نعمت‌ها این است که انسان احساس خوشایندی که باید نسبت به نعمت‌هایش داشته باشد را از دست می‌دهد و در نتیجه دچار افسردگی، حسرت و احساس پوچی و کمبود می‌شود. رسول الله (ص) می‌فرماید: «دو نعمت است که نادیده گرفته می‌شود: امنیت و سلامتی». راه کار یا تکنیکی که در دین اسلام به آن اشاره می‌کنند: «تصور فقدان داشته‌ها» است. برای آن که آدمی از وجود نعمت‌هایی که برایش عادی شده است لذت ببرد، باید زمانی را تصور کند که آن‌ها وجود ندارند. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «کسی که در نعمت باشد، قدر گرفتاری را نمی‌داند» (محمدری شهری، ۱۳۸۷: ۵۶۳).

#### نشاط مادی

به طور کلی آموزش‌های صبر و شکر، با تغییر فکر و شناخت در انسان، شادمانی ایجاد می‌کند، اما در بخش‌های نشاط مادی و معنوی، لازم است رفتارهایی انجام گیرد تا شادمانی در فرد کامل شود. عواملی که در دین مبین اسلام برای ایجاد نشاط مادی توصیه شده‌اند در سه گروه جای می‌گیرند: عوامل جسمانی، عوامل اجتماعی و عوامل اقتصادی که به شرح زیر می‌باشند.

**عوامل جسمانی:** عوامل جسمانی، به تغییرات و رفتارهایی اطلاق می‌شود که جسم انسان را برای ایجاد نشاط درگیر می‌کند. این عوامل به شرح زیرند.

آراستگی ظاهر: رسول خدا (ص) می‌فرماید: «خداوند دوست دارد هنگامی که بنده مؤمنش به طرف برادر ایمانی خود می‌رود، آراسته و زیبا باشد» (لقمانی، ۱۳۸۸: ۲۱۲).

**ورزش و تفریح:** رسول خدا (ص) می‌فرماید: «تفریح و بازی کنید، زیرا دوست ندارم در دین شما خستگی و بی‌نشاطی دیده شود» (شمس‌الاحرار، ۱۳۸۹: ۲۱۰).

حکمت دادیم (و به او گفتیم): شکر خدا را بجای آور هر کس شکرگزاری کند، تنها به سود خویش شکر کرده و آن کس که کفران کند، (زیانی به خدا نمی‌رساند) چرا که خداوند بی‌نیاز و ستوده است» (لقمان: ۱۲). برای دست یافتن به حالت شکرگزاری، سه راه کار وجود دارد: شناخت نعمت‌ها، مقایسه‌ی نزولی، و فقدان داشته‌ها.

**شناخت نعمت‌ها:** در آیات و روایات واژه‌ی نعمت به معنای چیزی است که در راه سعادت حقیقی انسان و قرب الهی به کار آید (علی پور سعد آبادی، ۱۳۸۵). با دقت در این تعریف می‌توان سه ویژگی را برای توصیف نعمت بیان کرد: اول، این که نعمت دارای یک بهره، سود و فایده است. دوم، این که موجودی که آن را عطا می‌کند به نیت لطف و نیکی آن را عطا می‌نماید. سوم، این که نعمت با هدف رساندن انسان به سعادت حقیقی و جاودانی و همچنین قرب الهی به او داده می‌شود. بنابراین هر چیزی که در زندگی انسان دارای این سه ویژگی باشد به طور قطع نعمت محسوب می‌شود و لازم است در برابر آن شکر ادا شود.

**مقایسه‌ی نزولی (افزاینده):** مقایسه‌ی نزولی به معنی آن است که انسان در امور مادی به زیر دست خود بنگرد و زندگی خود را با آن مقایسه نماید. این مقایسه می‌تواند تاثیر بسیار خوبی بر رضایت از زندگی، ایجاد حالت شکرگزاری و شادمانی داشته باشد. از این رو در دین اسلام به این مقایسه تاکید شده و خواسته شده که این مقایسه در زندگی انجام گیرد. امام علی (ع) در این باره می‌فرماید: «و به کسانی که بر آن‌ها برتری داده شده‌ای، بسیار نگاه کن که این، از دروازه‌های شکر است» (پسنیدیه، ۱۳۸۹: ۱۳۶۳).

**فقدان داشته‌ها:** یکی از موانع شکرگزاری، عادی شدن نعمت‌ها و عادت کردن به آن‌هاست (کوهی، ۱۳۸۹).

**ازدواج و خانواده:** تأثیر ازدواج بر شادکامی و آرامش در این آیه از قرآن بیان شده است که خداوند می فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» و از نشانه‌های او این که، همسرانی از جنس خود شما برایتان آفرید تا در کنار آن‌ها آرامش یابید و در میانتان مؤدت و رحمت قرار داد» (روم: ۲۱).

**صله‌ی رحم (معاشرت با خویشاوندان):** خداوند متعال در قرآن می فرماید: «... وَ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَ الْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا...» از (قطع رابطه با) خویشاوندان پرهیز کنید که خدا مراقب شماست» (نساء آیه ۱). در مورد آثار صله‌ی رحم امام باقر (ع) می فرماید: «صله‌ی رحم خلق و خو را نیکو، دست را گشاده، نفس را پاکیزه، روزی را زیاد و مرگ را به تأخیر می اندازد» (غباری بناب و همکاران، ۱۳۸۶: ۹۷).

برقراری روابط اجتماعی با دیگران (به ویژه دوستان): علاوه بر تأکید قرآن بر صله‌ی رحم، خداوند با تکیه بر آفرینش انسان‌ها از یک زن و مرد و برادر خواندن مومنان، توجه انسان را به سوی بعد اجتماعی‌اش در سطح وسیع، یعنی بعدی فراتر از جامعه‌ی قومی جلب می کند (عباس‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۴)؛ و برای ارضای این بعد دستور به نماز جماعت می دهد و می فرماید: «وَ أَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَ آتُوا الزَّكَاةَ وَ ارْكَعُوا مَعَ الرَّكَّعِينَ» و نماز را بر پا دارید و زکات بپردازید و با رکوع کنندگان رکوع کنید» (بقره: ۴۳).

**عوامل اقتصادی:** درآمد و سرمایه اقتصادی بخش دیگری از زندگی است که فقدان آن باعث تشویش و غم و اندوه می گردد. عوامل اقتصادی از دو جهت مورد تأکید اسلام است؛ اول آن که نیازهای مادی انسان برطرف می گردد و دوم این که خود کار و شغل به

**سیاحت و سفر:** حضرت علی (ع) می فرماید: «برای تحصیل شرف و رفعت، از وطن دوری گزین و مسافرت کن که ۵ غنیمت به دست آری: تفریح و برطرف شدن غصه، یافتن روزی، تحصیل علم، تحصیل ادب و پیدا کردن رفقای نیک» (شمس‌الاحراری، ۱۳۸۹: ۲۱۷).

**تماشای آب و سبزه:** امام رضا (ع) می فرماید: «سه چیز دیده را روشن می کند: نگاه کردن به آب جاری، نگاه کردن به سبزه و نگاه کردن به صورت نیکو» (سماک امانی، ۱۳۸۵: ۱۲۵).

**تغذیه مناسب:** از آن جایی که خوردن و آشامیدن یکی از رایج‌ترین منابع لذت است، در اسلام به طور ویژه بدان توجه شده است. در روایات برای ایجاد حس شادی و نشاط به خوردن غذاهایی مانند کدو، گوشت کبک، عسل و... سفارش شده است (شمس‌الاحراری، ۱۳۸۹).

**خواب:** در قرآن، خواب، مایه آرامش و تقویت روح و جسم معرفی شده است خداوند می فرماید: «وَ جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا» و خواب شما را مایه آرامشتان قرار دادیم» (نبا: ۹).

**تماس پوست بدن با آب:** یکی از لذت‌های مربوط به حس لامسه، تماس پوست بدن با آب است (پسندیده، ۱۳۸۹) که می تواند به صورت فرو رفتن در آب (شنا، آب تنی، غسل ارتماسی)، وضو، غسل ترتیبی و حمام کردن باشد این امر فرح بخش بوده و موجب نشاط در فرد می شود. حدود ۱۰۰ غسل مستحبی در اسلام وارد شده است که همه‌ی آن‌ها نشاط‌آور است و به طور ویژه یکی از آنها غسل نشاط نام دارد (سماک امانی، ۱۳۸۵).

**عوامل اجتماعی:** در اسلام این عوامل با ارضا بعد اجتماعی انسان، باعث ایجاد نشاط می شوند:

**مدیریت خشم:** خشم، یک هیجان منفی است که اگر فرد به ابراز آنی اش عادت کند به مرور، شادمانی خود را از دست خواهد داد. در این باره حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «خشم صاحبش را هلاک می‌سازد و زشتی‌ها را آشکار می‌کند» (شکوهی یکتا و همکاران، ۱۳۸۸). بنابراین آنچه خداوند بدان توصیه می‌کند، کنترل خشم است و آن را ویژگی پرهیزگاران می‌داند که به آن‌ها وعده‌ی بهشت و آمرزش داده شده است. خداوند می‌فرماید: «وَ سَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَ جَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَ الْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَ الضَّرَّاءِ وَ الْكُظْمِينَ الْغَيْظَ وَ الْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَ اللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ: و شتاب کنید برای رسیدن به آمرزش پروردگارتان و بهشتی که وسعت آن آسمانها و زمین است و برای پرهیزگاران آماده شده است. همانها که در توانگری و تنگدستی، انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از خطای مردم درمی‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد(آل عمران: ۱۳۴-۱۳۳).

**عفو و گذشت:** کینه‌توزی عاملی است که باعث درگیری ذهنی می‌شود و انسان را از برقراری رابطه سالم با دیگران که یکی از عوامل شادی است باز می‌دارد. بر همین اساس خداوند می‌فرماید: «وَ لِيُغْفِرُوا لِيُصْفِحُوا أَلَا تَحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَ اللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ: آن‌ها باید عفو کنند و صرف‌نظر نمایند، آیا دوست نمی‌دارید خداوند شما را ببخشد؟ و خداوند غفور و رحیم است» (نور: ۲۲).

**تقوا:** به تعبیر قرآن و احادیث، «گناه» یا «صواب» موجبات غم و اندوه را فراهم می‌کند. مولای متقیان(ع) می‌فرمایند: «چه بسا شهوت و هوس که غم و غصه طولانی را در پی دارد» (سماک امانی، ۱۳۸۵: ۱۰۲). از این رو در اسلام توصیه به تقوا شده است. تقوا در لغت

زندگی انسان، پویایی و نشاط می‌دهد. بنابراین دو حوزه‌ای که اسلام بدان تاکید می‌کند عبارتند از: کار و قناعت.

کار: حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «بزرگترین تفریح، کار است» (لقمانی، ۱۳۸۸: ۹۱).

قناعت: قناعت کلید رضایت از زندگی است. شخص قانع برای کسب روزی تلاش می‌کند، ولی به آنچه خدا روزی او کرده، بسنده می‌کند. از این رو نه معترض است و نه احساس ناکامی می‌کند. در این مورد امام علی (ع) می‌فرمایند: «گواراترین زندگی، از آن کسی است که به روزی خدا قانع و از آن راضی باشد» (پسنیدیه، ۱۳۸۹).

### نشاط معنوی

عواملی که باعث به وجود آمدن نشاط معنوی می‌گردد شامل دو گروهند: عوامل اخلاقی و عوامل هیجانی - معنوی.

عوامل اخلاقی: منظور از عوامل اخلاقی، دستورهایی است که فرد در رفتارش پیاده می‌کند و با پیگیری آن‌ها به نشاط دست می‌یابد. این عوامل به شرح زیرند:

**گشاده‌رویی (حسن خلق):** یکی از عوامل زمینه‌ساز شادی، «گشاده‌رویی» است. از این رو مولای متقیان علی (ع) می‌فرمایند: «آن‌گاه که برادرانتان را ملاقات کردید با هم دست دهید و اظهار خوش‌رویی و شادمانی کنید تا از یکدیگر جدا شوید، آنچه بار گناه بر گردنتان است برداشته می‌شود» (شمس‌الاحرار، ۱۳۸۹: ۲۰۹).

**شوخ طبعی:** شوخی باعث کاسته شدن فشار روانی و بانشاط شدن فضای روان انسان می‌شود. از این رو رسول خدا (ص) می‌فرمودند: «من بشری هستم مانند شما که با شما شوخی می‌کنم» (پسنیدیه، ۱۳۸۹: ۱۸۳).

بنده‌ای به حقیقت ایمان نمی‌رسد مگر این که در او سه خصلت باشد، فهم و درک دین و احکام، برنامه‌ریزی درست در امور زندگی و صبر در مصیبت‌ها» (مجلسی و قوچانی، ۱۳۷۸: ۱/ ۱۶۱). در این راستا حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «مومن باید شبانه‌روز خود را به سه قسم تقسیم کند: زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار، زمانی برای تأمین هزینه‌ی زندگی و زمانی برای واداشتن نفس به لذت‌هایی که حلال و مایه‌ی زیبایی است» (سیدرضی، ۱۳۸۸: ۵۱۷).

**سخنان حکمت‌آمیز:** حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «همانا این دل‌ها مانند بدن‌ها افسرده می‌شوند، پس برای شادی دل‌ها، سخنان زیبای حکمت‌آمیز را بجوید» (سیدرضی، ۱۳۸۸: ۴۵۹).

#### عوامل هیجانی - معنوی

ذکر و یاد خدا: با توجه به تشویش و دل‌تنگی روانی در دنیای کنونی، تنها راه آرام شدن انسان، پناه بردن به خدا و یاد اوست. از این‌رو خداوند می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»: آگاه باشید که تنها با یاد خدا، دل‌ها آرام می‌گیرد» (رعد، آیه ۲۸) و نیز می‌فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» و هرکس از یاد من رویگردان شود، زندگی (سخت) و تنگی خواهد داشت» (طه: ۱۲۴).

**دعا:** «دعا» به معنای روی آوردن به خداوند و درخواست از او با حالت خضوع است (سلطانی رنانی، ۱۳۸۹). از نظر قرآن، دعا وسیله‌ای برای رسیدن به معبود، رهایی از اندوه و فشار، آمرزش و کاهش احساس گناه، حرکت به سوی رشد و تعالی و یافتن عالی‌ترین معنا و کامل‌ترین امید در زندگی است (بوالهروی و همکاران، ۱۳۸۹).

به معنی حفظ و نگهداری خود یا خویشتن‌داری است. خویشتن‌داری یعنی در انتخاب کردن اعمال، به جای تکیه بر انگیزه‌های آنی، ابتدا موقعیت و نتایج آن ارزیابی شود، سپس بر اساس آن عمل شود (عباس‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۹، ج ۲). پیامدهای تقوا عبارتند از: ۱- آرامش روانی و رضایت درونی؛ ۲- درون‌نگری؛ ۳- پیدا کردن قوه‌ی تشخیص؛ ۴- حفظ ارزش انسانی و شخصیت معنوی؛ ۵- شادی و سرور (طیبی و معین‌الاسلام، ۱۳۸۳).

حمایت اجتماعی از دیگران: امام سجاد (ع) می‌فرمایند: «در افراد بزرگوار، بخشش باعث ایجاد حس شادی می‌شود...» (شمس‌الاحراری، ۱۳۸۹: ۲۱۹).

**توبه:** از آن جایی که احساس گناه مرضی سبب احساس کمبود و اضطراب می‌گردد، خداوند، «توبه» را به عنوان روشی بی‌نظیر برای درمان احساس گناه مرضی معرفی می‌کند و می‌فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»: ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید، از رحمت خدا ناامید نشوید که خدا همه‌ی گناهان را می‌آمرزد، خداوند آمرزنده و مهربان است» (زمر: ۵۳).

**خود بودن:** «خود بودن» به معنای آن است که بین دو بعد شخصیت یعنی «آن‌طور بودن» و «آن‌طور به نظر رسیدن»، فاصله‌ی زیادی نباشد. حاصل «خود بودن»، آرامش روح و آسایش جسم و دور از اضطراب رسوایی بودن است. حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «عاقل و خردمند کسی است که گفتار وی، افعالش را تصدیق کند...» (لقمانی، ۱۳۸۸: ۱۸۲ - ۱۸۰).

**برنامه‌ریزی صحیح در زندگی:** از آن جایی که آشفتگی در تنظیم اوقات زندگی مانع از شادکامی حقیقی می‌گردد، امام صادق (ع) می‌فرمایند: «هیچ



به این صورت که از بین تمام فرهنگسراهای محله محور اصفهان، به طور تصادفی، یک فرهنگسرا انتخاب شد؛ و از آن فرهنگسرا ۲۶ نفر انتخاب شدند. در مجموع تعداد هر کدام از دو گروه آزمایش و گواه، ۱۳ نفر شد.

### ابزار پژوهش

ابزار پژوهش حاضر، پرسشنامه شادمانی آکسفورد است که توسط آرگایل و لو (خسروی، ۱۳۸۹) تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۲۹ ماده ی چهار گزینه ای است که به ترتیب از ۰ تا ۳ نمره گذاری شده است. بالاترین نمره ای که در این پرسشنامه به دست می آید ۸۷ می باشد که نشان دهنده بالاترین میزان شادکامی فرد و کمترین آن ۰ می باشد. آرگایل و همکاران (۱۹۸۹؛ به نقل از خسروی، ۱۳۸۹) پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹ و پایایی بازآزمایی آن را طی ۷ هفته ۰/۷۸ گزارش کرده اند. روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره ی آن ۰/۴۳ محاسبه شد. در ایران علی پور و نوربالا (۱۳۷۸) این پرسشنامه را ترجمه کردند و به منظور بررسی مقدماتی پایایی و روایی آن، ۱۰۱ دانشجوی دانشگاه های علامه طباطبائی و شاهد مورد بررسی قرار گرفتند؛ در این راستا همسانی درونی مواد پرسشنامه نشان داد که تمام مواد ۲۹ گانه این پرسشنامه با نمره کل همبستگی بالایی دارد. آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و پایایی دو نیمه کردن آزمون ۰/۹۲ بود و پایایی بازآزمایی این پرسشنامه بعد از سه هفته (n=۲۵) ۰/۷۹ به دست آمد (تقی زاده، ۱۳۸۵).

### شیوه اجرا

پس از انتخاب نمونه و گمارش تصادفی آن ها در دو

نماز: علت تأکید خداوند بر نماز این است که پروردگار عالم، تنها تغییر شناخت در رابطه با سختی ها و جهان هستی را کافی ندانسته و در نتیجه برای کسب آرامش و نشاط امر به رفتاری چون نماز کرده است (عباس نژاد و همکاران، ۱۳۸۴)؛ اما نمازی دارای اثرات قوی و نافذ است که با توجه به معانی اش (یعنی با ایجاد تمرکز) ادا شود. از این رو خداوند می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ ...» در حال مستی به نماز نزدیک نشوید تا بدانید چه می گوید...» (نساء: ۴۳). در چنین نمازی، ذهن از هرگونه اشتغال به مشکلات و مسائل دنیوی تهی گشته و فرصتی برای آرامش ذهن و روان ایجاد می گردد (عباس نژاد و همکاران، ۱۳۸۴). علاوه بر آن، دستورات دینی مبنی بر مجاورت نماز با طهارت و وضو، عطر زدن، مسواک زدن، پوشیدن لباس زیبا، استفاده از زیورآلات و اقامه نماز با جماعت، جدای از تأثیر خود نماز، باعث شادی و نشاط می گردد (مهرمحمدی، ۱۳۸۷).

با توجه به آنچه که مدل شادکامی اسلامی بیان شد، پژوهش حاضر قصد دارد، برای اولین بار نظریه شادکامی اسلامی را به عنوان محتوای آموزشی بر شادی کلی زنان متأهل مسلمان مورد بررسی قرار دهد.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کمی نیمه تجربی همراه با پیش آزمون- پس آزمون، پیگیری و گروه آزمایش و کنترل می باشد. جامعه آماری این پژوهش زنان مراجعه کننده به فرهنگسراهای اصفهان در سال ۱۳۹۱ می باشد.

### روش نمونه گیری

در پژوهش حاضر از نمونه گیری تصادفی استفاده شد؛

عنوان پس آزمون اجرا شد و پس از گذشت یک ماه، آزمون پیگیری از هر دو گروه آزمایش و کنترل گرفته شد. تعداد جلسات آموزش شادکامی اسلامی ۷ جلسه بود. این آموزش، هفته ای سه جلسه و هر جلسه به مدت دو ساعت تشکیل شد. محتوای جلسات در جدول ۱ آمده است.

گروه آزمایش و کنترل، پرسشنامه ی شادمانی آکسفورد به عنوان پیش آزمون در هر دو گروه اجرا شد. این پرسشنامه توسط خود اعضا تکمیل شد. سپس برای زنان گروه آزمایش، جلسات آموزش شادکامی اسلامی به صورت گروهی اجرا گردید. برای گروه کنترل جلسات تشکیل نشد. پس از اتمام این جلسات از دو گروه آزمایش و کنترل، آزمون شادمانی آکسفورد به

جدول ۱: سرفصل محتوای جلسات آموزش شادکامی بر اساس مفاهیم اسلامی

جلسه	موضوع	خلاصه جلسه
اول	هدف دوره تعریف و انواع شادی مدل شادی مبانی خدا شناسی	ابتدای این جلسه، در مورد اهداف این دوره ی آموزشی صحبت شد. سپس نظر اسلام با بیان احادیث در مورد شاد زندگی کردن ارائه گردید. تعریف اسلام از شادی بیان و بعد انواع شادی به بحث گذاشته شد. مبانی خداشناسی بر اساس شناخت دنیا، مرگ، آخرت، انسان و شیطان ارائه گشت.
دوم	آموزش صبر	آموزش در سه حیطه انجام شد: تعریف صبر، واقعیت شناسی سختی‌ها، مهارت‌های مقابله با تنیدگی (کنترل فشار روانی).
سوم	آموزش حالت شکرگزاری	آموزش در این زمینه ها انجام شد: تعریف شکر و تشکر، فواید و اثرات شکرگزاری، موانع شکرگزاری، راهکارهای ایجاد حالت شکرگزاری که عبارتند از: ۱- شناخت نعمت‌ها، ۲- مقایسه اجتماعی، ۳- فقدان داشته‌ها.
چهارم	رضامندی در برابر قضای تشریحی	آموزش این بخش در مورد آثار منفی گناه و پیامدهای مثبت واجبات است؛ تا بدین وسیله رضایت از احکام خدا در افراد ایجاد شود.
پنجم	نشاط مادی و قسمت اول نشاط معنوی (بخش اخلاقی ۱)	در این جلسه عوامل جسمانی، اقتصادی، و اجتماعی به عنوان عوامل افزایش دهنده نشاط مادی آموزش داده شد؛ علاوه بر آن نیمی از مبحث نشاط معنوی (بخش اخلاقی) یعنی مباحث برنامه‌ریزی صحیح در زندگی، سخنان حکمت‌آمیز، تقوا، حمایت اجتماعی از دیگران، خود بودن، و خوش اخلاقی (حسن خلق) نیز آموزش داده شد.
ششم	قسمت دوم نشاط معنوی (بخش اخلاقی ۲ و بخش هیجانی - معنوی)	در این جلسه سایر عوامل اخلاقی شامل حسن ظن، کنترل خشم، و عفو آموزش داده شد. برای بخش نشاط معنوی (بخش هیجانی - معنوی) نیز به آموزش ذکر، دعا و نماز پرداخته شد.
هفتم	جمع بندی مطالب مطرح شده در کل جلسات و اجرای پس آزمون	ابتدا در مورد نتایج تکلیف جلسه ی قبلی و آموزش های ارائه شده بحث شد. در ادامه کلیه مواد آموزشی دوره به طور خلاصه با همکاری تک تک اعضا مرور شد. اگر در موارد آموزش داده شده اشکالی بود به آن پرداخته شد. در پایان جلسه پرسشنامه ها به عنوان پس آزمون اجرا گشت.

توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در سطح توصیفی، میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار

تجزیه و تحلیل داده ها  
روش تجزیه و تحلیل آماری در این پژوهش در دو سطح

متغیر مستقل در گروه آزمایش و نیز کنترل نمودن تأثیر پیش آزمون، از آزمون اندازه های تکراری استفاده شد. نتایج آزمون اندازه های تکراری در جدول ۴ آورده شده است. برای بررسی فرض یکنواختی کواریانس نیز از آزمون کرویت ماچلی استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۳ آمده است.

استنباطی به علت این که روش تحقیق تجربی بود و جلسه پیگیری اجرا شد، از روش آزمون اندازه های تکراری استفاده شد.

#### یافته های پژوهش

آمار توصیفی مربوط به تاثیر مدل شادمانی اسلامی در جدول ۲ ارائه شده است. همچنین برای تعیین تأثیر

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار نمرات شادی کلی در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

گروه	نوع آزمون	میانگین	انحراف معیار	تعداد
گروه آزمایش	پیش آزمون	۴۲/۴۶	۱۳/۲۸	۱۳
	پس آزمون	۵۲/۳	۱۵/۰۲	۱۳
	پیگیری	۵۴	۱۴/۱۱	۱۳
گروه کنترل	پیش آزمون	۴۷/۳	۱۵/۸	۱۳
	پس آزمون	۴۷/۰۷	۱۶/۲	۱۳
	پیگیری	۴۸/۳۸	۱۴/۲۶	۱۳

طبق نتایج حاصله، آماره ماچلی در سطح  $P > 0/05$  معنادار نمی باشد پس می توان از ضریب کرویت ماچلی استفاده کرد.

جدول ۳- نتایج آزمون ماچلی در اندازه گیری های مکرر آزمون شادی کلی در دو گروه کنترل و آزمایش

موثر	آماره ماچلی	df	سطح معناداری
آزمون ها	۰/۹۷	۲	۰/۷۴

جدول ۴- خلاصه نتایج آزمون اندازه های تکراری مربوط به نمره شادی کلی افراد نمونه

شاخص آماری	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
تعامل گروهها و آزمونها	۴۵۷/۴۶	۲	۲۲۸/۷۳	۵/۱۴	۰/۰۰۹	۰/۱۷	۰/۸

F مشاهده شده در سطح  $P < 0/01$  تفاوت معناداری را بین دو گروه آزمایش و کنترل در میانگین پیش آزمون، پس آزمون و آزمون پیگیری نشان می دهد. بنابراین می توان نتیجه گرفت آموزش شادمانی بر اساس مفاهیم اسلامی، بر شادی زنان در گروه آزمایش موثر بوده است.

### تبیین موضوع

علت افزایش رضامندی: منظور از رضامندی آن است که افراد از هر چیزی که در زندگی دارند، خشنود باشند. این خشنودی و رضایت تاثیر بسیار عمیقی بر سلامت روان و آرامش دارد؛ از این رو دین مبین اسلام به دنبال ایجاد چنین رضایتی است. برای ایجاد رضامندی، دین اسلام سعی دارد تا در افراد، خیرباوری ایجاد کند. «خیرباوری» باعث می شود فرد به خداوند متکی گردد و از او یاری بجوید و در نتیجه به حالتی از آرامش قلبی، خشنودی و رضایت از زندگی برسد. خیرباوری و رضایت از مقدرات الهی زمانی حاصل می شود که به فرموده امام محمد باقر (ع)، معرفت و شناخت به خداوند کامل گردد. ایشان می فرمایند: «سزاوارترین مخلوق خدا به تسلیم در برابر قضای الهی آن کسی است که معرفت و شناخت او به خدا کامل باشد». شناخت خداوند، علم به این است که خداوند همیشه امور را برای بندگان خیر رقم می زند؛ و بدین سان شناخت خداوند باعث حالت رضامندی می شود. بر اساس آموزه های اسلامی این خیرباوری به واسطه شکرگزاری و صبر ایجاد می گردد. از آن جایی که زندگی انسان آمیخته ای از امور خوشایند و ناخوشایند است، به نظر می رسد اگر فرد در برابر مشکلات و امور ناخوشایند، صبوری پیشه کند و به امور خوشایند

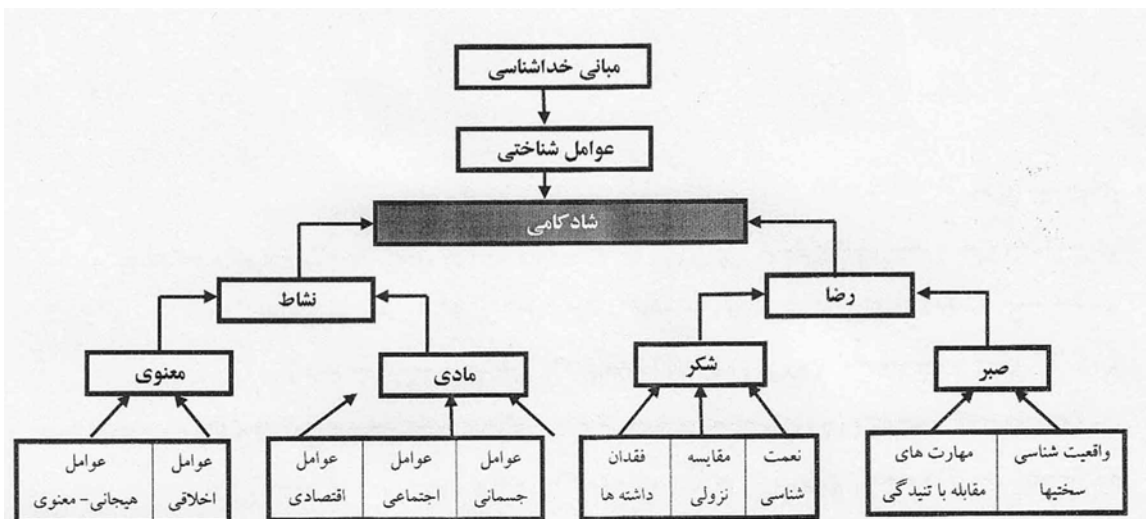
زندگی توجه نموده و حالت شکرگزاری در او ایجاد شود، نسبت به خداوند، خود، اطرافیان و در مجموع نسبت به کل زندگی اش، احساس مثبت و در نهایت رضایت مندی دست پیدا می کند. از این رو خداوند با بیان هدف خلقت، ماهیت دنیا، ماهیت انسان، آمیخته بودن دنیا و زندگی انسان با رنج و سختی گریزناپذیر، سعی داشته در انسان استقامت و پایداری به وجود آورد. چنان که می فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ: همانا ما انسان را در رنج آفریدیم» (بلد: ۴) و «أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ: ای انسان تو با تلاش و رنج و زحمت به سوی پروردگارت پیش می روی و سرانجام او را ملاقات می کنی» (انشقاق: ۶). از طرفی دیگر با بیان ماهیت مصائب و مشکلات به عنوان آزمایش الهی برای شناخت مومنان صابر (محمد: ۳۱) و وعده ی رستگاری در ازای صبر و بردباری (آل عمران: ۲۰۰)، تحمل انسان را افزایش داده و سپس مومنان را دعوت به صبر در سختی ها می کند و می فرماید: «اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ: از صبر و نماز یاری بجوید» (بقره: ۴۵). علاوه بر این دعوت نیز، خداوند داستان های متعددی از انبیای الهی و سختی هایشان مطرح می کند تا بدین وسیله برای مومنان الگوسازی نموده و به شکل دیگری آنها را در امتحانات الهی یاری رساند. همچنین در مدل شادمانی اسلامی، آموزش هایی در جهت شناخت داشته ها و جوانب مثبت زندگی، آموزش مقایسه نزولی (مقایسه با افراد زیر دست) و آموزش فقدان داشته ها ارائه شد که به نظر می رسد توانمندی زنان را در تشخیص جنبه های مثبت زندگی شان افزایش داده است و در ایشان حالت شکرگزاری ایجاد نماید. در مجموع در مدل شادمانی اسلامی از راهکارهایی که خداوند برای ایجاد صبر و شکر ارائه فرموده است، الهام گرفته شد و به نظر می

در آن ها ایجاد کند که این امر منجر به افزایش هیجانات مثبت و شادمانی در زنان متأهل گردیده است.

### نتیجه

نتیجه آزمون اندازه های تکراری (جدول ۴) نشان داد که تفاوت معناداری بین میانگین نمرات شادی آزمودنی های گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون و پیگیری وجود دارد ( $F = 5/14$ ،  $P < 0/01$ ). بنابراین می توان نتیجه گرفت آموزش مدل شادمانی اسلامی بر شادی زنان در مرحله پس آزمون و پیگیری موثر بوده است. با توجه به مولفه هایی که پسندیده برای شادمانی معرفی می کند یعنی صبر، شکر، نشاط مادی و معنوی، در این پژوهش سعی شد تا بر اساس آیات و روایات، عواملی که باعث به وجود آمدن هر کدام از این مولفه ها می شود، استخراج و به صورت یک مدل تدوین گردد. این مدل در نمودار ۱ نمایش داده شده است. به نظر می رسد که مدل شادمانی اسلامی توانسته دو مولفه شادکامی اسلامی یعنی رضامندی و نشاط را در زنان متأهل ایجاد نماید. در حقیقت برخوردار بودن از سبک زندگی اسلامی که شامل نگاه مثبت به داشته های زندگی و حالت شکرگزاری، و همچنین تاب آوری و تلاش در برابر مشکلات زندگی است می تواند شادمانی را در زندگی فردی اشخاص افزایش دهد.

نمودار ۱: عوامل موثر بر ایجاد و افزایش مولفه های شادی اسلامی



رسد این آموزش ها، سطح تاب آوری و شکرگزاری را در زنان افزایش داده است.

علت افزایش نشاط: علت اثرگذاری مدل شادمانی اسلامی بر نشاط زنان متأهل، به دو حوزه مدل شادمانی اسلامی یعنی رضامندی و نشاط برمی گردد. آموزش هایی که در حوزه رضامندی ارائه شده است، با مثبت کردن شناخت و باور زنان نسبت به زندگی، هیجان مثبت و نشاط را در آن ها افزایش داده است. بر اساس دیدگاه شناختی - رفتاری، داشتن شناخت مثبت و منطقی می تواند باعث بروز هیجانات مثبت شود. از این رو به نظر می رسد واقعیت هایی که دین در رابطه با هدفمندی خلقت انسان، ویژگی های دنیا، معرفی زندگی پس از مرگ، فلسفه سختی ها در زندگی و معرفی نعمت ها بیان می کند، توانسته شناخت و باور زنان را واقع بینانه و مثبت نماید و به این ترتیب هیجانات مثبت و نشاط را در آنها ایجاد کند. علاوه بر آن، دستورات رفتاری و عملی اسلام که در بخش آموزش های حوزه نشاط به زنان ارائه گردید، توانسته با به کارگیری عوامل مادی یعنی عوامل جسمانی (مثل نظافت و آراستگی)، اجتماعی (مانند صلۀ رحم) و اقتصادی (نظیر اشتغال)، و عوامل معنوی نظیر کمک به دیگران، نماز و دعا، سبک های رفتاری نشاط برانگیز را

## پیشنهادات کاربردی

- ۱- از نتایج این پژوهش می توان در جلسات مشاوره با زوجین استفاده کرد.
- ۲- نتایج این پژوهش می تواند در مشاوره های فردی و گروهی استفاده شود.
- ۳- نتایج این تحقیق در کارگاههای آموزشی نظیر مهارت های زناشویی و پیش از ازدواج کاربرد دارد.
- ۴- از این پژوهش می توان برای پیشگیری و برخورد با بیماری های روانی مانند افسردگی استفاده کرد.

## منابع

### قرآن کریم

- آقابابایی، ناصر. (۱۳۸۹). نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی، روان شناسی و دین، س ۳، ش ۳.
- اشنایدر، لویز. (۱۳۹۰). معنویت و روان شناسی مثبت.
- ترجمه مهرداد کلانتری، راضیه طبائیان، الهام آقایی و پریناز سجادیان، اصفهان: کنکاش.
- بوالهروی، جعفر، نوری قاسم آبادی، ربابه و رمضانی فرانی، عباس. (۱۳۸۹). بهداشت روانی در آیات قرآنی، مشهد: آهنگ قلم.
- پسندیده، عباس. (۱۳۹۰). نظریه توحید در شادکامی.
- فصلنامه روان شناسی و دین، س ۴، ش ۳.
- پسندیده، عباس. (۱۳۸۹). مبانی و عوامل شادکامی در اسلام با رویکرد روان شناسی مثبت گرا.
- رساله دکترا رشته مدرسی معارف گرایش قرآن و متون اسلامی. قم: دانشکده علوم حدیث.
- پسندیده، عباس. (۱۳۸۹). رضایت از زندگی. قم: دار الحدیث.

پسندیده، عباس. (۱۳۸۹). کانون مهرورزی: درسنامه عوامل پایداری خانواده در اسلام (جلد دوم). تهران: مرکز امور زنان و خانواده نهاد ریاست جمهوری.

پسندیده، عباس. (۱۳۸۸). شادکامی از دیدگاه پیامبر اعظم (ص)، قم: کتاب طه.

تقی زاده، کبری. (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین رضایت شغلی با شادمانی و سرزندگی در بین اعضای هیأت علمی دانشگاه اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته ی مدیریت آموزشی، اصفهان: دانشگاه اصفهان.

حرانی، حسن بن علی. (۱۳۸۲). تحف العقول. ترجمه صادق حسن زاده، قم: انتشارات آل علی علیه السلام.

حسین ثابت، فریده. (۱۳۸۷). ساخت مقیاس سنجش صبر برای نوجوانان، مطالعات اسلام و روان شناسی، س ۲، ش ۳.

حسین ثابت، فریده. (۱۳۸۷). اثر بخشی آموزشی صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی. مطالعات اسلام و روان شناسی. س ۱، ش ۲.

حسینی کوهساری، اسحاق. (۱۳۸۶). نگاهی قرآنی به فشار روانی، تهران: کانون اندیشه جوان.

خسروی، صدر الله. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش الگوی ارتباطی خانوادگی کثرت گرا بر میزان شادی، رضایت از زندگی زوجین و مهارت های اجتماعی فرزندان در مقطع ابتدایی. پایان نامه دکترا رشته روان شناسی عمومی، اصفهان: دانشگاه اصفهان.

سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام؛ صحراگرد، نرگس. (۱۳۸۶). تاب آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی، مجله روانپزشکی و روان شناسی بالینی ایران، س ۱۳، ش ۳.

علی پور، احمد؛ و نور بالا، احمد. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه تهران، نشریه روان شناسی و علوم تربیتی، اندیشه و رفتار، شماره ۱۷ و ۱۸، ص ۵۵-۵۶.

علی پور سعد آبادی، سارا. (۱۳۸۵). نعمت و ابعاد آن از دیدگاه آیات و روایات (۱)، رشد قرآن، دوره ۴، شماره ۳.

غباری بناب، باقر؛ فقیهی، علی نقی؛ و قاسمی پور، یدالله. (۱۳۸۶). آثار صله رحم از دیدگاه اسلام و روانشناسی و کاربردهای تربیتی آن، دو فصلنامه تربیت اسلامی، س ۳، ش ۵.

کاشفی، محمدرضا. (۱۳۸۳). آیا می توانم شاد باشم. ش ۱۹.

[www.hawzah.net](http://www.hawzah.net)

کوهی، اکبر. (۱۳۸۹). شکر، تهران: نشر عروج.

گنجی، محمد. (۱۳۸۷). تحلیل عوامل جامعه شناختی موثر بر میزان احساس شادی سرپرستان خانوار در شهر اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره گرایش خانواده، اصفهان: دانشگاه اصفهان.

لقمانی، احمد. (۱۳۸۸). چگونه شاد و خنده رو باشیم؟ (با نگاهی بر آیات قرآن، سخنان معصومان (ع) و گفتار اندیشمندان جهان)، قم: بهشت بینش. عطاردی قوچانی، عزیزالله. (۱۳۷۸). ایمان و کفر، تهران: انتشارات عطارد.

مجلسی، محمد باقر. (۱۳۶۴). آداب معاشرت، تحقق و تصحیح: محمد بهشتی، تهران: اسلامیه. موسوی همدانی، محمد باقر. (۱۳۷۴). ترجمه تفسیر المیزان، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

سلطانی رنانی، مهدی. (۱۳۸۹). راهکارهای قرآنی در غلبه بر فشارهای روانی، اصفهان: مهر قائم. سماک امانی. محمد رضا. (۱۳۸۵). شادی در اسلام، کرج: نشر آموزش کشاورزی.

سیدرضی، ابوالحسن محمد. (۱۳۸۸). نهج البلاغه. ترجمه محمد دشتی، قم: انتشارات نبوغ.

شکوهی یکتا، محسن؛ فقیهی، علی نقی؛ زمانی، نیره؛ پرند، اکرم. (۱۳۸۸). مدیریت خشم براساس آموزه های اسلامی و روان شناسی نوین، مطالعات اسلام و روان شناسی، س ۳، ش ۵. شمس الاحراری، محمد. (۱۳۸۹). راه های شاد زیستن از منظر قرآن کریم. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته علوم قرآن و حدیث اصفهان، دانشگاه اصفهان.

طوسی، محمد بن محمد. (۱۳۸۷). اخلاق ناصری، تصحیح و تنقیح مجتبی مینوی و علیرضا حیدری، تهران: خوارزمی.

طیبی، ناهید؛ معین الاسلام، مریم. (۱۳۸۳). مبانی روان شناختی خوشبختی با نگرش دینی، قم: بهشت بینش.

عابدی، احمد؛ شواخی، علیرضا؛ و تاجی، مریم. (۱۳۸۷). رابطه ابعاد دینداری با شادی دانش آموزان دختر دوره متوسط شهر اصفهان، مطالعات اسلام و روان شناسی، س ۱، ش ۲.

عباس نژاد، محسن؛ سیدی، حسین، رستمی، محمد حسین. (۱۳۸۹). قرآن روان شناسی و علوم تربیتی (۲) (جلد دوم مجموعه مقالات)، مشهد: بنیاد پژوهش های قرآنی حوزه و دانشگاه.

عباسنژاد، محسن، غفور، مغربی. (۱۳۸۴). قرآن، روان شناسی و علوم تربیتی (راهنمای پژوهش در قرآن و علوم روز (۱))، مشهد: بنیاد پژوهش های قرآنی حوزه و دانشگاه.

محمدی ری شهری، محمد. (۱۳۸۷). منتخب میزان  
الحکمه، ترجمه: حمید رضا شیخی، قم:  
دارالحدیث.

مهر محمدی، مجید. (۱۳۸۷). نیاش و نماز بر اساس  
رویکرد رفتاری نگر، مطالعات اسلام و  
روانشناسی، س ۱. ش ۲.

مقیمى حاجى، ابوالقاسم. (۱۳۸۷) اسلام پیام آور شادی،  
قم: موسسه فرهنگی و اطلاع رسانی تبیان.

<http://www.icn.ir>.

