



Presenting a model for happiness based on Martin Seligman's point of view

Zahra Hasani Chenar¹ , Hadi Vakili² , Mozhgan Sarshar³

1. Ph.D Candidate in Quran and Hadis Sciences, Department of Theology and Quranic Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: Hasani1020315@gmail.com

2. Associate Professor, Department of Theology and Quranic Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: drhvakily@yahoo.com

3. Assistant Professor, Department of Theology and Quranic Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: Sarshar2008@gmail.com

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 17 August 2024

Received in revised form
15 September 2024

Accepted 21 October
2024

Published Online 21
December 2024

Keywords:

happiness,
Seligman's theory,
positive psychology

ABSTRACT

Background: By relying on talents and abilities, instead of focusing on diseases, positive psychology has opened its place in psychology literature and has become more important with the increasing progress of societies and the spread of materialism. In Martin Seligman's theory, happiness is one of the most important concepts in positive psychology and refers to a person's feeling of happiness and satisfaction.

Aims: The current research was conducted with the aim of providing a model for happiness based on Martin Seligman perspective.

Methods: The method of the current research was qualitative, which was carried out using the grounded theory method. The statistical population in the review section of Seligman's theory was the content of the book "Prosperity of Positive Psychology: A New Understanding of the Theory of Happiness and Well-Being", all of its content was carefully examined by researchers, and in the expert section, the statistical population included all positive psychology specialists in Tehran. It was in 1402 that they were identified by snowball sampling and by asking the opinion of 10 of these experts, their opinions on the subject under study were examined.

Results: In the present study, causal, contextual and intervening factors of happiness were identified. On the other hand, strategies for focusing on strengths, practicing gratitude, practicing acceptance of suffering, setting goals and weekly or monthly planning, establishing and maintaining positive relationships and meaningful connections with others, practicing living in the present and valuing the present moments and sports activities and mobility Physical activity was identified as a means of happiness. Finally, it was found that happiness brings various consequences, including improving mood, improving health, improving relationships, increasing creativity, success at work, maintaining mental balance, and increasing motivation.

Conclusion: The findings of the present study showed that Martin Seligman's genuine happiness is consistent with the opinion of experts in the field of positive psychology; Because both emphasize that happiness, satisfaction and inner peace can be achieved through spiritual connection with God and following religious and moral principles and a positive attitude towards life.

Citation: Hasani Chenar, Z., Vakili, H., & Sarshar, M. (2024). Presenting a model for happiness based on Martin Seligman's point of view. *Journal of Psychological Science*, 23(144), 63-78. [10.52547/JPS.23.144.63](https://doi.org/10.52547/JPS.23.144.63)

Journal of Psychological Science, Vol. 23, No. 144, 2024

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.23.144.63](https://doi.org/10.52547/JPS.23.144.63)



✉ **Corresponding Author:** Hadi Vakili, Associate Professor, Department of Theology and Quranic Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
E-mail: drhvakily@yahoo.com, Tel: (+98) 9121078728

Extended Abstract

Introduction

Positive psychology is a branch of psychology that focuses on strengths and positive behaviors and helps people build meaningful and purposeful lives. Positive psychology means the scientific study of the functioning of an ideal human being, As Martin Seligman says: "This psychology is the psychology of the 21st century; A science that focuses on people's abilities instead of paying attention to human inabilities and weaknesses, Abilities such as living happily, enjoying, problem solving and optimism". Although, as Seligman says, the roots of positive psychology can be seen in the statements of psychologists of the 20th century, but the first person to raise these issues in a scientific way was Seligman. Of course, before him, humanistic psychologists like Rogers and Maslow had more or less such a view of human beings. Positive psychology focuses on human success and happiness (Fereydon Nejad, 2022).

What makes Seligman's perspective and the positive psychology movement stand out from other similar perspectives is its emphasis on happiness (Sharf, 2015). Positive psychology focuses on the development of people and seeks to provide information and findings related to a good and quality life and helps people to achieve a good and quality life (Koucheki et al., 2022).

Currently, along with psychological well-being, happiness is one of the most important topics of positive psychology (Khodapanah and Tamnaifar, 2022). Happiness is of two types: a type of it is obtained through sensitive life conditions, such as job, education, comfort and, in general, financial and welfare facilities, which is the objective state of happiness (Minkov et al., 2020), And the other type is affected by internal states and personal understanding, which is described by mental happiness or a feeling of happiness (Pagani et al., 2020). Happiness also makes a person have more constructive social interactions with others. Happiness enhances social life and social bonds (Rozin, 2022). It seems that Seligman has clearly defined his position as a virtue psychologist in the

long historical debate about the definition of happiness. He is one of those theorists who challenges the hedonistic definitions of happiness and psychological well-being and tries to create a fundamental change in the definition of happiness based on his qualitative and quantitative researches and documented findings (Headey et al., 2010). Examining and studying models of happiness in different philosophical, religious and scientific schools can help to provide a comprehensive and complete model in order to know and achieve sustainable happiness. Regarding the topic of the current research, the search of the authors did not show any specific research, but there are works that have dealt with a part of the topic or have investigated parts of the current topic at the same time as the topic of their research. For example, in the field of the Islamic model of happiness, Pasandideh (2018), the Islamic model of happiness with the approach of positivist psychology and Karami (2015), proposed happiness and vitality in the Islamic lifestyle. Regarding Seligman's theories about happiness, the most important sources are his own works, among which the most important ones include Inner Happiness: Positive Psychology in the Service of Sustainable Satisfaction (Seligman, 2002), "Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being", (Seligman, 2011, Translated by Kamkar and hozhabrian, 2014). In view of what was reviewed and in view of the research gap in the field of presenting models of happiness, the present research follows the examination of research sources and the opinions of experts focusing on Martin Seligman's view on happiness and presenting a model in this field and analyzing it from the point of view of Quran and Hadith.

Method

The method of the current research was qualitative, which was carried out with the Grounded theory method, The statistical community in the Seligman theory review section was the content of the book "Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being", All its contents were carefully examined by researchers. And in the expert section, the statistical population included all positive psychology specialists in Tehran in 2023, who were

identified by snowball sampling and by asking the opinions of 10 of these experts, their opinions on the subject under study were examined. In this research, first, Seligman's theory was examined with a descriptive method, and then, in order to analyze the data and provide a conceptual model, Grounded theory approach and three stages of open, axial and selective coding identification were used. Gender 6 (60%) of the interviewed experts were male and 4 (40%) were female. The educational qualifications of 8 people (80%) were doctorates and 2 people (20%) were masters. In terms of work experience, 1 person (10%) is 16 to 20 years old, 3 people (30%) are 21 to 25 years old, 5 people (50%) are 26 to 30 years old, and 1 person (10%) has more than 30 years of work experience.

Results

In the present study, the approach of Strauss & Corbin (1998) was used to identify the dimensions and components of the happiness model in theorizing the foundation data. It should be noted that the process of

data collection and analysis in this research was carried out in the form of back-and-forth continuous comparative and simultaneous coding. The data collection continued until the researchers reached the limit of saturation in the data and the concepts related to the happiness pattern that were proposed by various positive psychology experts were placed in the form of repeatable patterns.

In the current research, causal, contextual and intervening factors of happiness were identified. On the other hand, strategies for focusing on strengths, practicing gratitude, practicing acceptance of suffering, setting goals and weekly or monthly planning, establishing and maintaining positive relationships and meaningful connections with others, practicing living in the moment, and valuing the present moments and sports activities and physical activity were identified as solutions to happiness. Also, the concepts and codes corresponding to the happiness outcomes that are the result of Martin Seligman's happiness strategies are shown in Table 1.

Table 1. Consequences of happiness from the experts' point of view

Consequences	Description
Improve mood	Happiness makes people's spirits higher and enjoy life.
Improve health	The consequences of happiness affect the physical and mental health of people. Studies have shown that happy people get less diseases and live longer.
Improve relationships	Happiness makes people more successful in their relationships. Happy people communicate better with others and have deeper and more meaningful relationships.
Increase creativity	Happiness gives people more creative power. When people are happy, their minds are more open and ready for more creative thinking.
Success in work	Happiness makes people more successful in their work. Happier people perform better in their work and easily achieve their goals.
maintaining mental balance	Happiness helps people to maintain their mental balance and cope better with everyday stress.
increasing motivation	Happiness increases people's motivation to try harder and improve themselves.

Conclusion

The present study was conducted with the aim of examining happiness from Martin Seligman's point of view and presenting a model for happiness and evaluating it from the point of view of Quran and Hadith.

The examination of Martin Seligman's ideas and thoughts showed that Seligman, among the two Hedonistic and Eudaimonic approaches to happiness, She has clearly preferred the Aristotelian Eudaimonic approach and has set her theories based on this point of view. All of Seligman's works are influenced by

her special attention on positive psychology and personal strengths and virtues, containing all kinds of examples, memories, exercises, and virtue-oriented solutions, who try to convince the audience of these works that true happiness is something beyond Hedonistic approaches and self-centered momentary pleasures.

Also, it seems that what has led Seligman to adopt such an approach, apart from her personality, is the opinions and thoughts that Seligman reached before she officially presented her theories about happiness.

Seligman's theory of optimism is also a bold move in the pretentious world of science as an alternative to the damage-oriented activities of common psychology. Where many critics have confused his vision of teaching optimism with trying to imagine happiness and the illusion that everything is good. Seligman has proposed two famous theories about happiness: the theory of authentic happiness or perfect life and the theory of well-being and prosperity. Positive psychology emphasizes the necessity of changing the negative view of people to an optimistic view to improve the quality of life. This approach helps us to change our attitude (Fereydon Nejad, 2022).

It is also necessary to mention that according to the theory of Martin Seligman and his ubiquitous virtues, in the Quran and our religious hadiths, the excellence and perfection of man by using human feelings and emotions is also shown. Altruism, love of God, self-control and humility are among them.

The results of the current research showed that Martin Seligman's genuine happiness is consistent with the views of experts in the field of positive psychology; Because both emphasize that happiness, contentment and inner peace can be achieved through spiritual connection with God and following religious and moral principles and a positive attitude towards life.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is taken from the doctoral thesis of the first author in the field of Quran and Hadith sciences at the Islamic Azad University Science and Research Branch. In this study, all the ethical considerations of qualitative studies, including compliance with the principles of trustworthiness, maintaining the principles of confidentiality, preserving the information obtained from each participant's opinion, Also, the possibility of their withdrawal was considered at every stage of the research process.

Funding: This research was done in the form of a doctoral dissertation without financial support.

Conflict of interest: The first author of this article as the main researcher, the second author as the supervisor and the responsible author, and the third author as the consultant were also involved in this research.

Conflict of interest: The authors declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: We hereby express our gratitude to all the participants in the present study who helped us in the implementation of this research.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



ارائه الگویی برای شادکامی با محوریت دیدگاه مارتین سلیگمن

زهرا حسنی چنار^۱، هادی وکیلی^۲، مژگان سرشار^۳

۱. دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث، گروه الهیات و علوم قرآنی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. دانشیار، گروه الهیات و علوم قرآنی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۳. استادیار، گروه الهیات و علوم قرآنی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

زمینه: روانشناسی مثبت‌گرا با تکیه بر استعدادها و توانایی‌ها، به جای تمرکز بر بیماری‌ها، جای خود را در ادبیات روانشناسی گشوده است و با پیشرفت روزافزون جوامع و گسترش مادی‌گرایی، اهمیت بیشتری یافته است. شادکامی در نظریه مارتین سلیگمن، یکی از مفاهیم مهم در روانشناسی مثبت‌گرا است و به احساس خوشحالی و رضایت فرد اشاره می‌کند.

نوع مقاله:

پژوهشی

هدف: پژوهش حاضر با هدف ارائه الگویی برای شادکامی با محوریت دیدگاه مارتین سلیگمن انجام شد.

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۳/۰۵/۲۷

بازنگری: ۱۴۰۳/۰۶/۲۵

پذیرش: ۱۴۰۳/۰۷/۳۰

انتشار برخط: ۱۴۰۳/۱۰/۰۱

روش: روش پژوهش حاضر، کیفی بود که با روش گراند تئوری (نظریه زمینه‌ای) انجام شد. جامعه آماری در بخش بررسی نظریه سلیگمن، محتوای کتاب شکوفایی روانشناسی مثبت‌گرا: درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی بود که تمام محتوای آن با دقت توسط پژوهشگران مورد بررسی قرار گرفت و در بخش خبرگان نیز، جامعه آماری شامل تمامی متخصصان روانشناسی مثبت‌گرا در شهر تهران در سال ۱۴۰۲ بود که با نمونه‌گیری گلوله برفی شناسایی شدند و با نظرخواهی از ۱۰ نفر از این خبرگان، نظرات آنان در مورد موضوع مورد مطالعه، بررسی شد.

کلیدواژه‌ها:

شادکامی،

نظریه سلیگمن،

روانشناسی مثبت‌گرا

یافته‌ها: در پژوهش حاضر عوامل علی، زمینه‌ای و مداخله‌گر شادکامی شناسایی شدند. از طرفی راهبردهای تمرکز بر نقاط قوت، تمرین شکرگزاری، تمرین پذیرش رنج‌ها، تعیین اهداف و برنامه‌ریزی هفتگی یا ماهانه، برقراری و حفظ روابط مثبت و ارتباطات معنادار با دیگران، تمرین زندگی در حال و ارزش قائل شدن به لحظات حال و فعالیت‌های ورزشی و تحرک بدنی به عنوان راهکارهای شادکامی شناسایی شدند. در نهایت مشخص شد شادکامی پیامدهای مختلفی شامل بهبود روحیه، بهبود سلامت، بهبود روابط، افزایش خلاقیت، موفقیت در کار، حفظ تعادل روحی و افزایش انگیزه را به همراه دارد.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که شادکامی اصیل مارتین سلیگمن با دیدگاه خبرگان حوزه روانشناسی مثبت‌گرا همخوانی دارد؛ زیرا هر دو تأکید دارند که شادکامی، رضایت و آرامش درونی است که می‌تواند از طریق ارتباط معنوی با خداوند و پیروی از اصول دینی و اخلاقی و نگرش مثبت به زندگی میسر شود.

استناد: حسنی چنار، زهرا؛ وکیلی، هادی؛ و سرشار، مژگان (۱۴۰۳). ارائه الگویی برای شادکامی با محوریت دیدگاه مارتین سلیگمن. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۳، شماره ۱۴۴،

۶۳-۷۸.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۳، شماره ۱۴۴، ۱۴۰۳. DOI: [10.52547/JPS.23.144.63](https://doi.org/10.52547/JPS.23.144.63)



© نویسنده‌گان.

✉ نویسنده مسئول: هادی وکیلی، دانشیار، گروه الهیات و علوم قرآنی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: drhvakily@yahoo.com

تلفن: ۰۹۱۲۱۰۷۸۷۲۸

مقدمه

احساس شادکامی از جمله موضوعاتی است که بیماران مبتلا به اختلالات روانی مزمن تجربه آن را ندارند. شادکامی^۱ از هیجانات مثبتی است که در تقابل با هیجانات منفی مانند افسردگی، ناامیدی و اضطراب قرار دارد؛ همان‌طور که این دسته از هیجانات منفی بر عملکرد افراد تأثیر می‌گذارند، شادکامی و نشاط نیز بر عملکرد افراد، تأثیر مثبت دارند (عباس‌زاده و همکاران، ۱۳۹۲).

در طبقات محروم جامعه به طور طبیعی به خاطر فقر و محرومیت و مشکلات اقتصادی و اجتماعی، مسائل و مشکلات روانشناختی به‌وفور دیده می‌شود. به نظر می‌رسد یکی از مهم‌ترین عوامل این مسئله فقدان تعریف، بینش و الگوی مناسبی از شادی، شادکامی و بهزیستی روانی^۲ در جوامع است. شادی و شادکامی و آثار و احساسات مثبت برآمده از آن مطلوب همه انسان‌های سالم است و آدمی از راه‌های متنوع و مختلفی در پی دستیابی به شادی و نشاط بوده است. تمامی مکاتب اندیشه‌ها و ادیان با اطلاع از این نیاز و تقاضای انسان درصدد ارائه تعریفی صحیح از شادی و شادکامی و ارائه الگوها و راهکارهایی برای دستیابی به شادی‌های پایدار و رضایتمندی از زندگی بوده‌اند (مجید و محمد، ۲۰۲۰).

با تعریف شادکامی در یک حیطه تک بعدی مادی گرایانه راه را بر احساس شادکامی هم برای گروه‌های محروم که به سبب نابرخورداری احساس شادی ندارند و هم برای گروه‌های برخوردار که به سبب نداشتن انگیزه‌ها و اهدافی والاتر از زندگی خود احساس رضایت و شادکامی ندارند، بسته است. در این میان، نظریه‌هایی که با در نظر گرفتن همه ابعاد وجودی انسان و سطوح مختلف هستی، جنبه‌های متنوع زندگی نیازها و توانمندی‌های متنوع انسانی و غیره توانسته باشد الگویی مناسب و کارآمد از شادکامی و سعادت به انسان در هر دورانی ارائه کند، شایسته توجه و بررسی هستند (فیزا، ۲۰۲۴).

روانشناسی مثبت^۳ شاخه‌ای از روانشناسی است که بر نقاط قوت و رفتارهای مثبت متمرکز است و به افراد کمک می‌کند زندگی معنادار و هدفمندی بسازند. روانشناسی مثبت یعنی مطالعه علمی عملکرد یک انسان ایده‌آل آن‌طور که مارتین سلیگمن (پدر روانشناسی مثبت) می‌گوید: «این

روانشناسی، روانشناسی قرن بیست و یکم است؛ علمی که به‌جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری، روی توانایی‌های آدم‌ها متمرکز شده است؛ توانایی‌هایی از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسئله و خوش‌بینی». اگرچه همان‌طور که سلیگمن می‌گوید، می‌شود ریشه روانشناسی مثبت را در اظهارات روانشناس‌های قرن بیستم هم دید، اما اولین کسی که این مباحث را به شیوه علمی مطرح کرد «سلیگمن» بود. البته پیش از او روانشناس‌های انسان‌گرایی مانند راجرز و مازلو هم کم‌وبیش چنین دیدی به انسان داشتند. روانشناسی مثبت بر موفقیت انسان و شادی تمرکز می‌کند (فریدون‌نژاد، ۱۴۰۰). آنچه دیدگاه سلیگمن و جنبش روانشناسی مثبت‌گرا را از سایر دیدگاه‌های مشابه برجسته‌تر می‌سازد، تأکید آن روی شادی و شادکامی است (شارف، ۲۰۱۵). روانشناسی مثبت‌گرا بر رشد افراد متمرکز است و درصدد ارائه اطلاعات و یافته‌های مرتبط با زندگی خوب و با کیفیت است و به افراد کمک می‌کند تا بتوانند به زندگی خوب و با کیفیت برسند (کوچکی و همکاران، ۱۴۰۱).

در حال حاضر در کنار بهزیستی روانشناختی، شادکامی از جمله مهم‌ترین مباحث روانشناسی مثبت‌گرا است (خداپناه و تمنایی‌فر، ۱۴۰۱). شادکامی بر دو نوع است: نوعی از آن در رهگذر شرایط حساس زندگی، مانند شغل، تحصیل، آسایش و به‌طور کلی، امکانات مالی و رفاهی به دست می‌آید که حالت عینی شادکامی است (مینکوف و همکاران، ۲۰۲۰) و نوع دیگر آن از حالات درونی و درک شخصی اثر می‌پذیرد که با شادکامی ذهنی یا احساس شادکامی توصیف می‌شود (پاگانی و همکاران، ۲۰۲۰). سراسر آثار سلیگمن متأثر از توجه ویژه او بر روانشناسی مثبت‌گرا و توانمندی‌ها و فضیلت‌های شخصی محتوی انواع مثال‌ها خاطره‌ها و تمرین‌ها و راهکارهای فضیلت‌محوری است که تلاش می‌کنند تا مخاطبان این آثار را قانع کنند که شادکامی حقیقی چیزی فراتر از رویکردهای لذت‌گرایانه و خوشی‌های لحظه‌ای خودمحورانه است. هم‌چنین به نظر می‌رسد آن چیزی که سلیگمن را به سوی اتخاذ چنین رویکردی سوق داده است به‌غیر از شخصیت او، آرا و اندیشه‌هایی است که سلیگمن تا پیش از ارائه رسمی نظریات خود درباره شادی به آن‌ها رسید از جمله این نظریات، ایده درماندگی آموخته‌شده به‌عنوان یک نظریه انقلابی و اعتراضی به روانشناسی رفتارگرای قرن بیستم

3. Positive psychology

1. happiness

2. Mental well-being

است که تحسین بسیاری از معاصران سلیگمن را برانگیخته است. نظریه خوش‌بینی سلیگمن نیز به‌عنوان جایگزینی برای فعالیت‌های آسیب‌محور روانشناسی رایج یک حرکت جسورانه در دنیای پرمدعای علم به شمار می‌رود. جایی که بسیاری از منتقدان دیدگاه او درباره آموزش خوش‌بینی را با تلاش برای تصور خوشبختی و توهم خوب بودن همه چیز اشتباه گرفتند. سلیگمن در خصوص شادکامی دو نظریه معروف نظریه شادکامی اصیل یا زندگی کامل و نظریه بهزیستی و شکوفایی را مطرح کرده است (استفان و همکاران، ۲۰۲۴). نظریه زندگی کامل، سلیگمن الگویی از چهار نوع زندگی خوب را مطرح می‌کند که همچون نظریه ارسطو بر یک نظام سلسله‌مراتبی و از ساده به پیچیده مبتنی است. سلیگمن ساده‌ترین نوع زندگی از این انواع چهارگانه را زندگی لذت‌بخش می‌نامد. پس از آن زندگی مشتاقانه یا درگیرانه قرار دارد، سپس سومین نوع زندگی یعنی زندگی بامعنا و نهایتاً چهارمین نوع زندگی که در واقع، پیچیده‌ترین شکل زندگی نیک است، زندگی کامل نام دارد. به اعتقاد سلیگمن، شادکامی اصیل و پایدار در گرو دستیابی به زندگی کامل است. روانشناسی مثبت‌گرا به ما یادآور می‌شود ویژگی‌ها، تفاوت‌ها را می‌سازند. هدف اصلی روانشناسی مثبت‌گرا این است که افراد را ترغیب کند تا نقاط قوت شخصیت خود را کشف کنند و پرورش دهند. روانشناسی مثبت بر ضرورت تغییر دیدگاه منفی افراد به دیدگاه خوش‌بینانه برای بهبود کیفیت زندگی تأکید می‌کند. این رویکرد به ما کمک می‌کند تا نگرش‌مان را تغییر دهیم (فریدون‌نژاد، ۱۴۰۰). در واقع می‌توان گفت هیجان‌های منفی، برآمده از بنیان‌های جانوری ما و ناظر به بقای نوع و مقاصد خودمحورانه هستند، اما هیجان‌های مثبت برآمده از تمایزات انسانی ما و ناظر به مقاصد و اهداف والاتر و دیگر خواهانه هستند. شادی باعث می‌شود تا فرد تعامل اجتماعی سازنده‌تری با دیگران داشته باشد. شادی، زندگی اجتماعی و پیوندهای اجتماعی را تقویت می‌کند. افراد شاد به نحو بیشتری از خود فداکاری نشان می‌دهند و تمایل بیشتری برای کمک به افراد نیازمند دارند. شادی باعث می‌شود تا فرد کمتر بر خود تمرکز کند و محبت بیشتری به دیگران ابراز کرده و حتی شادی خود را با غریبه‌ها سهیم شود، اما غم و اندوه باعث می‌شود که فرد به دنیای بیرون و دیگران بی‌اعتماد شده و در خود فرو برود و به نحوی تدافعی فقط بر نیازهای خود متمرکز شود. در واقع، تلاش برای نفر اول بودن نشان‌دهنده غمگینی است تا شادی. بنابراین، از نظر سلیگمن

هیجان‌های مثبت به‌ویژه شادی نه تنها به خاطر احساسات خوشایندی که همراه دارند، بلکه به‌عنوان عاملی برای تعامل موفقیت‌آمیز با جهان از اهمیت و ضرورت برخوردارند. هیجان‌های مثبت بیشتر باعث ایجاد دوستی، عشق، پیوند، سلامت جسمانی بیشتر و موفقیت‌های بزرگ‌تر می‌شود. هیجان‌های مثبت برخلاف معادله برد-بخت هیجان‌های منفی ارائه داده‌اند یک رابطه برد-برد هستند که می‌توانند سود و نتیجه‌ای دوسویه داشته باشند (شاتینگ، ۲۰۲۴). شاد بودن و گسترش دادن آن خوش‌بین بودن مهربان بودن و همه آثار و نتایج روانی، جسمانی، ذهنی و مادی که به دنبال خواهند داشت، یک معادله برد-برد هستند که یک قالب ذهنی پذیرا، خلاق و فراگیر ایجاد کرده و در بستر آن شاهد رشد مزایای ذهنی، جسمی و اجتماعی خواهیم بود. در واقع، سلیگمن، رشد و پیشرفت انسان به‌عنوان موجودی اجتماعی را در گرو هیجان‌های مثبت و به طور خاصی شادی و شادکامی می‌داند (روزین، ۲۰۲۲).

به نظر می‌رسد سلیگمن، در دعوی بلند تاریخی درباره تعریف شادکامی به صراحت موضع خود را به عنوان یک روانشناس فضیلت‌گرا مشخص کرده است. او از آن دسته نظریه‌پردازانی است که تعریف‌های لذت‌گرایانه از شادکامی و بهزیستی روانی را به چالش کشیده و تلاش می‌کند تا تغییری بنیادین بر پایه پژوهش‌ها و یافته‌های مستند کمی و کیفی خود در تعریف شادکامی ایجاد کند (هیدی و همکاران، ۲۰۱۰).

بررسی و مطالعه الگوهای شادکامی در مکاتب مختلف فلسفی، مذهبی و علمی می‌تواند به ارائه الگویی جامع و کامل در جهت شناخت و دستیابی به شادی پایدار کمک کند. درباره موضوع پژوهش حاضر، جستجوی‌های نویسندگان، نشان داد برخی پژوهش‌ها به بخشی از موضوع پرداخته و یا در ضمن موضوع پژوهش خود درباره بخش‌هایی از موضوع حاضر نیز بررسی‌هایی داشته‌اند. برای نمونه در حوزه الگوی اسلامی شادکامی، پسندیده (۱۳۹۷)، در مطالعه خود با عنوان الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا مطرح می‌کند که بنا بر تعریف، سعادت، دو رکن اساسی دارد که عبارت‌اند از: «خیر» و «سرور». یعنی زندگی مبتنی بر خیر که همراه با سرور باشد. این، می‌تواند دو مؤلفه شادکامی را توجیه کند که عبارت‌اند از: «رضامندی» و «نشاط». خیر و سرور، عواملی برای تحقق رضامندی و نشاط‌اند. بنابراین، اساس احساس رضامندی، بر خیر بودن تقدیر و اساس احساس نشاط، بر لذت و شادی استوار است. همچنین مطالبی

به آنچه که مرور شد و با توجه خلأ پژوهشی در زمینه ارائه الگوهای شادکامی، هدف پژوهش حاضر بررسی منابع پژوهشی و نظرات صاحب نظران با محوریت دیدگاه مارتین سلیگمن در مورد شادکامی و ارائه الگویی در این زمینه و تحلیل آن از منظر قرآن و حدیث بود.

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت کنندگان: پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش گراندد تئوری^۱ (رویکرد نظریه زمینه‌ای یا داده بنیاد) انجام شد. روش گراندد تئوری یک شیوه پژوهش کیفی است که به وسیله آن با استفاده از داده‌های به دست آمده و تحلیل آن‌ها، نظریه نهایی تکوین می‌یابد (خلیلی و همکاران، ۱۴۰۰). جامعه آماری در بخش بررسی نظریه سلیگمن، کتاب شکوفایی روانشناسی مثبت‌گرا: درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی (سلیگمن، ۲۰۱۱، ترجمه کامکار و هژیریان، ۱۳۹۳) بود که تمام محتوی آن با دقت مورد بررسی پژوهشگران مطالعه حاضر قرار گرفت و در بخش خبرگان نیز، جامعه آماری شامل تمامی متخصصان روانشناسی مثبت‌گرا در شهر تهران در سال ۱۴۰۲ بود که با نمونه‌گیری گلوله برفی شناسایی شدند. به این صورت که اولین شرکت کننده در بخش خبرگان به طور هدفمند و با استفاده از رشته تحصیلی (روانشناسی)، تخصص (روانشناسی مثبت‌گرا) و تألیف‌های مرتبط با موضوع مورد مطالعه پژوهش حاضر انتخاب شده و سپس از آن شرکت کننده (متخصص) خواسته شد که فرد دیگری را که دارای ملاک‌های فوق و مایل به همکاری باشد، معرفی کند. این روند تا دستیابی به تعداد افراد خبره مورد نظر، جهت اشباع مقوله‌های قابل شناسایی، ادامه پیدا کرد. در ادامه با نظرخواهی از ۱۰ نفر از این خبرگان، نظرات آنان در مورد موضوع مورد مطالعه، بررسی شد. در این پژوهش ابتدا با روش توصیفی، نظریه سلیگمن مورد بررسی قرار گرفت. هم‌چنین در بخش ارائه الگوی مفهومی، از رویکرد گراندد تئوری و طی سه مرحله شناسه‌گذاری باز، محوری و انتخابی استفاده شد. در مرحله کدگذاری باز، داده‌های گردآوری شده از طریق بررسی نظریه و نظرخواهی از خبرگان مورد بررسی قرار گرفته و مفاهیمی استخراج شد. پس از شناسه‌گذاری باز، در شناسه‌گذاری محوری، ابتدا پدیده محوری پژوهش بر اساس تأکیدات خبرگان و مبانی نظری پژوهش تعیین شد و

و اسدی (۱۴۰۰)، در مطالعه خود با عنوان مؤلفه‌های شادی در محیط از منظر روانشناسی مثبت‌گرا مطرح نموده است که شادی واکنش مثبتی است که در مواجهه با صحنه‌ها و رویدادهای رضایت‌بخش پدید می‌آید و احساس خوشایندی است که بر اثر دستیابی به آنچه آرزو و انتظارش را داریم، پدیدار می‌گردد. هم‌چنین در مطالعات متعددی به موضوع شادکامی پرداخته شده است که از آن جمله می‌توان به مطالعه شاتینگ (۲۰۲۴) با عنوان نظریه مارتین سلیگمن از دیدگاه روانشناسی مثبت اشاره کرد. در این مطالعه آمده است خوشبختی هدف ابدی مردم است، اما در مسیر تعقیب، برخی از افراد خود را به دلیل ورود شکست‌ها و مشکلات گم می‌کنند، قلب اصلی خود را فراموش می‌کنند یا به دلیل فشار زندگی اجتماعی مدرن منجر به انواع مختلفی می‌شود. مشکلات روانی مردم باید نگرش مثبت و خوشبینانه خود را برای رسیدن به اهداف خود در جامعه امروز حفظ کنند. آکوستا (۲۰۲۴) در مطالعه خود با عنوان نشان می‌دهد که رویکردهایی با در نظر گرفتن ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی محلی و هم‌چنین چالش‌های اقتصادی خاص می‌توانند در ارتقای ذهنیت کاری مثبت و سلامت روان مؤثرتر باشند. شادی در محیط کار برای می‌تواند اثربخشی مداخلات روانی و فرهنگی را افزایش دهد.

سلیگمن یکی از بنیان‌گذاران روانشناسی مثبت است. وی برای اولین بار مفهوم «شادی» را به عنوان یکی از اهداف اصلی زندگی مطرح کرد. پژوهش‌های او به درک بهتر عوامل مؤثر بر شادی و بهزیستی فردی کمک کرده‌اند. چرا که تحقیقات سلیگمن بر مبنای داده‌ها و پژوهش‌های تجربی استوار است که اعتبار و قابل‌اطمینان بودن نتایج را افزایش می‌دهد. بر این اساس درک عوامل مؤثر بر شادی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کند. این نتایج می‌توانند در حوزه‌هایی مانند آموزش، محیط کار و زندگی و بهداشت روان به کار گرفته شوند و امکان بهبود و به‌کارگیری تکنیک‌های علمی برای دستیابی به شادی را فراهم می‌کند. لذا مطالعه در این حوزه می‌تواند به افراد کمک کند تا نه تنها به شادی فردی خود بپردازند، بلکه به ایجاد جوامع سالم‌تر و خوشحال‌تر نیز کمک کنند. به طور کلی، تحقیق در خصوص الگویی برای شادی از دیدگاه مارتین سلیگمن این امکان را می‌دهد که به درک عمیق‌تری از عوامل مؤثر بر شادی انسان‌ها دست یافته شود و راهکارهایی عملی برای افزایش آن ارائه گردد. با توجه

1. Grounded Theory

نفر (۸۰ درصد) آن‌ها دکتری و ۲ نفر (۲۰ درصد) نیز کارشناسی ارشد بودند. از نظر سابقه کاری نیز ۱ نفر (۱۰ درصد) ۱۶ تا ۲۰ سال، ۳ نفر (۳۰ درصد) ۲۱ تا ۲۵ سال، ۵ نفر (۵۰ درصد) ۲۶ تا ۳۰ سال و ۱ نفر (۱۰ درصد) نیز بیشتر از ۳۰ سال سابقه کاری داشتند.

یافته‌ها

در مطالعه حاضر برای شناسایی ابعاد و مؤلفه‌های الگوی شادکامی از رویکرد اشتراوس و کوربین (۱۹۹۸) در نظریه پردازی داده بنیاد استفاده شد. لازم به ذکر است که فرآیند جمع آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش به صورت رفت و برگشتی کدگذاری مستمر مقایسه‌ای و هم‌زمان انجام شد. جمع آوری داده‌ها تا جایی ادامه پیدا کرد که پژوهشگران در داده‌ها به مرز اشباع رسیده و مفاهیم مرتبط با الگوی شادکامی که توسط خبرگان روانشناسی مثبت‌گرا مختلف مطرح شده بود در قالب الگوهای تکرارپذیر جای گرفت. در این بخش، نتایج در قالب کدگذاری باز، محوری و انتخابی ارائه شده است. در ادامه گام اول، با کنار هم قرار دادن کدهای اولیه متناظر مستخرج از ۱۰ نظرخواهی صورت گرفته از خبرگان، مفاهیم اصلی شناسایی شدند که در واقع ترکیبی از چند کد اولیه بود. بر این اساس، تعداد ۶۲ کد اولیه و ۲۶ مفهوم شناسایی شد. پیش از ورود به بحث، بر اساس نظر خبرگان، مقایسه‌ای میان دیدگاه مارتین سلیگمن و قرآن و حدیث در مورد شادکامی، پیامدها و عوامل مؤثر بر آن صورت گرفته است (جدول ۱). در ادامه، مفاهیم متناظر استخراج شده در پژوهش حاضر در جدول ۲ آمده است.

سپس مقوله‌های اصلی مورد شناسایی قرار گرفته و نحوه تعاملات آن‌ها به شکل یک مدل پارادایمی تدوین شد. شناسه گذاری انتخابی، سومین مرحله از روش شناسه گذاری بود. این مرحله در واقع، فرایند پالایش نظریه و مرحله اصلی نظریه پردازی است. به عبارت دیگر، بر اساس نتایج دو مرحله پیشین شناسه گذاری، به تولید نظریه پرداخته است و به این ترتیب مقوله محوری را به شکلی نظام‌مند به دیگر مقوله‌ها ربط داده و مقوله‌هایی که نیازمند بهبود و توسعه بیشتری بودند، اصلاح شد.

ب) ابزار

ابزار جمع آوری داده‌ها در مطالعه حاضر، عمدتاً فیش برداری و استفاده از مقالات و تارنماهای معتبر اینترنتی بود. در این پژوهش، اساس کار تبیین مؤلفه‌های شش‌گانه همه‌جا حاضر و قابلیت‌های آن‌ها بود. هم‌چنین به منظور تدوین ادبیات موضوعی و تبیین چارچوبی برای تدوین الگو، طی یک پرسشنامه باز، پس از انجام هماهنگی، از طریق مراجعه حضوری، پست سفارشی و الکترونیک از ۱۰ نفر از خبرگان پژوهش در حوزه روانشناسی (اساتید و اعضای هیئت علمی دانشگاه که به صورت هدفمند انتخاب شده بودند) مورد نظرخواهی قرار گرفت. لازم به توضیح است پس از بررسی پرسشنامه‌ها و نظرخواهی با ۱۰ نفر از خبرگان فوق، موضوع مورد بررسی به اشباع نظری رسید و موضوع جدید دیگری استنباط نشد. به همراه سؤالات اصلی نظرخواهی و پیش از شروع فرآیند نظرخواهی از خبرگان، توضیحاتی به آنان داده شد. جنسیت ۶ نفر (۶۰ درصد) از خبرگان مورد مصاحبه، مرد و ۴ نفر (۴۰ درصد) دیگر نیز زن بودند. مدرک تحصیلی ۸

جدول ۱. مقایسه دیدگاه مارتین سلیگمن در مورد شادکامی با اصول قرآن و حدیث

معیار مقایسه	دیدگاه مارتین سلیگمن	دیدگاه قرآن و حدیث
تعریف شادکامی	شادکامی از نظر سلیگمن به معنای احساس رضایت و خوشبختی است که از زندگی معنادار و اهداف معین ناشی می‌شود. او شادکامی مثبت را به عنوان ترکیبی از احساسات مثبت، مشارکت و معنویت تعریف می‌کند.	شادکامی در متون دینی به عنوان یک حالت درونی و رضایت از زندگی در سایه بندگی و نزدیکی به خداوند توصیف می‌شود. این رضایت همچنین به تأکید بر نعمت‌های الهی و شکرگزاری مربوط می‌شود.
پیامدهای شادکامی	شادکامی موجب بهبود سلامت روان و فیزیکی می‌شود.	مؤمنین با یاد خدا و شکر نعمت‌ها به آرامش و سکون می‌رسند (آیات ۲۸ سوره رعد). تأکید بر حسن خلق، محبت و دوستی وجود دارد. رسول‌الله (ص) فرمودند: «أفضل المؤمنین إيماناً أحسنهم خلقاً».
عوامل مؤثر بر شادکامی	شادکامی خلاقیت و موفقیت در کار را افزایش می‌دهد. سلیگمن به اهمیت حفظ تعادل روحی پرداخته است.	به توانمندسازی انسان‌ها در کارهای مثبت و اخلاقی تأکید شده است. در قرآن نیز بر لزوم صبر و شکیبایی در مواجهه با مشکلات اشاره شده و به این نکته تأکید دارد که مؤمنان پس از سختی‌ها به آسایش می‌رسند (آیه ۵ سوره الشرح). شکرگزاری از نعمت‌ها، دعا و عبادت، و ارتباط با دیگران به عنوان عوامل مؤثر شناخته شده‌اند. قرآن مکرراً به شکرگزاری و دعا به عنوان راه‌هایی برای رسیدن به آرامش اشاره کرده است.

جدول ۲. مفاهیم متناظر استخراج شده در پژوهش

نشانهگر	مفاهیم	کدهای اولیه متناظر
۱	عوامل ژنتیکی	ویژگی‌های ژنتیکی و میراثی بر شادکامی تأثیر دارد
۲		عوامل شخصیتی
۳		مهارت‌ها
۴	عوامل فردی	انگیزه‌ها و ارزش‌ها
۵		تجربه شادکامی
۶		تأثیر سن
۷	سن و جنسیت	تکامل شخصیت
۸		نقش جنسیت در شادکامی
۹		درآمد
۱۰		تحصیلات
۱۱	عوامل اقتصادی	فرصت‌های اقتصادی
۱۲		کیفیت زندگی
۱۳		رفاه اقتصادی
۱۴		شرایط اجتماعی
۱۵		کیفیت روابط اجتماعی
۱۶	عوامل اجتماعی	حس تعلق اجتماعی
۱۷		گسترش روابط اجتماعی
۱۸		پشتیبانی اجتماعی
۱۹		بهره‌مندی از ارزش‌ها
۲۰	عوامل فرهنگی	باورها
۲۱		عادات فرهنگی
۲۲		شرایط سکونت
۲۳	عوامل زیرساختی	کیفیت محیط‌زیست
۲۴		امکانات عمومی موجود
۲۵		امکانات اجتماعی و سیاسی
۲۶	عوامل سیاسی	سطح دموکراسی
۲۷		نظم اجتماعی
۲۸		روان‌درمانی
۲۹	مداخلات روان‌شناختی	کاردرمانی
۳۰		مشاوره
۳۱		تمرین‌های روان‌شناختی
۳۲		ایجاد شبکه‌های اجتماعی
۳۳	مداخلات اجتماعی	تحقق فرصت‌های آموزشی و اقتصادی برای همه افراد
۳۴		ایجاد شرایط مساعد برای عدالت اجتماعی
۳۵		ارتقای سلامت فیزیکی و روانی
۳۶	مداخلات بهداشتی	ترویج سبک زندگی سالم
۳۷		وضعیت بهداشت عمومی
۳۸		بهبود آگاهی افراد درباره تأثیرات شادکامی
۳۹	برنامه‌های آموزشی و آگاهی‌بخشی	ارائه راهکارها و استراتژی‌های عملی برای افزایش شادکامی
۴۰	تمرکز بر نقاط قوت	تمرکز روی نقاط قوت و بکار بردن آن در زندگی

نشانه‌گر	مفاهیم	کدهای اولیه متناظر
۴۱		اعتماد به نقاط قوت، احساس شادی و مثبتی در زندگی
۴۲		هرروز به تفکر روی نقاط قوت و نمایش آن‌ها در فعالیت‌های روزمره
۴۳		شناخت و تقویت نقاط قوت
۴۴		توجه به توانایی‌ها و استعدادها و استفاده از آن‌ها به عنوان پله‌هایی برای رسیدن به شادی
۴۵		قدردانی از لحظات و رویدادهای مثبت در زندگی
۴۶	تمرین شکرگزاری	آگاهی از نعمت‌ها و برکات در زندگی و تشکر از زحمات دیگران
۴۷		استمرار تمرین شکرگزاری در زندگی روزمره
۴۸		داشتن آگاهی از وجود رنج‌ها
۴۹	تمرین پذیرش رنج‌ها	پذیرش غیرقابل اجتناب بودن و غیرقابل تغییر بودن رنج‌ها
۵۰		تمرین مداوم میانجی‌گری ذهنی
۵۱		هدف‌گذاری
۵۲		برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف
۵۳	تعیین اهداف و برنامه‌ریزی هفتگی یا ماهانه	ایجاد انگیزه و اشتیاق برای دنبال کردن اهداف
۵۴		انعطاف‌پذیری در برنامه‌ریزی
۵۵		ارزیابی و بازخورد
۵۶		ارتباطات صادقانه و محترمانه با دیگران
۵۷	برقراری و حفظ روابط مثبت و ارتباطات معنادار با دیگران	قدردانی از دیگران و اظهار تشکر برای زحمات و حمایت‌هایشان
۵۸		درک و همدلی در ارتباطات با دیگران
۵۹	تمرین زندگی در حال و ارزش قائل شدن به لحظات حال	تمرین تمرکز ذهنی
۶۰		افزایش تمرکز و آگاهی و کاهش استرس
۶۱	فعالیت‌های ورزشی و تحرک بدنی متناسب	انتخاب یک فعالیت ورزشی که شمارا خوشحال و شاداب می‌کند.
۶۲		تحرک در فعالیت‌های روزانه

می‌توان چیزهای در حال وقوع را توصیف کرد؛ بنابراین در ادامه گام اول با کنار هم قرار دادن مفاهیم متناظر، مقوله‌هایی شناسایی شدند که در واقع ترکیبی از چند مفهوم باشند. در این پژوهش تعداد ۲۶ مقوله فرعی و ۶۲ مفهوم شناسایی شد. مفاهیم و کدهای متناظر با پیامدهای شادکامی که نتیجه راهبردهای شادکامی مارتین سلیگمن است در جدول ۳ آمده است.

ایجاد مقوله‌ها: هنگامی که داده‌ها باز شد و مفاهیم از درون آن‌ها سر برآورد، پژوهشگران مصادیقی را جستجو کردند که بتوانند با کمک آن‌ها مفاهیم را در قالب مقوله‌هایی دسته‌بندی کنند. طبق دیدگاه اشتراوس و کوربین (۱۹۹۸) برخی از مفاهیم را می‌توان در قالب مقوله‌ای که از انتزاع بالاتری نسبت به آن مفاهیم برخوردارند، دسته‌بندی نمود. به کمک مقوله‌ها

جدول ۳. پیامدهای شادکامی از دیدگاه خبرگان

پیامد	توضیحات
بهبود روحیه	شادکامی باعث می‌شود که روحیه افراد بالاتری باشد و از زندگی لذت ببرند.
بهبود سلامت	پیامدهای شادکامی بر سلامت فیزیکی و روانی افراد تأثیر می‌گذارند.
بهبود روابط	مطالعات نشان داده است که افراد شاد، کمتر به بیماری‌ها مبتلا می‌شوند و عمر بیشتری دارند.
افزایش خلاقیت	شادکامی باعث می‌شود که افراد در روابط خود موفق‌تر باشند. افراد شاد با دیگران بهتر ارتباط برقرار کرده و روابط عمیق‌تر و معنادارتری دارند.
موفقیت در کار	شادکامی به افراد قدرت خلاقیت بیشتری می‌دهد. زمانی که افراد شاد هستند، ذهنشان بازتر و آماده برای تفکر خلاقانه‌تر است.
حفظ تعادل روحی	شادکامی باعث می‌شود که افراد در کارهای خود موفق‌تر باشند.
افزایش انگیزه	افراد شادتر، بهتر در کارهایشان عمل کرده و به راحتی به اهداف خود دست می‌یابند.
	شادکامی به افراد کمک می‌کند تا تعادل روحی خود را حفظ کنند و با استرس‌های روزمره بهتر مقابله کنند.
	شادکامی انگیزه افراد را برای تلاش بیشتر و بهبود فردی افزایش می‌دهد.

مطرح می‌کنند، جستجوی سرنخ‌هایی در داده‌ها که بر چگونگی ربط تهیه‌ای ممکن مقوله‌های اصلی به هم دلالت دارد (استراوس، ۱۹۸۷). در این مرحله، پژوهشگران یک مقوله مرحله کدگذاری باز را انتخاب کرده و آن را در مرکز فرآیندی که در حال بررسی آن است به‌عنوان «مقوله محوری» قرار می‌دهند و سپس دیگر مقوله‌ها را به آن ربط می‌دهند. این مقوله‌های دیگر عبارت‌اند از: «شرایط علی»، «شرایط زمینه‌ای و مداخله‌گر» و «پیامدها» این مرحله مشتمل بر ترسیم یک نمودار است که «الگوی کدگذاری» نامیده می‌شود. الگوی کدگذاری روابط بین شرایط علی، راهبردها، شرایط زمینه‌ای و مداخله‌گر و پیامدها را نمایان می‌کند. الگوی شادکامی با محوریت راهکارهای سلیگمن در شکل ۱ ارائه شده است.

کدگذاری محوری: کدگذاری محوری، فرآیند ربطدهی مقوله‌ها به زیر مقوله‌ها و پیوند دادن مقوله‌ها در سطح ویژگی‌ها و ابعاد است. این کدگذاری به این دلیل محوری نامیده شده است که کدگذاری حول محور یک مقوله تحقق می‌یابد (لی، ۲۰۰۱). در این مرحله از پژوهش، مقوله‌ها، ویژگی‌ها و ابعاد حاصل از کدگذاری باز، تدوین شده و سر جای خود قرار می‌گیرد تا دانش فرآیندهای در مورد روابط ایجاد شود. اشتراوس در مرحله کدگذاری محوری از چند اقدام اصلی بحث کرده است مانند بیان کردن ویژگی‌های یک مقوله و ابعاد آن‌ها اقدامی که حین کدگذاری باز آغاز شده است، شناسایی شرایط گوناگون کنش یا برهم‌کنش‌های گوناگون و پیامدهای گوناگون مربوط به یک پدیده، ربطدهی یک مقوله با زیر مقوله‌هایش از طریق گزاره‌هایی که چگونگی ربط آن‌ها به همدیگر را



شکل ۱. الگوی شادکامی با محوریت راهکارهای مارتین سلیگمن

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی شادکامی از دیدگاه مارتین سلیگمن و ارائه الگویی برای شادکامی و ارزیابی آن از دیدگاه قرآن و حدیث انجام شد. بر اساس نتایج پژوهش، با به‌کارگیری برخی راهبردها می‌توان سطح شادکامی در زندگی را افزایش داد و پیامدهای مثبت آن در زندگی را مشاهده نمود. مقایسه نتایج مثبت شادکامی از منظر مارتین سلیگمن با مفاهیم شادکامی در قرآن و حدیث نشان می‌دهد هر دو منظر بر اهمیت

مدل ارائه شده در شکل ۱ بر اساس نظرات خبرگان حوزه روانشناسی تنظیم شده است. همان‌گونه که از این مدل قابل مشاهده است، راهبردهای ارائه شده برای شادکامی مبتنی بر توصیه‌های مارتین سلیگمن در منابع مطالعاتی است. بنابراین به نظر می‌رسد الگوی مذکور الگوی کاملی از شادکامی را ارائه داده است.

به طور کلی، شادکامی اصیل نه تنها تأثیر مثبت بر زندگی فردی دارد، بلکه به بهبود کیفیت زندگی اجتماعی و اقتصادی نیز کمک می‌کند و باعث می‌شود افراد در راستای رشد و توسعه خود گام بردارند.

لازم به ذکر است که با توجه به نظریه مارتین سلیگمن و فضایل همه‌جا حاضر او، در قرآن و احادیث دینی ما نیز تعالی و کمال‌طلبی انسان با بهره‌گیری از احساسات و عواطف انسانی توجه نشان داده شده و آموزه‌های فردی و اجتماعی مورد تأکید قرار گرفته است. نوع دوستی، عشق به خدا، خویش‌داری و فروتنی از جمله این آموزه‌ها است.

با توجه به نتایج به‌دست آمده در مطالعه حاضر، پیشنهاد می‌شود، بر نقاط قوت افراد تمرکز شود. افراد به‌جای تمرکز بر نقاط ضعف و ناراضی

بودن‌ها، به دنبال شناخت و توسعه نقاط قوت و استفاده از آن‌ها در زندگی روزمره خود باشند. این عملکرد می‌تواند باعث افزایش اعتمادبه‌نفس و رضایت از زندگی شود. لازم است افراد روزانه مدتی را صرف تمرین شکرگزاری کرده و به نکات مثبت و خوب در زندگی خود بپردازند. تشکر و قدردانی از خانواده، دوستان، اتفاقات خوب روزمره و حتی ساده‌ترین نعمت‌های زندگی می‌تواند شادی و رضایت را افزایش دهد. تمرین رنجش نیز کمک‌کننده است. لازم است افراد به‌جای انتظار شادکامی کامل، قبول کنند که زندگی شامل مواجهه با چالش‌ها و رنجش‌ها است. تمرین پذیرش این واقعیت و یادگیری راه‌های مقابله و سازگاری با آن‌ها به افراد کمک می‌کند تا در مواقع سختی قوی‌تر باشند و شادکامی خود را حفظ کنند.

سازماندهی و هدف‌گذاری نیز در این زمینه مؤثر است. بدین صورت، تعیین اهداف و برنامه‌ریزی هفتگی یا ماهانه، با توجه به ارزش‌ها و اهداف شخصی می‌تواند احساس میزان پیشرفت را افزایش دهد و افراد را به سمت شادکامی بیشتر ببرد. هم‌چنین لازم است افراد در قالب ارتباطات معنادار به برقراری و حفظ روابط مثبت و ارتباطات معنادار با دیگران اهمیت دهند. روابط صمیمی و حمایتی با خانواده، دوستان و جامعه در کل می‌توانند سختی‌ها را کاهش داده و شادکامی را افزایش دهند. تمرین زندگی در حال حاضر و ارزش قائل شدن به زمان و لحظات حال، به‌جای گمانه‌زنی و در گذشته و آینده نیز می‌تواند افراد را به شادکامی و حس معناپذیری در زندگی هدایت کند. علاوه بر این، فعالیت‌های فیزیکی در قالب ادامه فعالیت‌های ورزشی و تحرک بدنی متناسب با استعداد و علاقه فردی، می‌تواند سطح انرژی را افزایش داده و بهبود شادکامی را به ارمغان بیاورد. این راهبردها به تقویت

شادکامی و تأثیر آن بر جنبه‌های مختلف زندگی انسان تأکید دارند. سلیگمن رویکرد علمی و تجربی دارد که بر اساس داده‌ها و تحقیقات روانشناختی شکل گرفته، درحالی‌که دیدگاه قرآن و حدیث در بستر معارف دینی و معنوی قرار دارد و بر اهمیت بندگی و ارتباط با خداوند برای دستیابی به شادکامی تأکید می‌کند. این دو رویکرد می‌توانند به صورت مکمل در درک بهتر شادکامی و پیامدهای آن در زندگی انسان مورد استفاده قرار گیرند. نتایج مطالعه حاضر درباره پیامدهای شادکامی اصیل (یا شادکامی مثبت) مارتین سلیگمن به‌خوبی با مبانی نظری و تجربی روانشناسی مثبت‌گرا مرتبط است. در ادامه، توجیه نتایج به‌دست آمده توجیه شده است:

- بهبود روحیه: شادکامی اصیل باعث افزایش احساس خوشبختی و رضایت از زندگی می‌شود. افزایش رضایت از زندگی مستقیماً بر روحیه افراد تأثیر می‌گذارد و آن‌ها را به سمت تفکر مثبت و مؤثرتر سوق می‌دهد.

- بهبود سلامت فیزیکی و روانی: شادکامی ابزاری مؤثر در کاهش استرس و اضطراب می‌باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که افراد شادتر، سیستم ایمنی بهتری دارند و بیشتر به رعایت شیوه‌های زندگی سالم مانند فعالیت بدنی و تغذیه مناسب و توجه به سلامت روان روی می‌آورند.

- بهبود روابط: افراد شاد تمایل دارند روابط اجتماعی بهتری برقرار کنند. شادکامی باعث افزایش همدلی و ارتباطات مثبت می‌شود که در نتیجه روابط عمیق‌تر و سازنده‌تری را شکل می‌دهد.

افزایش خلاقیت: شادکامی می‌تواند ظرفیت خلاقیت را افزایش دهد. افراد شاد بیشتر قدرت تفکر خلاقانه و نوآورانه دارند و به راحتی می‌توانند به راه‌حل‌های جدید و مؤثر دست یابند.

- موفقیت در کار: شادکامی مثبت می‌تواند به افزایش بهره‌وری و انگیزه در محیط کار منجر شود. افراد شاد معمولاً در کار خود موفق‌ترند زیرا بیشتر به کار خود متعهد هستند و تمایل بیشتری به همکاری با دیگران دارند.

- حفظ تعادل روحی: شادکامی به افراد کمک می‌کند تا در برابر چالش‌ها و مشکلات زندگی‌شان بهتر مقابله کنند. این تعادل روانی به آن‌ها امکان می‌دهد که در شرایط سخت نیز مثبت‌نگر بمانند.

- افزایش انگیزه: احساس شادکامی به افراد انگیزه می‌دهد تا اهداف خود را دنبال کنند و به دنبال برنامه‌ها و فعالیت‌هایی بپردازند که به آن‌ها انرژی و شادابی می‌دهد.

شادکامی و رضایت زندگی کمک می‌کنند. هرچند که نکته مهم آن است که هر فرد باید روش‌های خاصی را برای بهبود شادکامی خود بر اساس ویژگی‌ها و نیازهای فردی تعیین کند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته علوم قرآن و حدیث در دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران است. در این مطالعه، تمامی ملاحظات اخلاقی مطالعات کیفی از جمله رعایت اصول امانت‌داری، حفظ اصول رازداری، محفوظ ماندن اطلاعات به دست آمده از نظرخواهی هر یک از شرکت‌کنندگان و همچنین امکان خروج آزادانه آن‌ها در هر مرحله از فرآیند پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی انجام گرفته است. **نقش هر یک از نویسندگان:** نویسنده اول این مقاله به عنوان پژوهشگر اصلی، نویسنده دوم به عنوان استاد راهنما و نویسنده مسئول و نویسنده سوم نیز به عنوان استاد مشاور در این پژوهش نقش داشتند.

تضاد منافع: نویسندگان هیچ تضاد منافی در رابطه با این پژوهش اعلام نمی‌نمایند.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از تمام شرکت‌کنندگان در مطالعه حاضر که در اجرای این پژوهش ما را یاری کردند، قدردانی می‌شود.



منابع

References

پسندیده، عباس. (۱۳۹۷). الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان شناسی مثبت گرا. قم: مؤسسه فرهنگی دارالحدیث.

خدانابه، فاطمه و تمنایی فر، محمدرضا (۱۴۰۱). نقش میانجی گر شادکامی و خودکارآمدی تحصیلی در رابطه شفقت به خود و بهزیستی تحصیلی دانش آموزان. *مجله علوم روانشناختی*؛ ۲۱ (۱۱۸)، ۲۰۶۷-۲۰۹۰.

<https://doi.org/10.52547/JPS.21.118.2067>

خلیلی، علی اصغر، صفانیا، علی محمد، زارعی، علی و معصومی، حسن. (۱۴۰۰). چارچوب ارزیابی عملکرد سازمان لیگ حرفه ای فوتبال ایران: با رویکرد گراندد تئوری. *پژوهش های معاصر در مدیریت ورزشی*؛ ۱۱ (۲۱)، ۱۷-۳۳.

<https://doi.org/10.52547/JPS.21.118.2091>

سلیگمن، مارتین. (۲۰۱۱). شکوفایی روانشناسی مثبت گرا (درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی)، ترجمه کامکار و هژبریان (۱۳۹۳). تهران: انتشارات روان.

عباس زاده، محمد؛ علیزاده اقدم، محمد باقر؛ کوهی، کمال و علیپور پروین (۱۳۹۲). انواع سرمایه ها و نقش آنها در تبیین شادکامی دانشجویان. *مجله رفاه اجتماعی*، ۱۳ (۵۱)، ۲۱۵-۲۴۴.

<http://refahj.uswr.ac.ir/article-1-1376-en.html>

فریدون نژاد، مژگان. (۱۴۰۰). معرفی روانشناسی مثبت گرا و تأثیر آن بر سلامت و کیفیت زندگی. هشتمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت، بندرعباس.

<https://civilica.com/doc/1433184>

کار، آلن (۲۰۰۴). *روانشناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی های انسان*. ترجمه شریفی و نجفی زند، تهران: انتشارات سخن.

کریمی، رضاعلی (۱۳۹۴). *شادی و نشاط در سبک زندگی اسلامی*. تهران: انتشارات قلمگاه.

کوچکی، عاشور محمد، شریعت نیا، کاظم، اسدی، اردشیر و میرانی ارسطو (۱۴۰۱). نقش میانجی گر نیازهای بنیادین روان شناختی در رابطه بین ویژگی های شخصیتی و شادکامی دانشجویان، *مجله علوم روانشناختی*، ۲۱ (۱۱۸)، ۲۱۰۶-۲۰۹۱.

<https://doi.org/10.52547/JPS.21.118.2091>

Abbaszadeh M, Alizadeh M B, Kohey K, Alipoor P. (2014). Different Capitals The Missing Link In Explaining The Students Happiness. *refahj*. 13(51), 215-244. [Persian] <http://refahj.uswr.ac.ir/article-1-1376-en.html>

Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. Routledge.

Fereydon Nejad, M (2022). Introducing positive psychology and its impact on health and quality of life. *8th National Conference on New Positive Psychology, Bandar Abbas*. [Persian] <https://civilica.com/doc/1433184>

Ferney, M, A. (2024). *Psychology, health and happiness: a monographic overview*. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 15(3):198-201. Doi: 10.15406/jpcpy.2024.15.00781

Fiza, Aulia, P. (2024). Memahami Kesedihan dengan Konsep Kebahagiaan Martin Seligman. Doi: 10.31219/osf.io/2nmbp

Headey, B., Schupp, J., Tucci, I., & Wagner, G. G. (2010). Authentic happiness theory supported by impact of religion on life satisfaction: A longitudinal analysis with data for Germany. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 73-82. <https://doi.org/10.1080/17439760903435232>

Khalili, A. A., Safania, A. M., Zarei, A., & Masoumi, H. (2021). The Performance evaluation framework for Iranian professional football league organization: with Grounded Theory Approach. *Contemporary Studies On Sport Management*, 11(21), 17-33. [Persian] <https://doi.org/10.22084/smms.2019.19897.2435>

Khodapanah F, Tamnaei far M R. (2022). The mediating role of happiness and academic self-efficacy in the relationship between self-compassion and academic well-being in student. *Journal of Psychological Science*. 21(118), 2067-2090. [Persian] <https://doi.org/10.52547/JPS.21.118.2067>

Koucheqi A M, Shariatnia K, Asadi A, Mirani A. (2022). The mediating role of psychological basic needs in the relationship between personality traits and students' happiness. *Journal of Psychological Science*, 21(118), 2091-2106. [Persian] <https://doi.org/10.52547/JPS.21.118.2091>

Lee, J. (2001). *A grounded theory: integration and internalization in ERP adoption and use*. The University of Nebraska-Lincoln.

Mageed., A, Mohamed., R. (2020). The Pursuit of Happiness in Eat Pray Love by (2006) by Elizabeth

- Gilbert in Relevance to Martin Seligman's Theory of Authentic Happiness Rania. *Faculty Of Arts Journal*, 31(120):2605-2630. <https://doi.org/10.21608/SJAM.2020.126026>
- Matlabi, Q, Asadi, D. (2021). *Components of happiness in the environment from the perspective of positive psychology, National Conference on Architecture, Civil Engineering, Urban Planning and Horizons of Islamic Art in the Declaration of the Second Step of the Revolution, Tabriz*[Persian]
- Minkov, M., Welzel, C., & Schachner, M. (2020). Cultural evolution shifts the source of happiness from religion to subjective freedom. *Journal of Happiness Studies*, 21, 2873-2888. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00203-w>
- Pagani, A. F., Parise, M., Donato, S., Gable, S. L., & Schoebi, D. (2020). If you shared my happiness, you are part of me: Capitalization and the experience of couple identity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(2), 258-269. <https://doi.org/10.1177/0146167219854449>
- Pasandideh, A (2018), *The Islamic model of happiness with a positive psychology approach*, Qom: Dar al-Hadith Cultural Institute. [Persian] <https://www.sid.ir/paper/1049224/fa>
- Peterson, C. (2013). The strengths revolution: A positive psychology perspective. *Reclaiming children and youth*, 21(4), 7.
- Rozin, P. (2022). Martin EP Seligman: Realizing human potential. *The Journal of Positive Psychology*, 17(2), 166-170. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.2016913>
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Translated by Kamkar and hozhabrian (2014). Tehran: Ravan Publications. [Persian]
- Sharf, R. S. (2015). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*: Cengage Learning.
- Shuting, L. (2024). *Martin Seligman's Theory in the Perspective of Positive Psychology*. International journal of social sciences and public administration, doi: 10.62051/ijsspa.v3n3.35
- Strauss, A. L. (1987). *Qualitative analysis for social scientists*. Cambridge university press.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Goetz, Stefan M. M., Glenn E. Weisfeld. (2024). 'Happiness', in Laith Al-Shawaf, and Todd K. Shackelford (eds), *The Oxford Handbook of Evolution and the Emotions*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197544754.013.22>