

بررسی رابطه بین شادکامی اسلامی و شادکامی روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه قم در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸

کاظم علی محمدی* / مسعود آذربایجانی**

چکیده

هدف پژوهش حاضر آزمون این فرضیه است که آیا می‌توان بر اساس منابع اسلامی ابزاری ساخت که شادکامی افراد را بسنجد؟ آیا بین آموزه‌های دینی (اگر به صورت شاخص‌های قابل اندازه‌گیری تبدیل شوند) در حوزه شادکامی، با شادکامی روان‌شناختی رابطه‌ای وجود دارد؟ این پژوهش به بررسی این رابطه در ۱۴۳ نفر از دانشجویان مرد و زن مشغول به تحصیل در سطح کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه قم پرداخته است. بدین منظور، پرسش‌نامه‌ای از مؤلفه‌های شادکامی در آیات و روایات معصومین (علیهم‌السلام) تهیه، اعتباریابی و همراه با پرسش‌نامه شادکامی فوردایس در گروه نمونه اجرا شد. داده‌ها با استفاده از روش همبستگی گشتاوری پیرسون، آزمون لوین و تی مستقل، تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان دادند بین شادکامی اسلامی و شادکامی روان‌شناختی رابطه معنادار مثبت وجود دارد. بنابراین، این نتایج، می‌تواند بر اساس منابع معتبر اسلامی ابزاری ساخت که شادکامی افراد مذهبی و غیرمذهبی را بسنجد. همچنین می‌توان مداخله‌هایی ترتیب داد تا سبک زندگی افراد افسرده به شکلی با تمرین مؤلفه‌های شادکامی دینی تغییر کند.

کلید واژه‌ها: اسلام، سنجش، شادکامی، شادکامی اسلامی، شادکامی فوردایس.

* کارشناس ارشد روانشناسی بالینی از مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) قم.

** استادیار پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. دریافت: ۹/۸۸/۲۶ - پذیرش: ۲/۱۰/۸۸

مقدمه

«شادکامی»^۱ از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر است که تأثیر عمده‌ای بر شکل‌گیری شخصیت و سلامت روان دارد و همهٔ انسان‌ها شادکامی را خود و برای افراد مورد علاقه‌شان می‌خواهند. از عهد باستان تا کنون به احساسات مثبت انسان از جمله شادکامی توجه شده است. افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره می‌کند که عبارتند از: قوهٔ عقل یا استدلال، احساسات و امیال. وی شادکامی را حالتی از انسان می‌داند که بین این سه عنصر، تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد.^۲ ارسطو معتقد است دست‌کم سه نوع شادمانی وجود دارد؛ در پایین‌ترین سطح، شادی را همان لذت می‌داند؛ در سطح بالاتر شادی همان موفقیت و کامیابی است و نوع سوم شادی از نظر ارسطو، شادی ناشی از معنویت است.^۳ وی معتقد است شادکامی حقیقی از ارضای امیال حاصل نمی‌شود، بلکه از انجام چیزی که از لحاظ اخلاقی ارزش انجام دادن دارد، یعنی از تجلی فضیلت حاصل می‌شود.^۴ به اعتقاد جرمی بنتام^۵ شادکامی غیر قابل تشخیص از لذت‌های جسمانی بوده، عبارت است از فعالیت‌هایی که افزایش آنها موجب لذت و کاهش درد و ناراحتی‌ها می‌شود.^۶ فارابی معتقد است سعادت دنیوی و اخروی انسان با تحقق چهار نوع فضیلت به دست می‌آید که عبارتند از: فضیلت‌های نظری، فضیلت‌های فکری، فضیلت‌های اخلاقی و صناعات عملی.^۷ وی راه رسیدن به سعادت را داشتن ملکات اخلاقی دانسته، و خلق نیکو را اعتدال یا حد وسط افراط و تفریط می‌داند.^۸

برخی از پژوهش‌گران،^۹ شادکامی را حالت روانی مثبتی می‌دانند که با سطح بالای رضامندی کلی از زندگی، عاطفه مثبت و سطح پایینی عاطفه منفی مشخص می‌شود. سلینگمن، رشید و پارک،^{۱۰} مفهوم شادکامی را در سه

مؤلفه جای داده است: الف) هیجان‌های مثبت (زندگی بانشاط)؛ ب) تعهد (زندگی درگیرانه)^{۱۱} یا زندگی خوب؛ ج) معناداری^{۱۲} (زندگی با معنا). سلیگمن^{۱۳} معتقد است بر اساس پژوهش‌های چند سال اخیر، ثابت شده است شادکامی عامل پدیدآورنده منافع به مراتب بی‌شتر از صرف احساس خوبی داشتن است؛ افراد شادکام، سالم‌تر و بسیار موفق‌ترند و درگیری و تعهد اجتماعی بی‌شتری دارند.

یکی از پرسش‌های اساسی درباره شادکامی این است که آیا شادکامی حالتی است که به رویدادها و موقعیت‌های زندگی مربوط می‌شود یا به شخصیت فرد ارتباط دارد و یا اینکه نتیجه تعامل میان این دو است؟ بی‌شتر بررسی‌ها^{۱۴} نشان می‌دهند که شادکامی یک ویژگی شخصیتی است. بررسی‌های شخصیتی در مورد شادکامی نشان می‌دهد که افراد شاد و ناشاد، نیمرخ‌های شخصیتی متمایز دارند. در فرهنگ‌های غربی، افراد شاد برون‌گرا و خوش‌بین هستند و از عزت نفس بالا و کنترل درونی برخوردارند. در مقابل، افراد ناشاد به سطوح بالایی از روان‌رنجوری گرایش دارند. همبستگی برون‌گرایی با شادکامی یا عاطفی بودن مثبت حدود ۰/۷۰ است اما همبستگی روان‌رنجورگرایی با عاطفی بودن منفی بیش از ۰/۹ است.^{۱۵} در پژوهشی که توسط مرادی، جعفری و عابدی^{۱۶} در مورد «شادمانی^{۱۷} و شخصیت» انجام شد، به ارتباط معنادار شادکامی با ابعاد شناختی، اجتماعی، هیجانی و جسمانی شخصیت اشاره شده است. در این پژوهش، کنترل درونی، خوش‌بینی و تفکر مثبت، هدف‌مندی، خلاقیت، ثبات هیجانی، عزت نفس، خودکارآمدی، برون‌گرایی، نوع دوستی، توافق اجتماعی، وظیفه‌شناسی، روابط مثبت با دیگران و سلامت سیستم ایمنی بدن به مثابه مؤلفه‌های شخصیتی مؤثر در شادکامی یاد شده است. این پژوهش‌گران بر این باورند که بین شادکامی و مؤلفه‌های یادشده، رابطه علی و دوسویه برقرار است. برخی از پژوهش‌گران

نیز شادکامی را متغیری شخصی‌تی می‌دانند که پای‌های زیست‌شناختی دارد. هی‌جان مثبت، رضایت از زندگی، نبود هی‌جان‌های منفی، روابط مثبت با دی‌گران، هدف‌مند بودن زندگی، رشد شخصی‌تی، دوست داشتن دی‌گران و طبیعت‌نیز شروط لازم برای رسی‌دن به شادکامی هستند.^{۱۸} لوبومی‌رسکی و همکاران^{۱۹} الگوی ی‌کپارچه‌ای از شادکامی ارائه و عوامل شادکامی را از سه جنبه بررسی کرده‌اند: عوامل ژنتی‌کی (نقطه تنظیم)، شرایط محی‌طی^{۲۰} و صفات شخصی‌تی (فعالیت ارادی).^{۲۱} بر اساس این پژوهش، عوامل ژنتی‌کی ۵۰٪، صفات شخصی‌تی ۴۰٪ و عوامل محی‌طی ۱۰٪ واریانس شادکامی را پیش‌بینی می‌کنند. لوبومی‌رسکی و همکاران^{۲۲} معتقدند عوامل ژنتی‌کی، در طول زمان ثابت و پای‌دار، و در برابر نفوذ و کنترل مقاومند و تغییری در صفات شخصی‌تی به مراتب بی‌شتر از عوامل محی‌طی ظرفیت شادکامی را افزایش می‌دهد.

به نظر می‌رسد، گسترده‌ترین پژوهش در زمینه شادکامی روان‌شناختی را آرگیل (۲۰۰۱) انجام داده است. وی حاصل پژوهش‌هایش را در کتابی با عنوان روان‌شناسی شادی^{۲۳} گزارش کرده است. همچنین در چند سال اخیر، بخش زیادی از پژوهش‌های مربوط به شادکامی در نشریه‌های معتبر علمی مانند «مجله مطالعات شادکامی»^{۲۴} چاپ شده است. به طور خلاصه، در پژوهش‌های مربوط به شادکامی چهار رویکرد کلی را می‌توان مشخص کرد:

۱. برخی مطالعات به بررسی مفهوم شادکامی پرداخته‌اند و اینکه آیا شادکامی یک صفت و ویژگی ذاتی و وراثتی است یا نه؛
۲. در برخی از این پژوهش‌ها که شاید بیشترین سهم از مطالعات شادکامی را به خود اختصاص داده باشد، بررسی همبستگی و رابطه عوامل مختلف

شخصیتی، فرهنگی، اجتماعی و جمعیت‌شناختی با شادکامی مورد اتمام بوده است؛

۳. در تعدادی از این بررسی‌ها سنجش میزان شادکامی افراد و تهیه ابزارهایی برای این منظور مورد توجه بوده است؛

۴. در بعضی پژوهش‌ها که در سال‌های اخیر بیشتر شده، بررسی عوامل مؤثر بر شادکامی و شیوه‌های افزایش شادکامی کانون توجه بوده است.

از سوی دیگر، پژوهش‌های انجام‌شده پیرامون شادکامی در اسلام بسیار اندک است و تنها به سه پژوهش می‌توان اشاره کرد: پژوهش نخست را قادری بافی (۱۳۸۱) با عنوان «مفهوم و جایگاه شادمانی در بیان قرآن و حدیث» انجام داده است. نویسنده در این پژوهش به بررسی مفهوم شادمانی، شناسایی شادی، انواع شادی، جلوه‌های شادی در دنیا، توهم شادی، زمینه‌های ایجابی و سلبی و پیامدهای شادی پرداخته، نتیجه می‌گیرد که دین اسلام بر ایجاد زمینه‌ها و عوامل شادمانی و زدودن اندوه تأکید می‌کند و توجهی عمیق به این نیاز روانی انسان در کنار سایر نیازها دارد. پژوهش دوم توسط داوودی کهکی (۱۳۸۲) با عنوان «شادابی و نشاط از دیدگاه آیات و روایات تفسیری» انجام شده است. در این پژوهش که از نوع توصیفی است، شناخت خالق، شناخت خود، شناخت صحیح هدف، عبادت، توجه به وعده‌های الهی از عوامل شادابی و حسد، ناامیدی، اختلاف و نفاق با عنوان موانع نشاط معرفی شده است. پژوهش سوم، پژوهش علی‌محمدی و جان‌بزرگی (۱۳۸۷) با عنوان «بررسی رابطه بین شادکامی با جهت‌گیری مذهبی و شادکامی روان‌شناختی و افسردگی» است. نتایج این پژوهش نشان داد که بین شادکامی دینی و روان‌شناختی رابطه معنادار مثبت برابر با ۵۳۲/۰ در سطح معناداری ($p < 0.1/0$) و بین شادکامی دینی و

افسردگی بک همبستگی منفی برابر با ۰/۵۱۵ در سطح معناداری ($p < ۰/۰۱$) به دست آمد.

با توجه به فقر پژوهش‌های تجربی یا شبه‌تجربی درباره شادکامی در اسلام، پژوهش حاضر درصدد است تا به این پرسش‌ها پاسخ دهد که آیا بر اساس منابع معتبر اسلامی می‌توان ابزاری ساخت که شادکامی افراد را بسنجد؟ آیا بی‌ن شادکامی اسلامی و شادکامی روان‌شناختی رابطه وجود دارد؟ و اینکه آیا بی‌ن نمره زنان و مردان در اینجا تفاوت معناداری وجود دارد؟ همچنین به سهم متغی‌رهای جمعیت‌شناختی در پیش‌بینی نمره شادکامی نیز خواهی‌م پرداخت. بنابراین، فرضیه‌های پژوهش عبارت خواهد بود از: ۱. بر اساس منابع معتبر اسلامی می‌توان ابزاری ساخت که شادکامی افراد را بسنجد؛ ۲. بی‌ن شادکامی اسلامی و شادکامی روان‌شناختی رابطه معنادار مثبت وجود دارد؛ ۳. بی‌ن نمره زنان و مردان در نمره شادکامی تفاوت معناداری وجود دارد.

روش پژوهش

جامعه آماری: جامعه آماری پژوهش حاضر را همه دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد زن و مرد دانشگاه قم (دانشکده‌های ادبیات و علوم انسانی، حقوق و الهیات) تشکیل می‌دهد که در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸ در این مرکز علمی مشغول به تحصیل بودند. در این جامعه، محدودیت سنی، نوع رشته تحصیلی، وضعیت اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و متغیرهایی نظیر آن لحاظ نشده است.

حجم نمونه و روش نمونه‌گیری: گروه نمونه مورد مطالعه در اینجا شامل ۱۴۳ نفر (۷۵/۱٪ مرد و ۳/۴۸٪ زن) از دانشجویان جامعه یاد شده است که به صورت

«تصادفی خوشه‌ای»^{۲۵} انتخاب شدند (با میانگین سنی ۶۷/۲۱ سال و دامنه ۱۸-۴۰). بر این اساس، گروه نمونه با کمک روش یاد شده از دانشکده‌های مذکور (رشته‌های زبان و ادبیات فارسی، فقه و مبانی حقوق، زبان و ادبیات انگلیسی، حسابداری، علوم قرآن و حدیث، حقوق و تربیت بدنی) انتخاب شدند. آن‌گاه با مراجعه به کلاس‌ها و تشریح هدف‌های پژوهش و جلب مشارکت و همکاری آزمودنی‌ها، پرسش‌نامه‌ها اجرا و جمع‌آوری می‌شد. جدول (۱) آمارهای توصیفی گروه نمونه را به تفکیک رشته تحصیلی گزارش می‌کند.

جدول ۱: آمارهای توصیفی گروه نمونه بر اساس رشته تحصیلی

درصد تراکمی	درصد	فراوانی	
۱۴/۰	۰/۱۴	۲۰	زبان
۰/۲۱	۰/۷	۱۰	حقوق
۶/۶۳	۷/۴۲	۶۱	ادبیات فارسی
۲/۷۶	۶/۱۲	۱۸	فقه و مبانی حقوق
۹/۸۳	۷/۷	۱۱	تربیت بدنی
۰/۹۳	۱/۹	۱۳	حسابداری
۰/۱۰۰	۰/۷	۱۰	علوم قرآنی و حدیث
	۰/۱۰۰	۱۴۳	جمع

ابزارهای پژوهش

۱. پرسش‌نامه شادکامی فوردایس:^{۲۶} فوردایس یکی از صاحب‌نظران روان‌شناسی شادی است که در پژوهش‌های فراوان مجموعه‌ای را با عنوان «برنامه افزایش شادی فردی» ارائه کرده است که ترکیبی از نظریه‌های شناختی و رفتاری است. زیربنای برنامه فوردایس این است که اگر شخص بخواهد، می‌تواند همانند افراد شاد، شاد باشد. با توجه به ویژگی‌های افراد شادکام، فوردایس^{۲۷} مهارت‌هایی را برای افزایش شادکامی افراد به‌نجار پیشنهاد کرده است. فوردایس^{۲۸} این برنامه را اصول چهارده‌گانه شادکامی نامیده است. این اصول چهارده‌گانه که هشت مورد آن شناختی و شش مورد آن رفتاری و برای افزایش شادکامی برنامه‌ریزی شده

است، عبارتند از: افزایش فعالیت، افزایش روابط اجتماعی، افزایش خلاقیت، برنامه‌ریزی و سازماندهی، دور کردن نگرانی، کاهش توقعات و انتظارات، افزایش تفکر مثبت و خوش‌بینی، زندگی در زمان حال، پرورش شخصیت سالم، پرورش شخصیت اجتماعی، خود بودن، از بین بردن احساسات منفی، تقویت روابط نزدیک و صمیمانه، اولویت دادن به شادی. آیزنک^{۲۹} بر اساس این چهارده مهارت، فوردایس ابزاری برای سنجش این مهارت‌ها تهیه کرد. وی برای هر کدام از اصول چهارده‌گانه سه پرسش در نظر گرفت. سه پرسش نیز برای سنجش شادکامی کلی در سیاهه قرار داد. سپس میانگین و انحراف استاندارد هر کدام از مهارت‌ها را محاسبه کرد. به این ترتیب، افراد مختلف می‌توانستند با پاسخ به این ابزار و مقایسه نمره خود با میانگین و انحراف استاندارد نمرات، به سنجش میزان مهارت‌های شادکامی خود بپردازد.

این ابزار توسط لیاقتدار و همکاران (۱۳۸۷) در دانشگاه اصفهان ترجمه و بازنگری شده و با توجه به مطالعات داخلی، ضمن اضافه کردن مهارت بیان احساسات به آن، با عنوان «سیاهه شادکامی فوردایس - اصفهان» آماده شد. سپس در یک نمونه ۷۲۷ نفری از دانشجویان اجرا گردید. پایایی آن به روش آلفای کرونباخ در یک نمونه ۲۰۰ نفری ۰/۹۲ و پایایی بازآزمایی آن در یک نمونه ۵۰ نفری پس از دو هفته تا دو ماه، ۰/۷ به دست آمد.

همچنین، در پژوهش علی‌محمدی (۱۳۸۸) با حجم نمونه ۲۰۱ نفر، آلفای کرونباخ ۰/۹۴۸ و ضریب پایایی حاصل از روش دونیمه‌سازی اسپیرمن - براون برابر با ۰/۹۱۸ گزارش شده است.

در پژوهش حاضر نیز، آلفای کرونباخ ۰/۹۵ و ضریب پایایی حاصل از روش دونیمه‌سازی اسپیرمن - براون ۰/۹۱۶ به دست آمد.

۲. پرسش‌نامه شادکامی اسلامی: این پرسش‌نامه با استفاده از مؤلفه‌های شادکامی استنباط شده از قرآن کریم و روایت‌های اهل بیت علیهم‌السلام ساخته شد. بدین منظور، ابتدا روایاتی که مربوط به بحث شادکامی می‌شد از متون معتبر اسلامی استخراج شد و با تحلیل محتوای روایات، تعدادی مؤلفه شادکامی به دست آمد. سپس برای هر کدام از این مؤلفه‌ها، پرسشی تنظیم و از ۰ تا ۳ (کاملاً مخالفم؛ تا حدودی مخالفم؛ تا حدودی موافقم و کاملاً موافقم) نمره‌گذاری شد. برای بررسی روایی محتوایی پرسش‌نامه، اصل پرسش‌نامه به همراه روایاتی که این مؤلفه‌ها از آنها استخراج شده بود در اختیار ده نفر از روان‌شناسان آشنای با علوم اسلامی گذاشته شد و از آنها خواسته شد تا میزان صحت این استنباط را برای هر ماده از ۰ تا ۹ (کاملاً نادرست تا کاملاً درست) نمره‌گذاری کنند. میانگین نمره‌گذاری کارشناسان برابر با $1/7$ (۷۹٪) بود و این امر بیانگر آن است که استنباط پژوهشگر از روایات در حد قابل قبولی است. میانگین نمره‌گذاری کارشناسان در جدول ۲ آمده است.

در بررسی پایایی پرسش‌نامه، آلفای کرونباخ 0.921 و ضریب پایایی حاصل از روش دوندی‌مه‌سازی اسپیرمن - براون 0.906 به دست آمد و این نشان می‌دهد که قابلیت اعتماد آزمون در حد بسی‌ار خوبی است. این پرسش‌نامه ۹۵ ماده‌ای، ۱۰۲ مؤلفه دوندی‌نی را در چهار مقوله زیستی - رفتاری، عاطفی - معنوی، شناختی و صفات شخصیتی ارزیابی می‌کند که در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۲: میانگین نمره‌های کارشناسان

کارشناس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
میانگین	۷۳/۷	۹۶/۷	۰۳/۷	۷۲/۶	۴۸/۶	۳۰/۸	۷۸/۶	۵۹/۶	۷۸/۵	۴۵/۷
میانگین کل	۱۰/۷									

جدول ۳: فهرست مؤلفه‌های شادکامی بر اساس آیات و روایات

مؤلفه‌های زیستی - رفتاری: پوشیدن لباس تمیز، شستن لباس، در دست داشتن انگشتر عقیق، استفاده از عطر و بوی خوش، عدم تنگدستی، صحت (عافیت)، امنیت، وسیله نقلیه مناسب، منزل وسیع، نگاه به سبزه و طبیعت، مسواک، نظافت بدن، رابطه جنسی، شب، خواب، زیبارویی، ازدواج، عدم جزع و بی‌تابی، شکیبایی، عدم کوتاهی در عمل، استفاده از فرصت‌ها،

ورزش (سوارکاری، پیاده‌روی، شنا و...)، اشتغال در شهر خود، دوری از کسالت و تنبلی، نظم و برنامه‌ریزی، جهاد در راه خدا، عمل به علم، سخت‌کوشی، داشتن تفریح‌های سالم، توفیق بر اعمال صالح، عمل به حق و یاری آن، دوری از خشم، اجتناب از مال‌اندوزی، عدم طمع‌ورزی، مخالفت با هوای نفس، غلبه عقل بر هوای نفس، دوری از تکلف، مسافرت، ارتباط با دوستان ایمانی، صحبت با دوستان، همسر سازگار و شایسته، ملاقات خوبان و نیکان، همنشینی با علما و اهل حکمت، دوری از همنشینی با افراد پست، کنترل زبان، کنترل نگاه، شرکت در مجالس موعظه، امر به معروف و نهی از منکر، اخلاق خوب، گشاده‌رویی، همسر زیباروی، شاد نمودن برادر دینی، مورد اعتماد بودن، دوری از دنیاطلبان، مدارا با مردم، سرپرستی خانواده، عدم کینه‌ورزی (حقد).

مؤلفه‌های عاطفی - معنوی: ایمان، انجام واجبات و دوری از گناهان (تقوا و بندگی)، ذکر «الْحَوْلُ وَالْقُوَّةُ إِلَّا بِاللَّهِ»، ذکر صلوات، انس با قرآن و عمل به آن، وضو، یاد خدا، گریه از خوف الهی، توبه و استغفار، نماز، نماز شب، انفاق در راه خدا، ولایت، محبت اهل بیت پیامبر اکرم علیهم‌السلام، عدم دلبستگی به دنیا، اعتقاد و رضای به قضا و قدر الهی، نا امید نشدن از رحمت الهی، شادمانی به کارهای خیر، رسیدن به خواسته‌ها، عبور از گذشته، اجتناب از آرزوهای دور و دراز.

مؤلفه‌های شناختی: ایمان و یقین، مطالعه و علم‌آموزی، حکمت‌آموزی، حسن ظن، خوش‌بینی نسبت به مردم، عبور از گذشته، زیستن در حال، دانستن اینکه آنچه از روزی مقدر است خواهد رسید، چشم (طمع) ندوختن به داشته‌های دیگران، مشورت.

مؤلفه‌های صفات شخصیتی: قناعت، نبود حسادت، سخاوت، بخل نورزیدن.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: با توجه به اینکه پژوهش حاضر از نوع همبستگی است و داده‌های به دست آمده بر اساس مقیاس فاصله‌ای نمره‌های آزمودنی‌ها در اختیار قرار می‌گیرد، پس از توصیف داده‌ها در قالب جدول‌های توصیفی، نتایج به دست آمده بر اساس فرمول همبستگی گشتاوری پیرسون، آزمون لاین و تی مستقل با بهره‌گیری از نرم‌افزار spss تجزیه و تحلیل می‌شود.

یافته‌های پژوهش

برای پاسخ‌گویی به پرسش اصلی پژوهش که آیا بین نمره‌های حاصل از پرسش‌نامه شادکامی دینی و شادکامی روان‌شناختی رابطه وجود دارد؟ نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل داده‌ها که در جدول ۴ خلاصه شده، بی‌انگرمعنادار بودن همبستگی است. همان‌طور که ملاحظه می‌شود، این همبستگی مثبت و برابر با $0/671$ در سطح معناداری ($p < 0/1$) است.

جدول ۴: همبستگی بین شادکامی اسلامی و شادکامی فوردایس در نمونه مورد مطالعه

نمره کل شادکامی اسلامی	نمره کل شادکامی فوردایس	همبستگی
۱	۶۷۱/۰**	نمره کل شادکامی اسلامی
۰	۰۰۰/۰	سطح معناداری (دو دامنه)
۶۷۱/۰**	۱	نمره کل شادکامی فوردایس
۰۰۰/۰	۰	سطح معناداری (دو دامنه)
۱۴۳	۱۴۳	حجم نمونه

** همبستگی در سطح $0/1$ معنادار است.

در پاسخ به این سؤال پژوهش که آیا بین نمره‌های زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد؟ با استفاده از آزمون تی برای دو گروه مستقل، دو گروه زن و مرد با هم مقایسه شدند و با توجه به یافته‌های گزارش شده در جدول ۵ و ۶، باید گفت بین این دو گروه، در نمره شادکامی اسلامی، تفاوت معنادار ($P < 0/005$ ، $t = 987/4$ و $df = 141$ و $761/140$) است و نمره شادکامی زنان بیشتر از مردان است. در نمره شادکامی فوردایس، با وجود اینکه نمره زنان اندکی بیشتر از مردان است، ولی این تفاوت معنادار نیست ($p < 0/062$ ، $t = 884/1$ و $df = 139$ و $867/127$).

جدول ۵: آماره‌های توصیفی پرسش‌نامه شادکامی اسلامی و شادکامی فوردایس

جنسیت	حجم نمونه	میانگین	انحراف استاندارد	انحراف استاندارد میانگین
شادکامی فوردایس	مرد	۷۳	۹۴/۶۰	۵۴/۱
	زن	۶۸	۶۷/۶۵	۰۰/۲
شادکامی اسلامی	مرد	۷۴	۸۹/۵۹	۰۶/۱
	زن	۶۹	۴۰/۶۷	۰۶/۱

جدول ۶: نتایج آزمون تی و لوین برای متغیر جنسیت

آزمون تی برای برابری میانگین‌ها				آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها			
تفاوت خطای استاندارد	تفاوت میانگین	سطح معناداری دو دامنه	درجه آزادی	t	سطح معناداری	F	
۵۱۰۴۷/۲	-۷۲۹۲/۴	۰۶۲/۰	۱۳۹	-۸۸۴/۱	۰۳۶/۰	۴۶۸/۴	نمره شادکامی فوردایس
۵۳۰۷۶/۲	-۷۲۹۲/۴	۰۶۴/۰	۸۶۷/۱۲۷	-۸۶۹/۱			نمره شادکامی اسلامی
۵۰۶۸۱/۱	-۵۰۶۴/۷	۰۰۰/۰	۱۴۱	-۹۸۲/۴	۷۲۹/۰	۱۲۰/۰	
۵۰۵۲۶/۱	-۵۰۶۴/۷	۰۰۰/۰	۷۶۱/۱۴۰	-۹۸۷/۴			

همچنین در مقایسه بین دو گروه متأهل و مجرد، با استفاده از آزمون تی و لوین، یافته‌ها گزارش شده در جدول ۸ نشان می‌دهد که بین این دو گروه، هم در نمره شادکامی اسلامی ($t=۸۹۰/۵, P<۰/۰۰۵$ و $t=۰۵۴/۳۱$ و $df=۱۴۰$) و هم در نمره شادکامی فوردایس ($t=۳۵۵/۲, p<۰/۰۲۶$ ، $t=۴۹۰/۲۶$ و $df=۱۳۸$) تفاوت معنادار است و نمره شادکامی متأهل‌ها بیشتر از مجردها می‌باشد. چنان‌که در جدول ۷ گزارش شده است، میانگین نمره شادکامی اسلامی برای مجردها $۰/۶۷۸/۶۲$ و برای متأهل‌ها $۰/۷۲۵۹/۶۹$ ، و میانگین نمره شادکامی فوردایس برای مجردها $۱۰/۵۶/۶۲$ و برای متأهل‌ها $۲۶۷۶/۷۲$ به دست آمد.

جدول ۷: آماره‌های توصیفی نمره شادکامی برای متغیر وضعیت تأهل

وضعیت تأهل	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین خطای استاندارد
نمره کل شادکامی اسلامی	مجرد	۱۲۳	۴۶/۹	۸۵/۰
	متأهل	۱۹	۵۳/۶	۴۹/۱
نمره کل شادکامی فوردایس	مجرد	۱۲۱	۱۱/۱۵	۳۷/۱
	متأهل	۱۹	۸۴/۱۲	۹۴/۲

جدول ۸: نتایج آزمون تی و لوین برای متغیر وضعیت تأهل

تفاوت خطای استاندارد	آزمون تی برای برابری میانگین‌ها				آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها			نمره شادکامی فوردایس
	تفاوت میانگین	سطح معناداری دو دانه	درجه آزادی	t	سطح معناداری	F	با فرض برابری واریانس‌ها	
۶۶/۳	-۰۵/۷	۰۳/۰	۱۳۸	-۰۹/۲	۴۷/۰	۵۰/۰	با فرض نابرابری واریانس‌ها	
۲۵/۳	-۰۵/۷	۰۲/۰	۴۹/۲۶	-۳۵/۲			با فرض برابری واریانس‌ها	
۲۵/۲	-۱۶/۱۰	۰۰۰/۰	۱۴۰	-۵۱/۴	۰۶/۰	۵۰/۳	با فرض برابری واریانس‌ها	
۷۲/۱	-۱۶/۱۰	۰۰۰/۰	۰۵/۳۱	-۸۹/۵			با فرض نابرابری واریانس‌ها	

نتیجه‌گیری

در بررسی اولین پرسش پژوهش، فرضیه اول تأیید شد و پایایی و روایی آزمون نشان داد که شرایط علمی یک مقیاس روان‌شناختی را داراست و بر اساس منابع معتبر اسلامی، می‌توان ابزاری ساخت که شادکامی افراد - مذهبی و غیرمذهبی - را بسنجد (با توجه به همبستگی مثبت و معنادار بین شادکامی دینی و شادکامی روان‌شناختی).

بنابر یافته‌های پژوهش، این فرضیه نیز که بیان می‌داشت بین نمره شادکامی دینی و شادکامی روان‌شناختی همبستگی معنادار و مثبت وجود دارد، تأیید شد. چنانکه در جدول ۴ نشان داده شد، این همبستگی برابر با 0.671 در سطح معناداری ($p < 0.01$) بود.

همچنین در پاسخ به این پرسش فرعی پژوهش که آیا بین گروه مردان و زنان تفاوت معناداری وجود دارد؟ نتایج نشان داد که بین این دو گروه در نمره شادکامی اسلامی تفاوت معنادار بوده، نمره شادکامی زنان بیشتر از مردان است؛ اما در نمره شادکامی روان‌شناختی، با وجود بیشتر بودن نمره شادکامی زنان از مردان، این تفاوت معنادار نبود (جدول ۵ و ۶). یافته‌های دیگر پژوهش، این تفاوت را تأیید می‌کنند، برای نمونه، پژوهش دیماتو،^{۳۰} برای زنان سطوح بالاتری از شادکامی را گزارش کرده است. در پژوهشی که توسط کراسلی و لندریج^{۳۱} انجام شد، بین زنان و مردان در نمرات شادکامی تفاوت‌هایی مشاهده شد؛ نمره شادکامی مردان در مؤلفه‌های فعالیت جنسی، ورزش، وجود (شخصیت)، محبوبیت و داشتن زندگی خوب اجتماعی به طور معناداری بیشتر از زنان بود. در مقابل، نمره شادکامی زنان نیز در مؤلفه‌های کمک به دیگران، داشتن خانواده صمیمی و عشق به دیگران بیشتر از مردان گزارش شده است.

البته درباره میزان شادکامی یا افسردگی زنان و مردان، نتایج مختلف و گاه متناقضی گزارش شده است. در توجیه این مسئله می‌توان گفت که این اختلاف عمدتاً در جامعه آماری پژوهش‌ها ریشه دارد برای نمونه، پژوهش‌هایی که در جوامع مذهبی و در میان افراد مذهبی انجام می‌شود، معمولاً بین زنان و مردان تفاوت معناداری گزارش نمی‌کنند زیرا مذهب و پایبندی به آموزه‌های دینی - چنان‌که اشاره شد - رابطه مستقیمی با شادکامی دارد و افراد مذهبی - زن یا مرد - سطوح شادکامی بالاتری را گزارش می‌کنند.^{۳۲}

از یافته‌های فرعی پژوهش، تفاوت معنادار بین دو گروه متأهل و مجرد است. همان‌گونه که در جدول ۷ و ۸ آمده است، بین میانگین نمره‌های متأهلان و مجردها، تفاوت معنادار بوده و میانگین نمره متأهل‌ها بیشتر از مجردها است. البته با توجه به تفاوت حجم دو گروه (۱۲۱ و ۱۹)، این مقایسه باید با احتیاط انجام شود.

این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های بسیاری همخوانی دارد. پژوهش‌های تجربی نشان می‌دهد که افراد متأهل، از افراد مجرد، جداشده یا بیوه‌ها شادکام‌تر هستند.^{۳۳} مایرز و دینر^{۳۴} نیز برای افراد متأهل شادکامی بیشتری را نسبت به مجردها گزارش می‌کند.

نظرسنجی‌های به عمل آمده از زمینه‌یابی‌های ملی از ۸۰۰/۲۰ نفر در ۱۹ کشور، همبستگی بین ازدواج و شادکامی را تأیید می‌کند. به عقیده ماستکاسا (۱۹۹۵)، هنوز عقیده بیشتر محققان این است که همبستگی ازدواج و شادکامی، اساساً وابسته به آثار سودمند ازدواج است.^{۳۵}

در پژوهش بلنچ‌فلاور و اسوالد^{۳۶} با حجم نمونه ۰۰۰/۱۶ بزرگ‌سال آمریکایی، یافته‌ها نشان داد که فعالیت جنسی به شدت با معادله‌های شادکامی رابطه مثبت دارد. افراد متأهل، بیش از مجردها، مطلقه‌ها، بیوه‌ها و آنهایی که تنها زندگی

می‌کنند، دارای احساسات جنسی هستند. بر اساس آمارهای این پژوهش، همجنس‌گرایان به طور معناداری در شادکامی سهمی ندارند.

یافته‌های این پژوهش، با اطلاعات به دست آمده از زمینه‌یابی‌ها در ملیت‌های مختلف هم‌سوئی دارد؛ مانند پژوهش‌هایی که نشان داده است افرادی که از معنویت بیشتری برخوردارند شادکامی بیشتری را گزارش می‌کنند؛^{۳۷} افراد با پایبندی‌های مذهبی احتمال بیشتری دارد که خود را بسیار شادکام ارزیابی کنند.^{۳۸} افراد مذهبی فعال، سطوح نسبتاً بالاتری از شادمانی را گزارش می‌کنند.^{۳۹} و افراد مذهبی، فاقد اضطراب، افسردگی و به دور از تمایل به خودکشی بوده و بهتر می‌توانند با بحران‌ها مقابله کنند.^{۴۰} از این‌رو، باور و عمل به آموزه‌های دینی، از مهم‌ترین عوامل پدیدآورنده احساس شادکامی است. در تبیین این رابطه با استناد به آیه شریفه «آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن است؛ آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد»^{۴۱} و «پس هر کس که از هدایت من پی‌روی کند، هرگز بی‌مناک و اندوهگین نخواهند شد»^{۴۲} و آیات مشابه دین‌گر و سخنان حضرت علی (علیه‌السلام) که فرمود: «یاد خدا موجب شادمانی هر متقی و لذت‌هر اهل‌ی‌قین است»^{۴۳} می‌توان گفت یکی از ثمره‌های ایمان به خداوند متعال و عمل به اقتضای این ایمان، آرامش درون و نشاط و شادکامی مؤمنان است. البته با توجه به شدت و ضعف ایمان در افراد، مراتب این آرامش نیز متفاوت خواهد بود.

امام علی علیه‌السلام در فرمایش مفصلی در معرفی مؤمن واقعی می‌فرماید: «ای هم‌ام! مومن شاداب و گشاده‌روست و چهره عبوسی ندارد... شادمانی در چهره و اندوه در دل دارد... کسالت از او به دور بوده و نشاطی پایدار دارد».^{۴۴} امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «مومن در دین خود استوار و پرتوان... و در راه هدایت پرنشاط است».^{۴۵} امام کاظم علیه‌السلام می‌فرماید: «از لذت‌دنیوی نصیبی

برای کامیابی خویش قرار دهید و خواهش‌های دل را از راه‌های مشروع برآورید؛ مراقبت کنید که در این کار به مردانگی و شرافت شما آسیب نرسد و دچار اسراف و تندروری نشوید؛ با کمک لذت‌های حلال دنیوی بهتر در امور دینی خویش موفق خواهید شد، که روایت شده است: از ما نیست کسی که دنیای خویش را به خاطر دینش یا دینش را به جهت دنیا ترک کند.^{۴۶} علی علیه‌السلام در کلام دیگری چنین می‌فرماید: «شادمانی موجب انبساط روح و مایه وجد و نشاط است» و «هنگامه‌های شادمانی فرصت مناسبی است».^{۴۷}

روایت‌های یاد شده، بیانگر این حقیقت‌اند که شادابی و گشاده‌رویی، پرتوانی، نشاط و دوری از کسالت و اندوه، از آثار ایمان و دین‌داری بوده، اصل بر این است که مومن سرشار از انرژی و نشاط باشد. همچنین انسان به غنیمت شمردن فرصت‌های شادمانی، بهره‌مندی از لذت‌های دنیوی حلال و سرگرمی‌های سالم و توجه به خواهش‌های نفسانی از راه مشروع آن سفارش شده است، تا در اداره بهتر امور دینی خویش موفق گردد و از ترک دنیا برای دین یا دین برای دنیا نهی شده است. در حدیث دیگری رسول گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید: «برای دنیای خود چنان تلاش کن که گویا تا ابد زنده خواهی بود و برای آخرت خویش چنان بکوش که گویا فردا خواهی مرد».^{۴۸}

بنابراین، دین و دین‌داری و بندگی خداوند نه تنها هیچ منافاتی با دنیا و بهره‌گیری از لذایذ حلال دنیوی ندارد، بلکه بر آن سفارش نیز شده است. زندگی دینی، توأم با نشاط و شادابی و تلاش و سازندگی است و اسلام برای نیل به این نوع شادکامی، برنامه منسجم و هماهنگی ارائه کرده است.

بی‌نوشت‌ها

۱. واژه Happiness در زبان فارسی به شادکامی، شادمانی، خوش‌بختی، شادی، سرور، سعادت، انبساط، دلشادی و در زبان عربی به فرح، سعادت، بهجت، سرور، انبساط، هناءت، توفیق و غیر آن ترجمه شده است. نگارنده به پیروی از برخی مترجمان فارسی زبان، از بین معانی یاد شده معنای شادکامی را انتخاب و معادل فارسی آن در نظر گرفته است (لغت‌نامه المورد؛ المغنی الکبیر؛ فرهنگ پیشرو آریان‌پور؛ واژه‌نامه روان‌شناسی و زمینه‌های وابسته، تألیف محمدتقی براهنی و دیگران و...).
۲. مجتبی مصباح، *فلسفه اخلاق*، ص ۱۱۷ و ۱۱۸.
۳. حسین دهنوی نصحی، و دیگران، «رابطه بین میزان شادمانی و عوامل آموزشی دانش آموزان دبیرستانی»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، ش ۱۹ و ۲۰، ص ۳۵.
۴. آلان کار، *روان‌شناسی مثبت*، ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی‌زند، ص ۹۴.

5. Jeremy Bentham

6. Madigan Timothy, J. *Godless Happiness*, Free Inquiry. V 18, Summer, P.32.

۷. سعید مراد، *نظریه السعاده عند فلاسفه الاسلام*، تصدیر محمدعاطف العراقی، ص ۵۰.

۸. محمود فتحعلی، «سعادت در فلسفه اخلاق»، *معرفت*، ش ۱۵، ص ۴۳.

9. Jan Ott, *The Nature Of martin's Happiness*, Journal of Happiness Studies (in press) 7, P.113-128.

10. Seligman, M. E, & Others *Positive Psychotherapy*, P.776-777.

11. The Engaged life

12. The Meaningful life

13. Seligman, M & Others, C. *Positive Psychology Progress*, P.411.

14. Cheng, Helen & Furnham, Adrian. *Attribution Style and Personality as Predictors of Happiness and Mental Health*, P.307.

۱۵. آلان کار، *روان‌شناسی مثبت*، ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی‌زند، ص ۵۷.

۱۶. مریم مرادی و دیگران، «شادمانی و شخصیت»، *تازه‌های علوم شناختی*، ش ۲، ص ۶۱ - ۶۸.

۱۷. به نظر می‌رسد در این مقاله واژه بهزیستی ذهنی (Subjective Well-Being) و شادی یا شادکامی (Happiness) به یک معنا به کار گرفته شده است.

۱۸. علی‌رضا ظهور و علی‌رضا فکری، «وضعیت شادابی دانشجویان دانشکده مدیریت و اطلاع‌رسانی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران»، *ارمغان دانش*، ش ۳، ص ۶۴.

19. Lyubomirsky Sonja; & others, *Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change*, Riview of General Psychology, 2005, V 9, No 2, P.116.

20. Circumstances

21. Intentional activity

22. Lyubomirsky Sonja; & others, *Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change*, Riview of General Psychology, 2005, V 9, No 2, P.117.

23. The Psychology of Happiness

24. Journal of Happiness Studies

25. Cluster sampling

۲۶. فرزادفر، منیر و دیگران، «تاثیر آموزش شادمانی به شیوه فوردایس بر کاهش افسردگی زنان بی‌سرپرست شهر اصفهان»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، ش ۳۰، ص ۴۱ و ۴۲.

۲۷. همان، ص ۱۸۴.

۲۸. مریم مرادی و دیگران، «شادمانی و شخصیت»، *تازه‌های علوم شناختی*، ش ۲، ص ۶۰ - ۷۱.

۲۹. محمدجواد لیاقتدار و دیگران، «هنجاربایی سیاهه شادکامی فوردایس - اصفهان در دانشجویان»، *روان‌شناسی*، ش ۴۶، سال ۱۲، ۱۳۸۷، ص ۱۸۵.

30. Demotteo. What Are The Differences Between Happiness And Self-Esteem?, P.362.

31. Crossley, Adam & Langdridge, Darren. *Perceived Sources of Happiness: A Network Analysis*, Journal of Happiness Studies, 2005, Vol.6, P.107.

۳۲. یزدانی، فضل‌الله، «بررسی رابطه بین نگرش دینی، سبک‌های مقابله‌ای و شادکامی در دانش‌آموزان دختر و پسر اصفهان»، *مصباح - تعلیم و تربیت اسلامی*، ش ۴۹، ص ۸۰-۸۱ / حبیب‌هادیان‌فرد، «احساس بهزیستی و فعالیت‌های مذهبی در گروهی از مسلمانان»، *اندیشه و رفتار*، ش ۲۰، ص ۲۲۴.

33. C.F. Lyubomirsky Sonja; & others, *Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change*, Riview of General Psychology, 2005, V 9, No 2.

34. Easterlin Richard A. *The Economics of Happiness*, Daedalus, 2004, V.133, P.28-29.

۳۵. حبیب‌هادیان‌فرد، «احساس بهزیستی و فعالیت‌های مذهبی در گروهی از مسلمانان»، *اندیشه و رفتار*، ش ۲۰، ص ۹۱.

36. Blanchflower, David G & Oswald, Andrew J. *Money, Sex and Happiness: An Empirical Study*, Scandinavian Journal of Economics, Volume 106 Issue 3, P.393.

37. Madigan Timothy, J. *Godless Happiness*, Free Inquiry. V 18, P.32.

38. Lyubomirsky Sonja; & others, *Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change*, Riview of General Psychology, 2005, V 9, No 2, P.117.

۳۹. حبیب‌هادیان‌فرد، «احساس بهزیستی و فعالیت‌های مذهبی در گروهی از مسلمانان»، *اندیشه و رفتار*، ش ۲۰، ص ۲۲۴.

40. Paquette, Mary. *The Science of Happiness*, Perspectives in Psychiatric Care, V 42, P.2.

۴۱. رعد: ۲۸.
۴۲. فمن تبع هداى فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون، (بقره: ۳۸).
۴۳. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، *غررالحکم و دررالکلم*، ص ۱۸۹.
۴۴. کلینی، *اصول کافی*، ج ۲، ص ۱۸۱.
۴۵. کلینی، *اصول کافی*، ج ۴، ص ۱۸۲.
۴۶. محمدباقر مجلسی، *بحارالانوار*، ج ۷۸، ص ۳۲۱.
۴۷. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، *غررالحکم و دررالکلم*، ص ۳۱۹.
۴۸. محمد محمدی‌ری شهری، *منتخب میزان الحکمه*، ص ۱۲، به نقل از ورام بن ابی فراس مالکی اشتری، *تنبيه الخواطر*، ج ۲، ص ۲۳۴.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

- آرگیل، مایکل، *روان‌شناسی شادی*، ترجمه مسعود گوهری انارکی و دیگران، اصفهان، جهاد دانشگاهی واحد اصفهان، چ دوم، ۱۳۸۳.
- جان‌بزرگی، مسعود، «جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان»، *پژوهش در پزشکی*، ش ۴، دوره ۳۱، ۱۳۸۶، ص ۳۴۵-۳۵۰.
- داودی کهکی، محمدرضا، *شادابی و نشاط از دیدگاه آیات و روایات تفسیری*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی قم، ۱۳۸۲.
- دلاور، علی، *روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی*، تهران، ویرایش، ۱۳۸۱.
- ظهور، علی‌رضا و فکری، علی‌رضا، «وضعیت شادابی دانشجویان دانشکده مدیریت و اطلاع‌رسانی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران»، *ارمغان دانش*، ش ۳، سال ۸، ۱۳۸۲.
- علی‌پور، احمد، و دیگران، «شادکامی و کارکرد ایمنی بدن»، *روان‌شناسی*، ش ۱۵، ۱۳۷۹، ص ۲۱۹-۲۳۳.
- علی‌محمدی، کاظم و جان‌بزرگی، مسعود، «بررسی رابطه بین شادکامی با جهت‌گیری مذهبی و شادکامی روان‌شناختی و افسردگی»، *روان‌شناسی در تعامل با دین*، ش ۲، سال اول، ۱۳۸۷، ص ۱۳۱-۱۴۴.
- علی‌محمدی، کاظم، *شادکامی و ساخت آزمون آن از دیدگاه اسلام*، با راهنمایی دکتر مسعود آذربایجانی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) قم، ۱۳۸۸.
- فتحعلی، محمود، «سعادت در فلسفه اخلاق»، معرفت، ش ۱۵، شماره ۱۵، ۱۳۷۴، ص ۴۰-۴۶.
- فرزادفر، منیر و دیگران، «تاثیر آموزش شادمانی به شیوه فوردایس بر کاهش افسردگی زنان بی‌سرپرست شهر اصفهان»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، ش ۳۰، ص ۳۹-۵۰.
- قادری بافی، محمد، *مفهوم و جایگاه شادمانی در بیان قرآن و حدیث*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته علوم قرآنی و حدیث، با راهنمایی محمدعلی مهدوی‌راد، دانشگاه تربیت مدرس.
- کار، آلان، *روان‌شناسی مثبت*، ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی‌زند، تهران: نشر سخن، ۱۳۸۵.
- لیاقتدار، محمدجواد و دیگران، «هنجاریابی سیاهه شادکامی فوردایس - اصفهان در دانشجویان»، *روان‌شناسی*، ش ۴۶، سال ۱۲، ۱۳۸۷، ص ۱۸۳-۱۹۶.
- مراد، سعید، *نظریه السعاده عند فلاسفه الاسلام*، تصدیر محمدعاطف العراقی، القاها، مکتبه الأنجلو المصریة، ۱۹۹۲ م.

- مرادی، مریم و دیگران، «شادمانی و شخصیت»، *تازه‌های علوم شناختی*، ش ۲، سال ۷، ۱۳۸۴، ص ۶۰-۷۱.
- مصباح، مجتبی، *فلسفه اخلاق*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، چ سوم، ۱۳۷۸.
- نصحی دهنوی، و دیگران، «رابطه بین میزان شادمانی و عوامل آموزشی دانش آموزان دبیرستانی»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، ش ۱۹ و ۲۰، ۱۳۸۳، ص ۳۳-۵۰.
- هادیان فرد، حبیب، «احساس بهزیستی و فعالیت‌های مذهبی در گروهی از مسلمانان»، *اندیشه و رفتار*، ش ۲۰، ص ۲۲۴-۲۳۲.
- یزدانی، فضل‌الله، «بررسی رابطه بین نگرش دینی، سبک‌های مقابله‌ای و شادکامی در دانش آموزان دختر و پسر اصفهان»، *مصباح - تعلیم و تربیت اسلامی*، ش ۴۹، سال ۱۲، ۱۳۸۱، ص ۶۶-۸۴.
- Argyle, M. *The Psychology of Happiness*. USA & Canada: Rutledge, Taylor & Francis Group, 2001.
- Blanchflower, David G & Oswald, Andrew J. *Money, Sex and Happiness: An Empirical Study*, Scandinavian Journal of Economics, Volume 106 Issue 3, Nov 2004, 393 – 415 (2008 the editors of the Scandinavian Journal of Economics).
- Boehn Julia K.& Lyubomirsky Sonja, *The Promise Of Sustainable Happiness*, 2009, 667-679(bi ja).
- Cheng, Helen & Furnham, Adrian. *Attribution Style and Personality as Predictors of Happiness and Mental Health*, Springer Netherlands, 2001, 307-327.
- Crossley, Adam & Langdridge, Darren. *Perceived Sources of Happiness: A Network Analysis*, Journal of Happiness Studies, 2005, Volume 6, Number 2, June, 107-135.
- Demotteo. *What Are The Differences Between Happiness And Self-Esteem?* Springer Netherlands, 2005, 362-404.
- Diener, Ed & Biswas-Diener. *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*, Blackwell, Garsington Road, Oxford, 2008.
- Easterlin Richard A. *The Economics of Happiness*, Daedalus, 2004, V 133, p27+.
- Liesbeth, Snoep. *Religiousness and happiness in three nations: a research*, Journal of Happiness Studies. 2008, 9:207-211.
- Lu, Luo & Hu, Chia-Hsin. *Personality, Leisure Experiences and Happiness*, Journal of Happiness Studies, Volume 6, Number 3 / September, 2005, 325-342.
- Lyubomirsky Sonja; Sheldon Kennon M And Schkade David. *Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change*, Riview of General Psychology, 2005, V 9, No 2, 111-131.
- Madigan Timothy, J. *Godless Happiness*, Free Inquiry. V 18, Summer 1998.
- Myers, D.G & Diener, Ed. *The Science of Happiness*, Magazine article (Questia), The Futurist, 1997, V 31.1+.
- Ott, Jan. *The Nature Of martin's Happiness*, Journal of Happiness Studies (in press) 7:113-128 _ Springer, 2006.

- Paquette, Mary. *The Science of Happiness*, Perspectives in Psychiatric Care. 2006, V 42, 1+.
- Schumaker, John F. Can religion make you happy, *Free Inquiry*. 1998 ,V 18, Issue: 3, 28+
- Seligman, M. E. P ; Steen, A ; Parks, N & Peterson, C. *Positive Psychology Progress*, American Psychologist, 2005, 410-421.
- Seligman, M. E. P. *Can Happiness Be Taught?* Daedalus, 2004, V 133, Issue: 2 , 80+.
- Seligman, M. E. P. *Can Happiness Be Taught?* Daedalus, 2004, V 133, Issue: 2 , 80+.
- Seligman, M. E. P; Rashid, T & Parks, A. C. *Positive Psychotherapy*, American psychologist, November 2006, 774-788.

