



# مولفه‌های نشاط فردی و اجتماعی از دیدگاه اسلام و نظریه‌های جامعه‌شناسی و روانشناسی

جواد اتابکی<sup>۱</sup>

مریم یارمحمد توسکی<sup>۲\*</sup>

فرهاد امام جمعه<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۷/۰۴ تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۱۰/۲۶

## چکیده

احساس نشاط از جمله عواطف انسانی دارای وجوه و تجلیات متنوع فردی اجتماعی، روانی جسمانی و شناختی-عاطفی است. نشاط، فعالیت‌های مفید انسانی را برمی‌انگیزد، خلاقیت را تقویت، روابط اجتماعی را تسهیل و مشارکت اجتماعی سیاسی را رونق می‌بخشد و موجبات حفظ سلامتی عاطفی، روانی، جسمانی و امیدواری را فراهم می‌سازد. شادی و نشاط مقوله‌ای وابسته به فرهنگ هر جامعه است. بر این اساس لازم است مولفه‌های نشاط و شادمانی در جامعه ما بر اساس دیدگاه‌های فرهنگ دینی اسلام رصد و بازخوانی شود. با این هدف، این مقاله به رصد و بازخوانی مولفه‌های نشاط و شادمانی بر اساس دیدگاه‌های فرهنگ دینی اسلام پرداخته و با مطالعه تطبیقی آن با نظریه‌های جامعه‌شناسی و روانشناسی رجحان و برتری آن را تبیین نموده است. در مجموع از دیدگاه اسلام، نشاط عاملی است که موجب انبساط و باز شدن روح می‌شود؛ اما معیار این انبساط روحی، بر خلاف نظریه‌های جامعه‌شناسی و روانشناسی، استحکام رابطه و حلقه اتصالی انسان با خداوند است. بر این اساس در آموزه‌های اسلامی نشاط ممدوح از نشاط مذموم متمایز شده است. اسلام به ابعاد مختلف ایجاد نشاط شامل سبک زندگی، معنوی، عاطفی، اجتماعی، اخلاقی، و شناختی توجه نموده است.

**واژگان کلیدی:** نشاط، شادی، اسلام، جامعه‌شناسی، روانشناسی، سبک زندگی.

<sup>۱</sup> دانشجوی دکترای تخصصی جامعه‌شناسی اقتصادی و توسعه، گروه علوم اجتماعی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران. atabakij@yahoo.com

<sup>۲</sup> استادیار گروه جامعه‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران. (استاد راهنما و نویسنده مسئول): m-tooski@iau-arak.ac.ir

<sup>۳</sup> دانشیار گروه جامعه‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران. (استاد مشاور): f-emamjomeh@iau-arak.ir

## ۱- مقدمه

از ابتدای تمدن بشر، انسان از اندوه و غم می‌گریزد و به نشاط و نور پناه می‌برد. دنیای بدون غم و سرشار از مهربانی و نشاط، آرزویی است که ریشه در خلقت و نهاد آدمی دارد؛ آرزویی که مقدمه غلبه بر تمام ناکامی‌هاست. نشاط، این معجزه درونی، گره‌گشای بسیاری از رنج‌هاست (سرشار، ۱۳۸۸: ۶۲). احساس نشاط از جمله عواطف انسانی دارای وجوه و تجلیات متنوع فردی اجتماعی، روانی جسمانی و شناختی - عاطفی است. غم و نشاط انسان فقط مربوط به خودش نیست، بلکه با شاد یا غمگین شدن یک نفر، تمامی جامعه تأثیر می‌پذیرد؛ به عبارت دیگر، غم و شادی، فردی نیست و در یک جا نمی‌ماند و به همه افراد سرایت می‌کند (طریقه دار، ۱۳۸۳: ۲۴). در تعریف نشاط می‌توان آن را هیجانات مثبت درونی تلقی نمود که انقباض روانی را از بین می‌برد و موجب انبساط خاطر، و پویایی می‌شود (محمدی ری شهری، ۱۳۹۱: ۷). درباره اهمیت نشاط به موارد مختلفی می‌توان اشاره نمود.

- اهمیت نشاط تا به حدی است که بعضی از متفکران و صاحب‌نظران فلسفه، نشاط را بهترین خوبی دانسته‌اند (رنجبر، ۱۳۹۱: ۱).
- نشاط، فعالیت‌های مفید انسانی را برمی‌انگیزد، خلاقیت را تقویت، روابط اجتماعی را تسهیل و مشارکت اجتماعی سیاسی را رونق می‌بخشد، موجبات حفظ سلامتی عاطفی، روانی، جسمانی و امیدواری را فراهم می‌سازد (آل یاسین، ۱۳۸۰: ۸).
- نشاط به عنوان یکی از احساسات ریشه‌ای مثبت و یکی از ضروری‌ترین خواسته‌های فطری و نیازهای روانی انسان، نقش تعیین‌کننده‌ای در تامین سلامت فرد و جامعه داشته و از آنجایی که همواره با امید و اعتماد همراه است، می‌تواند نقش مهمی در توسعه جامعه داشته باشد. به استناد پژوهش‌های مختلف، نشاط با سلامت روان رابطه‌ای مثبت دارد است (علوی، ۱۳۸۸: ۹۶). بنابراین وجود نشاط در یک جامعه تا حدی حکایت از سلامت روانی افراد آن جامعه دارد. درحالی‌که حجم بالای جرایم اجتماعی و آسیب‌های اجتماعی به ویژه در سطح خانواده به نبود نشاط ارتباط پیدا می‌کند.
- بر اساس نظریه‌های نوین توسعه، به علت وابستگی پیشرفت هر جامعه به استفاده بهینه از نیروی انسانی آن جامعه از سال ۲۰۰۰ به بعد در نگاه سازمان ملل برای تعیین سطح توسعه یافتگی کشورها، متغیرهای شادکامی، امید به آینده، خشنودی و رضامندی افراد جامعه نیز وارد محاسبات شده است (هزار جریبی و صفری شالی، ۱۳۸۹، ۳۲-۳۳).

- وجود احساس شادی و نشاط در هر جامعه خود سبب ساز ایجاد انرژی، شور، حرکت و پویایی جامعه می‌شود (خوش کنش، ۱۳۸۶: ۸).
- نشاط، احساس امنیت، آرامش و قدرت تصمیم‌گیری را در افراد تقویت کرده و احساس نزدیکی به دیگران، دوست داشتن، اعتماد و کیفیت تعامل با سایرین را موجب می‌شود (آرگایل، ۱۳۸۳).
- در سند چشم‌انداز ۲۰ ساله جمهوری اسلامی نیز بر لزوم توجه به نیروی انسانی سالم و با نشاط تاکید شده است؛ اما ارزیابی آمارهای جهانی پیرامون وضعیت شادی نشان می‌دهد، رتبه شادی ایران پایین‌تر از حد متوسط ارزیابی می‌شود (مینکوف<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹: ۶۳).

به دلیل تأثیرات همه جانبه و دامنه دار شادی در توسعه و تقویت زمینه‌های رشد و مشکلات عدیده روانی و اجتماعی که در نبود آن ایجاد می‌شود، لازم است در سیاست‌گذاری‌های اجتماعی فراهم نمودن نشاط فردی و اجتماعی مد نظر قرار گیرد. لازمه این مهم، شناخت و بررسی دقیق آن و بالاخص عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر آن است.

اما مشکل اساسی و کلیدی که درباره پژوهش و سیاست‌گذاری نشاط در ابعاد فردی و اجتماعی آن در جامعه ما وجود دارد آن است که نشاط و شادی در ایران مبتنی بر نظریه‌های غربی است؛ در صورتیکه شادی و نشاط مقوله‌ای وابسته به فرهنگ هر جامعه است. بر این اساس لازم است مولفه‌های نشاط و شادمانی بر اساس دیدگاه‌های فرهنگ دینی اسلام رصد و بازخوانی شود. این بازخوانی از آنجا ضرورت پیدا می‌کند که نظریه‌های نشاط فردی و اجتماعی در جوامع غربی، مبتنی بر نوعی از تجارب مردم آن کشورهاست. به ویژه با توجه به تفاوت و تمایز ارزش‌ها و باورهای مذهبی تعاریف و علت‌های نشاط در آنها متفاوت خواهد بود. بر این اساس لازم است تفاوت‌ها و زمینه‌های متفاوت اجتماعی و فرهنگی نشاط فردی و اجتماعی در مکتب اسلامی و مکاتب غربی جامعه شناختی و روانشناختی مشخص گردد.

تمرکز بر مولفه‌های نشاط مبتنی بر آموزه‌های ایرانی - اسلامی از آنجا ضرورت دارد که از آنها می‌توان در کنترل آسیب‌های اجتماعی بهره گرفت؛ چراکه برخی آسیب‌های اجتماعی در ارتباط با ناهنجاری‌هایی است که در تعریف نشاط و شادی و انحراف از آموزه‌های نشاط ایرانی - اسلامی صورت می‌گیرد. استفاده از مواد مخدر، مجالس اکس پارتی و نیز خوی خرابکاری برای

<sup>۱</sup> Minkov

گذراندن اوقات فراغت و رفتارهای نابهنجار در خلال جشن‌هایی مانند چهارشنبه سوری و جشن‌های هنجارشکنانه پیروزی در مسابقات ورزشی نمونه‌ای از این انحراف‌ها هستند. در نتیجه لازم است ضمن شناسایی راهکارهای کنترل ناهنجاری‌های شادی و نشاط در جامعه، راه‌حل‌های گسترش بهنجار شادی متناسب با عرف و سنت‌های ایرانی- اسلامی شناسایی شوند و این نوشتار نیز در این راستا تلاش دارد با معرفی آموزه‌های نشاط در مکتب اسلام، تمایزات و مشابهت‌های مفهومی آن را با مکاتب غربی ارایه نماید.

## ۲- نشاط از دیدگاه اسلام

### ۲-۱ تعریف، و تمایز مفهومی نشاط از دیدگاه اسلام

برای تعریف نشاط از دیدگاه اسلام و آموزه‌های آن لازم است از نظر واژگانی به قرآن کریم مراجعه کنیم. مفهوم شادی و نشاط ۲۵ بار در قرآن کریم با واژگان مختلفی که ریشه آنها در فرح است به کار رفته است: «فرح، فرحوا، تفرح، تفرحون، یفرح، فرحون، فرحین و... برای تعریف نشاط می‌توان از فرموده امام علی (ع) بهره گرفت: «السرور یبسط النفس و یثیر النشاط»؛ بر اساس این فرمایش، نشاط سبب انبساط و باز شدن روح می‌باشد (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۲۰۲۳). با استفاده از این حدیث علوی می‌توان چنین استدلال نمود که دل انسان گاهی دچار انقباض می‌شود که در این حالت ممکن است فرد به اعمال نادرست اقدام نماید. بنابراین باید روح را با شادی‌های پاک و حلال گسترده کرد و انبساط داد (سماک امانی، ۱۳۸۵: ۱۵).

در تعریف نشاط و شادمانی از دیدگاه اسلامی لازم است نخست به تمایز نشاط ممدوح و مذموم در قرآن بپردازیم:

**نشاط ممدوح:** منظور از نشاط ممدوح در آموزه‌های قرآنی نوعی از شادمانی است که موجب استحکام رابطه و حلقه اتصالی انسان با خداوند شده و او را در ساحت بندگی الهی قرار بدهد. این همان نکته کلیدی است که در آیه ۵۸ سوره مبارکه یونس هم به آن اشاره شده است که بر اساس آن خداوند امر می‌کند که باید به فضل و رحمت خدا شاد باشند: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ».

**نشاط مذموم:** در مقابل نشاط ممدوح، نشاط مذموم قرار دارد که بر اساس آن شادی از حد تعادل خارج شده و به غرور، تکبر، مستی و طغیان منتهی می‌شود و فرد را نه تنها از ساحت بندگی الهی دور می‌سازد بلکه در حیطه فعالیت‌های شیطان قرار می‌دهد (مختارزاده، ۱۳۹۰: ۱۹). از جمله جلوه‌های نشاط مذموم می‌توان به نشاط دنیوی و همراه با غفلت از آخرت (رعد، ۲۶)،

نشاط به دليل كسب ثروت (قصص، ۷۹) يا نشاط به خاطر سختی‌هایی كه به مؤمنین می‌رسد (آل عمران، ۱۲۰) و... اشاره كرد (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۸: ۲۹۲).

بر اساس این تمایز مفهومی، مكتب رهایی بخش اسلام، نشاط را در معنای مثبت و سازنده آن یعنی نشاط ممدوح مورد تأیید قرار داده و مؤمنان را به آن دعوت نموده است. به عبارت بهتر، نشاط ممدوح یکی از بزرگترین هدایای دین اسلام و مهمترین عامل و در واقع خمیرمایه جهان هستی است (مختارزاده، ۱۳۹۰: ۱۵۳).

نشاط و شادمانی در آموزه‌های اسلام جایگاه بالایی دارد. اسلام دینی است كه به تمامی نیازهای فطری بشر نموده است. مقوله نشاط نیز از این قاعده مستثنی نبوده و درواقع اسلام دین سرور و نشاط است. اهمیت شادی به قدری است كه به فرموده پیامبر (ص) در بهشت سرایی به نام «دارالفرح» وجود دارد: «همانا در بهشت سرایی به نام دارالفرح است و تنها کسانی به آن درآیند كه كودكان را شاد كنند» (محمدی ری شهری، ۱۳۹۱: ۲۴). امام علی (ع) غم و اندوه را نصف پیری می‌دانند (نهج البلاغه، ۱۳۹۱، ح ۱۴۳). و می‌فرمایند: کسی كه شادی او كم است، آسایش او در مردن است (محمدی ری شهری، ۱۳۷۷: ۹۶۴). آن حضرت اوقات شادی را غنیمت می‌شمارند (محمدی ری شهری، ۱۳۷۷: ۹۶۴).

## ۲-۲- عوامل ایجاد نشاط از دیدگاه اسلام

عوامل ایجاد نشاط بر اساس آموزه‌های اسلامی را می‌توان در ابعاد زیر دسته‌بندی نمود:

**بعد سبک زندگی نشاط آفرینی:** در این بعد آموزه‌های اسلامی بر پوشیدن لباسهای تمیز، زینت کردن، عطر زدن، مسواک زدن، ورزش کردن، سفر کردن، قناعت کردن، كار و كوشش و ... به عنوان عوامل ایجاد نشاط تأكید دارند. برخی مستندات این بعد در زیر ذكر شده است.

- پاکیزه بودن: «جامه تمیز پریشانی و اندوه را می‌برد و مایه پاکیزگی برای نماز است (امام علی (ع) (محمدی ری شهری، ۱۳۹۱: ۵۸۱).
- استفاده از عطر: «بوی خوش، قلب را شاد می‌کند» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۱۰: ۲۴۶).
- ورزش کردن: «فردا او را با ما بفرست تا به خارج شهر آید، گردش کند، از میوه‌های درختان بخورد و بازی و سرگرمی داشته باشد» (یوسف، ۱۲).
- خوردن عسل: «خوردن عسل باعث شادی می‌شود» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۱۰: ۲۴۶).

**بعد معنوی نشاط آفرینی:** این بعد به آموزه‌هایی چون ایمان به خدا و ارتباط با خدا از طریق نماز خواندن، قرآن خواندن، دعا کردن، توکل کردن، گفتن اذکار الهی، بینش صحیح نسبت به جهان، رضایت به تقدیر الهی، نداشتن هوا و هوس، گفتن تکبیر و تهنیت اشاره دارد. برخی مستندات این بعد در زیر ذکر شده است.

- ایمان آوردن: «اما کسانی که ایمان آورده‌اند، ایمانشان را افزود و آنها (به فضل و موهبت الهی) خوشحالند» (توبه، ۱۲۴).
- یاد خدا: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸).
- توکل کردن: «نجوی تنها از ناحیه شیطان است. می‌خواهد با آن مؤمنان غمگین شوند. ولی نمی‌تواند ضرری به آنها برساند، جز به فرمان خدا. بنابراین مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند (مجادله، ۱۰).
- دعا کردن: «فَكَانَ سُرُورِي بِفَائِدَةِ الدُّعَاءِ أَشَدَّ مِنْ سُرُورِ الرَّجُلِ بِعَافِيَتِهِ» (امام حسین (ع)) (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۴۱، ص ۲۲۷).
- گناه نکردن: «بهشتیان در آنجا نه سخن لغو و بیهوده‌ای می‌شنوند و نه دروغ و تکذیبی را» (نبأ، ۳۵).
- دوستی با خدا و اولیاء خدا: «آگاه باشید که اولیای خدا نه ترسی بر آنان است و نه غمی دارند (یونس، ۶۲).
- توبه کردن: «خداوند توبه کنندگان و پاکان را دوست دارد...» (بقره، ۲۲۲).
- تقوا: «ای فرزندان آدم، اگر رسولانی از خود شما به سراغتان بیایند که آیات مرا برای شما بازگو کنند (از آنها پیروی کنید)؛ زیرا آنها که پرهیزگاری پیشه کنند و عمل صالح انجام دهند، نه ترسی بر آنها هست و نه غمناک می‌شوند» (اعراف، ۳۵).
- نماز خواندن: «کسانی که ایمان آوردند و اعمال صالح انجام دادند و نماز را بر پا داشتند و زکات را پرداختند، اجرشان نزد پروردگارشان است. نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند» (بقره، ۲۲۷).
- یاد آخرت: «این پاداش دنیای آنهاست. اما پاداش آخرت، اگر بدانند، بسیار بزرگتر است. (نحل، ۴۱).
- قرآن خواندن: «این قرآن به راهی هدایت می‌کند که مستقیم‌ترین راه‌هاست و به مؤمنانی که عمل صالح انجام می‌دهند بشارت می‌دهد که برای آنها پاداش بزرگی است» (اسراء، ۹).

- شکر کردن: «آری اینگونه کسی را که شکرگزاری کند، پاداش می‌دهی» (قمر، ۳۵).

**بعد عاطفی نشاط آفرینی:** این بعد بر آموزه‌هایی چون تبسم، لبخند و خندیدن اشاره دارد.

- تبسم: «تبسم انسان در برابر برادرش نیکی است...» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۱: ۲۸۸).

- شاد کردن دیگران: «...سوگند به خدایی که تمام صداها را می‌شنود، هرکس دلی را شاد

کند، خداوند از آن شادی لطفی را برای او قرار می‌دهد...» (نهج البلاغه، حکمت ۲۵۷).

**بعد اجتماعی نشاط آفرینی:** این بعد بر آموزه‌هایی چون کمک کردن، گره گشایی، عفو

کردن، بخشیدن چیزی از خود به دیگران، عیادت کردن از بیمار، صلح رحم، گشاده رویی اشاره دارد.

- عفو کردن: «کسی که عفو کثیر شود، عمرش طولانی خواهد شد» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۲، ص ۳۵۹).

- شوخی و مزاح: «هیچکس شوخی بی جا نکند، جز آنکه مقداری از عقل خود را از دست بدهد. (نهج البلاغه، حکمت ۴۵۰).

- سخن نیکو: «همانا این قلب‌ها خسته می‌شوند، مانند بدن‌ها. پس برای نشاط آنها سخنان حکمت آمیز بگویند» (نهج البلاغه، حکمت ۱۹۷).

**بعد اخلاقی نشاط آفرینی:** این بعد بر صفات شخصیتی و اخلاقی انسان مانند نداشتن

کینه، حسادت، بخل و طمع و نظایر آن تاکید دارد.

- نداشتن کینه: «کینه تو از اندوه درونی می‌میرد» (امام زین العابدین (ع)) (محمدی ری شهری، ۱۳۹۱: ۱۶۳).

- نداشتن حسادت: «هیچ زمان حسود شاداب نیست» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱: ۱۳۶۱).

- نداشتن حرص و طمع: «آدم حریص همواره در رنج است» (حضرت امیرالمؤمنین (ع) محمدی ری شهری، ۱۳۷۷: ۴۸۷).

- خوش گمانی: «خوش گمانی باعث گشایش قلب و سلامتی دین است» (حضرت امیرالمؤمنین (ع) تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۴۸۱۶).

**بعد شناختی نشاط آفرینی:** این بعد بر این تاکید دارد که با افزایش شناخت، بسترهای نشاط و زدودن غم در انسان فراهم می‌شود.

- علم و دانش: «...هنگامی که رسولان آنها با دلایل روشن به سراغ آنان آمدند، به معلوماتی که خود داشتند خوشحال بودند» (غافر، ۸۳).
- حدیثی از امام صادق (ع) نقل شده که به یکی از یارانشان فرمودند: ما در هر شب جمعه سرور و شادی خاصی داریم. او عرض کرد خداوند این شادی را افزون کند. این چه شادی است؟ فرمودند: هنگامی که شب جمعه می‌شود، روح ما با روح پاک پیامبر (ص) و ارواح ائمه (ع) به عرش خدا می‌روند و ارواح ما به بدن‌ها باز نمی‌گردد، مگر با علم و دانش تازه ای و اگر چنین نبود، علوم ما پایان می‌گرفت (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۳: ۳۱۵).

#### جدول ۱. ابعاد و مؤلفه‌های نشاط در آموزه‌های اسلامی

مؤلفه‌ها	ابعاد
زینت کردن، پوشیدن لباسهای تمیز، عطر زدن، مسواک زدن، ورزش کردن، سفر کردن، قناعت کردن، کار و کوشش و ..	بعد سبک زندگی
ایمان به خدا و ارتباط با خدا، نماز خواندن، قرآن خواندن، دعا کردن، توکل کردن، ذکر گویی، پیش صحیح نسبت به جهان، رضایت به تقدیر الهی، نداشتن هوا و هوس، تکبیر و تهنیت گویی	بعد معنوی
تبسم، لبخند، خندیدن، شاد کردن	بعد عاطفی
کمک کردن به دیگران، گرہ گشایی، عفو کردن، بخشش، عیادت از بیمار، صلہ رحم، گشاده رویی	بعد اجتماعی
خوش خلقی، پرهیز از کینه و حسادت، پرهیز از بخل و طمع	بعد اخلاقی
کسب علم و دانش، افزایش شناخت بسترهای نشاط و زدودن غم	بعد شناختی

#### ۳- نشاط از دیدگاه نظریه‌های جامعه‌شناسی و روانشناسی:

۳-۱ تعریف، و تمایز مفهومی نشاط از دیدگاه نظریه‌های جامعه‌شناسی و روانشناسی احساس نشاط، چیستی و چگونگی تأمین و مواد سازنده آن از مواردی هستند که برای سالیان متمادی اذهان اندیشمندان مختلف را به خود مشغول داشته است. این مسئله فیلسوفانی چون ارسطو، افلاطون، مکاتب تجربه‌گرایی، مدافعان فایده‌گرایی و به طور کلی همه نویسندگانی را که به تاریخ فلسفه پرداخته‌اند، به تحقیق در باب ماهیت نشاط و شادکامی و راهبردهای نیل به آن مشغول کرده است (گالاتی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶: ۶۰۳). ارسطو حداقل سه سطح شادی را از هم متمایز کرده

<sup>۱</sup> Galati



و زندگی متفکرانه را عالی ترین سطح شادی می‌نامد و معتقد است که شادکامی به معنی حفظ تمایلات و تلاش برای ارضای آنهاست (وحیدا و همکاران، ۱۳۹۳). افلاطون در کتاب جمهوری از سه عنصر در انسان نام می‌برد: «قوه شناختی (استدلال)، احساسات و امیال. او معتقد است زمانی که میان این سه عنصر هماهنگی و تعادل وجود داشته باشد، نشاط هم به وجود می‌آید (علی محمدی و آذربایجانی، ۱۳۸۸: ۸).

تأثیرپذیری مقوله نشاط از ساختارهای متعدد جامعه و تأثیرگذاری آن بر فرایند توسعه و تعالی جامعه، سبب شد که در نیمه قرن بیستم، احساس شادی و نشاط به مثابه یکی از موضوعات مورد بررسی روان شناسان، برخی جامعه شناسان و اقتصاددانان مطرح شود (ربانی و همکاران، ۱۳۹۰: ۳). این مساله ریشه در آن داشت که خشونت و تاثرات روانی نظیر افزایش اضطراب، افسردگی و آسیب‌های اجتماعی در این دوره، رشد قابل توجهی نمود (خوشاوی، ۱۳۹۰).

از نظر جامعه شناسی، نشاط نه تنها در بعد اقتصادی، بلکه در ابعاد سیاسی، فرهنگی، تربیتی تأثیر همه جانبه دارد؛ زیرا نشاط، زیرساخت بسیاری از مسائل و نیروی محرکه جامعه است. به همین دلیل همه کشورها کوشش می‌کنند که اگر نمی‌توانند همه عناصر لازم را برای نشاط فردی و اجتماعی فراهم کنند، لاقلاً ابتکارهایی را برای سوق دادن جامعه به سمت شاد زیستن انجام دهند (انصاری و همکاران، ۱۳۹۲: ۱۷۲).

جان لاک و جرمی بنتام معتقد بودند که نشاط بر تعداد وقایع لذت بخش مبتنی است. برخی محققان چون سلیگمن<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) شادی را در زمره لذت‌های عالی و نسبتاً پایدار قرار می‌دهند، برخی چون داینر<sup>۲</sup>، نشاط را خوشبختی ذهنی نامیده و برخی دیگر، نشاط را معادل قضاوت شخصی از مطلوبیت کیفیت زندگی خود می‌دانند، بدین معنی که فرد به چه میزان زندگی خود را دوست دارد (چلبی و موسوی، ۱۳۸۷: ۳۵-۳۶).

آلتسون و دودلی<sup>۳</sup> (۱۹۸۷) نشاط را توانایی لذت بردن از تجربه‌های فردی، همراه با درجه‌ای از هیجان می‌دانند (حسنیان و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱: ۴۳۲). به عبارت دیگر، نشاط یک احساس و یا حالت ذهنی است که با احساس لذت و رضایت مشخص می‌شود (لین<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۰: ۱۰۸۳).

<sup>1</sup> Seligman

<sup>2</sup> Diener

<sup>3</sup> Altson & Dudley

<sup>4</sup> Hasnain, N ; Ansari, Shadab Ahmad and Samantray, Snigdha

<sup>5</sup> Lin

از دیدگاه داینر و بیسواس داینر پیوند اجتماعی سالم برای شادی ضروری است. از نظر آنها ویژگی افراد شاد، داشتن دوستان بیشتر و صمیمی‌تر، گرایش بیشتر به جامعه، اعتماد بیشتر به دیگران و کمک به آنها می‌باشد (داینر و بیسواس داینر<sup>۱</sup>، ۱۳۹۱: ۷۳، ۳۰۱).  
با توجه به تعاریف متعدد از نشاط می‌توان انواع تعاریف مربوط به آن را به سه دسته تقسیم کرد.

**تعاریف عاطفی:** تعاریف عاطفی در حقیقت نشاط مستقیم و بی واسطه را شامل می‌شوند که شامل احساسات و عواطف مثبت شبیه لذت و خوشی در یک لحظه خاص است. چنین احساساتی از طریق اظهار تمایلات قابل دست‌یابی هستند و هیچ گونه شناختی را شامل نمی‌شوند (عابدی، تسلیمی، فقیهی، شیخ‌زاده، ۱۳۹۰: ۱۷۲). این وضعیت را می‌توان به «احساس سرزندگی و شادابی روح» تعبیر نمود. در تعریفی دیگر در این قالب، موریس نیز با تأکید بر جنبه آنی نشاط، معتقد است در بسیاری از لحظه‌ها، زمانی که برخی چیزها به طور شگفت‌انگیز در زندگی یک انسان اتفاق می‌افتد، موجی از عاطفه، احساسی از لذت شدید و انفجاری از شوق وجود دارد و آن لحظه است که فرد به درستی شادمان است. بنابراین از منظر عاطفی، نشاط یعنی احساس لذت، خوشی و خشنودی است که احساس درونی است و زائیده ذهن، فکر، خیال و روح یک فرد و نه قضاوت‌های تحمیلی او از بیرون (لو و بین شیه<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴: ۴۱۲).

**تعاریف شناختی:** در این گونه تعاریف، نشاط به عنوان یک تصور، عقیده و ارزیابی مثبت نسبت به کل زندگی تعبیر می‌شود. بنابر تعریف وینهون<sup>۳</sup>، نشاط «نتیجه فرایند ارزشیابی کنکاشی و اندیشه‌ای» است (وینهون، ۲۰۰۰: ۱۴). از دیدگاه وینهون (۱۹۸۸) نشاط به درجه میزان احساسی اطلاق می‌شود که هر فرد درباره کیفیت کلی زندگی خود قضاوت می‌کند. بدین معنا که فرد چقدر زندگی خود را دوست دارد. وینهون شادکامی را دارای معانی متفاوت عینی و ذهنی دانسته و شادکامی در معنای عینی را زندگی کردن در شرایط خوب از قبیل ثروت مادی، صلح و آزادی می‌داند، در معنای ذهنی شادکامی به مثابه میزانی که فرد در مجموع کیفیت زندگی کنونی خود را به عنوان یک کل، مثبت ارزیابی می‌کند، تعریف شده است (امیرکافی و زارع، ۱۳۹۱: ۴۷).

<sup>1</sup> Diener & Biswas- Diener

<sup>2</sup> Lu & Jian Bin Shin(2014)

<sup>3</sup> Veenhoven

**تعاریف ترکیبی:** در این گونه تعاریف، شادی یک وضعیت روانی پیچیده، هم در بخش شناختی وهم در بخش عاطفی فرض می‌شود. تعریف آرگایل<sup>۱</sup> را می‌توان در این دسته قرار داد. آرگایل و همکاران (۱۹۹۵) شادی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، فقدان عاطفه منفی و رضایت از زندگی قلمداد می‌کنند. بر اساس تعریف آرگایل (۲۰۰۱)، نشاط، شامل حالت خوشحالی یا سرور (هیجان‌ات مثبت) راضی بودن از زندگی و فقدان افسردگی و اضطراب (عواطف منفی) است. این تعریف شاید تعریف جامعی باشد، زیرا مجموعه عواطف مثبت و منفی را که امری درونی هستند در نظر گرفته و در بعد بیرونی نیز به رضایت از زندگی اشاره دارد. (خوش کنش و همکاران، ۱۳۸۷).

در حالت کلی منظور از نشاط عبارت است از: "ارزیابی افراد از کلیت زندگی و بخش‌های متعدد آن، بروز صفات و عواطف خوشایند (خوشحالی، امیدواری، دلگرمی، لذت، ارزشمندی، راحتی و آرامش ذهنی، خوش‌بینی و...) و ظهور علائق و علائم مثبت اجتماعی (ربانی و همکاران، ۱۳۹۰: ۴۸).

#### اجزای نشاط: نشاط چندین جزء اساسی را در بر می‌گیرد:

جزء هیجانی که فرد شادکام از نظر خلقی، شاد و خوشحال است؛

جزء اجتماعی که فرد شادکام از روابط اجتماعی خوبی با دیگران برخوردار است و می‌تواند از آنها حمایت اجتماعی دریافت کند.

جزء شناختی که باعث می‌شود فرد شادکام اطلاعات را به روش خاصی پردازش کرده، مورد

تعبیر و تفسیر قرار دهد که در نهایت، باعث احساس شادی و خوش‌بینی در وی می‌گردد.

از این رو، در نشاط، ارزشیابی افراد از خود و زندگی شان می‌تواند جنبه‌های شناختی مثل قضاوت در مورد خشنودی از زندگی و یا جنبه‌های هیجانی از جمله خلق یا عواطف در واکنش به رویدادهای زندگی را در برگیرد (والویس و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴).

#### ۳-۲- نظریه‌های جامعه‌شناسی و روانشناسی نشاط

دیدگاه‌های نظری متعددی در باب نشاط وجود دارد که در زیر به این دیدگاه‌ها پرداخته می‌شود.

<sup>1</sup> Argyle

<sup>2</sup> Valois, R.F., Zullig, K.J., Huebner, E.S., Drane, J.W.

### ۳-۲-۱ نظریه‌های جامعه‌شناسی نشاط

نظریه‌های برابری، محرومیت نسبی، هدفمندی سلیگمن، بیگانگی اجتماعی و همبستگی اجتماعی از جمله نظریه‌های جامعه‌شناسی هستند که نشاط اجتماعی را تبیین می‌کنند (خورشیدی، ۱۳۹۲: ۴-۷).

در نظریه برابری، هر فرد خصوصیات و قابلیت‌هایی چون تجربه و تبحر، تحصیلات، هوش، سن و سوابق کاری را با خود به محیط اجتماعی می‌آورد. در مقابل هم انتظار مزایا و پاداش‌هایی را دارد که متناسب با توانایی‌هایش باشد. اگر این تناسب در جامعه فراهم شود، احساس رضایت و در نهایت، نشاط اجتماعی می‌کند. (هزارجریبی و آستین فشان، ۱۳۸۸). سلیگمن در نظریه خود، تلاش انسان‌ها برای دستیابی به ارزش‌ها را زمینه‌ساز بروز نشاط اجتماعی می‌داند و ارزش‌ها را فراتر از تمایلات فردی مطرح می‌کند. نظریه همبستگی اجتماعی بیان می‌کند که مناسک دینی، همبستگی و انسجام را ایجاد و حفظ می‌کنند؛ به عبارت بهتر، امر اساسی این است که انسان‌ها گرد هم می‌آیند و احساسات مشترکی را تجربه می‌کنند و با یک کنش جمعی آن را بیان می‌نمایند. (خورشیدی، ۱۳۹۲). براساس دیدگاه محرومیت نسبی، فرد به مقایسه خود با افراد دیگر و گروه مرجع دست می‌زند و دوست دارد که رابطه مشابهی با آنها داشته باشد. اگر در نتیجه مقایسه، احساس کند که بر اساس میزان سرمایه‌گذاری و تلاشش، نتیجه‌ای که به دست آورده در مقایسه با دیگران عادلانه و منصفانه نیست، احساس محرومیت نسبی می‌کند و به عدم شادکامی در سطح فردی و اجتماعی می‌انجامد.

### ۳-۲-۲ نظریه‌های روانشناسی نشاط

این نظریه‌ها را به دسته دسته کلی می‌توان تقسیم نمود.

### ۳-۲-۲-۱ نظریه عمومی

نظریه عمومی توسط روانشناسان مثبت‌گرا درباره نشاط و سلامت ذهنی ارائه شده است. از نظر این نظریه سطوح نشاط که مردم تجربه می‌کنند بر سه دسته گسترده از عوامل بستگی دارد. عوامل دسته اول، عوامل ژنتیکی هستند. عوامل دسته دوم، عوامل محیطی فردی و اجتماعی اشاره دارد. دسته سوم عوامل مبتنی بر به فعالیت‌های شناختی و رفتاری مربوط می‌شود. بر اساس نظریه عمومی، نشاط بیشتر ناشی از عوامل ژنتیکی است و تاثیر عوامل محیطی و فعالیت‌های شناختی و رفتاری بسیار اندک است.

### ۳-۲-۲-۳ نظریه ست پوینت

این نظریه به شرح و تفصیل نقش عوامل ژنتیکی در سلامت ذهنی و تاثیر آنها بر شخصیت تمرکز دارد. بر اساس این نظریه ژن های به ارث رسیده سطح شادی ما را در یک نقطه خاص تعیین می کنند و سطح شادی انسان در پاسخ به آنچه به طور داخلی یا خارجی اتفاق می افتد به طور موقت از یک زمان به زمان دیگر بالا یا پایین حرکت می کند. اگرچه می توان شادی و یا غم و اندوه شدیدی برای یک دوره محدود از زمان تجربه کرد، ژن ها اجازه سازگاری سریع حتی با تغییرات شدید در شرایط زندگی را و معکوس کردن سطح شادی را نسبت به نقطه تعیین شده یا پایه می دهند. در نتیجه، سطوح شادی افراد صرفا در اطراف نقطه بیولوژیکی از پیش تعیین شده در نوسان است، اگرچه شرایط زندگی به طور مداوم تغییر می کند (شین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵: ۱۷).

### ۳-۲-۲-۳ نظریه اختلاف چندگانه

نظریه اختلاف چندگانه در تبیین نشاط با تمرکز بر رفتار شناختی، مدعی است حس رضایت از زندگی بستگی به تناقض بین استانداردهایی دارد که مردم انتخاب می کنند و موفقیت آنها در رسیدن به ویژگی هایی است که آن استانداردها بدان اشاره دارند. بر اساس این نظریه مقدار و جهت تغییر در حس رضایت از زندگی، پویایی رضایت از زندگی و یا سلامت ذهنی در طول زمان را تعیین می کند.

### ۳-۲-۳ عوامل جامعه شناختی و روانشناختی نشاط

روانشناسان و جامعه شناسان عوامل مؤثر بر نشاط را تحت مجموعه عامل جسمانی، روانی، اجتماعی، معنوی، فرهنگی و اقتصادی تقسیم می کنند به طور کلی، مجموعه نظریه پردازان و پژوهشگران در کارهای علمی خود سعی کرده اند منابع و عوامل مؤثر بر نشاط را معرفی نمایند. این منابع و عوامل می تواند تحت مجموعه عوامل روانی، جسمانی، اجتماعی، اقتصادی، مذهبی، معنوی و فرهنگی مورد بحث قرار گیرد:

**منابع عوامل روانی:** از میان منابع عوامل روانی می توان به شخصیت و ابعاد آن همچون: درون گرایی و برون گرایی، اعتماد به نفس، سبک های شناختی، خوش بینی، خشنودی و رضایت مندی، وظیفه شناسی، ثبات، سازگاری و سلامت روانی اشاره کرد. (چنگ و فانهام<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷)

<sup>1</sup> Shin, Dohchull

<sup>2</sup> Cheng, H., Furnham.

چامرو-پرمیوزیک، بنت و فارنهام<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). یکی از عوامل روانی به وجود آورنده نشاط، احساس رضایتمندی از زندگی و فقدان عواطف منفی همچون افسردگی و لذت بردن از وقایع می‌باشد که از علل تاثیرگذار در برقراری اصول بهداشت روانی و خوشبختی است و بر فضای شناختی و رشد آن اثر می‌گذارد. نشاط به عنوان یکی از ابعاد اصلی تجربه، معمولاً در پی ایجاد پاسخ‌های مطلوب است که کارکرد مناسبی به جای می‌گذارند (سلیگمن، ۲۰۰۲). یکی از عواملی که می‌تواند در شادی و نشاط افراد موثر باشد، میزان امید در افراد است. امیدوار بودن می‌تواند نشاط فرد را به اوج رساند.

**منابع و عوامل جسمانی:** از جمله این عوامل می‌توان به سلامتی، خوردن و آشامیدن، خواب و استراحت، فعالیت‌های جنسی و تمرین‌های ورزشی اشاره نمود. (آرگایل، ۲۰۰۱ و پیرو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶).

**منابع و عوامل اجتماعی:** موفقیت و تأیید اجتماعی، ارتباطات اجتماعی و روابط دوستانه، خانواده، عشق و صمیمیت از جمله منابع و عوامل اجتماعی نشاط می‌باشد.

**منابع و عوامل اقتصادی:** شادی می‌توان به کار، درآمد، ثروت، رفاه اجتماعی، توسعه اقتصادی و رشد درآمد ملی اشاره کرد. (مورفی و آتاناسو<sup>۳</sup>، ۱۹۹۹). هرچند تصور می‌شود ثروت و پول می‌تواند مشکلات مردم را حل کند و تولید نشاط نماید، اما یافته‌ها نشان می‌دهد افرادی که تصور می‌کنند ثروت مهم است و موفقیت‌شان را با آن ارزیابی می‌کنند، کمتر شاد هستند و حتی با داشتن ثروت مایوس‌اند. (هزار جریبی و آستین افشان، ۱۳۸۸).

**عوامل مذهبی و معنوی:** حضور در مراسم و اماکن مذهبی، ارتباط با خدا، اعتقاد به اصول و فروع دین و توجه به معنویات از جمله منابع و عوامل مذهبی و معنوی نشاط می‌باشد (موکرچی و بران، ۲۰۰۵، و للکس، ۲۰۰۶).

**عوامل فرهنگی:** می‌توان از توسعه علمی و فرهنگی، تحصیلات، هنر و رسانه‌های جمعی نام برد.

**عوامل ترکیبی:** تفریح و نحوه گذران اوقات فراغت از منابع و عوامل نشاط است که دارای جنبه‌های روانی، جسمانی، اجتماعی و فرهنگی می‌باشد (آرگایل، ۱۹۹۶).

<sup>1</sup> Chamorro-Premuzic, T., Bennett, B. & Furnham, A.

<sup>2</sup> Peir'o, P.

<sup>3</sup> Murphy, G.C. & Athanasoud. J. A.

در یافته‌های دیگر، روشن شده که سروصدهای لذتبخش و رویدادهای هیجان آور اجتماعی قادر است ایجاد خوشحالی کند و در سطح اختصاصی‌تر، کار کردن و یا وجود آرامش و انجام فعالیت های انفرادی همچون ازدواج، ورزش، مطالعه ممکن است احساس نشاط به وجود آورد - حتی می‌توان به نقش مذهب در ایجاد نشاط اشاره نمود. (هزار جریبی و آستین افشان، ۱۳۸۸).

#### جدول ۲- منابع و مصادیق نشاط از دیدگاه نظریه‌های جامعه‌شناسی و روانشناسی

منابع نشاط	مصادیق
روانی	درون‌گرایی و برون‌گرایی، اعتماد به نفس، سبک‌های شناختی، خوش‌بینی، خشنودی و رضایتمندی، وظیفه‌شناسی، ثبات، سازگاری و سلامت روانی
جسمانی	سلامتی، خوردن و آشامیدن، خواب و استراحت، فعالیت های جنسی و تمرین های ورزشی
اجتماعی	موفقیت و تأیید اجتماعی، ارتباطات اجتماعی و روابط دوستانه، خانواده، عشق و صمیمیت
اقتصادی	کار، درآمد، ثروت، رفاه اجتماعی، توسعه اقتصادی و رشد درآمد ملی
مذهبی	حضور در مراسم و اماکن مذهبی، ارتباط با خدای اعتقاد به اصول و فروع دین و توجه به معنویات
فرهنگی	توسعه علمی و فرهنگی، تحصیلات، هنر و رسانه‌های جمعی
ترکیبی	تفریح و نحوه گذران اوقات فراغت

#### ۴- بحث و نتیجه‌گیری

این مقاله به مولفه‌های نشاط در آموزه‌های اسلامی و تمایز آن در نظریه‌های جامعه‌شناسی و روانشناسی پرداخته است. هرچند بسیاری از مولفه‌های نشاط در آموزه‌های اسلامی و نظریه‌های جامعه‌شناسی و روانشناسی مشترک هستند، اما در این میان تفاوت و تمایز ذاتی نیز با یکدیگر دارند. در مجموع از دیدگاه اسلام نشاط عاملی است که موجب انبساط و باز شدن روح می‌شود؛ اما معیار این انبساط روحی، استحکام رابطه و حلقه اتصال انسان با خداوند است. بر این اساس در آموزه‌های اسلامی نشاط ممدوح از نشاط مذموم متمایز شده است. نشاط ممدوح یکی از بزرگترین ارمان‌های دین اسلام به عنوان کامل‌ترین دین الهی برای بشریت است و در واقع اسلام دین سرور و نشاط است. اسلام به ابعاد مختلف نشاط شامل سبک زندگی، بعد معنوی، بعد عاطفی، بعد اجتماعی، بعد اخلاقی، و بعد شناختی توجه نموده است.

اما آنچه در این میان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است سیاست‌گذاری‌های فرهنگی برای ایجاد شادی و نشاط فردی و اجتماعی است. این سیاست‌گذاری اگر بر اساس آموزه‌های غیر اسلامی

صورت بگیرد به علت تفاوت‌ها و تضادهای ذاتی نشاط اسلامی با نشاط مورد تاکید نظریه‌های روانشناسی و جامعه‌شناسی نه تنها به ایجاد فضای روح انگیز و سالم کمکی نخواهد کرد بلکه خود عامل ایجاد مسایل و آسیب‌های اجتماعی نوپدید خواهد بود که کنترل آنها هزینه‌های سنگینی به همراه خواهد داشت. نشاط مورد تاکید نظریه‌های جامعه‌شناسی و روانشناسی در ذات خود توجه به لذت و فردگرایی را در اولویت قرار داده است؛ در صورتیکه مطابق آیین مقدس اسلامی هر لذتی را نمی‌توان نشاط دانست. از طرف دیگر توجه صرف به لذت‌جویی و فردگرایی در تضاد با روح و ذات آدمی موجب افزایش و تشدید جرایم اجتماعی، خشونت‌های خانوادگی، اعتیاد و پرخاشگری و رفتارهایی از این دست خواهد شد. بر این اساس لازم است ضمن توجه به آموزه‌ها و مولفه‌های اسلامی نشاط، زمینه‌های آن را نیز در جامعه گسترش داد. بر این اساس تلاش در جهت افزایش اجتماعات و گردهمایی‌های مردمی در مناسبت‌های مختلف ملی و مذهبی به منظور افزایش تراکم روابط و پیوندهای اجتماعی می‌تواند به احیای این مولفه‌ها کمک کند.

احیای بازی‌های سنتی و بومی در مناطق مختلف کشور و ارائه کلاس‌های آموزش خانواده برای سبک زندگی ایرانی-اسلامی و مهارت‌های آن برای اقشار و گروه‌های مختلف می‌تواند به ارتقاء وضعیت نشاط فردی و اجتماعی کمک کند.

لازم است در سیاست‌گذاری‌های کلان کشور نشاط ایرانی-اسلامی به صورت جدی جای بگیرد و از طریق پایش و ارزیابی مستمر وضعیت نشاط در مناطق مختلف کشور، از ظرفیت‌های محلی برای اجرا و عملیاتی کردن این سیاست‌ها بهره گرفته شود.

یکی از مهمترین عوامل موثر بر نشاط فردی-اجتماعی طبق آموزه‌های اسلامی اهتمام به کار و اشتغال است. این متغیر از طرف دیگر زمینه سبک زندگی ایرانی-اسلامی را نیز فراهم می‌سازد. بر این اساس افزایش امنیت شغلی به صورت مستقیم و غیرمستقیم در سیاست نشاط‌آفرینی باید مد نظر قرار گیرد. در برنامه‌های راهبردی درازمدت، لازم است تغییر نگرش به نشاط و شادی مطابق با آموزه‌های اسلامی و بر اساس احیای ارزش‌های دینی و فرهنگ قناعت مد نظر سیاست‌گذاری‌های کشور قرار بگیرد.

## منابع

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه



۳. امیرکافی، مهدی؛ زارع، بهنام. (۱۳۹۱)، بررسی تأثیر سرمایه اجتماعی بر شادکامی (مورد مطالعه: شهر کرمان)، فصلنامه راهبرد اجتماعی و فرهنگی، سال ۲، شماره ۵، ۴۱-۷۷.
۴. انصاری، ابراهیم؛ غضنفری، احمد؛ فرهمندیان، مینا و مکوندی، آریتا (۱۳۹۲)، بررسی عوامل موثر بر شادی در محیط کار شرکت ملی حفاری ایران، فصلنامه تخصصی علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر. سال ۷، شماره ۲۰، ۱۶۹-۱۹۶.
۵. آرگایل، مایکل (۱۳۸۳)، روانشناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری انارکی و دیگران. تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی.
۶. آل یاسین، میترا (۱۳۸۰)، شادی و نشاط در محیط مدرسه، تربیت، شماره ۱، ۱-۱۴.
۷. پسندیده، عباس (۱۳۹۰)، نظریه توحید در شادکامی، روانشناسی و دین، سال ۴، شماره ۳، ۳۰-۱.
۸. تمیمی آمدی، ع. و شرح خوانساری. ج. (۱۳۶۶)، غررالحکم و دررالکلم. قم: دفتر تبلیغات.
۹. چلبی، مسعود و موسوی، محسن (۱۳۸۷) بررسی جامعه شناختی عوامل موثر بر شادمانی در سطوح خرد و کلان، مجله جامعه شناسی ایران. دوره نهم، شماره ۱ و ۲، ۳۴-۵۷.
۱۰. خورشیدی، رضا (۱۳۹۲)، نظریه نشاط اجتماعی، رشد آموزش علوم اجتماعی، شماره ۶۲، ۴-۷.
۱۱. خوش کنش، ابوالقاسم و کشاورز افشار، حسین (۱۳۸۷)، رابطه شادکامی و سلامت روانی دانشجویان، مجله اندیشه و رفتار، سال دوم، شماره ۷، ۴۱-۵۲.
۱۲. خوشاوی، فاطمه (۱۳۹۰) رابطه هویت دینی با شادمانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهرستان نجف آباد". پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته آموزش بزرگسالان، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه بهشتی.
۱۳. داینر، اد و بیسواس داینر، رابرت (۱۳۹۱) شادی ثروت بیکران روانشناختی، ترجمه حسن عبدالله زاده، طاهر محبوبی، معصومه باقر زاده. تهران: انتشارات آذرین مهر.
۱۴. ربانی، علی، ربانی، رسول و گنجی، محمد (۱۳۹۰) رویکردی جامعه شناختی به احساس شادمانی سرپرستان خانوار در شهر اصفهان، فصلنامه مسائل اجتماعی ایران. سال دوم، شماره ۱، ۳۹-۷۳.
۱۵. رنجبر، مهناز (۱۳۹۱) بررسی جامعه شناسی شادکامی با تاکید بر رویکرد نظریه بازکاوی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم اجتماعی و اقتصاد، دانشگاه الزهرا.

۱۶. سرشار، مرضیه (۱۳۸۸) شادی و نشاط در فرهنگ ایرانی، رشد علوم اجتماعی. دوره دوازدهم، شماره ۳، ۶۱-۶۴.
۱۷. سماک امانی، محمدرضا (۱۳۸۵)، شادی در اسلام. کرج: آموزش کشاورزی.
۱۸. طریقه‌دار، ابوالفضل (۱۳۸۳) شرع و شادی (دیدگاه‌های فقهی درباره رقص، دست‌زدن و شادی)، قم: موسسه فرهنگی انتشاراتی حضور
۱۹. عابدی جعفری، حسن؛ تسلیمی، محمد سعید؛ فقیهی، ابولحسن؛ شیخ زاده، محمد (۱۳۹۰)، تحلیل مضمون و شبکه مضامین: روش ساده و کارآمد برای تبیین الگوهای موجود در داده‌های کیفی، اندیشه مدیریت راهبردی، شماره ۵، ۱۹۸-۱۵۱.
۲۰. علوی، سید حمیدرضا (۱۳۸۸)، بررسی رابطه میزان احساس شادی با نوع رفتار در دانشجویان مختلف دانشگاه‌های شهر کرمان، تربیت اسلامی، ۴ (۹)، ۹۵-۱۲۳.
۲۱. علیمحمدی، کاظم؛ آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۸)، بررسی رابطه بین شادکامی اسلامی و شادکامی روانشناختی در دانشجویان دانشگاه قم در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸، روانشناسی و دین، سال دوم، شماره ۳، ۷-۲۸.
۲۲. قرائتی، محسن (۱۳۸۳)، تفسیر نور. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۲۳. مجلسی، محمدتقی (۱۴۰۴)، بحارالانوار. بی جا: دارالاحیاء التراث العربی.
۲۴. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۷۷)، میزان الحکمة. قم: دارالحديث.
۲۵. ---- (۱۳۹۱)، الگوی شادی از منظر قرآن و احادیث. قم: دارالحديث.
۲۶. مختارزاده نیکجه، مهدی (۱۳۹۰)، شادمانی از منظر قرآن و احادیث. قم: دارالفکر.
۲۷. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴) تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۸. ---- (۱۳۷۷) اخلاق در قرآن. قم: مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع).
۲۹. موسوی نصب، سید مسعود. (۱۳۹۲)، شادمانی (رویکردهای نظری و یافته‌های تجربی). تهران: تیسرا.
۳۰. وحید، فریدون؛ ودادهیر، ابوعلی؛ فرنام، محمد. (۱۳۹۳)، نشاط عمومی در زندگی اجتماعی - فرهنگی شهر: مطالعه ای با رویکرد تئوری کیفیت زندگی در شهر اردبیل، مطالعات جامعه‌شناختی شهری، سال چهارم، شماره ۱۱، ۱-۳۴.
۳۱. هزار جریبی، جعفر؛ صفری شالی، رضا (۱۳۸۹). بررسی مفهوم شادکامی اجتماعی و عوامل موثر بر آن (مطالعه موردی در استان مرکزی)، فصلنامه برنامه رفاه و توسعه اجتماعی. دوره ۲، شماره ۳، ۳۱-۷۲.

۳۲. هزارجریبی، جعفر و آستین فشان، پروانه (۱۳۸۸) بررسی عوامل موثر بر نشاط اجتماعی (با تاکید بر استان اصفهان) "جامعه شناسی کاربردی. سال بیستم، شماره پیاپی (۲۳)، شماره ۱.
33. Lu a & Jian Bin Shih (2014). Sources of Happiness: A Qualitative Approach, *The Journal of Social Psychology*. Retrieved from: <http://dx.doi.org/10.1080/00224549709595429>
34. Shin, Dohchull,(2015), How People Perceive and Appraise the Quality of Their Lives: Recent Advances in the Study of Happiness and Wellbeing,CSD, Retrieved from: <http://escholarship.org/uc/item/ohg2v2wx>
35. Chamorro-Premuzic, T., Bennett, B. & Furnham, A. (2007)" The happy personality: Mediatonal role of trait emotional intelligence." *Personality and Individual Differences*. 42. 1633– 1639.
36. Cheng, H., Furnham (2007)" Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and d Cheng, H., Furnham (2007)" Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression". *Personality and Individual Differences*. 34, 921–942.
37. Murphy, G.C. & Athanasoud. J. A. (1999)" The effect of unemployment on mental health". *Journal of Occupational and Organizational Psychology*.72. 83-99.
38. Peir´o, P. (2006)" Happiness, satisfaction and socio-economic conditions: Some international evidence".*The Journal of SocioEconomics*. 35. 348–365.
39. Valois, R.F., Zullig, K.J., Huebner, E.S., Drane, J.W. (2004) "Physical Activity Behaviors and Perceived Life Satisfaction among Public High School Adolescents". *Journal of School Health*. 74: 59-65.
40. Argyle, M.; Martin, M.; & Lu, L. (1995). "Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors", In C. D. Spilberger & I. Sarason (Eds.). *Stress and Emotion*. Washington: Taylor.
41. Galati, D.; Manzano, M.; & Sotgiu, I. (2006). "The subjective components of happiness and their attainment: A cross-cultural comparison between Italy and Cuba", *Social Science Information*, Vol. 4, No. 45, pp 601-630.
42. -Minkov, M. (2009). "Predictors of differences in subjective well-Being across 97 nations", *Cross-Culthral Research*, No. 2, pp 152-179.
43. Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.

44. Veenhoven, R. (2000). Happiness in Society. Erasmus University Rotterdam Faculty of social sciences, pp 1-44. Available online at URL: <http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/>
45. Hasnain, N ؛ Ansari, Shadab Ahmad and Samantray, Snigdha (2011) "Spirituality and Happiness as Correlates of Well-being in Religious Women". European Journal of Social Sciences – Volume 20, Number3, 431-442.
46. Lin, Jin-Ding ؛Lin .Pei-Ying and Wu, Chia-Ling (2010) "Wellbeing perception of institutional caregivers working for people with disabilities: Use of Subjective Happiness Scale and Satisfaction with Life Scale analyses." Research in Developmental Disabilities 31 ؛1083-1090.
47. Veenhoven, R. (1988). The Utility of Happiness Social, Indicators Research, 20, 333-354.