

تأثیر برنامه‌های فرهنگی و عقیدتی بر شادی و نشاط بانوان شاغل مطالعه موردی وزارت جهاد کشاورزی

فاطمه براتلو

استادیار و عضو پژوهشگاه علوم انسانی *F. baratlou52@yahoo.com*

علی‌اکبر رضایی

استادیار و عضو هیئت‌علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات

dr. rezaei50@yahoo.com

سمانه لعل‌ای

دانش‌آموخته‌ی کارشناسی ارشد مدیریت فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات

slalei@yahoo.com (مسئول مکاتبات)

چکیده

مقدمه و هدف پژوهش: پرداختن به مقوله نشاط و عوامل ایجادکننده آن در سازمان‌ها از آنجا ناشی می‌شود که شادی از یک طرف عواطف مثبت پرسنل را افزایش داده و از طرفی با کاهش عواطف منفی، باعث افزایش بهره‌وری خواهد شد. هدف این پژوهش بررسی میزان تأثیر برنامه‌های فرهنگی و دینی بر شادی و نشاط بانوان شاغل در وزارت خانه جهاد کشاورزی است.

روش تحقیق: روش تحقیق این مقاله برای رسیدن به هدف فوق پیمایش بوده است و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از طریق پرسشنامه در سطح تحلیل توصیفی با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آلفای کرونباخ، صورت گرفته است. ابزار مورد استفاده برای گردآوری داده‌ها، پرسشنامه محقق ساخته است. جامعه آماری تحقیق شامل ۵۱۳ نفر از کارکنان زن وزارتخانه در سطح ستادی بودند که طبق فرمول کوکران ۲۱۹ نفر و روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شده است.

یافته‌ها و نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش نشان دهنده آن است که برنامه‌ها در بعد شخصی خانوادگی، اداری و سازمانی بیشترین تأثیر را در بانوان داشته است، همچنین انتظارات از زندگی و میزان دینداری بودن افراد با میزان تأثیر برنامه‌ها در شادی و نشاط بانوان رابطه معنی‌داری به دست آمده است

واژگان کلیدی: شادی و نشاط، برنامه‌های فرهنگی، آموزش‌های عقیدتی

مقدمه

بالا‌تر و رضایت بیشتری از روابط میان فردی خود دارند.

جووانی، گوین و ریچارد ماسول (۲۰۰۴) در تحقیقات خود نشان دادند که افراد شاد و سازمان‌های شاد نتایج مهمی چون افزایش بهره‌وری، ارتقای کیفیت، رضایت مشتریان، خلاقیت و نوآوری، انعطاف‌پذیری و ... را به دست می‌آورند (لیوبومیرسکی^۱ و همکاران، ۲۰۰۵).

ما در تحقیق حاضر به دنبال آن هستیم که مشخص کند که برنامه‌های دینی و فرهنگی در وزارت جهاد کشاورزی چه تأثیری در شادی و نشاط کارکنان زن خود دارد؟ آیا به شادابی و آرامش روانی و نشاط معنوی آنها افزوده است یا خیر؟ و اینکه برنامه‌ها چقدر توانسته بر دیدگاه آنها در خصوص کاستن از توقعات و انتظارات فرد از زندگی و اطرافیان که با شادی رابطه دارد تأثیر بگذارد؟

ضرورت و هدف پژوهش

نیروی انسانی بزرگ‌ترین سرمایه‌ای است که سازمان‌ها برای توسعه فعالیت‌های خود در اختیار دارند. می‌توان گفت: شادی و نشاط یک ضرورت برای زندگی انسان‌ها به‌طور اعم و کارکنان یک سازمان اداری به‌طور اخص محسوب می‌شود و پرداختن به آن دارای ضرورت و اهمیت زیادی است. یعنی شادی یک فرد می‌تواند در افراد دیگر نیز شادی ایجاد کند؛ و دیگر اینکه شادی زندگی انسان را دل‌پذیرتر می‌سازد (عابدی، ۱۳۸۳). تأثیر برنامه‌های فرهنگی و عقیدتی در وزارت جهاد کشاورزی روی شادی و نشاط زنان شاغل در این وزارتخانه دارای اهمیت زیادی می‌باشد چرا که زنان به‌عنوان همسر و مادر می‌توانند این نوع شادی و نشاط را به اطرافیان و خانواده خود تسری دهند.

یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های زندگی روزمره، انجام شغل است که نسبت به سایر فعالیت‌ها مدت زمان بیشتری را به خود اختصاص می‌دهد. بنابراین، شادی در محیط کار مؤلفه مهمی از یک زندگی شاد است. کسی که بتواند در محیط کار خود شادی بیافریند از طریق این شادی از زندگی خود بیشتر لذت خواهد برد و رضایت بیشتری از زندگی خود خواهد داشت.

شادی و نشاط عواملی هستند که نقطه مقابل افسردگی هستند و در واقع وجود آن ورود افسردگی را به زندگی ناممکن می‌سازد. شادی باعث افزایش ارتباطات و فعالیت‌های گروهی می‌شود که این امر در نهایت به اعتماد به نفس و سلامت جسم و روان منجر می‌گردد. مردم شاد همدیگر را بیشتر دوست دارند و بیشتر توسط دیگران دوست داشته می‌شوند، کسانی که وقت بیشتری را با آنها می‌گذرانند، نزدیکتر به آنها می‌نشینند و می‌گویند باز هم دوست دارند آنها را ملاقات کنند (هاورز و هوکسون، ۱۹۷۹ به نقل از طالب‌زاده).

در این تحقیق تلاش می‌شود تا ابتدا موضوع شادی و نشاط مورد مطالعه قرار گرفته و سپس از طریق بررسی نظرات بهره‌مندان از برنامه‌های فرهنگی و دینی در وزارت جهاد کشاورزی به سنجش اثربخشی آنها در ایجاد شادی و نشاط پرداخته شود.

بیان مسئله

نیروی انسانی مهم‌ترین سرمایه هر سازمان محسوب می‌شود. یکی از محورهای ارزیابی سلامت یک سازمان، شناخت وضعیت بهداشت روانی اعضای آن سازمان است. تحقیقات به عمل آمده حاکی از آن است که شادی باعث عملکرد بهتر شغلی کارکنان شده و افراد شاد زندگی طولانی‌تر، درآمد بیشتر، بهره‌دهی

ادبیات پژوهش

تعریف مفاهیم و اصطلاحات

شادی و نشاط^۲

منظور از شادی و نشاط در این تحقیق عبارت است از میزانی از عاطفه مثبت مثل خلق و عواطف خوشایند یا احساس خوشی و رضایت از داشته‌های ناشی از اطلاع یا عمل به آموزه‌های دینی و حضور در برنامه‌ها و مراسم فرهنگی و دینی وزارت جهاد کشاورزی می‌باشد.

برنامه‌های فرهنگی^۳

شامل برنامه‌هایی است که با هدف ارتقای بینش دینی و اعتقادی کارکنان در مناسبت‌هایی مختلف دینی و مذهبی و ملی و در قالب‌های مختلف برگزار می‌شود.

آموزش‌های عقیدتی^۴

منظور دوره‌های آموزشی است که با محوریت آموزش‌های اعتقادی، اصول دین و احکام دینی به اشکال حضوری و غیرحضوری توسط اداره کل آموزش عقیدتی حوزه نمایندگی ولی فقیه برگزار می‌شود.

هر مرحله از رشد محتاج گروه یا دسته‌اند که به آن تعلق داشته باشند. زندگی حقیقی، زیستن با مردم و شریک بودن در لذت‌ها و شادی‌های آنان است و بزرگ‌ترین مجازات برای انسان زندان انفرادی است.

اصول اجتماعی شادی

۱. روابط اجتماعی با نشاط داشته باشید
۲. در انجمن‌های خیریه عضو شوید.
۳. حتماً اشتغالی برای خود داشته باشید.
۴. اگر علم هم دارید باز هم مشورت کنید.
۵. در مراسم شادی حضور داشته باشید.

برای دستیابی به هدف اصلی تحقیق که همانا بررسی میزان تأثیر برنامه‌های فرهنگی و عقیدتی بر شادی و نشاط زنان شاغل در این وزارتخانه است، اهداف فرعی زیر مورد نظرند:

۱. شناخت میزان تأثیر برنامه‌های فرهنگی و عقیدتی در وزارت جهاد کشاورزی بر شادی و نشاط زنان شاغل در سطح شخصی و فردی، اجتماعی و خانوادگی، اداری و سازمانی.

۲. شناخت میزان تأثیر برنامه‌های فرهنگی و عقیدتی در ایجاد روحیات معنوی و نشاط معنوی کارکنان زن وزارت جهاد کشاورزی.

۳. شناخت میزان تأثیر برنامه‌های فرهنگی و عقیدتی در وزارت جهاد کشاورزی بر شادی و نشاط بانوان شاغل در کاستن از توقعات و انتظارات فرد از زندگی و اطرافیان.

فرضیه اصلی پژوهش

برنامه‌های فرهنگی و عقیدتی بر شادی و نشاط بانوان شاغل در وزارت جهاد کشاورزی مؤثر است.

فرضیات فرعی

۱. بین برنامه‌های فرهنگی و عقیدتی در وزارت جهاد کشاورزی و شادی و نشاط زنان شاغل در بعد شخصی و فردی رابطه معنی‌داری وجود دارد.

۲. بین برنامه‌های فرهنگی و عقیدتی در وزارت جهاد کشاورزی و شادی و نشاط زنان شاغل در بعد خانوادگی و اجتماعی رابطه معنی‌داری وجود دارد.

۳. بین برنامه‌های فرهنگی و عقیدتی در وزارت جهاد کشاورزی و شادی و نشاط زنان شاغل در بعد اداری و سازمانی رابطه معنی‌داری وجود دارد.

۴. بین برنامه‌های فرهنگی و عقیدتی و شادی و نشاط بانوان شاغل و کاستن از توقعات و انتظارات فرد از زندگی و اطرافیان رابطه معنی‌داری وجود دارد.

شادی در سازمان‌ها

مسائل روانی در چند دهه اخیر بر عملکرد فردی و سازمانی کارکنان تأثیر منفی گذاشته و این مسائل و تأثیر آن در قرن بیست و یک فزاینده است به طوری که برنامه‌های بهبود سلامتی فقط شامل ارائه خدمات بهداشتی نمی‌گردد، بلکه بیش از گذشته باید به سلامتی روانی و فکری افراد توجه گردد، زیرا رفتار افراد تحت تأثیر سلامتی جسمی و روانی آنان قرار می‌گیرد. وقتی نیروی انسانی شاغل در سازمان‌ها و کارخانه‌ها شاد و سالم باشند بی‌تردید میزان کارایی آنها نیز افزایش می‌یابد. سال‌ها پیش پژوهشگران کشورهای صنعتی دریافته بودند که تنظیم میزان روشنایی، دما، رطوبت و سر و صدای اطراف بر افزایش کارایی افراد اثر مستقیم دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که یک راه بسیار مؤثر در افزایش بهره‌وری در محیط کار استفاده از کارکنان شاد است.

رابطه میان شادی و بهره‌وری

Chief Happiness Officer مدیر Kjerulf Alexander با مدیران و کارکنان مؤسسات مختلفی در سراسر دنیا صحبت و مشاوره کرده و به آنها آموزش می‌دهد که چگونه محل کار خود را از یک محیط استرس‌زا و ملال‌آور به محیطی شاد و انرژی‌زا تبدیل نمایند. او در مقاله‌ای به ارتباط میان شادی و بهره‌وری پرداخته و عنوان می‌کند:

پیوند و رابطه آشکاری بین «شادی در کار» و «بهره‌وری» وجود دارد. آیا بهره‌وری ما را شاد می‌کند یا شادی موجب بهره‌وری می‌شود؟ بله. رابطه دو طرفه ای بین این دو وجود دارد، اما پیوند «از شادی به بهره‌وری» قوی‌تر است. به این معنی که اگر می‌خواهید بهره‌ور باشید، بهترین چیزی که می‌تواند کمکتان کند تمرکز بر شاد بودن در کاری است که انجام می‌دهید.

مزایای شادی در محیط کار

آموزش شادی در محیط کار برای شرکت‌ها بسیار سودآور است همان‌طور که برای تک تک کارکنان نیز مفید است. با چند جلسه کوتاه آموزشی می‌توان مزایای زیادی به دست آورد، در حالی که هزینه آن حداقل است ولی تأثیرات آن پایدار و جاودان. مزایای شادی را می‌توان در سه بعد مزایا برای سازمان، مزایا برای مدیران و مزایا برای کارکنان مورد بررسی قرار داد. نگاهی کوتاه به هر کدام از آنها می‌تواند حاوی نکات جالبی باشد:

۱) مزایای شادی برای سازمان

الف) افزایش تولید کارکنان شاد مولدتر هستند. هنگامی که کارکنان شاد هستند توانایی انجام کار در آنها افزایش می‌یابد، شادی نه تنها باعث بهبود کمی تولید می‌شود بلکه با افزایش بهره‌وری موجب ایجاد محصول باکیفیت بهتر و همچنین افتخار و غرور و تعهد به کار در کارکنان می‌شود.

ب) بهبود توانایی تصمیم‌گیری شادی استرس و عدم اطمینان را که نوعی سردرگمی است کاهش می‌دهد و با این کار آنها به جای بخشی از یک مسئله شدن یا ایجاد مشکل تبدیل به ابزاری برای حل مشکلات می‌شوند. وقتی کارکنان احساس خوبی در مورد کارشان داشته باشند آن را بهتر انجام می‌دهند.

ج) تجربه کارکنان شاد برای مشتریان کارکنان شاد عموماً با مشتریان بهتر رفتار می‌کنند. رفتار و آرامش کارکنان، طرز حرف زدن آنها، حتی آهنگ صدای آنها باعث ایجاد احساس مطلوبی در مشتریان شده و آنها را به تعامل با سازمان ترغیب می‌کند. اگر کارکنان سازمانی شاد باشند، مشتریان آن شادی را دریافت می‌کنند و مشتریان جدیدتری

جذب کارکنان شاد سازمان‌ها می‌شوند و بدین شکل شادی باعث فروش بیشتر می‌شود.

۲) مزایای شادی برای مدیریت

الف) سرپرستی یک کار رقابتی حاکم کردن آموزش شادی در سازمان‌ها این امکان را به مدیران می‌دهد تا از این روش ابداعی جدید سود بیشتری حاصل نمایند. انگیزه‌های افراد همیشه مادی نیست بنابراین مدیران اقدام به جذب افرادی می‌کنند که دارای تعهد شغلی بیشتری هستند.

ب) مزایای عالی وقتی کارکنان شاد هستند آنها مؤثرتر کار می‌کنند و در نتیجه تمایل به خروج از سازمان در آنها کمتر است. در چنین سازمان‌هایی مهارت‌های بهتر تیمی وجود خواهد داشت و در نتیجه تأکید مدیریت بر داشتن کارکنان شاد موجب سود و ارزش بازار بیشتر برای سازمان خواهد شد.

ج) تحقق بیانیه رسالت سازمان اگر در شرکت یا سازمانی شادی آموزش داده شود، کارکنانش بیانیه رسالت را بهتر درک خواهند کرد. آنها قادر به درک دیدگاه مدیریت و کارهای شخصی خود با توجه به واقعیت‌های موجود خواهند بود.

د) ق‌دردانی عمومی روزنامه‌ها به تاکتیک‌های شادی که توسط سازمان‌ها اجرا می‌شوند علاقه‌مند شده و به پیشرفت دید مدیریت بیشتر کمک می‌کنند. آنها جذب کارکنان صالح و شایسته‌ای می‌شوند که در این سازمان هستند و این نتیجه همان تاکتیک‌های شادی است. روابط عمومی تلاش می‌کند این پیشرفت بیشتر شود.

۳) مزایای شادی برای افراد

الف) شادی در خانه یکی از فواید شادی این است که افراد خوشحال‌تر به خانه می‌روند شاد بودن در خانه به مزیتی برای کار تبدیل می‌شود به این معنی

که کارکنان در روز کاری بعد مؤثرتر و بهره‌ورتر کار می‌کنند، آنها همچنین تمایل کمتری به بهانه‌جویی برای تعطیل کردن کار خواهند داشت.

ب) هوش هیجانی یک راه برای کاهش هیجان وجود دارد، همان‌طور که افراد برای شاد بودن و تمرین شادی در کار آموزش دیدند، شادی باعث افزایش کنترل هیجان و احساس برای افراد می‌شود و خود کنترلی را بهبود می‌بخشد.

ج) افزایش تمرکز شادی باعث افزایش توانایی تمرکز بر شغل و حل مشکلات می‌شود. افراد شاد کمتر وقتشان را تلف می‌کنند و بیشتر در جریان امور قرار می‌گیرند. حال که دانستیم شاد بودن مزایای زیادی دارد چه کنیم تا در محیط کار شاد باشیم؟ اقداماتی که کارکنان بایستی انجام دهند تا در محیط کار شاد باشند عبارتند از:

۱- سعی کنید خوش‌بین باشید.

۲- نگرش خود را تغییر دهید.

۳- قدردان و سپاسگزار شغلان باشید.

۴- از «خود انتقادی» اجتناب کنید.

دیدگاه نظریه پردازان به شادی

نظریه فروید: فروید ساختار شخصیت را به ۳ بخش تقسیم می‌کند: کودک، بالغ، والد. کودک به مفهوم خردسالی نیست. آن قسمت از ساختار شخصیت ما است که به دنبال احساسات عواطف، شادی و شادمانی در شخصیت ماست و اصولاً این امر بستگی به سن ندارد.

نظریه مایرز: شادی را تحت کنترل فرد دانسته و روش‌هایی را برای بهبود حالت روحی افراد و افزایش رضایت آنها از زندگی پیشنهاد می‌کند روش‌هایی مانند: - تأمین خواب مورد نیاز- شرکت در فعالیت‌های شاداب و پر جنب‌وجوش - انجام فعالیت‌ها و عملکرد شاد

و نشاط وجود نداشته باشد، اصلاً «زندگی» امکان‌پذیر نیست.

ارسطو از فلاسفه بزرگ جهان زندگی خوب را معادل شادکامی در نظر می‌گیرد و در عین حال به تفاوت این مفهوم در افراد مختلف می‌پردازد و ذکر می‌کند سلامتی که باعث رضایت‌مندی در یک فرد بیمار می‌شود، با ثروتی که فرد فقیری را شاد می‌کند یکسان نیست و بیان می‌دارد که شادکامی نه تنها برای افراد مختلف معانی متفاوتی دارد، بلکه برای یک فرد نیز در شرایط متفاوت معنی یکسانی نخواهد داشت.

جامع‌ترین و در عین حال عملیاتی‌ترین تعریف شادمانی را وینهون (۱۹۹۴) ارائه می‌دهد. وی شادکامی را صفتی می‌داند که دارای سه معیار ثبات زمانی، ثبات موقعیتی و علت درونی می‌باشد. به نظر او، شادمانی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی اطلاق می‌گردد. به عبارت دیگر شادمانی به این معناست که فرد چقدر زندگی خود را دوست دارد (میر شاه جعفری، عابدی و دریکوند، ۱۳۸۱).

اثر شادی در سلامت جسمی و روانی

بین شادی و سلامتی رابطه‌ای مستقیم وجود دارد، نبود شادی می‌تواند باعث کاهش سلامتی و حتی مرگ نابهنگام شود (ولیزاده، ۱۳۸۱). رابطه بین شادمانی با مرگ زودرس، ضعف سیستم ایمنی بدن، بیماری‌ها و حملات قلبی، مقاومت در برابر بیماری سرطان و... نیز از مواردی است که ارزش شادمانی را به‌عنوان یک هدف مهم در زندگی برای ما بیشتر روشن می‌کند. به‌علاوه، افراد شادمان، از زندگی خود بیشتر رضایت دارند و لذت بیشتری می‌برند. شادی به انسان اعتماد به نفس و عزت نفس هم می‌دهد. سلامت روحی و روانی فرد نیز، با شاد بودن در ارتباط است، زیرا شاد بودن در واقع به باطن و ضمیر انسان بستگی دارد.

ارسطو نیز شادی را زندگی معنوی می‌داند. (آیزنک، ترجمه فارسی، ۱۳۷۸)، شادی را از سه دیدگاه به شرح زیر بیان می‌کند:

(الف) از نظر مردم عادی: مردم عادی، لذت را شادی می‌دانند.

(ب) افراد موفق: این افراد شادی را مساوی با عملکرد خوب می‌دانند.

(ج) دانشمندان: دانشمندان، زندگی متفکرانه را معادل شادی به شمار می‌آورند. (علم الهدی ۱۳۸۶، ۳)

آرگایل و همکاران (۱۹۹۵) شادی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، فقدان عاطفه منفی و رضایت از زندگی ۵ می‌دانند. علم روانشناسی هم تعریف‌های مختلفی از نشاط و شادی ارائه کرده است، اما به‌طور اجمال می‌توان گفت: یکی از جنبه‌های هیجان، شادی است که با واژه‌هایی چون سرور، نشاط و خوش حالی هم معناست.

شادی، احساس مثبتی است که از حس ارضا و پیروزی به دست می‌آید. در تعریف اصطلاحی شادی، شهید مطهری رحمه‌الله می‌فرماید: سرور، حالت خوش و لذت بخشی است که از علم و اطلاع بر اینکه یکی از هدف‌ها و آرزوها انجام یافته است یا انجام خواهد یافت، به انسان دست می‌دهد

افلاطون در کتاب جمهوریت به سه عنصر در وجود انسان اشاره می‌کند که عبارتند از: قوه عقل ۶ یا استدلال، امیال و احساسات ۷. افلاطون شادی را حالتی از انسان می‌داند که بین این سه عنصر تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد (دیکی ۸، ۱۹۹۹). بنابراین می‌توان گفت: شادی یعنی بالندگی، نشاط، حرکت و سیلان که در مقابل آن جمود، خمودی، یخ‌زدگی، رکود و مرداب است. هر موجودی که بخواهد زنده باشد باید به این مفهوم، حرکت داشته و شاد باشد زیرا، نه تنها زندگی مخالف افسردگی، بلکه مساوی شادی و سرور می‌باشد. اگر در زندگی حرکت، سیلان، بالندگی

خلق و خوی مادر به‌طور مستقیم روی اعضای خانواده تأثیرگذار است (بیاتی، ۱۳۹۰).

عوامل مؤثر در ایجاد شادی

عوامل متعددی بر شادی کارکنان یک سازمان تأثیر دارد. برخی از این عوامل عبارتند از حقوق و سیستم پاداش که بر خوشنودی و در نتیجه شادی اثر قابل توجهی دارد (آدامز، ۱۹۹۷).

شادی از عوامل چندی از قبیل رضایت از زندگی، رضایت از مقوله‌های خاص زندگی، وجود عواطف مثبت فراوان (خلق و عواطف خوشایند) و فقدان نسبی عواطف منفی (خلق و عواطف ناخوشایند) تشکیل می‌شود (ادینگتون و شومن، ۲۰۰۴، ۷). استرلین (۲۰۰۴) معتقد است سرور و خوشحالی در سنین ۱۸ تا ۴۵ سالگی عموماً افزایش می‌یابد و بعد به تدریج روندی کاهشی به خود می‌گیرد. این جریان خود نتیجه رضایت‌مندی افراد از منابع سرور و خوشحالی است که خود از وضعیت اقتصادی، زندگی خانوادگی، سلامت، کار، محل اقامت و نظایر آن ناشی می‌گردد. ویژگی‌های افراد شاد و با نشاط عبارت است از

- قدردانی کردن از خوبی دیگران- دیگران را به‌خوبی یاد کردن- اعتراف به ارزش‌های خود
- دوست شدن با مردم خوب و شاد- لذت بردن از مواهب الهی- زندگی در حال
- انتظار شادی از خود و دیگران- دوست داشتن دیگران - چهره گشاده داشتن

پیشینه پژوهش در داخل

امانی، رزیتا و هادیان همدانی، رزینا (۱۳۸۵) طی تحقیقی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش میزان شادی دانشجویان پرداختند. این پژوهش به‌صورت آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری با گروه کنترل انجام شد.

انسان اگر در باطن شاد و سرخوش باشد، در ناگوارترین شرایط هم شادمانی خود را حفظ می‌کند؛ اما اگر در درون غمگین و افسرده باشد، شادترین موقعیت‌ها هم تغییری در روحیه او به وجود نمی‌آورد. از جمله عواملی که در شادی روح و روان انسان تأثیر بسیار دارد، دستورات اخلاقی اسلام چون عفو و گذشت، خدمت به خلق، پرهیز از گناه، زهد و بی‌توجهی به دنیا و... است.

اثر شادی در زنان

زن و مرد، هر دو، مسئول ایجاد شادی در محیط زندگی خانوادگی هستند. البته نقش برجسته‌ی زنان در ایجاد شادی، به دلیل محوریت او در خانواده، قابل چشم‌پوشی نیست. زن به‌طور مداوم در تعامل با همسر و فرزندان است و روحیه شاد او بر همه اعضای خانواده تأثیرگذار بوده و محیطی سراسر مسرت و شادمانی را برای خانواده رقم می‌زند. تنها بیماری‌ها نیستند که قابلیت انتقال به دیگران دارند بلکه روحيات و خصوصیات خوب هم در این بین، می‌تواند به دیگران سرایت کند. شادی ممکن است توسط افراد به یکدیگر سرایت کند و انتقال یا دریافت آن تنها به‌وسیله قرار گرفتن در نزدیکی افراد دیگر صورت می‌گیرد. شادی تنها باعث افزایش نشاط ما نخواهد شد بلکه با شاد بودن می‌توانید دیگران را نیز در این شادابی شریک کنید. در نتیجه اگر زن به‌عنوان مدیر خانه، شاد و پر نشاط باشد، این شادی را به سایر اعضای خانواده منتقل می‌کند و خانواده‌ای شاد، محصول شادی زن خانه، خواهد بود. با توجه به نقش زنان در اموری از قبیل رسیدگی به کارهای خانه، فرزند پروری و... آنان، به‌عنوان عنصر کلیدی و اهرم اصلی در ایجاد احساس شادمانی در اعضای خانواده تلقی می‌شوند. ارتباط بین مادر و سایر اعضای خانواده بسیار تنگاتنگ است.

می‌شود. همچنین در مورد میزان اثربخشی برنامه‌ی آموزش مهارت‌های اجتماعی بین دختران و پسران تفاوت معناداری یافت نشد.

پیشینه پژوهش در خارج از کشور

برخی از پژوهشگران به مانند گرلی و هاوت احساس نزدیکی به خداوند را با عوامل دیگری نظیر احساس محبت الهی و احساس آرامش درونی عمیق ترکیب کرده‌اند و دریافته‌اند که رابطه مثبتی بین این شاخصه‌ها و شادی وجود دارد. پولنز در تحقیق خود نشان دادند که حضور در مراسم مذهبی اثرات مثبتی بر رضایت از زندگی و شادی دارد و اینکه شبکه‌های دوستی که افراد در جماعت ایجاد می‌کنند بیشتر اثر حضور در مراسم مذهبی بر رضایت از زندگی و شادی را میانجی می‌کند. پژوهش آنها نشان داد که شبکه‌های اجتماعی که از طریق شرکت در جماعت‌های مذهبی ایجاد می‌شود و هویت مذهبی قوی متغیرهای کلیدی هستند که ارتباط بین مذهب و رضایت از زندگی را میانجی‌گری می‌کنند. آنها این نتیجه را چنین تفسیر کردند که افراد دارای وابستگی‌های مذهبی به این علت از زندگی‌شان راضی‌تر هستند که در مراسم مذهبی شرکت می‌کنند و شبکه‌های اجتماعی را با شرکت در اجتماعات مذهبی تشکیل می‌دهند و تعامل نزدیکی را در این اجتماع و شبکه‌ها تجربه می‌کنند. آنها بر این باورند که شبکه‌های اجتماعی مذهبی از این جهت با سایر شبکه‌های اجتماعی متمایز هستند که آنها با احساس قوی تعلق مذهبی همراه هستند. در مقابل، احساس قوی هویت فقط زمانی رضایت از زندگی را تقویت می‌کند که این شبکه‌ها آن هویت را تحکیم ببخشند.

کولون بیکو در پژوهشی با عنوان رابطه بین قوت باورهای مذهبی و بهزیستی روانی (شادی) دریافتند که

آزمودنی‌های پژوهش چهار گروه از دانشجویان دختر و پسر دو گروه آزمایشی و دو گروه کنترل بودند. روش آموزش مهارت‌های اجتماعی به‌عنوان متغیر مستقل اعمال شد و میزان شادی متغیر وابسته بود. پیش از آزمون قبل از آموزش، پس از آزمون چهار هفته پس از آموزش و پیگیری شش هفته پس از آموزش انجام شد. جامعه‌ی آماری پژوهش همگی دانشجویان پسر و دختر سال دوم دانشگاه بوعلی سینا در سال تحصیلی ۱۳۸۵ بودند. نمونه آماری ۱۰۰ دانشجوی دختر و پسر بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند و با توجه به جنس، به شیوه‌ی تصادفی در چهار گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۵ نفر) جایگزین شدند. برای اندازه‌گیری میزان شادی دانش آموزان، از پرسش‌نامه‌ی شادی آکسفورد استفاده شد. نتایج تحلیل آماری تفاوت معناداری در نمرات پیش از آزمون - پس از آزمون میزان شادی دانشجویان را نشان می‌دهد. همچنین تفاوت میان تفاضل نمره‌های (پیش از آزمون - پس از آزمون - پیگیری) نیز معنادار است. پس می‌توان نتیجه گرفت برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث افزایش میزان شادی می‌شود. با توجه به نتایج به دست آمده بین میزان شادی دختران و پسران دانشجو تفاوت معناداری وجود ندارد و فرضیه دوم پژوهش رد می‌شود. همچنین در مورد میزان اثربخشی برنامه‌ی آموزش مهارت‌های اجتماعی بین دختران و پسران تفاوت معناداری یافت نشد. نتایج تحلیل آماری تفاوت معناداری در نمرات پیش از آزمون - پس از آزمون میزان شادی دانشجویان را نشان می‌دهد. همچنین تفاوت میان تفاضل نمره‌های پیش از آزمون - پس از آزمون - پیگیری نیز معنادار است. پس می‌توان نتیجه گرفت برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث افزایش میزان شادی می‌شود. با توجه به نتایج به دست آمده بین میزان شادی دختران و پسران دانشجو تفاوت معناداری وجود ندارد و فرضیه دوم پژوهش رد

۲) گویه‌های مربوط به سنجش نظرات بانوان در خصوص شادی و نشاط؛

همچنین بررسی اعتبار یا پایایی پرسشنامه از آزمون کرونباخ در نرم‌افزار SPSS استفاده شده است. برای در تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS19 تحت Windows و آماره‌های توصیفی استفاده شده است.

یافته پژوهش

در بخش آمار توصیفی حاصل از داده‌های جمع‌آوری شده نشان داد که ۸۱/۴ درصد از نمونه مورد بررسی با این نظر که کاستن از توقعات و انتظارات از زندگی و اطرافیان در آسان به دست آمدن شادی نقش دارد؛ «موافق و کاملاً موافق» بودند. علاوه بر آن ۸۹/۷ درصد از بانوان با این نظر که دینداری و مذهبی بودن در زندگی به افزایش شادی و نشاط کمک می‌کند، در حد «موافق و کاملاً موافق» موافقت کردند. همچنین با توجه به نتایج حاصل از نمونه مورد بررسی می‌توان گفت: برنامه‌های فرهنگی و عقیدتی در وزارت جهاد کشاورزی در شاخص‌های مختلفی در زمینه‌های مرتبط با ابعاد فردی، شخصی و خانوادگی و سازمانی برای بانوان مورد بررسی مؤثر بوده و تأثیراتی کم و زیادی را داشته است که بر اساس داده‌های حاصل از پرسشنامه‌های تحقیق و مجموع امتیازهای کسب شده توسط پاسخگویان می‌توان گفت میزان ضریب تغییرات به دست آمده در بعد فردی و شخصی بیشترین تأثیر را به ترتیب در افزایش توانایی برنامه‌ریزی و نظم در امور، افزایش اعتماد به نفس و روحیه خودباوری در زندگی و کاهش خشم و عصبانیت در زندگی بانوان ایجاد کرده و از این راه به شادی و نشاط آنها در زندگی فردی و شخصی خویش کمک کرده است. (طبق جدول ۱)

باورهای مذهبی قوی‌تر ارتباط مثبت‌تری با بهزیستی روانی (مؤلفه شادی) دارند.

بر اساس ادبیات شادی، مذهب بهزیستی روانی را از طریق فراهم کردن معنا و هدف برای زندگی شخص تحت تأثیر قرار می‌دهد، باورهای قوی‌تر هنگام تفسیر رویدادهای زندگی اثر قوی‌تری بر شادی دارند. آنها اظهار داشتند که مطالعه جنبه‌های اجتماعی مذهب فقط بخشی از درک ارتباط بین مذهب و شادی را نشان می‌دهند.

روش پژوهش

در این مقاله روش پیمایشی است. جامعه آماری مورد بررسی این پژوهش کلیه کارکنان وزارت جهاد کشاورزی در سطح ستادی می‌باشد که برابر ۵۱۳ نفر است.

تعداد نمونه پس از انجام پیش آزمون از طریق فرمول کوکران برابر ۲۱۹ نفر تعیین شد و از میان پرسشنامه‌های توزیع شده تعداد ۱۹۵ نفر پرسشنامه جمع‌آوری شده است. روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شده است که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای متناسب با تعداد جمعیت هر واحد سازمانی افراد مورد نظر انتخاب و مورد بررسی و نظرخواهی قرار گرفتند.

در پژوهش حاضر برای اندازه‌گیری متغیرها و جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات لازم، از پرسشنامه محقق ساخته که مورد آزمون از طریق اساتید مربوطه و خبرگان انجام و اصلاحات صورت گرفته بود استفاده شده و گویه‌های آن به روش اسنادی و کتابخانه‌ای و بر اساس محتوای برنامه‌های فرهنگی و عقیدتی اجرا شده تدوین و تنظیم گردید؛ که دارای بخش‌های ذیل است: (۱) گویه‌های مربوط به ویژگی‌های سازمانی پاسخگویان؛

جدول ۱: گویه‌های مربوط به تأثیر برنامه‌های فرهنگی و عقیدتی بر شادی و نشاط بانوان شاغل در بعد فردی

ردیف	ضریب تغییرات	تفرقات معیار	میانگین	حیثیت	گویه‌های مربوط به تأثیر برنامه‌های حوزه تمدنی بر بعد شخصی و فردی بانوان
۱۰	-/۴۳۹	۱/۰۳	۳	۲/۴۴۴	گشاده‌رویی در زندگی و کار
۳	-/۴۰۳	۱/۰۳	۳	۲/۵۷۶	کاهش خشم و عصبانیت در زندگی
۶	-/۳۱۹	۱/۰۰	۲	۲/۳۸۲	عینت اندیشی (نگرش مثبت) نسبت به امور
۱۳	-/۴۳۹	۱/۰۷	۲	۲/۳۸۰	خوش بینی و امید به آینده
۱	-/۳۸۳	-/۹۶	۳	۲/۵۱۰	لوانایی برنامه‌ریزی و نظم در امور
۸	-/۴۳۰	-/۹۶	۲	۲/۲۴۳	سلامت و ندرستی و شکر گذاری برای آن
۹	-/۴۳۶	۱/۰۶	۲	۲/۴۴۳	افزایش روحیه فداقت و عدم نیاز به دیگران
۲	-/۴۰۷	-/۹۷	۲	۲/۴	رعایت اعتدال و میانه روی در زندگی
۳	-/۴۰۰	-/۹۹	۲	۲/۴۸۰	افزایش اعتماد به نفس و روحیه خود باوری در زندگی
۱۱	-/۴۴۴	۱/۰۳	۲	۲/۳۳۳	اجتناب از شادی‌های ناروا و توأم با گناه در زندگی

بررسی میزان ضریب تغییرات به دست آمده نشان دهنده این نکته است که برنامه‌ها در بعد اداری و سازمانی زندگی خود بیشترین تأثیر را به ترتیب در رعایت نظم و انضباط اداری، افزایش انعطاف‌پذیری شغلی (تغییرات، جایجایی و...) و تمایل به مسئولیت‌پذیری بیشتر بانوان ایجاد کرده و از این راه به شادی و نشاط آنها در زندگی اداری و سازمانی خویش کمک کرده است (طبق جدول ۳)

بررسی میزان ضریب تغییرات به دست آمده در زندگی خانوادگی و اجتماعی نشان می‌دهد که بیشترین تأثیر را به ترتیب در حسن ظن و خوش‌بینی نسبت به دیگران، افزایش ایمان به خدا در زندگی فردی و خانوادگی و احساس رضایت از آن و احساس خوشبختی و رضایت داشتن از زندگی خانوادگی بانوان ایجاد کرده و از این راه به شادی و نشاط آنها در زندگی خانوادگی و اجتماعی خویش کمک کرده است. (جدول ۲)

جدول ۲: گویه‌های مربوط به تأثیر برنامه‌های فرهنگی و عقیدتی بر شادی و نشاط بانوان شاغل در بعد خانوادگی

ردیف	ضریب تغییرات	تفرقات معیار	میانگین	حیثیت	گویه‌های تأثیر بر بعد خانوادگی و اجتماعی
۱	-/۴۴۴	-/۹۲	۳	۲/۸۲	حسن ظن و خوش‌بینی نسبت به دیگران
۸	-/۴۶۰	۱/۰۱	۲	۲/۴۰	احساس خشنودی از کمک به نیازمندان
۳	-/۴۱۷	-/۹۶	۲	۲/۳۰	احساس خوشبختی و رضایت داشتن از زندگی خانوادگی
۲	-/۴۰۹	۱	۲	۲/۴۹	افزایش ایمان به خدا در زندگی فردی و خانوادگی و احساس رضایت از آن
۶	-/۴۲۵	۱/۰۵	۳	۲/۴۸	انعام صله رحم و دیدار آشنایان
۵	-/۴۴۴	۱	۲	۲/۳۵	ملاطفت و مدارا با مردم
۷	-/۴۳۷	۱/۰۲	۲	۲/۳۴	آرامش و نشاط در زندگی فردی و خانوادگی
۱۰	-/۴۳۶	۱/۰۳	۲	۲/۲۴	افزایش عشق و محبت و علاقه نسبت به اعضای خانواده و افراد جامعه

جدول ۳: گویه‌های مربوط به تأثیر برنامه‌های فرهنگی و عقیدتی بر شادی و نشاط بانوان شاغل در بعد سازمانی

گویه‌های تأثیر بر بعد اداری و سازمانی	میانگین	میانگین	انحراف معیار	ضریب تغییرات	رتبه
بایستگی و تعهد به اهداف سازمانی	۲/۳۷	۲	-/۹۹۴	-/۴۱۸	۴
احساس مفید بودن برای سازمان	۲/۴۰	۲	۱/۰۱۶	-/۴۲۳	۵
رعایت نظم و انضباط اداری	۲/۲۷	۲	-/۳۸۹	-/۱۷۱	۱
احساس توانایی در انجام کارهای محوله	۲/۳۶	۲	۱/۰۱۸	-/۴۳۱	۱۱
افزایش انعطاف پذیری شغلی (تغییرات، جابجایی و...)	۲/۴۹	۳	۱/۰۰۲	-/۴۰۸	۲
تمایل به مسوولیت پذیری بیشتر	۲/۳۶	۲	-/۹۷۹	-/۴۱۴	۳
تقویت همکاری، تعاون و همکاری و تشریک مساعی با همکاران	۲/۳۸	۲	۱/۰۲۱	-/۴۲۹	۱۰
افزایش انگیزه کار و خدمت به هم نوعان و هموطنان	۲/۳۲	۲	-/۹۹۶	-/۴۲۵	۷

نتیجه‌گیری

اطرافیان کاهش دهد، آسان‌تر و راحت‌تر به شادی و نشاط دست می‌یابد. همچنین وزارت خانه با تقویت برگزاری محتوای دینی و فرهنگی برنامه‌های خاص خود برای زنان زمینه‌ساز ارتقای توانایی برنامه‌ریزی و نظم در امور و افزایش اعتماد به نفس و روحیه خودباوری و تقویت حسن ظن و خوش‌بینی نسبت به دیگران، انعطاف‌پذیری شغلی (تغییرات و جابجایی و...) و اتخاذ تصمیم‌های منطقی و مناسب در امور شغلی،... در زندگی شخصی و خانوادگی و سازمانی بانوان شده است.

محدودیت‌ها

۱. گرایش‌های محافظه‌کارانه برخی افراد به علت شرایط مدیریتی، پیرامون متغیرها و سخت بودن دسترسی به برخی افراد به علت شرایط سنی و مشغله‌های زیاد
۲. عدم استفاده از همه متغیرهای تحقیق
۳. نتایج این پژوهش محدود به اجرای پرسشنامه بوده است لذا استفاده از سایر ابزار و روش‌ها نظیر مصاحبه و مشاهده که به تکمیل و تعمیق یافته منتهی می‌شود استفاده نشده است
۴. آنچه در بخش اجرایی مشکل می‌نمود، تکمیل پرسشنامه‌ها در جامعه آماری مربوطه بود، دستیابی

شادی و نشاط احساسی درونی است که اگر خود افراد نخواهند، هیچ‌کس قادر نخواهد بود آنها را به شادی وادار کند، ولی با توجه به ارتباط مستقیم شادی کارکنان با بهره‌وری سازمان‌ها و اینکه ثابت گردیده «سازمان‌هایی که دارای کارکنان شادتری هستند، بهره‌ورترند»، لذا سازمان‌ها و مدیرانی که به دنبال افزایش بهره‌وری هستند، می‌توانند با صرف حداقل هزینه و ایجاد محیطی شاد که در آن افراد راحت‌تر شادی خود را به دست بیاورند، در جهت ارتقای سازمان خود بکوشند.

طبق پیشینه و مبانی نظری و همچنین تجارب سازمانی محقق و نتایج آمارهای به دست آمده نشان می‌دهد که شادی و نشاط نیروی انسانی از جمله عوامل مؤثر در توسعه قابلیت‌های کارکنان یک سازمان و دستیابی به موفقیت آن سازمان در تحقق اهداف سازمانی است. در میان عوامل مختلفی که در ایجاد و توسعه شادی و نشاط انسان نقش دارند، دین و آموزه‌های دینی در تسهیل تحقق نشاط و انبساط روحی و روانی سهیم بوده و زمینه را برای آرامش و خشنودی در زندگی فراهم می‌کند همچنین بر اساس نتایج به دست آمده می‌توان گفت که چنانچه یک فرد بتواند میزان توقعات و انتظارات خود را از زندگی و

به افراد و جلب نظر افراد بسیار سخت می‌باشد و آنان نیز بعد از بررسی و مطالعه پرسشنامه‌ها و بعضاً نگهداری یک نسخه از آن نزد خود در مدت زمانی طولانی به پرسشنامه‌ها پاسخ می‌دادند.

پیشنهادها

- در این پژوهش برنامه‌های فرهنگی و عقیدتی وزارت جهاد به‌طورکلی بررسی شد که انجام پرورش‌های دیگری به تفکیک برنامه‌های آموزشی-برنامه‌های مذهبی و... به محققان توصیه می‌شود.
- در راستای بالا بردن روحیه‌ی شاد و بانشاط بایستی ایجاد اشتیاق به کار و تاب‌آوری شغلی در کارکنان سازمان تقویت و برنامه‌ریزی‌های بلندمدت صورت پذیرد.
- استفاده از سایر متغیرها و شاخص‌های آماری با توجه به نوع برنامه‌های فرهنگی و عقیدتی که برای آنها در سازمان‌ها و مدیریت جهاد کشاورزی انجام می‌شود در نظر گرفته شود
- قدردانی از کارکنان فعال و فراهم کردن مزایای جانبی که در شاد بودن افراد سازمان مؤثر است
- اندازه‌گیری میزان شادی و ابعاد مختلف آن با اجرای سایر روش‌های علی نظیر روش علی مقایسه‌ای و آزمایشی

منابع و مأخذ

- الله یاری، احمد. (۱۳۹۰). نقش دین در ایجاد فرهنگ امید و نشاط در جامعه (گفتگو با قاسمعلی کوچنانی نقل از سایت <http://hamandishi.net/>
- امانی، رزیتا و هادیان همدانی، رژی‌نا، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش میزان شادی دانشجویان. مجله‌ی روانشناسی و علوم تربیتی. شماره ۱، سال سی و دوم، ص ۴۱

- مایکل آیزنک. (۱۳۸۸). روانشناسی شادی. (خشایار بیگی و مهرداد فیروز بخت؛ مترجمین). نشریه پیوند، ش ۲۹۷، ص ۳۳.
- باربارادی. آنجلیس. (۱۳۸۰). اسرار شادکامی زنان (بهزاد رحمتی: مترجم). انتشارات نوربخش
- باقری، زهرا. (۱۳۹۰). ارزیابی میزان شادکامی ایرانیان در یک نگاه. <http://www.sowaf.blogfa.com>
- بهادری نژاد، مهدی (۱۳۷۵)، شادی و زندگی، انتشارات اوحدی، تهران
- بیاتی، حوریه (۱۳۹۰) عوامل و راه‌های نشاط زنان خانه‌دار، سایت انجمن زنان به نشانی: <http://jameatalhoda.blogfa.com>
- پور باقر، ایرج. (۱۳۷۵). روان درمانی برای همه، انتشارات قیام، چاپ اول، قم
- جعفری، س. ا.، عابدی، م؛ و دریکوندی، ه. (۱۳۸۱) «شادمانی و عوامل مؤثر بر آن». فصلنامه تازه‌های علوم شناختی، ۴ (۳)، ۵۰.
- حاتمی، حامد، (۱۳۹۰). میزان شادی مردم چگونه اندازه‌گیری می‌شود؟ نقل از خبرگزاری بهرستان به نشانی <http://behrestan.persianblog.ir>
- حاج زمان، محمود، (۱۳۹۰)، اندازه‌گیری شادی احساسات و عواطف به نقل از <http://www.aftabir.com>
- مرادی، مریم، جعفری، سید ابراهیم، عابدی محمدرضا (۱۳۸۴). شادمانی و شخصیت: بررسی مروری، تازه‌های علوم شناختی، سال هفتم، شماره ۲.
- لقمانی، احمد. (۱۳۸۶)؛ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ انتشارات بهشت بینش، تهران
- گلزاری، محمود، یثربی، سید یحیی و صادقی جانبهان، محمود. (۱۳۸۸). دین، خاستگاه شادی‌های پایدار، نقل از سایت <http://www.mr-zanan.ir>

۱۵. کارلسون، ریچارد (۱۳۸۰). زندگی شادمانه. (پرویز شریفی درآمدی؛ مترجم): انتشارات روان‌سنجی؛ تهران.

- 16- Cohen, A. B. (2002). The importance of spirituality in well-being for Jews and Christians. *Journal of happiness Studies*, 3, 287-310.
- 17-Colon-Baco, Enrique (2010) 'The Strength of Religious Beliefs is Important for Subjective Well-Being, 'Undergraduate Economic Review: Vol. 6: Iss. 1
- 18-During adolescence, young adulthood, and later life. *Journal of Psychology & Christianity*, 19, 245-257.
- 19-Frey, Bruno S. And Gallus, Jane (2 October 2011). Religion makes people happy, so why is church attendance declining? Online
- 20-Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., &Schkade, D. (2005). 'Pursuing happiness: The architecture of sustainable change '. *The General psychology*, 9 (2), 111-131.
- 21-Lyubomirsky,s. & King, I. (2005), The Benefits of frequent positive affect: Does Happiness Lead to success? *Psychological Bulletin*, Vol 131, No: - 8
- 22-Seligman, M. E. P & Csikszentmihalyi, M, (2000). 'Positive Psychology: An introduction ', *American Psychologist*, 55, 5-14.
- 23-Snoep, Liesbeth (2008). Religiousness and happiness in three nations: a research not. *Journal of Happiness Studies*, 9:207-211.
- 24- Argyle, M. (2001). 'Causes and correlates of happiness'. InD. Kahneman E

یادداشت‌ها

- ¹ Lyubomirsky
- ² Joy and Happiness
- ³ Cultural Programs
- ⁴ Religious education
- ⁵ Satisfaction with life
- ⁶ Reason
- ⁷ Emotions & appetites
- ⁸ Diky
- ⁹ Adams

