



بررسی رابطه بین شادکامی بر اساس نهج البلاغه با سلامت روان و رضایت از زندگی

شریفه آلبوغیش^۱

غلامحسین مکتبی^۲

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی رابطه بین شادکامی بر اساس نهج البلاغه با سلامت روان و رضایت از زندگی در طلاب حوزه علمیه شهرستان آبادان بود. روش تحقیق، توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه طلاب حوزه علمیه خواهران و برادران شهرستان آبادان بودند، که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، از میان آن‌ها تعداد ۲۵۰ نفر به عنوان نمونه اصلی انتخاب شدند. برای اندازه‌گیری متغیرها، پرسشنامه محقق ساخته شادکامی بر اساس نهج البلاغه (که متغیرهایی مانند: معدل ترم‌های گذشته، رشته تحصیلی، تحصیلات پدر و مادر، فرزند چندم خانواده بودن، سن و جنس دارد)، پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) و پرسشنامه رضایت از زندگی مورد استفاده قرار گرفت. برای تحلیل داده‌ها نیز از همبستگی پیرسون و رگرسیون در نرم‌افزار SPSS ۱۸ استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که بین شادکامی بر اساس نهج البلاغه با سلامت روان و رضایت از زندگی، رابطه ساده و چندگانه معناداری وجود دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت افرادی که بر اساس معیارهای ذکر شده در نهج البلاغه، شادکامی بالایی دارند، از سلامت روان و رضایت از زندگی بالاتری برخوردار هستند. سطح معناداری در این پژوهش $\alpha = 0/05$ بوده است.

کلیدواژه‌ها: شادکامی بر اساس نهج البلاغه، سلامت روان، رضایت از زندگی

* تاریخ دریافت: ۹۴/۰۱/۰۳

تاریخ پذیرش: ۹۴/۰۵/۰۵

۱. کارشناسی ارشد، رشته علوم حدیث، گرایش نهج البلاغه، دانشگاه قرآن و حدیث (نویسنده مسئول)

Email: ghobish901@gmail.com

۲. دکترای روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی

Email: ghmaktabi@yahoo.com



مقدمه

اهمیت نقش شادی و نشاط در جنبه‌های مختلف زندگی و کیفیت رفتار انسان بر کسی پوشیده نیست. به اعتقاد آرگایل - نویسنده کتاب «روان‌شناسی شادی» - فرد بانشاط، نگرشی مطلوب و رضایت‌آمیز نسبت به خود و دیگران دارد، از روابط اجتماعی متعادلی برخوردار است و فرایند زندگی خود و دیگران را مثبت ارزیابی می‌کند.^۱ آرگایل، شادکامی را ترکیبی از رضایت (خشنودی)، عاطفه مثبت (سرور) و عدم وجود عاطفه منفی (افسردگی و اضطراب) می‌داند؛ طبق نظر او، عواطف مثبت و منفی بخش هیجانی شادی و رضایت، بخش شناختی شادی را تشکیل می‌دهد. شایان ذکر است که در لغت‌نامه دهخدا واژه شادی به خوشحالی، بهجت، مسرت، بشاشت، نشاط و طرب معنی شده؛ در حالی که واژه شور و شعف، به شوق و هیجان و شادی معنی شده است. بنابراین، گرچه این دو وجوه اشتراکی دارند، اما باید بین آن‌ها تمایز قائل شد.

امروزه روش‌های گوناگونی برای ایجاد شادی و نشاط و کاهش غم و اندوه پیشنهاد می‌شود، که بسیاری از آن‌ها یا تأثیر کمی بر شادی دارند (مثلاً برخی از چهره‌های موسیقی)، یا تأثیر آن‌ها بر شادی کوتاه‌مدت است (مثل روش ولتن، دریافت هدیه و تماشای فیلم) و یا طبق نظر آرگایل، در کوتاه‌مدت یا درازمدت بر روح و جسم انسان اثرات نامطلوبی باقی می‌گذارند. (مثل فعالیت جنسی مکرر و مصرف الکل یا داروهای روان‌گردان). اسلام، دین کامل و جامعی است که به تمام نیازهای فطری انسان توجه کامل داشته و برای تمام نیازهای جسمی و روحی، ابعاد مختلف، زوایای پیدا و پنهان زندگی بشر، برنامه و شیوه کار ارائه کرده است؛ و شادکامی و نشاط نیز از این مقوله مستثنا نبوده و در تمام جنبه‌های زندگی وی نقش حیاتی و مؤثری ایفا می‌کند؛ زیرا یکی از خواسته‌های هر انسان که خداوند در او ودیعه گذاشته، شادی است.

پیشینه پژوهش

در مورد شادی، پژوهش‌های زیادی انجام شده، اما بیشتر این پژوهش‌ها با تکیه بر ایده‌های غرب و دانشمندان غیرمسلمان صورت گرفته است؛ در صورتی که اسلام برنامه‌های بیشتری برای شادی دارد. اما در مورد شادی بر اساس نهج‌البلاغه، تحقیق جامعی انجام نشده است. محقق پس از جست‌وجوی فراوان، به یک مقاله هفت صفحه‌ای از خانم اعظم مرادی (شامل حکمت‌های نهج‌البلاغه دربارهٔ ۱. آرگایل، مایکل (۲۰۰۱)؛ *روان‌شناسی شادی*، ترجمه مسعود گوهری انارکی و همکاران، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان، ۱۳۸۳ ش.



شادکامی) دست پیدا کرد و تاکنون پژوهشی که نشانگر رابطه شادکامی بر اساس نهج البلاغه با سلامت روان و رضایت از زندگی باشد، یافت نشد. با این حال، نتایج تحقیق به صورت ضمنی با یافته‌های تحقیق اعظم مرادی، عسکری و همکاران همسو است.^۱

خانم مرادی در پژوهش خود، حکمت‌های نهج البلاغه درباره شادکامی را بررسی کرده و بیان می‌کند که بر اساس حکمت‌های نهج البلاغه، شادکامی تأثیر بسزایی در سلامت جسمی و روحی افراد دارد و باعث ایجاد خشنودی از زندگی دنیوی نیز می‌شود. در مورد شادکامی در آموزه‌های اسلام، می‌توان کتاب «هنر رضایت از زندگی» و کتاب «شادکامی از دیدگاه پیامبر اعظم ﷺ» دکتر عباس پسندیده را نیز نام برد؛ اما در این مورد هیچ آزمونی طراحی و اعتبارسنجی نشده و اگر چنین چیزی وجود داشته، محقق به آن دست پیدا نکرده است.

اما وجود آیات متعدد در قرآن کریم^۲ و همچنین احادیث فراوان، دلالت بر اهمیت شادی در اسلام دارد؛ مانند فرمایش امام علی علیه السلام که فرمودند:

زمان‌های تفریح و شادمانی فرصت است، افراد عاقل فرصت‌ها را مغتنم می‌شمارند و از آن‌ها به نفع خوشبختی و سعادت خویش استفاده می‌کنند.^۳

به علاوه، شادکامی و سرور و جایگاه آن در تعالیم دینی آن قدر با اهمیت است که مفهوم شادی ۲۵ بار به اشکال مختلف در قرآن کریم آمده و یکی از ابواب کتاب‌های روایی به باب «ادخال السرور» اختصاص داده شده و شادی را ستایش، و غم و غصه را نکوهش کرده است،^۴ که مواردی از آن‌ها در ذیل می‌آید.

۱. عسکری، پرویز، و دیگران: «رابطه بین شادکامی، خودشکوفایی، سلامت روان و عملکرد تحصیلی با دوگانگی جنسی در دانشجویان دختر و پسر واحد علوم و تحقیقات مرکز اهواز»، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، دوره ۹، شماره ۳۳، پاییز ۱۳۸۶؛ صص ۹۵-۱۱۶.

۲. ﴿قَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾؛ آنان (شهیدان) به فضل و رحمتی که از خداوند نصیبشان شده است، شادمان‌اند و به آن مؤمنان که هنوز به آن‌ها نپیوسته‌اند (و بعداً در پی آن‌ها به راه آخرت خواهند شتافت)، مژده دهند که (از مردن) نترسند و از فوت متاع دنیا هیچ غم نخورند. آل عمران، ۱۷۰.

۳. آمدی، عبدالواحد: *غررالحکم و دررالکلم (کلمات امیرالمؤمنین)*، ترجمه محمد علی انصاری، مؤسسه انتشاراتی امام عصر (عج)، چاپ ششم، ۱۳۹۰ش؛ ص ۱۵۷.

۴. مرادی، اعظم (۱۳۸۸): «بررسی دیدگاه غم و شادی در نهج البلاغه»، مجله پژوهش‌های نهج البلاغه، بهمن ۱۳۸۶، شماره ۲۱ و ۲۲، ص ۱۳۲، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.



اندوه روز نیامده را نخوردن:

يَا بَنَ آدَمَ، لَا تَحْمِلْ هَمَّ يَوْمِكَ الَّذِي لَمْ يَأْتِكَ عَلَى يَوْمِكَ الَّذِي قَدْ آتَاكَ؛^۱ ای فرزند آدم! اندوه روز نیامده را بر اندوه روزی که آمده، اضافه نکن.

کسی که باور دارد خداوند روزی رسان است و بنده خود را به حال خود وا نمی‌گذارد؛ چنین کسی به هرچه از جانب خدا برسد، خشنود است و دغدغه معیشت را ندارد. البته چنین فردی شادتر است از کسی که این نگرش را ندارد.

صله رحم:

إِنَّهُ لَا يَسْتَعْنِي الرَّجُلُ وَإِنْ كَانَ ذَا مَالٍ عَنْ عَثْرَتِهِ وَدَفَاعِهِمْ عَنْهُ بِأَيْدِيهِمْ وَالْأَسْتَيْتِهِمْ وَهُمْ أَعْظَمُ النَّاسِ حَيْطَةً مِنْ وَرَائِهِ وَالْمُهْمُ لِشَعْبِهِ وَأَعْظَمُهُمْ عَلَيْهِ عِنْدَ نَازِلَةٍ إِذَا نَزَلَتْ بِهِ وَلسَانَ الصِّدْقِ يُجْعَلُهُ اللَّهُ لِلْمَرْءِ فِي النَّاسِ خَيْرٌ لَهُ مِنَ الْمَالِ يَرُثُهُ غَيْرُهُ؛^۲ ای مردم! آدمی هر چند توانگر باشد، از عشیره خویش و دفاع آنان از او، به دست و زبان، بی‌نیاز نباشد؛ زیرا عشیره هر کس، بزرگ‌ترین محافظان او هستند که از پشت سر حمایتش می‌کنند و بیش از دیگر مردم، اوضاع پراکنده او را به سامان می‌آورند و چون حادثه‌ای بر او فرود آید، از دیگران به او مهربان‌ترند و نام نیکی که خدا برای آدمی در میان مردم می‌گذارد، از مالی که دیگران برای او به میراث می‌گذارند، بهتر است.

از دیگر راه‌های شاد زیستن، صله ارحام است. صله رحم بنا بر روایات اسلامی، سبب افزایش عمر می‌شود و این شاید نتیجه تخلیه روانی انسان‌ها در اثر دید و بازدید و گفت‌وگو با یکدیگر باشد. بهترین صله رحم نیز از خود اعضای خانواده شروع می‌شود که هسته مرکزی آن زن و مرد هستند. وقتی زن و شوهری در کنار هم با آرامش بنشینند و با یکدیگر صحبت و گفت‌وگو نموده و در امور زندگی هم‌اندیشی نمایند، می‌توانند مطمئن باشند که شادی و نشاط در یک‌قدمی خانه آن‌ها است! زیرا علاوه بر آن که در مشکلات و سختی‌های زندگی که می‌تواند شادی را از آن‌ها بگیرد، به پشت‌گرمی یکدیگر دل‌خوش هستند، خداوند نیز به‌واسطه رفق و مدارا و محبت میان آن‌ها، توسعه و گشایشی در زندگی‌شان ایجاد می‌نماید که غم و اندوه از میان برخیزد و نشاط و شادکامی مهمان خانه‌شان شود.

۱. رضی، محمد بن حسین؛ نهج البلاغه، ترجمه سید محمد تقی جعفری، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ ششم،

۱۳۸۷ش؛ حکمت ۲۶۷.

۲. همان؛ خطبه ۲۳.

جست‌وجوی لذت‌های حلال:

الطَّيْبُ نُشْرَةٌ، وَالْعَسَلُ نُشْرَةٌ، وَالرُّكُوبُ نُشْرَةٌ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْخَضِرَةِ نُشْرَةٌ؛^۱ بوی خوش برای بیماری‌ها مفید و نشاط‌آور، عسل درمان‌کننده و نشاط‌آور، سواری بهبودی‌آور و نگاه به سبزه‌زار درمان‌کننده و نشاط‌آور است.

ادیان الهی هیچ‌گاه لذت‌های حلال را نهی نکرده‌اند. آنچه آن‌ها نهی نموده‌اند، لذت‌های کاذب و زودگذری است که در کوتاه‌مدت یا درازمدت بر روح و جسم انسان و بر زندگی فردی و اجتماعی او اثرات نامطلوبی باقی می‌گذارد.

تأثیر ورزش، گردش در طبیعت، مصرف خوراکی‌های خاص و استفاده از بوی خوش در ایجاد شادی، مورد تأیید روان‌شناسان امروزی نیز هست. آرگایل (۲۰۰۱) معتقد است که ورزش و تمرین جسمانی اگر به‌طور منظم انجام شوند، خلق مثبتی ایجاد می‌کنند که ممکن است تا روز بعد ادامه یابد. به اعتقاد او، دلیل اصلی تأثیر تمرینات جسمانی بر شادی، آزاد شدن اندروفین‌ها و در نتیجه ایجاد خلق مثبت، «برقراری تعاملات اجتماعی»، فراهم شدن زمینه موفقیت و کاهش یافتن افسردگی و تنش است. همچنین وی معتقد است که گردش در طبیعت می‌تواند «تحقق خویشتن» و کمال بخشیدن به خود و ایجاد آرامش درونی کمک کند. علاوه بر این، مصرف خوراکی‌ها را یکی از رایج‌ترین منابع ایجاد شادی می‌داند.^۲

اهل عمل بودن:

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

مَنْ قَصَّرَ فِي الْعَمَلِ ابْتِغَاءَ الْبَهْمِ؛^۳ آن‌کس که در عمل کوتاهی کند، دچار اندوه می‌شود.

از آنجا که رسیدن به هر هدفی - چه هدف دنیوی و چه اخروی، چه مادی و چه معنوی - مستلزم برنامه‌ریزی درست و عمل کردن به این برنامه است؛ اهل عمل بودن، ضامن دستیابی به شادی و خوشبختی و کوتاهی در عمل به ارزش‌ها و اعتقادات و برنامه‌های خود، ایجاد کننده حسرت و غم و اندوه است. بیکاری، همه جنبه‌های شادی از جمله عاطفه مثبت، رضایت از زندگی و عاطفه منفی را متأثر می‌سازد. افراد بیکار احساس ملالت می‌کنند، عزت‌نفس اندکی دارند، گاهی عصبانی می‌شوند و گاهی

۱. همان؛ حکمت ۴۰۰.

۲. مرادی، اعظم؛ «بررسی دیدگاه غم و شادی با تمرکز بر روش‌های شادی‌آفرین»، مجله علوم قرآن و حدیث، شماره ۲۱ و ۲۲، بهمن ۱۳۸۶.

۳. رضی، محمد بن حسین؛ پیشین؛ حکمت ۴۱۵.





اوقات بی تفاوتی عاطفی در آن‌ها بروز می‌کند.

بنابراین، برای بررسی روش‌های ایجاد شادی و نشاط و برطرف نمودن غم و اندوه تمام خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌های نهج‌البلاغه با دقت مطالعه شد و عبارات مرتبط با شادی و غم و عوامل مؤثر بر آن‌ها به همراه شماره خطبه، نامه و یا حکمت مربوطه استخراج گردید. سپس پرسشنامه‌ای بر اساس این عوامل استخراج شده تنظیم گردید. پس روش‌هایی را که حضرت علی علیه السلام برای ایجاد شادی و نشاط بیان فرموده‌اند، می‌توان به سه دسته تقسیم کرد.

روش‌های شناختی

۱. توشه آخرت را مبنای خوشحالی و اندوه خود قرار دادن:

حضرت علی علیه السلام در نهج‌البلاغه در این مورد می‌فرمایند:

فَلْيَكُنْ سُرُورَكَ بِإِنْلَتٍ مِنْ آخِرَتِكَ وَلْيَكُنْ أَسْفُكَ عَلَى مَا فَاتَكَ مِنْهَا؛ خوشحال باش برای آن چیزی که برای سعادت آخرت به دست آورده‌ای و اندوهگین باش به آنچه که از آخرت از دست داده‌ای و برای آنچه که از دنیا به دست آورده‌ای، شادی فراوان نداشته باش.

ایشان در نامه ۶۶ نیز بر این موضوع تأکید کرده‌اند.^۲ فردی که چنین نگرشی دارد، برای انجام دادن یا خودداری از انجام آنچه در اختیار و کنترل اوست و سرنوشت جاودان او را تعیین می‌کند، تلاش می‌نماید و برای آن شاد یا اندوهگین می‌شود و مسائل زودگذر و کم‌اهمیت و یا مسائلی که در اختیار و اراده‌اش نیست، او را آشفته نمی‌سازد. چنین فردی زندگی دنیا را پوچ و بی‌ارزش تلقی نمی‌کند، بلکه آن را دارای هدفی والا می‌داند و می‌کوشد از لحظه‌لحظه زندگی خود برای کسب رضای الهی استفاده کند. طبیعی است که چنین فردی در مقایسه با سایر افراد شادتر خواهد بود.

۲. توجه به پادشاه‌های اخروی تلخکامی‌های دنیا:

حضرت علی علیه السلام درباره تلخکامی‌های دنیا می‌فرمایند:

۱. همان؛ نامه ۲۲.

۲. «فَإِنَّ الْمَرْءَ لَيَفْرَحُ بِالشَّيْءِ الَّذِي لَمْ يَكُنْ لِيَفُوتَهُ، وَ يَحْزَنُ عَلَى الشَّيْءِ الَّذِي لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَهُ، وَ... وَلْيَكُنْ سُرُورَكَ بِمَا قَدَّمْتَ، وَ أَسْفُكَ عَلَى مَا خَلَّفْتَ وَ هَمُّكَ فِيمَا بَعْدَ الْمَوْتِ»؛ انسان به چیزی شادمان می‌گردد که از وی فوت نمی‌شود و برای چیزی اندوهگین می‌شود. همان؛ نامه ۶۶.

مَرَاةُ الدُّنْيَا حَلَاوَةٌ الْآخِرَةِ، وَ حَلَاوَةُ الدُّنْيَا مَرَاةُ الْآخِرَةِ؛^۱ تلخکامی‌های دنیا، شیرینی آخرت و شیرینی دنیای حرام، تلخکامی آخرت است.

کسی که ایمان دارد پاداش صبر و شکیبایی در برابر تلخکامی‌های دنیا، سعادت اخروی است و در مقابل، غرق شدن در لذت‌های حرام دنیا، عذاب الهی را در پی دارد، به سبب دشواری‌ها و ناملایمات زندگی، غمگین نمی‌شود و حسرت لذت‌های نامشروع را نمی‌خورد. یکی از عواملی که باعث افزایش سلامت روان افراد مذهبی می‌شود، این است که آن‌ها وقایع منفی را به صورت مثبت تفسیر می‌کنند. آرگایل (۲۰۰۱) معتقد است که مردم وقتی می‌توانند شادتر باشند که افکار متفاوت و بدون دردسری در مورد تغییر شرایط زندگی خود داشته باشند؛ به اعتقاد او افراد شاد نظر مثبتی درباره مسائل دارند.

روش‌های رفتاری

سخن گفتن با خدا

حضرت علی علیه السلام در نامه خود به فرزندشان امام حسن علیه السلام می‌فرمایند:

وَشَكْوَتَ إِلَيْهِ هُمُومَكَ، وَ اسْتَكْشَفْتَهُ كُرُوبَكَ؛^۲ غم و اندوه خود را در پیشگاه خداوند مطرح کن و برطرف شدن سختی‌هایت را از او بخواه.

روشن است که سخن گفتن با کسی که دسترسی به او در هر زمانی امکان‌پذیر است و صحبت کردن با او، هیچ قید و شرط و محدودیت زمانی نداشته و هیچ واکنش نامناسب و پیامد نامطلوبی در پی ندارد و از همه مهم‌تر این که از قدرت بی‌پایانی برخوردار است و مشتاق است که بندگانش با او سخن بگویند و از او کمک بخواهند تا از این قدرت بی‌پایان خود برای یاری رساندن به آن‌ها استفاده کند، غم و اندوه را از انسان دور می‌نماید و او را امیدوار و شاد می‌سازد.

نیایش و نماز، باعث می‌شود که افراد، خوش‌بینانه احساس کنند بر اوضاع و احوال خود کنترل بیشتری دارند و این اعتقاد موجب افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس و احساس هدفمندی در آن‌ها می‌شود. نماز و نیایش از سفارش‌های رفتاری هستند و باید به‌جا آورده شوند، زیرا به‌جا آوردن نماز برای اصلاح رفتار انسان است، و توصیه‌هایی که باعث اصلاح رفتار انسان شود، به خودی خود باعث شادکامی وی می‌گردند. همچنین برای تشکر از نعمت‌های بی‌شمار الهی، نماز کمترین رفتاری است که می‌توان

۱. همان؛ حکمت ۲۵۱.

۲. همان؛ نامه ۳۱.





در درگاه وی انجام داد. ضمن این که خداوند شکر منعم را لازم و واجب می‌داند و عقلاً و شرعاً تشکر از ولی نعمت واجب است.

روش‌های شناختی - رفتاری

۱. پرهیزکاری و اطمینان به وعده‌های الهی:

حضرت علی علیه السلام در نامه خود به محمد بن ابی‌بکر می‌فرماید:

سَكُنُوا الدُّنْيَا بِأَفْضَلِ مَا سَكَيْتُمْ، وَ أَكَلُوا بِأَفْضَلِ مَا أَكَلْتُمْ فَحَظُّوا مِنَ الدُّنْيَا حَظِّي بِهِيَ الْمُرْفُونِ،
وَ أَخَذُوا مِنْهَا مَا أَخَذَهُ الْمُتَكَبِّرُونَ أَصَابُوا لَذَّةَ زُهْدِ الدُّنْيَا فِي دُنْيَاهُمْ، وَ تَيَقَّنُوا أَنَّهُمْ جِيرَانُ اللَّهِ عَدَا
فِي آخِرَتِهِمْ لَا تُرَدُّ لَهُمْ دَعْوَةٌ، وَ لَا يَنْقُصُ لَهُمْ نَصِيبٌ مِنْ لَذَّةٍ؛^۱ پرهیزکاران در بهترین خانه‌های
دنیا سکونت کردند و بهترین خوراکی‌های دنیا را خوردند و همان لذت‌هایی را چشیدند که
دنیا داران چشیده بودند. لذت پارسایی در ترک حرام دنیا را چشیدند و یقین داشتند که روز
قیامت از همسایگان خداوند؛ جایگاهی که هر چه درخواست کنند، داده می‌شود و هر گونه
لذتی در اختیارشان قرار دارد.

پرداختن به حرام دنیا، گرچه ممکن است خوشی آنی و لذت کاذبی ایجاد کند، اما از آنجاکه با فطرت و طبیعت انسان ناسازگار است و در کوتاه‌مدت یا درازمدت بر روح و جسم انسان و بر زندگی فردی و اجتماعی او اثرات نامطلوب و گاه جبران‌ناپذیری باقی می‌گذارد، غم و اندوه و حسرت به دنبال دارد. بنابراین، کسی که از کارهای حرام اجتناب می‌کند، دچار این غم و اندوه و حسرت نمی‌شود و در عین حال از لذت‌های حلال و آنچه دارد، بهتر بهره می‌برد. علاوه بر این، اطمینان به وعده‌های الهی در مورد پاداش‌های اخروی پرهیزکاری و تجسم این پاداش‌ها، موجب شادی فرد پرهیزکار می‌شود.

۲. صبر و یقین :

حضرت علی علیه السلام در نامه خود به فرزندشان امام حسن علیه السلام می‌فرماید:

أَطْرَحَ عَنْكَ وَارِدَاتِ الْهُمُومِ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَ حُسْنِ الْيَقِينِ؛^۲ غم و اندوه را با نیروی صبر و نیکویی یقین از خود دور ساز.

۱. همان؛ نامه ۲۷.

۲. همان؛ نامه ۳۱.

صبر در نهج البلاغه خط اول مقابله با اندوه است. صبر در کنار یقین و عدل و جهاد، یکی از چهار پایه ایمان است. حضرت علی علیه السلام در بسیاری از موارد و از جمله در راه حق، برقراری عدالت اجتماعی و... صبر را توصیه کرده‌اند. روان‌شناسانی که درباره این مسائل از دیدگاه اسلام تحقیق کرده‌اند، معتقدند: کسی که به سبب اطمینان به وعده‌های الهی، در مواجهه با مصائب و دشواری‌ها خود را نمی‌بازد و پریشان نمی‌گردد، کمتر دچار غم و اندوه می‌شود.^۱

بهداشت روان

چون هدف از این مقاله، بررسی ارتباط شادکامی با سلامت روان و رضایت از زندگی است، بنابراین باید ابتدا تعریف درستی از بهداشت روان (سلامت روان) و همچنین رضایت از زندگی داشته باشیم. سازمان بهداشت جهانی، بهداشت روان را چنین تعریف می‌کند:

قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به‌طور منطقی، عادلانه و مناسب. نتیجه آن‌که بهداشت روانی بدین مفهوم خواهد بود: تأمین رشد و سلامت روانی فردی و اجتماعی، پیشگیری از ابتلا به اختلال روانی، درمان مناسب و بازتوانی آن.^۲

رضایت از زندگی

رضایت از زندگی نیز عبارت است از: ارزیابی مثبت شناختی - عاطفی از زندگی خود.^۳ این ارزیابی‌ها از واکنش‌های احساسی نسبت به وقایع، به علاوه قضاوت‌های شناختی از رضایت و برآورده شدن خواسته‌ها تشکیل شده‌اند. رضایت از زندگی، نشانگر آن است که فرد چگونه زندگی خود را در کل ارزیابی و برآورد می‌کند و بر ارزیابی دامنه‌داری که فرد از زندگی خود به عمل می‌آورد، متمرکز است. اصلاح رضایت از زندگی می‌تواند به عنوان قضاوت فرد در مورد همه حیطه‌های زندگی در مقطع خاصی از زمان یا به عنوان

۱. بوالهروی، جعفر، و دیگران: *نهج البلاغه و بهداشت روان*، تهران: نشر دانش ۱۳۸۶ش.

۲. همان.

۳. داینر و همکاران (۲۰۰۳): برگرفته از: مقاله کجباف، محمد باقر، و دیگران: «*رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان*».





بورن و همکاران در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین شادکامی و رضایت از زندگی، رابطه مثبت معناداری وجود دارد.^۱

بارک هولدر و همکاران دریافتند که معنویت با شادکامی رابطه معناداری دارد و منجر به ایجاد رضایت از زندگی می‌شود. آن‌ها با هدف بررسی تأثیر مذهب بر رضایت از زندگی، پژوهشی انجام داده و نشان دادند که به هر میزان فضای حاکم مذهبی باشد، رضایت از زندگی بیشتر خواهد بود.^۲

به‌طور کلی مسأله اصلی در این پژوهش، پاسخگویی به این سؤال است که: آیا بین شادکامی بر اساس نهج البلاغه، با سلامت روان و رضایت از زندگی رابطه معنی‌داری وجود دارد؟

طرح پژوهش

تحقیق حاضر از نوع توصیفی - همبستگی است که در آن از روش ضریب همبستگی استفاده شده است. در نهایت این که، این تحقیق بر حسب هدف، تحقیقی کاربردی و بر حسب نحوه گردآوری داده‌ها (طرح تحقیق)، تحقیقی توصیفی - همبستگی است.

جامعه آماری و نمونه پژوهش

بنابراین، تصمیم گرفتیم برای بررسی این ارتباط، جامعه آماری این پژوهش را کلیه طلاب حوزه علمیه شهرستان آبادان انتخاب کنیم، که ۵۰ درصد آنان زن و ۵۰ درصد دیگر مرد بودند، و با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، در دو مرحله از میان آن‌ها تعداد ۲۵۰ نفر به عنوان نمونه اصلی انتخاب شدند. در این تحقیق، برای اندازه‌گیری متغیرها از پرسشنامه شادکامی بر اساس نهج البلاغه (که در انتهای مقاله آمده است) و پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) و پرسشنامه رضایت از زندگی داینر و همکاران (۱۹۸۵) استفاده شده است.

ابزار اندازه‌گیری

۱. پرسشنامه شادکامی بر اساس نهج البلاغه:

در این پژوهش به منظور سنجش شادکامی، از پرسشنامه محقق ساخته شادکامی بر اساس نهج البلاغه

۱. همان.

۲. همان.



استفاده شده است. این پرسشنامه که برای اولین بار توسط پژوهشگران در این پژوهش طراحی و برای اجرا تنظیم گردیده، دارای ۴۷ سؤال است که به صورت یک طیف لیکرتی پنج گزینه‌ای از ۱ (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) به آن پاسخ داده می‌شود.

نمره کلی از مجموع پاسخ فرد به تک تک سؤالات به دست می‌آید و نمره بالا نشان‌دهنده شادکامی بالا در فرد است. ضریب پایایی مقیاس شادکامی بر اساس نهج البلاغه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمده است. روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه توسط متخصصان حوزه و اساتید دانشگاه تأیید شده است. علاوه بر این، روایی آن از طریق همبسته کردن با پرسشنامه شادکامی آکسفورد نیز ۰/۳۹ (p < ۰/۰۰۰۱) به دست آمده است.

۲. پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ):

به منظور اندازه‌گیری سلامت عمومی، در این پژوهش از پرسشنامه سلامت عمومی استفاده شد. این پرسشنامه که به وسیله گلبرگ و هیلر^۱ ساخته شده، دارای ۲۸ ماده و ۴ خرده‌مقیاس است. (۱) نشانه‌های بدنی؛ (۲) اضطراب و بی‌خوابی؛ (۳) ناکارایی اجتماعی؛ (۴) افسردگی و خیم.

نمره کلی از جمع نمرات مربوط به هر خرده‌مقیاس به دست می‌آید.^۲ ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه را ۰/۸۸ و برای زیر مقیاس‌های آن از ۰/۶۶ تا ۰/۸۵ گزارش کرده‌اند. همچنین شریفی در آمدی^۳ روایی این پرسشنامه را ۰/۴۳ (p < ۰/۰۰۰۱) گزارش کرده است.

۳. پرسشنامه رضایت از زندگی:

به منظور اندازه‌گیری رضایت از زندگی، از پرسشنامه رضایت از زندگی داینر و همکاران استفاده شد. این مقیاس متشکل از ۴۸ سؤال بود که میزان رضایت از زندگی و احساس بهزیستی را منعکس می‌کرد. ۱۰ سؤال آن با رضایت از زندگی مرتبط بود که پس از بررسی‌های متعدد در نهایت به ۵ سؤال کاهش یافت و به عنوان یک مقیاس مجزا مورد استفاده قرار گرفت. به عقیده داینر و همکارانش، این مقیاس دارای پنج ماده است و هر ماده هفت گزینه دارد که بر اساس طیف هفت گزینه لیکرت از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۷ (کاملاً موافق) نمره‌گذاری شده است. عباس اسماعیلی، پایایی این مقیاس از روش آلفای

۱. تقوی، محمد؛ «بررسی روایی و اعتبار پرسشنامه سلامت عمومی»، مجله روان‌شناسی، شماره ۲۰، ۱۳۸۰ش؛ صص ۸۱ - ۸۹.

۲. چونگ و اسپیرز؛ به نقل از: همان.

۳. شریفی در آمدی، پرویز؛ «رضایت از زندگی در سالمندان»، برگرفته از: سایت salmandj.uswr.ac.ir



کروناخ را ۰/۸۰ و ضریب روایی همزمان را از طریق همبسته کردن با مقیاس شادکامی آکسفورد ۰/۶۶ (p < ۰/۰۰۰۱) گزارش کرده است.^۱

روش تحلیل داده‌ها

در این پژوهش، برای تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی (مانند میانگین و انحراف استاندارد) و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون با روش ورد همزمان استفاده گردیده است. سطح معناداری، ۰/۰۵ در نظر گرفته شده است.

یافته‌های پژوهش

جدول شماره ۱. میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	۲	۳
۱. شادکامی بر اساس نهج البلاغه	۲۷۰/۸۰	۲۶/۳۲	۰/۲۸**	۰/۳۸**
۲. رضایت از زندگی	۱۹/۴۶	۶/۲۲	----	۰/۴۷**
۳. سلامت روان	۵۵/۸۹	۱۵/۱۷		۱

همان گونه که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف استاندارد شادکامی بر اساس نهج البلاغه، به ترتیب ۲۷۰/۸۰ و ۲۶/۳۲ برای متغیر رضایت از زندگی ۱۹/۴۶ و ۶/۲۲ و برای متغیر سلامت روان نیز ۵۵/۸۹ و ۱۵/۱۷ بیان شده است. همچنین نتایج نشان می‌دهد که ضریب همبستگی بین شادکامی بر اساس نهج البلاغه و رضایت از زندگی ۰/۲۸ و ضریب همبستگی بین شادکامی بر اساس نهج البلاغه و سلامت روان نیز ۰/۳۸ است، که هر دو در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنادار هستند.

بین شادکامی بر اساس نهج البلاغه و سلامت روان رابطه معناداری وجود دارد.

با توجه به این که هر دو متغیر در سطح فاصله‌های اندازه‌گیری شده‌اند، بنابراین از ضریب همبستگی پیرسون برای آزمون این فرضیه استفاده می‌شود، که نتایج به‌دست آمده به شرح زیر است.

۱. اسماعیلی، عباس؛ «ویژگی‌های سمینار زندگی و ارتقای سلامت»، برگرفته از: سایت www.zaums.ac.ir

جدول شماره ۲. ضریب همبستگی بین شادکامی بر اساس نهج البلاغه و عدم سلامت جسمانی

عدم سلامت جسمانی		متغیر
-۰/۲۵	ضریب همبستگی پیرسون (r)	شادکامی بر اساس نهج البلاغه
۰/۰۰۶	سطح معناداری (sig)	
۹۵	تعداد (N)	

همان‌گونه که جدول فوق نشان می‌دهد، ضریب همبستگی پیرسون برای ارتباط بین این دو متغیر -۰/۲۵ است، که این ضریب همبستگی در سطح $p < 0.01$ معنادار است. تأیید شدن این فرضیه، به این معنی است که با افزایش شادکامی در افراد، اختلال در کارکردهای جسمانی که یکی از ابعاد سلامت عمومی است، کاهش می‌یابد.

در تبیین این نظریه، می‌توان گفت که روان سالم رابطه مستقیمی با جسم سالم دارد و همان‌گونه که در روایات بیان شده، «عقل سالم در بدن سالم است»، از این رو داشتن بدن سالم برای ایجاد سلامت روان بسیار مهم است و عوامل سلامت جسمانی در نهج البلاغه بیان شده است؛ مانند ورزش کردن، خوردن عسل، رفتن به طبیعت و... که البته این عوامل باعث شادی نیز می‌شوند و هرگاه فردی شاد باشد، حتماً کارکردهای جسمانی وی نیز مختل نمی‌شوند و سلامت روان او نیز تأمین خواهد شد. بین شادکامی بر اساس نهج البلاغه و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۳. ضریب همبستگی بین شادکامی بر اساس نهج البلاغه و رضایت از زندگی

رضایت از زندگی		متغیر
۰/۲۸	ضریب همبستگی پیرسون (r)	شادکامی بر اساس نهج البلاغه
۰/۰۰۵	سطح معناداری (sig)	
۹۵	تعداد (N)	

همان‌گونه که جدول فوق نشان می‌دهد، ضریب همبستگی پیرسون برای ارتباط بین این دو متغیر ۰/۲۸



است، که این ضریب همبستگی در سطح $p/0.1 >$ معنادار است. به عبارت دیگر، معناداری این فرضیه نشان می‌دهد که با افزایش شادکامی بر اساس نهج‌البلاغه در افراد، رضایت از زندگی نیز در آن‌ها افزایش پیدا می‌کند. مندرجات جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که ضریب همبستگی چندگانه برای ارتباط شادکامی بر اساس نهج‌البلاغه و سلامت روان، با رضایت از زندگی 0.48 است که در سطح $p/0.01 >$ معنادار است. همچنین $R^2 R^2$ نشان می‌دهد که مهارت‌های ارتباطی و سلامت عمومی 23% درصد از واریانس پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان را تبیین می‌کند. به عبارت دیگر، با استفاده از متغیرهای شادکامی بر اساس نهج‌البلاغه و سلامت روان می‌توان 23% درصد رضایت از زندگی را پیش‌بینی کرد. همچنین مقادیر مربوط به وزن استاندارد (β) و غیر استاندارد (b) نشان می‌دهد که در شادکامی بر اساس نهج‌البلاغه، نقش معناداری در پیش‌بینی رضایت از زندگی دارد. $P < 0.0001$ ، $t = 0.27$

جدول شماره ۴. نتایج تحلیل رگرسیون با روش ورود همزمان (Enter)

عرض از مبدأ	متغیرهای پیش‌بین		F	MR	شاخصها	
	شادکامی بر اساس نهج‌البلاغه	سلامت روان				P
۸/۷۹	$\beta = 0.27$ $b = 0.94$ $t = 4/60$ $P = 0.0001$	$\beta = 0.32$ $b = 1/0.2$ $t = 6/0.1$ $P = 0.0001$	$F = 24/4$ $P = 0.0001$	0.23	0.48	رضایت از زندگی

نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که همبستگی چندگانه بین شادکامی بر اساس نهج‌البلاغه و سلامت عمومی با رضایت از زندگی برابر با 0.31 است که در سطح $P < 0.0001$ معنادار است. به عبارت دیگر، نتایج نشان می‌دهد که با استفاده از شادکامی بر اساس نهج‌البلاغه و سلامت عمومی می‌توان 10% درصد از رضایت زندگی افراد را پیش‌بینی کرد. همچنین نتایج نشان می‌دهد ضرایب رگرسیونی استاندارد (b) و غیر استاندارد (β) برای هر دو متغیر معنادار است و هر دو متغیر نقش مهمی

در پیش‌بینی رضایت از زندگی در افراد دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی رابطه بین شادکامی بر اساس نهج البلاغه با سلامت روان و رضایت از زندگی در طلاب حوزه‌های علمیه شهرستان آبادان انجام شد. نتایج تحقیق نشان داد که مهم‌ترین عوامل مؤثر بر شادکامی از دیدگاه نهج البلاغه در جدول بعد آمده است.

جدول شماره ۵. عوامل شادکامی بر اساس نهج البلاغه

عامل	سؤال	نام
یکم	۳۹، ۳۸، ۴۳، ۳۷، ۴۴، ۱۴، ۴۵، ۲۲، ۴۰، ۴۲، ۱۲	رفتارهای معطوف به دیگران
دوم	۲۴، ۵، ۴۶، ۶، ۲۳، ۲۱، ۳۶	رفتار براساس دستورات اسلام
سوم	۴۷، ۱۹، ۴۱، ۳۳، ۴، ۴، ۳۴، ۳۵	شناختی یا اعتقادی
چهارم	۲۷، ۲۸، ۲۶، ۳۰، ۲۹، ۲۵	سرگرمی
پنجم	۱۶، ۱۷، ۷، ۱۸، ۱۵، ۱، ۲، ۱۳	انجام اعمال خدایسندانه
ششم	۹، ۱۰، ۸، ۱۱	لذت‌های مشروع
هفتم	۳۱، ۳۲، ۲۰، ۳	پرهیز از دنیاگرایی

همچنین بین شادکامی بر اساس نهج البلاغه با سلامت روان و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که افرادی که بر اساس معیارهای ذکر شده در نهج البلاغه، شادکامی بالایی دارند، از سلامت روان و رضایت از زندگی بالاتری برخوردار هستند. در تبیین رابطه بین شادکامی و سلامت روان، می‌توان گفت که روان سالم رابطه مستقیمی با جسم سالم دارد و همان گونه که در روایات بیان شده «عقل سالم در بدن سالم است»، از این رو داشتن بدن سالم برای ایجاد سلامت روان خیلی مهم است و عوامل سلامت جسمانی در نهج البلاغه بیان شده است؛ مانند ورزش کردن، خوردن عسل، رفتن به طبیعت و... که البته این عوامل باعث شادی نیز می‌شوند و هرگاه فردی شاد باشد، حتماً کارکردهای جسمانی وی نیز مختل نشده و سلامت روان او نیز تأمین خواهد شد.

علاوه بر این، اطمینان داشتن به وعده‌های الهی، توکل بر خدا، دعا خواندن و... توصیه‌های دیگر





شاد بودن در نهج‌البلاغه است، که می‌تواند تأمین‌کننده سلامت روان افراد باشد. بوالهروی و همکاران، معتقدند کسی که به سبب وعده‌های الهی در مواجهه با مصائب و دشواری‌ها خود را نمی‌بازد و پریشان نمی‌گردد، کمتر دچار غم و اندوه می‌شود. بنابراین، افرادی که با توجه به راهکارهای شادی در نهج‌البلاغه عمل کنند، از اضطراب و افسردگی به دور هستند و در نتیجه از سلامت روان بالاتری برخوردارند.

در تبیین رابطه شادکامی با رضایت از زندگی، باید گفت که از نظر روان‌شناسان اجتماعی، رضایت از زندگی رابطه نزدیکی با بهزیستی ذهنی دارد و گاهی به معنی شادکامی و بهزیستی ذهنی است؛ یعنی هرگاه ذهن و روان انسان به شادی و آرامش رسید، در زندگی خود به رضایت دست می‌یابد؛ چون با توجه به این تعریف، با افزایش شادکامی، رضایت از زندگی نیز به نوبه خود افزایش می‌یابد. علاوه بر این، تحقیقات متعددی به ارتباط بین سبک زندگی اسلامی و شاد بودن بر اساس معیارهای نهج‌البلاغه با احساس رضایتمندی از زندگی اشاره کرده‌اند. با توجه به نتایج این پژوهش و پژوهش‌های ذکر شده، می‌توان نتیجه گرفت که شادکامی بر اساس نهج‌البلاغه، نقش مهمی در ایجاد سلامت روان و رضایت از زندگی در افراد دارد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که به توصیه‌های نهج‌البلاغه در مورد شادکامی و شاد زیستن توجه ویژه‌ای شود.

فهرست منابع



۱. آرگایل، مایکل (۲۰۰۱)؛ روان‌شناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری انارکی و همکاران، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان، ۱۳۸۳ ش.
۲. آمدی، عبدالواحد؛ غررالکلم و دررالکلم (کلمات امیرالمؤمنین)، ترجمه محمد علی انصاری، مؤسسه انتشاراتی امام عصر (عج)، چاپ ششم، ۱۳۹۰ ش.
۳. اسماعیلی، عباس؛ «ویژه‌نامه سمینار زندگی و ارتقای سلامت»، برگرفته از: سایت www.zaums.ac.ir
۴. بوالهیری، جعفر، و دیگران؛ نهج البلاغه و بهداشت روان، تهران: نشر دانش، ۱۳۸۶ ش.
۵. بهادری نژاد، مهدی؛ شادی و زندگی، تهران: نشر سهیل، چاپ اول، ۱۳۸۴ ش.
۶. تقوی، محمد؛ «بررسی روایی و اعتبار پرسشنامه سلامت عمومی»، مجله روان‌شناسی، شماره ۲۰، ۱۳۸۰ ش.
۷. دانش، شکرالله؛ شادی و نشاط در منابع و متون اسلامی، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ اول، ۱۳۸۴ ش.
۸. رضی، محمد بن حسین؛ نهج البلاغه، ترجمه سید محمد تقی جعفری، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ ششم، ۱۳۸۷ ش.
۹. سهرابی، الهام و ذوالفقاری، ناهید؛ «رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی»، برگرفته از: سایت www.hjab-isf.ir (طلایه داران حجاب و عفاف)، ۱۳۹۲ ش.
۱۰. شریفی در آمدی، پرویز؛ «رضایت از زندگی در سالمندان»، برگرفته از: سایت salmandj.uswr.ac.ir
۱۱. طریقه‌دار، ابوالفضل؛ شرع و شادی، قم: حضور، چاپ دوم، ۱۳۸۳ ش.
۱۲. عسگری، پرویز، و دیگران؛ «رابطه بین شادکامی، خودشکوفایی»، سلامت روان و عملکرد تحصیلی با دوگانگی جنسی در دانشجویان دختر و پسر واحد علوم و تحقیقات مرکز اهواز»، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، دوره ۹، شماره ۳۳، پاییز ۱۳۸۶.
۱۳. کجباغ، محمد باقر، و دیگران؛ «رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان»، بی‌جا، بی‌تا.
۱۴. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی؛ بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ج ۱۷.
۱۵. مرادی، اعظم (۱۳۸۸)؛ «بررسی دیدگاه غم و شادی در نهج البلاغه»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.

Argyle, M. (1989). *The Social Psychology of Work* (2nd ed.) London: Penguin.

Argyle, M. (2000). *Psychology and Religion: An introduction*. London: .16 Routledge.

Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J.P. Forgas & J. M. Innes (Eds.), *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective* (pp.189- 230). North Holland : Elsevier.

Goldberg, D. P., Helear, S.O. (1997). "A scale version of the general health questionnaire". *psychological medicine*, 9.

WHO (1998). *WHO QOL-BREF Introduction, Administration and scoring, Field Trial version*, World Health Organization, Geneva.

Diener, E. D., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1, 71- 75

Diener, E. D., Scollon, C., & Lucas, R. E. (2005). The evolving concept of subjective well-being : The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187–21



پرسشنامه شادکامی محقق ساخته آزمون شادکامی بر اساس نهج البلاغه

خواهشمند است عبارات زیر را به دقت بخوانید و نظرتان را در مورد عبارت مشخص نمایید.

سن جنسیت معدل کل ترم‌های گذشته رشته تحصیلی
تحصیلات والدین پدر مادر

ردیف	عنوان سؤال	خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	خیلی کم
۱	تا چه اندازه «اعتقاد به پایان‌پذیری سختی‌ها در دنیا» در شادکامی فرد مؤثر است؟					
۲	تا چه اندازه «اعتقاد به پاداش اخروی» در شادکامی فرد مؤثر است؟					
۳	تا چه اندازه «غصه آینده خوردن» در شادکامی فرد مؤثر است؟					
۴	تا چه اندازه «خشنودی از روزی خداوند برای انسان» در شادکامی فرد مؤثر است؟					
۵	تا چه اندازه «دوری جستن از محرّمات» در شادکامی فرد مؤثر است؟					
۶	تا چه اندازه «اقامه نماز» در شادکامی فرد مؤثر است؟					
۷	تا چه اندازه «معرفت نسبت به قدرت فوق‌العاده خداوند در برآوردن حاجات» در شادکامی فرد مؤثر است؟					
۸	تا چه اندازه «کسب لذت از راه‌های حلال و سالم» در شادکامی فرد مؤثر است؟					
۹	تا چه اندازه «ورزش سالم با رعایت موازین اخلاقی» در شادکامی فرد مؤثر است؟					
۱۰	تا چه اندازه «استعمال بوی خوش» در شادکامی فرد مؤثر است؟					





پرسشنامه آکسفورد

در این پرسشنامه، چندین گروه جمله وجود دارد. لطفاً جملات هر گروه را بخوانید و سپس جمله‌ای را که بهتر از همه، طرز احساس شما در روزهای اخیر را مشخص می‌کند، انتخاب کنید.

در مورد هر جمله زیاد فکر نکنید، زیرا پاسخ صحیح یا غلط وجود ندارد و اولین حدسی که می‌زنید، بهترین پاسخ است. اگر چند جمله را وصف حال خود می‌دانید، حروف مقابل همه آن‌ها را علامت بزنید. لطفاً قبل از انتخاب گزینه مورد نظر، همه گزینه‌ها را به دقت بخوانید.

<p>الف) نسبت به آینده خوش بین نیستم.</p> <p>ب) احساس می‌کنم تا حدی به آینده خوش بین هستم.</p> <p>ج) احساس می‌کنم نسبت به آینده خوش بینم.</p> <p>د) احساس می‌کنم آینده، سرشار از امید و خوشحالی است.</p>	۲	<p>۱ الف) من احساس خوشحالی نمی‌کنم.</p> <p>ب) من تا اندازه‌ای احساس خوشحالی می‌کنم.</p> <p>ج) من خیلی احساس خوشحالی می‌کنم.</p> <p>د) من فوق‌العاده خوشحالم.</p>
<p>الف) احساس می‌کنم هیچ کنترلی بر زندگی‌ام ندارم.</p> <p>ب) احساس می‌کنم تا حدی بر زندگی‌ام کنترل دارم.</p> <p>ج) احساس می‌کنم اغلب اوقات بر زندگی‌ام کنترل دارم.</p> <p>د) احساس می‌کنم کلاً بر تمام جنبه‌های زندگی‌ام کنترل دارم.</p>	۴	<p>۳ الف) از هیچ‌چیز در زندگی راضی نیستم.</p> <p>ب) از بعضی چیزها در زندگی راضی هستم.</p> <p>ج) از بیشتر چیزها در زندگی راضی هستم.</p> <p>د) در مجموع از همه‌چیز در زندگی راضی هستم.</p>