



سال پنجم • پاییز و زمستان ۹۸ • شماره ۱۱  
Biannual Journal of Islamic Psychology  
Vol. 5, No. 11, Autumn & Winter 2020

## شاخص‌های سنجش شادکامی: بررسی تطبیقی مدل شادکامی آکسفورد و مدل شادکامی اسلامی

\* ابو الفضل مرشدی

\*\* احمد دبیری

\*\*\* سید محسن موسوی

\*\*\*\* فهمیه اسحاقی

### چکیده

موضوع شادکامی در سال‌های اخیر توجه بسیار زیادی را به خود جلب کرده و بسیاری از پیمایش‌های جهانی به این موضوع اختصاص یافته است و کشورها بر اساس میزان شادکامی مردمانشان سنجیده و رتبه‌بندی می‌شوند. درباره نحوه سنجش شادکامی جوامع، دو دیدگاه وجود دارد: برخی از محققان از امکان طراحی سنجش‌هایی عام برای سنجش شادکامی در همه جوامع و فرهنگ‌های مختلف سخن می‌گویند. در برابر، برخی بر ضرورت طراحی شاخص‌های سنجش شادکامی متناسب با فرهنگ‌های مختلف تأکید دارند. پژوهش حاضر با طراحی پرسشنامه شادکامی اسلامی با محوریت «الگوی اسلامی شادکامی» (پسندیده، ۱۳۹۷) به مقایسه دو مدل شادکامی اسلامی و مدل شادکامی آکسفورد پرداخته است. نتایج مقایسه این دو مدل نشان می‌دهد هرچند شباهت‌هایی میان این دو مدل از جمله توجه به معناداری زندگی، رضایت از زندگی، اهمیت روابط اجتماعی در شادکامی و لذت جسمانی وجود دارد اما تفاوت‌هایی بنیادین در مبانی خداشناسی، انسان‌شناسی، جهان‌شناسی و دین‌شناسی دارند.

**واژگان کلیدی:** شادکامی، مدل آکسفورد، مدل اسلامی، رضایت از زندگی، نشاط

\* استادیار دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه یزد | [a.morshedi@yazd.ac.ir](mailto:a.morshedi@yazd.ac.ir)

\*\* استادیار گروه معارف اسلامی، دانشکده الهیات دانشگاه یزد

\*\*\* استادیار دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه یزد

\*\*\*\* دانشجوی کارشناسی ارشد رشته شیعه‌شناسی - جامعه‌شناسی، دانشکده الهیات دانشگاه یزد

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۲/۲۷؛ تاریخ پذیرش ۱۳۹۹/۱۰/۰۵

## مقدمه

موضوع شادکامی<sup>۱</sup> در سال‌های اخیر توجه بسیار زیادی را به خود جلب کرده و بسیاری از پیمایش‌های جهانی به این موضوع اختصاص یافته است و هر ساله کشورها بر اساس میزان شادکامی مردمانشان سنجیده می‌شوند. در جدیدترین گزارش درباره شاخص جهانی شادکامی که «شبکه راه‌حل‌های توسعه ثبات پذیر سازمان ملل»<sup>۲</sup> آن را منتشر کرد، ضمن رتبه‌بندی کشورهای جهان به لحاظ سطح شادی، در میان ۱۵۶ کشور در سال‌های ۲۰۱۰ - ۲۰۱۲ ایران را در رتبه ۱۱۵ و در زمره غمگین‌ترین کشورهای جهان قرار داده است (محدثی و قربانی، ۱۳۹۶، ص ۲۸). همچنین نتیجه موج چهارم «پیمایش ارزش‌های جهانیان اینگلهارت»<sup>۳</sup> نشان داد میانگین سطح شادکامی نمونه ایران از میان ۶۹ کشور در رتبه ۶۱ قرار دارد (موسوی، ۱۳۹۲، ص ۲۰). گزارش نشریه فوربس<sup>۴</sup> درباره میزان شادکامی ۱۴۲ کشور جهان است که ایران رتبه ۱۰۱ در این نظرسنجی را به خود اختصاص داده است و آخرین رتبه‌بندی گالوپ<sup>۵</sup> درباره عواطف مثبت، ایران را در فهرست ۱۳۸ کشور دنیا در سال ۲۰۱۳، در رتبه ۹۳ نشان داده است (محدثی و قربانی، ۱۳۹۶، ص ۲۶). در سال‌های اخیر در ایران نیز این موضوع محل بحث و گفتگوی زیادی قرار گرفته و محل مناقشه بسیاری شده است مانند پژوهش کوشا و محسنی (۲۰۰۰) که پژوهشگران نتایج دو پیمایش در سال‌های ۱۹۹۵ و ۱۹۹۷ در تهران را با نتایج پیمایش اجتماعی عمومی آمریکا مقایسه کرده‌اند. نتایج این پژوهش با میانگین شادکامی ۱۳ کشور دیگر در این دو سال، نشان داد ایران با میانگین شادکامی ۵/۰۸۸، پیش از بلغارستان در رده سیزدهم و آمریکا با میانگین شادکامی ۷/۲۳ در رده پنجم از نظر سطح متوسط شادکامی قرار دارد (موسوی، ۱۳۹۲، ص ۵۱). این مناقشه از آنجا ناشی می‌شود که پیمایش‌های جهانی، مردم ایران را مردمی ناشاد تصور می‌کنند و برخی تحقیقات جامعه‌شناختی داخلی نیز این نتایج را تأیید می‌کند.



۶۰

1. Happiness
2. United Nations Network for Sustainable Development Solutions
3. Navigating the Values of the Inglehart World
4. Forbes Magazine
5. Gallup Institute

برخی از پژوهشگران سنجه‌ها و شاخص‌های سنجش شادکامی در این تحقیقات را مورد انتقاد قرار می‌دهند و معتقدند الگوهای شادکامی انسان‌ها و جوامع مختلف می‌تواند برحسب باورها و اعتقادات و سبک زندگی و فرهنگ آنان متفاوت باشد. درباره نحوه سنجش شادکامی در جوامع مختلف دو دیدگاه وجود دارد: برخی از محققان از امکان طراحی سنجه‌هایی عام برای سنجش شادکامی در همه جوامع و فرهنگ‌های مختلف سخن می‌گویند. این دیدگاه معمولاً با عنوان «رویکرد زیستی - روانی شادی» شناخته می‌شود. داینر<sup>۱</sup> (۱۳۹۱) از پیشگامان این دیدگاه می‌گوید تقریباً از هر کسی که پیرسیم شادی و نشاط چیست، تصویری از آن در ذهن دارد و آن حس را به خوبی می‌شناسد. این حس در همه انسان‌ها وجود دارد و ریشه آن ثابت است. وی به پژوهش‌های تأییدشده اشاره می‌کند که شادی تا حدودی محصول ژن‌هاست، هورمون‌های خاصی هنگام شادی یا افسردگی ترشح می‌کند، دستگاه ایمنی افراد شاد عملکرد بهتری دارد و آن‌ها طول عمر بیشتری در مقایسه با افراد افسرده دارند. ریو<sup>۲</sup> (۱۳۸۶) از دیگر پیشگامان این دیدگاه نیز شادی را همراه با کاهش سریع سرعت شلیک عصبی می‌داند. از نظر او، رهایی از درد جسمی، رهایی از نگرانی‌ها، حل کردن مسئله‌ای دشوار و پیروز شدن در رقابتی اضطراب‌انگیز، نمونه الگوهای کاهش برانگیختگی عصب‌شناختی شادی است. در مقابل دیدگاه اول، برخی از محققان بر ضرورت طراحی شاخص‌های سنجش شادکامی متناسب با فرهنگ‌های مختلف تأکید دارند. این رویکرد به «رویکرد فرهنگی - اجتماعی شادی» شهرت دارد. بر اساس این رویکرد، در بافت‌های اجتماعی متفاوت، قضاوت‌ها و تحلیل‌های متفاوتی درباره شادکامی وجود دارد. روان‌شناسان بین فرهنگی (ایشی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰؛ گالاتی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶) این نظریه را تأیید می‌کنند و بیش از هر چیز تفاوت‌های افراد و فرهنگ‌ها را از نظر فردگرا بودن یا جمع‌گرا بودن واکاوی کرده‌اند. نتایج تحقیقات نشان داده است که در فرهنگ‌های فردگرای چین و کره، افراد در تعریف شادکامی، بیشتر به متعادل بودن و آرامش داشتن اشاره می‌کنند اما در فرهنگ‌های فردگرای غربی، بر هیجان داشتن و لذت بردن تأکید می‌شود. در حالی که برای مردم فرهنگ‌های جمع‌گرا، بهزیستی درونی بیشتر از عضویت‌های درون‌گروهی سرچشمه می‌گیرد. مردم در فرهنگ فردگرا بیشتر به احساسات و رضایت فردی توجه



1. Diener, E. D

2. Rio, M

3. Eische, A

4. Galati, D

می‌کنند درحالی‌که افرادی که در فرهنگ جمع‌گرا پرورش یافته‌اند بیشتر بر این نکته تأکید می‌کنند که شاد بودن از نظر هنجارهای جامعه مطلوب است یا نه. در همین راستا باگازی<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) با مطالعه روی شدت احساسات خوشایند و ناخوشایند، چنین نتیجه گرفت که تفاوت‌های فرهنگی در تصور از معانی و شاخصه‌های شادی به قدری زیادند که مثلاً احساساتی که در میان مردم آمریکا خوشایند است، ممکن است در کشورهایی مانند چین و کره ناخوشایند باشند (تریاندیس، ۱۹۹۸، ص ۲) همچنین کیتایاما<sup>۲</sup> و همکارانش دریافتند که مردم در فرهنگ‌های مستقل و آزاد (امریکا) ممکن است به طرف احساسات کاملاً خوشایند و یا ناخوشایند سوق یابند، اما در فرهنگ‌های وابسته و متکی به هم (ژاپن) ممکن است به ایجاد تعادل بین احساسات مثبت و منفی روی آورند (ربانی و همکاران، ص ۵۱). همچنین از نظر شومیکر<sup>۳</sup> (۱۳۹۱) شادکامی یکی از محصولات فرعی یادگیری فرهنگی است و این ارزش‌ها از فرهنگی به فرهنگ دیگر فرق می‌کنند. پس شادی امری منحصر به فرد و واقعیتهای مشترک و تعبیه شده در نوع انسانی نیست که بتوان به شناخت کامل آن، آن گونه که در واقعیت وجود دارد، امیدوار بود. از این رو، اندازه‌گیری میزان شادی افراد نیز با معیارهایی مشترک و مقایسه سطح شادکامی افرادی که در جغرافیا - فرهنگ‌های مختلف زندگی می‌کنند، ممکن نیست. پس از نظر این گروه ماهیت شادکامی را می‌توان این گونه ترسیم کرد که از یک سو بنا به اقتضانات زیستی و طبیعت نوع بشر، شادی از بُعدی نسبتاً سخت و ثابت برخوردار است و از سوی دیگر، بخش زیادی از آن ناشی از تعامل با دیگران و ارزش‌ها و نگرش‌های شکل گرفته در آن جمع و گروه است و این بُعد از شادی، طبیعتاً در معرض تغییر و تحولات بیشتری قرار دارد (موسوی و مرشدی، ۱۳۹۵).

سابقه پژوهش‌های تجربی درباره شادکامی نسبتاً کوتاه است. در دهه ۱۹۶۰ سازمان‌های نظرسنجی آمریکا، پرسیدن سؤالاتی راجع به شادکامی و رضایت را شروع کردند. به گفته وینهنون<sup>۴</sup> (۲۰۰۱) از دهه ۱۹۶۰ به بعد علاقه روزافزونی درباره اینکه مردم نسبت به زندگی‌شان چه احساسی دارند به وجود آمد و این علاقه در قالب جریان موسوم به پژوهش‌های مربوط به بهزیستی ذهنی<sup>۵</sup>

1. Bagozzi, R. P

1. Kitayama, A

3. Shoemaker, J

4. Veenhoven, R

5. Subjective Well-Being (SWB)

صورت خارجی و عینی به خود گرفت. متغیر هسته‌ای این سنت پژوهشی، میزان ارزیابی کلی از زندگی بود که به‌حسب معمول به مفاهیم شادکامی و رضایت از زندگی مربوط است و این مهم بیشتر به‌وسیله گزارش خود افراد است. در خلال دهه ۱۹۷۰ نیز مطالعات مربوط به شاخص‌های اجتماعی امریکا با محوریت شادکامی صورت گرفت (موسوی، ۱۳۹۲، ص ۲۶). بررسی کیفیت زندگی مردم و سنجش میزان احساس شادکامی در جوامع توسعه یافته از این دوره به بعد شروع شد. گالوپ، مورت<sup>۱</sup> و دیگر سازمان‌های نظرسنجی در حال انجام زمینه‌یابی‌های دیگری بودند که نه فقط در امریکا بلکه در اروپا و بسیاری از دیگر کشورها انجام شد تا حدی که امروزه در ارزیابی و مقایسه جوامع مختلف بسیار از آن استفاده می‌شود (اکبرشاهی، ۱۳۹۰، ص ۴۵).

همانطور که بیان شد در ایران نیز درباره نحوه سنجش شادکامی دو دیدگاه وجود دارد: برخی از محققان از امکان طراحی سنجه‌هایی عام و مشترک برای سنجش شادکامی در همه جوامع و فرهنگ‌های مختلف سخن می‌گویند: (محدثی، ۱۳۹۶). در مقابل، برخی از محققان بر ضرورت طراحی شاخص‌های سنجش شادکامی متناسب با فرهنگ‌های مختلف تأکید دارند: محمدی ری‌شهری (۱۳۹۲)، مسئله شاخص‌های شادکامی از نگاه دینی را بررسی کرده و با استفاده از آموزه‌های پیامبر ﷺ و اهل بیت علیهم‌السلام موضوع شادی را به‌صورت جامع و نظم نوین دسته‌بندی کرده است و معتقد است دین اسلام الگویی مشخص برای شادکامی از طریق قرآن و روایات ارائه کرده است. محیطی (۱۳۹۷) بیان می‌کند: اسلام به‌عنوان دین الهی، سبک خاصی از زندگی را معرفی می‌کند و در این راستا، الگوهای رفتاری خاصی را نیز تجویز کرده و بر آن است تا به شکل فرهنگ رفتاری در میان مسلمانان درآید. وی نیز معتقد است برای سنجش شادکامی در هر جامعه، باید سنجه خاص آن جامعه و فرهنگ طراحی شود. مرشدی و موسوی (۱۳۹۵) معتقدند استفاده از نتایج گزارش‌های آماری که مؤسسات بین‌المللی یا پژوهش‌های داخلی به منظور مقایسه گروه‌های مختلف انجام می‌دهند، ممکن است برای توصیف وضعیت شادی شاید مفید باشد اما یقیناً ناقص است. چرا که این پیمایش‌ها حداکثر به میزان و سطح شادی می‌پردازد و درباره کیفیت و نوع شادی قادر نیست اظهار نظری کند و شادکامی افراد بنا به فرهنگ و دین هر جامعه‌ای بر اساس شاخص مختص همان فرهنگ سنجیده می‌شود. صمدی قربانی و همکاران (۱۳۹۵) ضمن نقد «شاخص

جهانی شادکامی»<sup>۱</sup> که از هفت شاخص؛ سرانه تولید ناخالص داخلی، حمایت اجتماعی، امید به زندگی سالم، آزادی در انتخاب، سخاوت، ادراک فساد و آسایش خاطر ساخته شده است، بر ضرورت تدوین شاخص شادی در رویکرد اسلامی و استخراج مؤلفه‌های اسلامی شادکامی تأکید می‌کند. یعقوبیان و همکاران (۱۳۹۵) نیز بر تمایز دیدگاه اسلام با سایر مکاتب درباره شادی تأکید دارند. آنان معتقدند در اسلام با رویکرد فراطبیعت‌گرا و تأکید بر مؤلفه‌های هدف و ارزش، شادی بر اساس ارتباطش با معناداری زندگی، به دو سطح مقدماتی و معنوی تقسیم می‌شود و شادی مقدماتی تنها بستری مناسب برای دستیابی به کمال و معناداری ارزیابی می‌شود. مهدی‌پور (۱۳۹۱) نیز معتقد است آموزه‌های دینی همان‌گونه که اندیشه و رفتار انسان را هدایت می‌کند، برای هدایت عواطف و احساسات انسان نیز رهنمودهای فراوانی فراهم آورده است.

اما مهمترین و منسجم‌ترین پژوهش در طراحی شاخصهای شادکامی از نگاه اسلامی، پژوهش پسندیده (۱۳۹۷) با نام «الگوی اسلامی شادکامی»<sup>۲</sup> است. لذا برای طراحی پرسشنامه شادکامی از نگاه اسلامی و مقایسه آن با الگوی شادکامی آکسفورد، این الگو را مبنا قرار دادیم.

این مقاله با هدف واکاوی نظری دو دیدگاه فوق، کوشیده است دو مدل برآمده از هریک از این دیدگاه‌ها را مورد مطالعه تطبیقی قرار دهد. از دیدگاه اول، «پرسشنامه آکسفورد» به‌عنوان یکی از رایج‌ترین و معتبرترین پرسشنامه‌های جهانی سنجش شادکامی انتخاب شد و از دیدگاه دوم «الگوی اسلامی شادکامی» (پسندیده، ۱۳۹۷) محور تحلیل قرار گرفت. از آنجاکه برای مدل شادکامی اسلامی پرسشنامه استاندارد تاکنون ساخته نشده است، لذا در این تحقیق کوشش می‌شود، پرسشنامه متناسب با این الگو طراحی شود و سپس با پرسشنامه آکسفورد، مقایسه شود. سؤالات این تحقیق را می‌توان به شرح زیر برشمرد:

- ۱) مؤلفه‌های اصلی و فرعی و گویه‌های پرسشنامه شادکامی از منظر اسلام کدامند؟
- ۲) مؤلفه‌های اصلی و فرعی از منظر پرسشنامه شادکامی آکسفورد کدامند؟
- ۳) الگوی اسلامی شادکامی چه تفاوت‌ها و شباهت‌هایی با الگوی شادکامی آکسفورد دارد؟

1. World Happiness Report

۲. اثر شایسته تقدیر کتاب سال حوزه سال ۱۳۹۳؛ اثر شایسته تقدیر کتاب سال جمهوری اسلامی ایران سال ۱۳۹۳؛ اثر برگزیده

جشنواره علامه طباطبایی؛ ویژه علوم انسانی اسلامی سال ۱۳۹۴

## روش تحقیق

روش تحقیق در این مقاله تحلیلی است و داده‌های مورد نیاز به روش کتابخانه‌ای به دست آمده است. در این تحقیق برای ساخت مقیاس شادکامی اسلامی، از الگوی اسلامی شادکامی (پسندیده، ۱۳۹۷) استفاده شده است و به روش تحلیلی، مؤلفه‌های اصلی و فرعی مقیاس شادکامی اسلامی و گویه‌های مرتبط با آن ساخته شد و اعتبار آن به روش صوری، یعنی با برگزاری چند پنل با حضور تعدادی از خبرگان (اساتید دانشکده‌های الهیات و علوم اجتماعی دانشگاه یزد) و اجماع نسبی خبرگان درباره مؤلفه‌های اصلی و فرعی و گویه‌ها، حاصل شد. همچنین در به دست آوردن الگوی شادکامی از منظر روان‌شناسی و جامعه‌شناسی نیز از روش مطالعه کتابخانه‌ای و با مرور رویکردهای مختلف به شادکامی و پرسشنامه‌های موجود، استفاده شده است.

## الگوی اسلامی شادکامی

پسندیده (۱۳۹۷) شادکامی را عام‌تر از رضایت‌مندی می‌داند و معتقد است از دیدگاه اسلام برای تحقق شادکامی باید الگوی زندگی موحدانه را که به معنای توحیدباوری (ایمان) و تنظیم زندگی بر اساس آن است اجرا نمود. به باور او، شادکامی را خداوند، تقدیر و تدبیر می‌کند اما تحقق آن به واکنش مناسب فرد بستگی دارد. پسندیده (۱۳۸۴) از جایگاه مهمی که مهارت «رضایت‌مندی از زندگی» در رسیدگی به تکامل معنوی دارد، سخن می‌گوید و معتقد است دین نه زندگی ستیز است و نه زندگی پرست، بلکه زندگی را بستر تکامل و مقدمه آخرت می‌داند و لذا از دیدگاه اسلام، یکی از نیازهای زندگی موفق، برخورداری از «هنر رضایت از زندگی» است و کسی که از زندگی خود رضایت نداشته باشد، امکان موفقیت در هیچ سطحی از زندگی دنیوی و اخروی را ندارد.

از نگاه پسندیده (۱۳۹۷)، احساس شادکامی، دو رکن اساسی دارد که عبارت‌اند از «رضامندی» و «نشاط». احساس رضامندی بر «خیر» و احساس نشاط بر «لذت» استوار است. «رضامندی» معادل پذیرفتن موقعیت خود و تسلیم بودن در برابر آن است و به دو بخش «تقدیر خوب» و «حوزه‌های زندگی» تقسیم می‌شود. تقدیر خوب که ناشی از اراده خداوند متعال است، به دو بخش «خوشایند و ناخوشایند» تقسیم می‌شود؛ «حوزه‌های زندگی» نیز شامل موارد زیر است. یک: «معیشت خوب» (برخورداری‌های مادی مانند مسکن و شغل و خوراک)؛ دو: «روابط خوب» با دیگران؛ و سه: «نظام سیاسی خوب»، چرا که نظام سیاسی و برخورداری از حاکم، یکی از



ضرورت‌های زندگی است که در ادبیات دین با عنوان ولایت و امامت یاد می‌شود. واکنش مثبت انسان به بعد خوشایند اراده الهی، «شکر» و واکنش مثبت انسان به بعد ناخوشایند اراده الهی، «صبر» نام دارد. واکنش عملی به رضامندی در قسمت حوزه‌های زندگی، تلاشی است که در تأمین زندگی حاصل می‌شود. از سوی دیگر متعلق «نشاط» نیز بُعد هیجانی انسان است که متناسب با ابعاد وجودی انسان به دو بخش «مادی و معنوی» تقسیم می‌شود.

پایه اصلی شادکامی، مبتنی بر «واقعیت‌های توحیدی» است. نظام آفرینش بر اساس قوانین حاکم بر آن، واقعیت‌هایی دارند که از خداوند متعال سرچشمه می‌گیرد، به همین جهت به آن‌ها واقعیت‌های توحیدی می‌گویند. این واقعیات مجموعه مبانی‌ای را تشکیل می‌دهند که چون بر محور توحید می‌چرخند، مبانی توحیدی نام دارند. این مبانی عبارت‌اند از: «خداشناختی، جهان‌شناختی، انسان‌شناختی و دین‌شناختی». علت چهارگونه بودن این مبانی آن است که شادکامی، مربوط به انسان است. انسان در محیطی به نام جهان زندگی می‌کند و برنامه‌ای به نام دین دارد که هرکدام از این سه ضلع، ویژگی‌هایی دارند که بدون در نظر گرفتن آن‌ها نمی‌توان به شادکامی رسید. پس آنچه شادکامی را تحقق می‌بخشد شناخت این واقعیات و تنظیم خود و زندگی با آن‌هاست؛ بنابراین تحقق شادکامی، وابسته به واقعیت‌شناسی توحیدی و انطباق توحیدی است؛ که از آن به «زندگی موحدانه» یاد می‌شود. در زندگی موحدانه، خدا در محور زندگی قرار می‌گیرد و فرد، همه امور زندگی خود را که شامل باورها، احساسات و رفتارها است بر اساس این واقعیات تنظیم می‌کند و به شادکامی می‌رسد (همان، ص ۸۴ - ۳۰۵).

شادکامی عواملی نیز دارد که موجب تحقق آن می‌شود. این عوامل به دودسته تقسیم می‌شوند: عواملی که به‌طور مستقیم به پایه نظری شادکامی مربوط می‌شوند و پایه رضامندی یعنی خیر و لذت را تأمین می‌کنند که آن‌ها را عوامل «مستقیم یا اصلی» می‌گویند. دسته دیگر عوامل «غیرمستقیم و زمینه‌ساز» را تشکیل می‌دهند که به‌صورت غیرمستقیم بر شادکامی تأثیر می‌گذارند، این عوامل، موانع را برطرف می‌سازند و زمینه رضامندی را به وجود می‌آورند. عوامل مستقیم رضامندی خود به دو بخش تقسیم می‌شوند: «خیر باوری» و «خیر آوری». «خیر باوری» یعنی، باور به خیر بودن تقدیر. فرد باید بداند در صحنه زندگی چه چیزی خیر است تا بر اساس آن زندگی خود را ارزیابی کند. «خیر آوری» نیز به نیازمند تلاش فرد در تأمین زندگی خوب در راستای تقدیر خداوند متعال است. انسان باید برای تأمین زندگی خوب، در حوزه‌های اجتماعی، سیاسی و اقتصادی تلاش کند (همان، ص ۳۱۵ - ۳۴۱). عوامل



غیر مستقیم «زمینه‌ساز» رضامندی نیز به چهار بخش تقسیم می‌شوند. انسان‌ها در موقعیت‌های خوشایند و ناخوشایند «مصیبت و نعمت»، به شیوه‌های گوناگونی عمل می‌کنند. رضامندی نیز زمانی به دست می‌آید که فرد بتواند فشارهای روانی موقعیت خوشایند را مهار کرده و نکات مثبت موقعیت ناخوشایند را ببیند. این کار باعث می‌شود فرد، خوبی‌های زندگی خود را ببیند و به خیر بودن آن‌ها پی ببرد. این شرایط، عواملی چهارگانه دارد:

**الف) عوامل زمینه‌ساز رضامندی مشترک بین خوشایند و ناخوشایند (مصیبت و نعمت):** واکنش منفی به موقعیت خوشایند، «کفران» و به موقعیت ناخوشایند، «جَزَع» است. در صورتی که الگوی مناسب در این دو موقعیت‌ها یعنی «مصیبت و نعمت»، «شکر و صبر» است. بخشی از عوامل رضامندی که مشترک بین موقعیت خوشایند و ناخوشایند است شامل موارد زیر است: «تسلیم» به معنای پذیرش تقدیر خداوند به عنوان یک واقعیت، «توحید در مالکیت» که مالکیت مطلق خداوند را تأیید می‌کند، «توکل» که تکیه‌گاه مطمئنی برای انسان به وجود می‌آید، «یاد مرگ» که موجب تعدیل لذت‌جویی می‌شود، «زهد» که روان انسان را از تش‌ها و نوسانات زندگی آزاد می‌کند، «استعانت از خدا» به‌عنوان تنها منبع تأمین نیازها و گرفتاری‌هاست، «ایمان به تقدیر» که احساس بی‌هدفی در زندگی را از بین می‌برد، «تنظیم انتظارات» که خواسته‌های غیر معقول را از بین می‌برد، «تنظیم الگوی روزی» که شامل روزی به‌اندازه از طرف خداوند متعال و توحید در رازقیت و تلاش برای کسب روزی است، «غنا درونی» که موجب از بین رفتن احساس محرومیت می‌شود و «تنظیم خرسندی و ناخرسندی» در زندگی (همان، ۳۴۳ - ۴۵۴).

**ب) عوامل زمینه‌ساز رضامندی اختصاصی در خوشایند (نعمت):** بُعد خوشایند زندگی از آن به نام نعمت یاد می‌شود. واکنش مناسب یا نامناسب به این موقعیت نقش تعیین‌کننده‌ای در رضامندی و نارضایتی دارد. واکنش منفی به این موقعیت، «کفران و ناسپاسی» است و واکنش مثبت به این موقعیت «شکر» است. کسی که به مرحله شکر برسد، نکات مثبت زندگی را یافته و صحنه زندگی را خالی نمی‌بیند، شکر نیز موجب تحقق خیر در زندگی می‌شود. همچنین موجب افزایش نعمت است که مجموعاً به احساس رضایت کمک می‌کند. این امر متوقف بر چند چیز است: «اصلاح فهرست نعمت‌ها» که داشتن فهرستی جامع از نعمت‌ها به شناخت بهتر داشته‌ها کمک می‌کند. «شناخت داشته‌های موجود» که شامل به‌حساب آوردن داشته‌های ناپیدا و معنوی است. «تنظیم آرزوها» که آرزوهای طولانی موجب ندیدن داشته‌های موجود و افزایش احساس محرومیت می‌گردد. «بازنگری در اندازه‌گذاری داشته‌ها» کوچک شماری داشته‌ها موجب نارضایتی می‌شود و



در مقابل عواملی که موجب شکر می‌شود، بزرگ شمردن داشته‌هاست. وقتی انسان، داشته‌هایی را که دارد بزرگ بشمارد احساس برخورداری می‌کند (همان، ص ۴۵۵ - ۵۲۰).

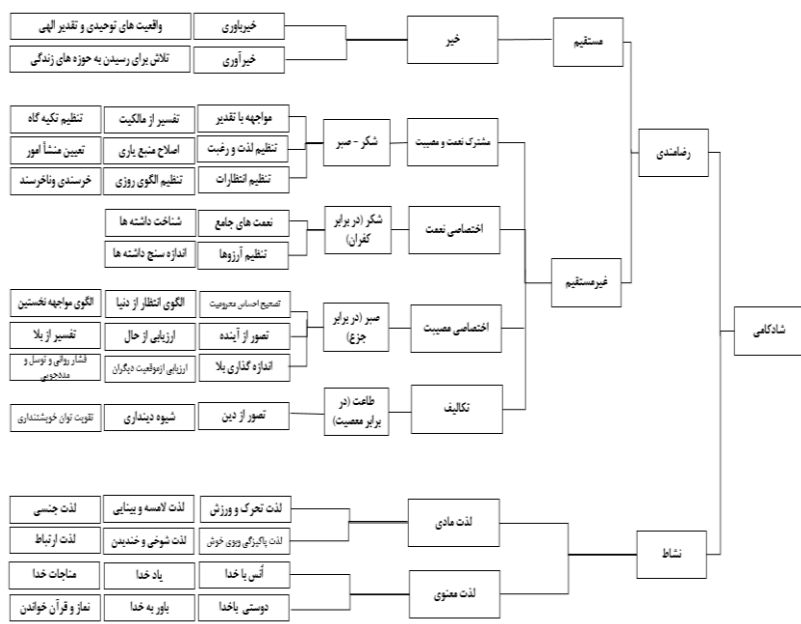
ج) عوامل زمینه‌ساز رضامندی اختصاصی در ناخوشایند (مصیبت): یکی دیگر از واقعیت‌های زندگی، گرفتاری‌های آن است که همه افراد این بُعد از زندگی را تجربه می‌کنند. در این موقعیت مشکلات و مصیبت‌ها به انسان روی می‌آورند، واکنش منفی «جَزَع و بی‌تابی» است که جز افزودن مشکل، اثر دیگری ندارد اما بهترین واکنش «صبر» است؛ که از طریق کاهش فشار روانی، افزایش توانمندی در برابر مشکلات و افزایش خیر و برکت در زندگی موجب رضامندی می‌شود. برای افزایش توان در برابر سختی‌ها، روش‌های گوناگونی در متون دینی آمده است که از جمله آن موارد ذیل است: «تفسیر صحیح از محرومیت»: اگر انسان بداند محرومیت واقعی چیست، مشکلات را محرومیت نمی‌داند و لذا ناراضی نیز نخواهد بود. «تصحیح الگوی انتظار از دنیا»: اگر انسان دنیا را محل رنج و سختی بداند و انتظار خوشی و راحتی از آن نداشته باشد راحت زندگی خواهد کرد. «نوع مواجهه با مشکلات»: پذیرش مشکلات به‌عنوان واقعیت، فشار روانی را کاهش و رضامندی را افزایش می‌دهد. «نوع تصور ما از آینده»: پایان‌پذیر دانستن مشکلات و سختی‌ها موجب رضامندی می‌شود. «اندازه‌گذاری بلاها»: وقتی انسان بلاها را بزرگ بشمارد، نمی‌تواند آن‌ها را تحمل کند. «تصور فرد از موقعیت دیگران»: اگر انسان بداند که دیگران نیز مانند او دچار سختی می‌شوند، فشار روانی او کاهش می‌یابد. «تنظیم فشار روانی»: وقتی انسان همه فشارهای روانی را جمع کند نمی‌تواند آن‌ها را تحمل کند، اما اگر رنج و مصیبت را مخصوص زمان خودش بداند توان تحمل او افزایش می‌یابد. «توسل در بلاها»: اگر انسان منبع مطمئنی برای مددجویی بیابد و به آن توسل کند، توان او تقویت می‌یابد و به رضامندی دست پیدا می‌کند. «احساس مسئولیت نسبت به دیگران»: اگر ما به غم دیگران اهمیت دهیم و نسبت به آن احساس مسئولیت کنیم و برای برطرف شدن آن اقدام نماییم، موجب احساس خوشایندی در انسان می‌شود (همان، ص ۵۲۱ - ۵۹۲).

د) عوامل زمینه‌ساز رضامندی در «تکلیف»: یکی دیگر از ابعاد زندگی انسان بُعد تکلیف است. عمل به بایدها و ترک نبایدها پیش شرط تحقق خیر در زندگی است. این بایدها و نبایدها از جانب خداوند متعال برای تأمین سعادت و شادکامی‌اند. مبنای تکلیف نیز، خیر و مصلحت انسان است. هر تکلیفی در درون خود خیری نهفته دارد اما اثربخشی خیر نهفته در تقدیرهای تشریحی، متوقف بر رغبت به طاعت و ترک معصیت است. این بُعد نیز دو واکنش دارد، واکنش منفی آن «بی‌تابی از تکلیف» است زیرا بایدهای قانون، امور سخت و دشوار به شمار می‌روند که برخلاف میل باید

انجام شوند و نیایدهای آن نیز اموری لذت بخش اند که برخلاف میل، باید ترک شوند و این هردو، با طبع لذت‌گرا و محنت‌گریز انسان، ناسازگار است. واکنش مثبت به این موقعیت، «صبر در تکلیف» یعنی تحمل سختی و دشواری است. روش‌هایی برای ایجاد واکنش مثبت در مقابل تکلیف وجود دارد از جمله «حکمت تشریح» که اگر انسان فایده تشریح را سود خداوند بداند، از تکلیف، ناخرسند و بی‌تاب می‌شود، اما اگر بداند مصلحت وی در آن تکالیف نهفته است و فایده‌اش به خود انسان برمی‌گردد، رضایت خواهد داشت. «تصور فرد از دین» که اگر انسان تکالیف دین را طاقت‌فرسا بداند، تحمل او کم خواهد شد، اما اگر بداند که تکالیف دینی به اندازه طاقت انسان‌هاست، احساس ناخوشایند وی از بین می‌رود و رضایت حاصل می‌شود. «سبک دین‌داری»، که اگر فرد، نرم و منعطف، دین‌داری کند، احساس خوب و رضایت پیدا می‌کند. «خویشتر داری» در برابر وسوسه‌های ضد تکلیف است. تکلیف با وسوسه همراه و در تضاد است. توانمندی در مهار وسوسه‌ها از عوامل مهم در تقویت توان صبر و بردباری است (همان، ص ۵۹۳ - ۶۰۷).

اما دومین مؤلفه شادکامی «نشاط» است. در تعریف نشاط و به ایجاد آن باید شادی و لذت را تأمین کرد. در حقیقت شادی و لذت، عاملی کلان در برانگیختن نشاط به شمار می‌آیند. لذت، به دو نوع «مادی و معنوی» تقسیم می‌شود. این نیز بدین جهت است که انسان، موجودی دو بُعدی و متشکل از جسم و روح است پس نشاط نیز دو بُعدی است و لذتی که می‌خواهد آن را تأمین کند دو بُعدی است و برای تحقق نشاط باید لذت‌های مادی و معنوی را تأمین کند. «لذت مادی» که این عامل، ابعاد مختلف انسان را پوشش می‌دهد و نشاط را تأمین می‌کند. از جمله این لذت‌های مادی می‌توان به لذت تحرک و ورزش، لذت لامسه، لذت بینایی، لذت خوردن و آشامیدن، لذت جنسی، لذت پاکیزگی، لذت ارتباط، لذت بوی خوش، لذت شوخی و خندیدن اشاره کرد اما این لذت‌ها شرایطی نیز دارند از جمله این‌که فراگیر بوده و همه ابعاد انسان را دربرگیرد، بین آن‌ها موازنه برقرار باشد، پیامد منفی نداشته باشد و در راستای جهت کلی زندگی در این دنیا باشد. اما «بُعد معنوی» انسان نیز یکی دیگر از ابعاد مهم و اساسی اوست. برای تحقق نشاط کامل باید این بُعد نیز ارضا شود و لذت آن تأمین گردد. محور اساسی این بخش، ارتباط با خداوند است. ارتباط با خداوند متعال، یکی از نیازهای اساسی انسان است تا خدا در زندگی انسان نباشد، زندگی بی‌معنا خواهد بود؛ زیرا خداوند اصل و ریشه انسان است. از جمله این امور معنوی می‌توان به انس با خدا، دوستی با خدا، یاد خدا، مناجات با خدا و قرآن و نماز خواندن نام برد. بر اساس تعاریف ارائه‌شده در این بخش، نمودار عوامل شادکامی به شرح زیر است (همان، ص ۶۰۹ - ۶۴۴).





شکل ۱: مؤلفه‌های اصلی و فرعی الگوی اسلامی شادکامی (پسنیدیده، ۱۳۹۷)

از این رو، مؤلفه‌های نهایی الگوی اسلامی شادکامی (پسنیدیده، ۱۳۹۷)، شامل ۷ مؤلفه زیر است:

۱. باور به واقعیت‌های توحیدی: نظام هستی بر اساس قوانین حاکم بر آن واقعیت‌هایی دارد که از خداوند متعال سرچشمه می‌گیرد. این واقعیت‌ها، مجموعه مبانی خداشناختی، انسان‌شناختی، جهان‌شناختی و دین‌شناختی را تشکیل می‌دهند که همه آن‌ها حول محور توحید در حرکت‌اند. آنچه شادکامی را تحقق می‌بخشد، شناخت این واقعیت‌ها و تنظیم زندگی خود با آن‌هاست. در زندگی موحدان، خدا معنای زندگی قرار می‌گیرد و فرد همه امور زندگی خود را بر اساس این واقعیت‌ها تنظیم کرده و از این طریق به شادکامی دست می‌یابد.

۲. خیر: باور به خیر از طریق ایجاد احساس رضایت، موجب شادکامی می‌شود. وقتی فرد دریابد که زندگی او بر خیر استوار است، احساس رضایت کرده و از همین طریق بر احساس شادکامی اثر می‌گذارد و موجب صبر در ناخوشایندی‌ها و شکر در خوشایندی‌های زندگی می‌شود. خیر به دو بخش تقسیم می‌شود: «خیر باوری» یعنی، باور به خیر بودن تقدیر، فرد باید بداند در صحنه زندگی چه چیزی خیر است تا بر اساس آن زندگی خود را ارزیابی کند. «خیر آوری» نیز به تلاش فرد در تأمین زندگی خوب در راستای تقدیر خداوند متعال نیازمند است. انسان باید برای تأمین زندگی خوب، در حوزه‌های اجتماعی، سیاسی و اقتصادی تلاش کند.

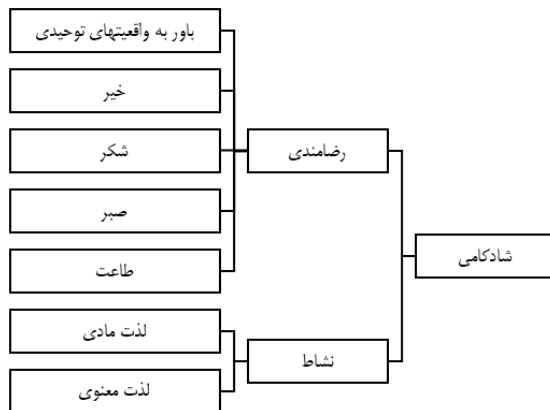
۳. شکر: واکنش مثبت به موقعیت خوشایند، شکر است. کسی که به مرحله شکر برسد نکات مثبت زندگی را دریافت کرده و صحنه زندگی را خالی نمی‌بیند، در این صورت شکر موجب تحقق خیر در زندگی می‌گردد همچنین موجب افزایش نعمت شده و این موارد مجموعاً باعث احساس رضایت از زندگی می‌شود.

۴. صبر: بهترین واکنش در موقعیت ناخوشایند که مشکلات و مصیبت‌ها به انسان روی می‌آورند، صبر است. صبر از سه جهت بر رضامندی اثر می‌گذارد: کاهش فشار روانی و خُلق منفی حاصل از مشکلات، توانمندی در رویارویی منطقی با مشکلات و دستیابی به خیر و نعمت. وقتی انسان بتواند احساسات منفی را کاهش دهد و توان مقابله با مشکل را پیدا کند و به دستاوردهای آن نیز دست یابد به احساس رضایت و شادمانی می‌رسد.

۵. طاعت: برخورد مثبت با دستوره‌های خداوند، طاعت نام دارد. افراد می‌توانند بر لذت‌های خود چیره شوند، به فرمان خداوند عمل کرده و از این راه می‌توانند خیر نهفته در دستوره‌های خداوند را به دست آورند.

۶. لذت مادی: از آنجایی که انسان موجودی دو بُعدی است و مرکب از بُعد مادی و معنوی است پس لذات مختص به انسان نیز مادی و معنوی است. لذت مادی شروطی دارد که باید رعایت شوند: فراگیر بوده و همه ابعاد انسان را در برگیرد، بین آن‌ها توازن برقرار باشد، فاقد پیامد منفی بوده و در راستای جهت کلی زندگی در این دنیا باشد.

۷. لذت معنوی: بُعد معنوی انسان یکی از ابعاد مهم و اساسی انسان است که برای تحقق نشاط کامل لازم است این بُعد نیز ارضا شود. محور اساسی لذت معنوی، ارتباط با خداوند متعال است. تا خدا در زندگی انسان نباشد، زندگی معنا نخواهد داشت. بر اساس تعاریف ذکر شده، مؤلفه‌های اصلی و فرعی الگوی اسلامی شادکامی در شکل ۲ نمایش داده شده است.



شکل ۲: الگوی اسلامی شادکامی (پسندیده، ۱۳۹۷)

## پرسشنامه شادکامی اسلامی

برای دستیابی به مؤلفه‌های شادکامی از روش مطالعه مستقیم و جستجو از طریق واژگان کلیدی در کتاب الگوی اسلامی شادکامی استفاده کرده‌ایم. برای نیل به این هدف، ابتدا متن کتاب شادکامی اسلامی پسندیده (۱۳۹۷) را به‌طور کامل مطالعه و بررسی شد. سپس بر اساس کلیدواژگانی که از مطالعه متن یادشده به دست آمد از میان مؤلفه‌های ارائه‌شده در کتاب، مؤلفه‌های کلی (مدل شادکامی اسلامی) و جزئی (عوامل شادکامی اسلامی) استخراج شد آنگاه، مؤلفه‌های به‌دست‌آمده از جهت محتوا مورد بررسی قرار گرفت و مؤلفه‌هایی که ارتباط ضعیف‌تری داشتند، کنار گذاشته شدند و در نهایت برای هر مؤلفه سؤالی طرح شد. پرسشنامه اولیه به تعدادی از اساتید و خبرگان این حوزه ارسال شد و نظر آن‌ها اخذ شد. سپس در پنل خبرگان با حضور اساتید یادشده، درباره تک‌تک گویه‌ها و ارتباط آن با مؤلفه‌های فرعی و اصلی الگو گفتگو شد و در نهایت، پرسشنامه زیر نهایی شد.

جدول ۳: مؤلفه‌های اصلی، فرعی و گویه‌های پرسشنامه شادکامی اسلامی

ردیف	گویه‌ها	مؤلفه‌های فرعی	مؤلفه اصلی
۱	تقدیر همه کارها به دست خداوند است	تقدیر الهی	خیرباوری
۲	من حضور خدا را در زندگی احساس می‌کنم	خداشناسی (مبانی توحیدی)	(باور به واقعیات توحیدی)
۳	خوبی‌ها و بدی‌ها را در زندگی می‌شناسم و از پذیرش آن‌ها ابایی ندارم	خیرشناسی عینی	
۴	از محل سکونت‌م راضی‌ام	رضایت اقتصادی (شهر خوب)	خیرآوری
۵	اگر وسیله نقلیه معمولی داشته باشم (دارم)، راضی هستم	رضایت اقتصادی (وسیله نقلیه خوب)	(واقعیات توحیدی)
۶	از وضعیت اقتصادی خود راضی‌ام	رضایت اقتصادی (شغل خوب)	
۷	چندان نگران آینده شغلی و اقتصادی خود نیستم	رضایت اقتصادی (امنیت خوب)	
۸	دوستان خوبی دارم	رضایت اجتماعی (دوستان خوب)	
۹	داشتن فرزند را موجب رضایت از زندگی می‌دانم	رضایت اجتماعی (فرزند خوب)	
۱۰	با همسایگانم ارتباط خوبی دارم	رضایت اجتماعی (همسایه خوب)	
۱۱	از خانواده‌ام راضی‌ام	رضایت اجتماعی (خانواده خوب)	
۱۲	اهل ارتباط با خویشاوندان (صله‌رحم) هستم	رضایت اجتماعی (دوستان خوب)	
۱۳	فکر می‌کنم در تعیین سرنوشت کشورم مؤثرم	رضایت سیاسی (حق انتخاب)	
۱۴	خداوند را تکیه‌گاه خود در زندگی می‌دانم	خدا تکیه‌گاهی	شکر و صبر
۱۵	چیزهایی را که در زندگی به دست آورده‌ام از لطف و رحمت خداوند می‌دانم	خدا مالکی	
۱۶	کم بابرکت، بهتر از زیاد بی‌برکت است	اصلاح تفسیر از فقر و غنا	
۱۷	بالاترین کنج بی‌نیازی است	تنظیم الگوی روزی (استغنا به خدا)	
۱۸	اهل قناعت و صرفه‌جویی‌ام	تنظیم الگوی روزی (قناعت)	
۱۹	کسب هر لذتی را لزوماً مطلوب نمی‌دانم	تنظیم لذت (تعديل لذت‌جویی)	

ردیف	گویه‌ها	مؤلفه‌های فرعی	مؤلفه اصلی
۲۰	اهل حرص و طمع به دنیا نیستم	تنظیم الگوی روزی (حرص)	
۲۱	خداوند نعمت‌های زیادی به من داده است	اصلاح فهرست نعمت‌ها (نعمت‌های جامع)	شکر
۲۲	به این جمله باور دارم که «شکر نعمت، نعمت افزون کند؛ کفر نعمت از کفّت بیرون کند»	اصلاح فهرست نعمت‌ها (نعمت‌های جامع)	
۲۳	شکرگزار نعمت‌هایی که خداوند به من داده هستم	تصحیح اندازه‌سنج داشته‌ها	
۲۴	از شکل ظاهری خود راضی‌ام	شناخت داشته‌ها	
۲۵	هر سختی و مصیبتی حکمتی دارد	تفکر بالای عادلانه	صبر
۲۶	دنیا محل سختی است و تحمل سختی‌های آن برایم دشوار نیست	تصحیح الگوی انتظار از دنیا (رنج متناوب)	
۲۷	به این جمله باور دارم که «در پس هر سختی، گشایشی است»	پایان‌پذیری بلا	
۲۸	صبر در برابر مصیبت‌ها من را به خدا نزدیک‌تر می‌کند	توسل و مددجویی (کفایت خدا)	
۲۹	با شادی دیگران شاد و با ناراحتی آن‌ها ناراحت می‌شوم	آسوده ساختن غم‌دیده (پیوستگی اجتماعی غم و شادی)	
۳۰	در زندگی آدم راست‌گویی هستم	تقویت توان خویشتن‌داری	
۳۱	در موقعیت‌های وسوسه‌انگیز گناه، خود را کنترل می‌کنم	تقویت توان خویشتن‌داری	
۳۲	انسان غنیف و باحیایی هستم	تقویت توان خویشتن‌داری	
۳۳	در زندگی از اولیای الهی الگو می‌گیرم	طاعت	طاعت
۳۴	از انسان‌هایی که اهل طاعت و عبادت هستند، خوشم می‌آید	طاعت	
۳۵	تکالیف دینی خود را انجام می‌دهم	طاعت	
۳۶	انجام احکام دینی به نفع من است	اصلاح تصور از حکمت تشریح (انسان سودی)	
۳۷	انجام تکالیف دینی دشوار نیست	اصلاح تصور از دین (دین آسان)	
۳۸	بخشی از وقتم را به تفریح و سرگرمی سالم اختصاص می‌دهم	لذت تفریح و سرگرمی	لذت مادی
۳۹	به سلامتی خودم اهمیت می‌دهم	لذت سلامتی	
۴۰	از تحرک کافی برخوردار هستم	لذت تحرک و ورزش	
۴۱	من از لذت جنسی درست و مشروع بهره‌مندم	لذت جنسی	
۴۲	خواب راحتی دارم	لذت تحرک و ورزش	
۴۳	به نظافت بدن خود اهمیت می‌دهم	لذت پاکیزگی	
۴۴	از عطر و بوی خوش استفاده می‌کنم	لذت بوی خوش	
۴۵	یاد خدا موجب آرامش و اطمینان قلبم می‌شود	یاد کردن خدا	لذت معنوی
۴۶	بخشی از روز خود را صرف عبادت و نیایش می‌کنم	اُس با خدا	

## الگوی عام شادکامی

شاخص‌های شادکامی در سطح جهان به دو بخش کلان و خُرد دسته‌بندی می‌شوند. در سطح کلان می‌توان به دو تحقیق جهانی «شاخص جهانی شادکامی»<sup>۱</sup> و «شاخص رفاه لگاتوم»<sup>۲</sup> اشاره

1. World Happiness Report

2. Legatum Prosperity Index



کرد. در شاخص جهانی شادکامی هر ساله سازمان ملل متحد بر اساس شش شاخص اصلی، شادکامی مردم هر کشور را اندازه‌گیری می‌کند. این شش شاخص عبارت‌اند از: سرانه درآمد، سال‌های سلامتی و امید به زندگی، حمایت اجتماعی، اعتماد و صداقت، بخشش و گشاده‌دستی و آزادی در انتخاب. همچنین شاخص رفاه لگاتوم از نُه شاخص فرعی تشکیل می‌شود که عبارت‌اند از: اقتصاد، کارآفرینی، حکمرانی، سرمایه اجتماعی، آزادی فردی، آموزش، سلامت، ایمنی و امنیت. اما بررسی‌ها در سطح خُرد، پرسشنامه‌هایی است که سطح شادکامی را اندازه‌گیری می‌کنند. در این بخش به دلیل گسترش و شهرت پرسشنامه شادکامی آکسفورد این پرسشنامه را محور تحلیل قرار می‌دهیم.

### الگوی شادکامی آکسفورد

یکی از مشهورترین ابزارهای اندازه‌گیری شادکامی الگوی شادکامی آکسفورد است که بر پایه تعریف آرگایل<sup>۱</sup> و کروسلند<sup>۲</sup> از شادی شکل گرفته است (آرگیل و کراسلند، ۱۹۸۷، ص ۲۶) و بر اساس آن در سال ۱۹۸۹ پرسشنامه‌ای توسط آرگایل، مارتین لو و کراسلند ساخته شد (آرگیل، مارتین و کراسلند، ۱۹۸۹، ص ۱۸۹) اساس این پرسشنامه با معکوس کردن مقیاس افسردگی بک<sup>۳</sup> به دست آمده است. مقیاس افسردگی بک وجود و شدت علائم افسردگی را در بیماران روان‌پزشکی و جمعیت نرمال اندازه‌گیری می‌کند. ۲۱ گویه این پرسشنامه در کل شامل ۹۴ سؤال، به صورت عبارات ترتیبی است که هرکدام از گویه‌ها مربوط به یک علامت خاص افسردگی است. این ۲۱ گویه بر اساس علائم زیر است: غمگینی، بدبینی، احساس شکست، نارضایتی، احساس گناه، نیاز به مجازات، نفرت از خود، تهمت به خود، خودآزاری، گریستن، زودرنجی، تحریک‌پذیری، انزوای اجتماعی و گوشه‌گیری، بی‌تصمیمی، پندار شخص از خود، تغییر در تصویر بدن، سستی و کندی، اختلال در خواب، خستگی‌پذیری، کاهش اشتها، کاهش وزن، اشتغال ذهنی، کاهش نیروی جنسی. طراحان پرسشنامه آکسفورد با وارونه کردن مقیاس افسردگی بک به ۲۱ گویه دست یافتند و سپس ۱۱ گویه به این ۲۱ گویه افزودند و با بررسی‌های نهایی، مقیاس ۲۹ گویه‌ای پرسشنامه شادکامی آکسفورد را پدید آوردند.

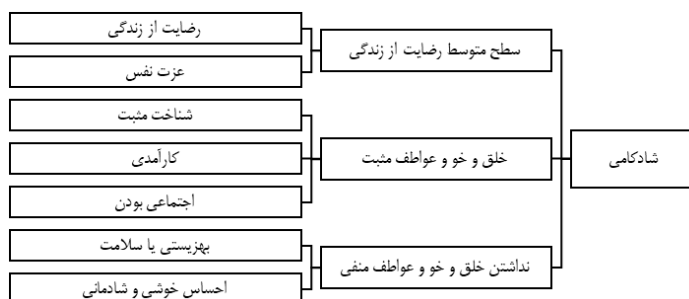
1. Argil, H

2. Crossland, J

3. Beck, A. T



همچنین در سال‌های بعد هیلز و آرگیل (هیلز، و آرگیل، ۲۰۰، ص ۲۳۳) نسخه جدیدی را از فهرست شادکامی آکسفورد به روش نمره‌گذاری جدید و معکوس کردن نیمی از سؤالات با نام پرسشنامه شادکامی آکسفورد<sup>۱</sup> منتشر کردند. به اعتقاد آرگیل و کروسلند، شادکامی به‌طور مفهومی سه بُعد دارد که شامل فراوانی و درجه عواطف مثبت یا احساس خوش، سطح متوسط رضایت از طول هر دوره زندگی و نداشتن احساسات منفی از قبیل افسردگی و اضطراب است (دهشیری و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۱۲). هیلز<sup>۲</sup> و آرگیل با استفاده از تحلیل عوامل این پرسشنامه به هفت عامل رضایت از زندگی، کارآمدی، اجتماعی بودن، بهزیستی یا سلامت، شناخت مثبت، احساس خوشی یا شادمانی و عزت نفس دست یافتند (علی‌پور و نوربالا، ص ۶۴). در مجموع، با استفاده از تعریف آرگیل و کرسلند (آرگیل و کراسلند، ۱۹۸۷، ص ۷۲۶) از شادکامی بر اساس سه مؤلفه اصلی «سطح متوسط رضایت از زندگی»، «خلق و خو و عواطف مثبت» و «نداشتن خلق و خو و عواطف منفی» و همچنین تحلیل عاملی هیلز و آرگیل (هیلز، و آرگیل، ۲۰۰، ص ۲۲۵) از سؤالات این پرسشنامه و استخراج هفت مؤلفه فرعی «رضایت از زندگی، کارآمدی، اجتماعی بودن، بهزیستی یا سلامت، شناخت مثبت، احساس خوشی یا شادمانی و عزت نفس»، مدل مفهومی این پرسشنامه به همراه مؤلفه‌های اصلی و فرعی آن به شکل زیر قابل ترسیم است.



شکل ۴: الگوی شادکامی آکسفورد

مؤلفه‌های اصلی و فرعی پرسشنامه آکسفورد در جدول ۵ نمایش داده شده است.

1. Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)
2. Hills, P

جدول ۵: مؤلفه‌های اصلی و فرعی و گویه‌های پرسشنامه آکسفورد

مؤلفه‌های اصلی	مؤلفه‌های فرعی	گویه‌ها	
سطح متوسط رضایت از زندگی	رضایت از زندگی	۲. احساس اطمینان دارم که آینده سرشار از امید است	
	رضایت از زندگی	۳. من در مجموع از همه چیز راضی هستم	
	رضایت از زندگی	۵. احساس می‌کنم زندگی سرشار از پاداش است	
	رضایت از زندگی	۸. من به زندگی عشق می‌ورزم	
	رضایت از زندگی	۲۰. هر چیزی را می‌خواستم، انجام داده‌ام	
	عزت نفس	۶. از آنچه هستم شادمانم	
	عزت نفس	۱۵. من هرگز تا این حد به‌گونه‌ای که این روزها از نظر فکری و ذهنی هوشیارم، نبوده‌ام	
	عزت نفس	۲۸. من فکر می‌کنم به‌طور فوق‌العاده‌ای جذاب به نظر می‌رسم	
	خلق و خو و عواطف مثبت	شناخت مثبت	۱۴. کل دنیا به نظر من زیبا است
		شناخت مثبت	۱۸. تمام رویدادهای گذشته به نظر من فوق‌العاده شاد بوده‌اند
شناخت مثبت		۲۴. زندگی من در مجموع هدف‌دار و معنی‌دار است	
شناخت مثبت		۲۶. من فکر می‌کنم دنیا مکانی فوق‌العاده است	
شناخت مثبت		۲۹. هر چیزی مرا شگفت‌زده می‌کند	
کارآمدی		۷. من همیشه اثری خوب روی رویدادها دارم	
کارآمدی		۱۰. هر نوع تصمیمی را می‌توانم به‌راحتی بگیرم	
کارآمدی		۱۱. احساس می‌کنم قادر به انجام هر کاری هستم	
کارآمدی		۱۳. احساس می‌کنم انرژی بی‌حدومرزی دارم	
کارآمدی		۲۱. وقت من طوری تنظیم شده است که می‌توانم هر چیزی را که می‌خواهم انجام بدهم	
نداشتن خلق و خو و عواطف منفی	کارآمدی	۲۵. من همیشه متعهد و درگیر هستم	
	کارآمدی	۴. احساس می‌کنم تمام ابعاد زندگی تحت کنترل من قرار دارد	
	اجتماعی بودن	۹. من خیلی به دیگران علاقه‌مند هستم	
	اجتماعی بودن	۱۷. من همه را دوست دارم و به همه عشق می‌ورزم	
	اجتماعی بودن	۲۲. من همیشه ارتباط خوبی با سایرین دارم	
	اجتماعی بودن	۲۳. من همیشه اثری نشاط‌آفرین روی سایرین می‌گذارم	
	سلامت	۱۲. این روزها وقتی از خواب بیدار می‌شوم احساس می‌کنم بیش از گذشته انرژی دارم	
	سلامت	۱۶. احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم.	
	شادمانی	۱. من بی‌نهایت شاد هستم	
	شادمانی	۱۹. من همواره احساس نشاط می‌کنم	
شادمانی	۲۷. من همیشه می‌خندم		

### نتیجه‌گیری

با بررسی تطبیقی دو مدل اسلامی شادکامی و مدل شادکامی آکسفورد می‌توان شباهت‌هایی را میان این دو مدل مشاهده کرد. در هر دو مدل به معنادار بودن زندگی اهمیت داده شده است و به ابعاد

مختلف «رضایت از زندگی» توجه شده است. بعلاوه، در هر دو مدل به بعد اجتماعی انسان توجه شده است و داشتن روابط اجتماعی یکی از مؤلفه‌های مهم شادکامی در نظر گرفته شده است. هرچند در مدل اسلامی شادکامی، مؤلفه‌های اجتماعی شادکامی متعین‌تر و جهت‌دارتر (با محوریت خانواده) است و همه مراتب روابط اجتماعی (ارتباط با اعضای خانواده، خویشان، همسایگان و دوستان) را در برمی‌گیرد. این در حالی است که در مدل شادکامی آکسفورد، روابط اجتماعی چندان جهت‌دار و به‌ویژه خانواده‌محور ترسیم نشده است. همچنین در هر دو مدل به لذت جسمانی فرد توجه شده است هرچند در مدل اسلامی لذت جسمانی در کنار لذت معنوی دیده شده است.

با این حال، شباهت‌های ذکر شده از این دو مدل نباید باعث شود که تفاوت‌های بنیادی آن‌ها در مبانی نادیده انگاشته شود. این تفاوت‌ها را می‌توان در چهار بعد خداشناسی، انسان‌شناسی، جهان‌شناسی و دین‌شناسی به شرح زیر برشمرد. در بُعد خداشناسی، در مدل اسلامی شادکامی، خدا مبنای زندگی انسان قرار می‌گیرد و فرد همه امور زندگی خود را بر اساس واقعیت‌های توحیدی تنظیم کرده و از این طریق به شادکامی دست می‌یابد. در صورتی که در مدل شادکامی آکسفورد نوع نگاه به شادی مبتنی بر انسان‌گرایی است و خداوند یا حضور ندارد و یا حضور کم‌رنگ و حاشیه‌ای دارد. در بُعد انسان‌شناسی، مدل اسلامی شادکامی، انسان را دارای سه بُعد «جسمانی»، «روانی» و «معنوی» می‌داند و تأکید دارد که تجربه شادمانی فرد در دو بعد جسمانی و روانی فرد هم‌راستا و متناسب با بُعد معنوی او باشد. در صورتی که مدل شادکامی آکسفورد برای انسان دو بُعد «جسمانی» و «روانی» در نظر می‌گیرد و بُعد معنوی در این مدل یا جایگاهی ندارد یا جایگاه کم‌رنگی دارد. در بُعد جهان‌شناسی، مدل اسلامی شادکامی، علاوه بر جهان طبیعی و مادی، بعد دیگری نیز برای جهان قائل است و «دنیا را مزرعه آخرت» می‌داند اما در مدل شادکامی آکسفورد، درباره جهان دیگری جز جهان طبیعی سکوت می‌شود و یا چنین جهانی مورد انکار قرار می‌گیرد و لذا تمام شادی‌های مدنظر آن، شادی‌هایی این جهانی است. در بُعد دین‌شناسی، در مدل شادکامی اسلامی، از آنجاکه منبع شادکامی و سعادت انسان خداوند است و پس برنامه و راه این شادکامی نیز در دست خود اوست که از طریق دین به دست انسان‌ها رسیده است و عمل به دین، شادکامی بیشتر را به دنبال دارد؛ اما در مدل شادکامی آکسفورد به خاطر انسان‌محوری نهفته در آن، اصولاً به دین به‌مثابه راه برتر سعادت نگریسته نمی‌شود و همان نگاهی به دین می‌شود که به دیگر مکاتب بشری.



البته آنچه در بالا درباره شباهت‌ها و تفاوت‌های این دو مدل برشمرده شد، بر اساس تحلیل محتوای کیفی و تحلیل نظری این دو مدل بود و به نظر می‌رسد آزمون تجربی این دو مدل در جمعیت‌های واحد و بررسی نتایج آن می‌تواند تا حد قابل توجهی تفاوت‌ها و شباهت‌های این دو مدل را روشن سازد و این کاری است که محققان این حوزه باید بر عهده گیرند.

### فهرست منابع

- آرگایل، مایکل (۱۳۸۲). روان‌شناسی شادی، مسعود گوهری و حمید طاهر نشاط دوست و حسن پالاهنگ و فاطمه بهرامی، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- اکبرشاهی، اعظم (۱۳۹۰). شادی در قرآن و روایات با تأکید بر روش‌های ایجاد آن، پایان‌نامه کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی: دانشگاه علامه طباطبائی.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۷). الگوی اسلامی شادکامی، قم: دارالحدیث، سال سوم.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۴). رضایت از زندگی، قم: دارالحدیث.
- چلبی، مسعود و سید محسن موسوی (۱۳۸۷). بررسی جامعه‌شناختی عوامل مؤثر بر شادمانی در سطوح خرد و کلان. مجله جامعه‌شناسی ایران: (۹) ۱ و ۲.
- داینر، اد و داینر، رابرت (۱۳۹۱). شادی؛ ثروت بیکران روان‌شناختی، ترجمه حسن عبدالله‌زاده، طاهر محبوبی و معصومه باقرپور، تهران، نشر آذین مهر.
- دهشیری، غلامرضا و اکبری بلوطبندگان، افضل و نجفی، محمد و مقدم زاده، علی (۱۳۹۴). خصوصیات روان‌سنجی فرم کوتاه پرسشنامه آکسفورد در دانشجویان، فصلنامه مطالعات و اندازه‌گیری و ارزشیابی آموزشی. سال پنجم، شماره ۱۲، ص ۹ - ۲۶.
- ربانی، رسول؛ ربانی، علی؛ عابدی، محمدرضا و گنجی، محمد (۱۳۸۶). فرهنگ و شادی: رویکردی نظری و تجربی در زندگی روزمره سرپرستان خانوار در شهر اصفهان (۳)، ۴۱ - ۷۸.
- ریو، جان مارشال (۱۳۸۶). انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: نشر ویرایش.
- شومیکر، جان ف (۱۳۹۱). در جستجوی خوشبختی، ترجمه ابوذر کرمی، تهران: نشر مضمون.
- صمدی قربانی، ساجد و مهدی طغیانی (۱۳۹۵). تحلیل انتقادی شاخص جهانی شادی با رویکرد اسلامی. اقتصاد، معرفت اقتصاد اسلامی. ۱۵، ۹۳ - ۱۰۶.
- صنعت‌خواه علیرضا و شیروانی پور، افسانه (۱۳۹۷). جامعه‌شناسی احساس شادمانی.

علیپور، احمد و آگاه هریس، مؤگان (۱۳۸۶). اعتبار و روایی فهرست شادکامی آکسفورد در ایرانی‌ها. فصلنامه روان‌شناسان ایران: سال سوم، شماره ۱۲.

علی‌پور، احمد و نوربالا، احمدعلی (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. سال پنجم، شماره ۱ و ۲.

علی‌محمدی کاظم و آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین شادکامی اسلامی و شادکامی روان‌شناختی در دانشجویان قم در سال تحصیلی ۱۳۸۸ - ۱۳۸۹. سال دوم، شماره سوم، ص ۲۸ - ۷.

عنبری، موسی (۱۳۹۷). ستایش شادمانه؛ تبیین نشاط اجتماعی در ایران، تهران: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران.

مهدی پور، محمود (۱۳۹۱). مدیریت شادی حلال. مبلغان: شماره ۱۶۱.

محدثی گیلوایی، حسن و الهام قربانی ساوجی (۱۳۹۶). نظریه در باب دین و شادمانی دین تاریخی و مهار دوگانه شادی، تهران: نقد فرهنگ.

محدثی گیلوایی، حسن و الهام قربانی ساوجی (۱۳۹۲). شادی و گرایش‌های دینی در ایران پس از انقلاب، فصل‌نامه مطالعات جامعه‌شناختی ایران. سال سوم، شماره هفتم.

محمدی‌ری‌شهری (۱۳۹۲). الگوی شادی از نگاه قرآن و حدیث، سازمان چاپ و نشر دارالحدیث، جلد یک.

محیطی، فرشته (۱۳۹۷). شاخص‌های فرهنگ شادی و لذت در اسلام.

موسوی، سید محسن (۱۳۹۲). شادمانی؛ رویکردهای نظری و یافته‌های تجربی، تهران: تیسرا.

موسوی، سید محسن و مرشدی، ابوالفضل (بی‌تا) ارزیابی از وضعیت شادی و نشاط در میان یزدی‌ها و واکاوی برخی مناقشات روش‌شناختی پیرامون شیوه‌های مطالعه شادی. چاپ‌نشده.

یعقوبیان، محمدحسن و احمد مسائلی و شریفه السادات جمعه‌زاده (۱۳۹۵). بررسی تحلیلی چگونگی ارتباط شادی و معناداری زندگی از دیدگاه اسلام. آیین حکمت: شماره ۳۰.

Argyle, M. (1987). The psychology of happiness. London: Rutledge.

Argyle, M., Martin, M. & Crosland, J. (1989). Happiness as a function of personality. In J. P. Forges & J. M. Innes (Eds.), Recent advances in social psychology: An international perspective, (pp. 189-203). North Holland: Elsevier Science Publishers.

Argyle, M., & Crosland, J. (1987). Dimensions of positive emotions. British Journal of Social

Psychology, 26, 127-37.

Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Journal of Personality and Individual Differences*, 25, 523-535

Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1071- 82

Triantis, H.; Chen, D. K-S.; & Chan, X. P. (1998). Scenarios for the measurement of collectivism and individualism. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 29(2), 275-89.



۸۰

پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی | پاییز و زمستان ۱۳۹۸