

تدوین الگوی بومی شادی در جامعه اسلامی ایران

پریناز سادات سجادیان

استادیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزش عالی غیرانتفاعی فیض‌الاسلام، ایران، خمینی شهر.

p.sajjadian@yahoo.com

مهرداد کلاتتری

استاد گروه روان‌شناسی دانشگاه اصفهان، ایران، اصفهان.

mehrdadk@edu.ui.ac.ir

چکیده

موضوع و هدف: هدف از پژوهش حاضر تدوین الگوی بومی شادی در جامعه اسلامی ایران بود. در همین خصوص عوامل مؤثر بر شادی شناسایی و الگوی مفهومی شادی مفروض گردید.

روش: پژوهش حاضر از نوع کیفی و تحلیل محتواست که از روش چندسویه سازی مشتمل بر مصاحبه با دانشجویان، متخصصان و تحلیل متون استفاده کرده است. بدین منظور پانزده نفر از دانشجویان (هفت پسر و هشت دختر) و پنج نفر از متخصصان رشته روان‌شناسی و علوم قرآنی (دو زن و سه مرد) دانشگاه اصفهان به صورت هدفمند در دسترس و با توجه به معیارهای ورود به مطالعه انتخاب شدند. روش جمع‌آوری داده‌ها انجام یک مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بود. جمع‌آوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری کامل داده‌ها ادامه یافت و تحلیل داده‌ها با کمک نرم‌افزار ان‌ویو انجام گرفت. علاوه بر این متون مرتبط نیز مطالعه شده و متون به روش تحلیل محتوای کیفی تحلیل شدند و در نهایت مقوله‌های اصلی شادی استخراج شد.

یافته‌ها: از تجزیه و تحلیل داده‌ها یازده مقوله اصلی شامل: ۱. عوامل جمعیت شناختی (سن، جنسیت، تحصیلات و وضعیت تأهل)، ۲. عوامل اقتصادی (درآمد، شغل)، ۳. عوامل زیستی (ژنتیک)، ۴. عوامل شخصیتی (برون‌گرایی، روان‌رنجوری، توافق‌پذیری، باز بودن نسبت به تجربه، وظیفه‌شناسی)، ۵. عوامل شناختی (خوش‌بینی، معناداری زندگی، نداشتن افکار ناکارآمد، عزت نفس و کیفیت زندگی)، ۶. عوامل عاطفی (شفقت و هوش هیجانی)، ۷. عوامل اجتماعی (ارتباطات اجتماعی، روابط با خانواده و حمایت اجتماعی)، ۸. عوامل مرتبط با سبک زندگی (ورزش، تغذیه، اوقات فراغت)، ۹. عوامل ارزشی، مذهبی و معنوی (سلامت معنوی و ارزش‌ها و اعمال مذهبی)، ۱۰. بهزیستی روانی و ۱۱. شوخ طبعی به دست آمد.

نتیجه پژوهش: به طور کلی نتایج نشان داد که عوامل مذهبی و معنوی مهم‌ترین عامل در میزان شادی در یک جامعه اسلامی است و علاوه بر آن به ترتیب مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر روی میزان شادی، عبارت‌اند از سرگرمی و انجام فعالیت‌های مورد علاقه، شخصیت و روابط اجتماعی.

کلیدواژگان: شادی، الگو، بومی سازی، جامعه اسلامی.

مقدمه

در طول قرن گذشته تأکید محققان و روان‌شناسان بیشتر بر جنبه‌های منفی زندگی بشر مانند اضطراب و افسردگی بوده و از جنبه‌های مثبت و توانمندی‌های بشر غافل بوده‌اند. پس از طرح روان‌شناسی مثبت‌گرای^۱ مارتین سلیگمن^۲ توجه پژوهشگران به سمت امور مثبت جلب شده است. روان‌شناسی مثبت‌گرا اصطلاحی برای بررسی هیجان‌های مثبت و توانمندکردن سازمان یافتگی‌های روانی با تأکید روی امور درست (مانند شادی) به جای امور نادرست (مانند افسردگی) است (سلیگمن، آستین،^۳ پارک^۴ و پترسون،^۵ ۲۰۰۵). جنبش روان‌شناسی مثبت امیدوار بود بتواند نوعی

1. Positive psychology
2. Seligman
3. Steen
4. Park
5. Paterson

تجدید حیات علمی (رنسانس) در روان‌شناسی ایجاد کند و تحولی اساسی در زندگی انسان‌ها به وجود آورد و به جای درمان، به پیشگیری بپردازد.

از سال ۱۹۶۰ به بعد پژوهش‌های مربوط به شادی افزایش یافت و سازمان‌های مختلفی به بررسی شادی پرداختند. پژوهش‌ها بر سه جهت‌گیری اساسی تأکید می‌ورزید: ۱. در برخی از آنها سنجش میزان شادی و ابزارهای آن مورد نظر بود؛ ۲. در برخی عوامل مؤثر در شادی هدف پژوهش‌ها بود؛ ۳. در گروهی شیوه‌های افزایش شادی بررسی شدند. پژوهش درباره عوامل مؤثر بر شادی از دهه هشتاد قرن بیستم تا آنجا پیش رفت که کوستا و مک‌کرا^۱ مدعی ژن شادی شدند. این دو محقق شادی را به برون‌گرایی و ثبات هیجانی مرتبط دانستند (آیزنک، ۱۹۹۰).

به اعتقاد آرگایل (ترجمه گوهری انارکی و همکاران، ۱۳۸۳) فرد شاد 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. تعریف‌های متعدد دیگری نیز از روان‌شناسان درباره شادی ارائه شده است:

پژوهشگرانی چون لیوبومیرسکی^۲، شلدون و اسکات^۳ (۲۰۰۵)، مارتین^۴ (۲۰۱۴۵)، کار^۵ (۱۳۸۵) و آرگایل^۶ (۱۳۸۳) شادی را حالت روانی مثبتی می‌دانند که با سطح بالای رضایتمندی کلی زندگی، عاطفه مثبت و سطح پایین عاطفه منفی تعیین می‌شود. سلیمان^۷، رشید و پارک^۸ (۲۰۰۶)، سلیمان و همکاران (۲۰۰۵) مفهوم شادی را در سه مؤلفه جای دادند: هیجان‌های مثبت (زندگی با نشاط)، تعهد (زندگی درگیرانه یا زندگی خوب) و معناداری.

از نظر وینهوون^۹ (۲۰۱۳) شادی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی‌اش اطلاق می‌شود. تعریف وینهوون از شادی از چند مؤلفه‌ی اصلی تشکیل شده است: نخست درجه یا میزان، به این معنا که میزان شادی درجه‌ی خوشایندی زندگی فرد را نشان می‌دهد؛

1. Mc cera
2. Lyubomirsky
3. Sheldon & Scat
4. Martin
5. Car
6. Argyle
7. Seligman
8. Park
9. Veenhoven

دوم شخص، که نشان‌دهنده آن است که شادی برای توصیف حالات یک فرد استفاده می‌گردد؛ سوم قضاوت، زمانی که فرد درباره کل زندگی خود یک قضاوت کلی (تجارب پیشین و تجارب آتی) داشته باشد و سرانجام مطلوبیت که منظور خوشایندی، ارزشمند و دوست داشتنی بودن زندگی از جانب خود شخص است. همچنین وینهون (۲۰۱۳) شادی را درجه‌ای از قضاوت شخصی درباره کیفیت کلی زندگی در زمان حال و به نوعی ارزیابی مثبت می‌داند. او شادی را به معنای دوست داشتن زندگی می‌داند. لاما و کاتلر^۱ (ترجمه انوشیروانی، ۱۳۸۲) مهم‌ترین هدف در زندگی را رسیدن به شادی دانسته، معتقدند انسان با هر مذهبی به دنبال شادی است.

اسلام اهمیت فراوانی برای شادی قائل شده و آموزه‌های بسیاری را برای ایجاد و افزایش شادمانی ذکر کرده است. شادی در اسلام معادل واژه سعادت است و سعادت خیری است که هر شخص با اراده خود برای رسیدن به کمال خویش آن را دنبال می‌کند (پسندیده، ۱۳۹۳). روشن‌فکران و اسلام‌شناسان نشاط و شادمانی را پیامد ایمان به خدا می‌دانند و برای ایجاد شادی ارزش بسیار قائل‌اند. شادکامی اسلامی از دو مؤلفه تشکیل شده است: رضا و نشاط. رضا به احساس خرسندی و رضایت از مجموع زندگی اطلاق می‌شود و نشاط هم به سرزندگی، بشاشی و پویایی اشاره دارد (پسندیده، ۱۳۹۳).

هر انسانی به طور فطری طالب شادی (سعادت) است و هیچ‌گاه نمی‌توان این خواست را از انسان سلب کرد. می‌توان گفت که این حقیقت را همه نظام‌های اخلاقی کم‌وبیش پذیرفته‌اند و در آن اتفاق نظر دارند. اختلاف میان نظام‌های گوناگون فرهنگی، مربوط به تشخیص مصداق‌های سعادت و خوشبختی است.

همسوبا دیگر کشورها در سال‌های اخیر، در کشور ایران نیز این باور پدید آمده که با طراحی برنامه‌هایی برای شاد بودن می‌توان موجب افزایش شادی شد. بر اساس الگوهای مختلف، پژوهش‌های گوناگونی در حوزه شادی به‌ویژه عوامل و شیوه‌های مؤثر بر میزان شادی در جامعه اسلامی سازمان‌دهی شده‌اند.

اساس مطالعات انجام‌شده بیانگر آن است که شادی و مؤلفه‌های تأثیرگذار بر آن، برنامه‌ها و مدل‌های درمانی در جوامع آسیایی دارای جنبه‌های متفاوتی با کشورهای غربی است (ناکاراما،^۲ ۱۹۸۵). افراد در جوامع آسیایی به ارزش‌های جمعی‌ای معتقدند که تأثیرات بسزایی بر شادی

1. lama & katler
2. Nakamura

سازی افراد دارد (لو و گیل‌مور،^۱ ۲۰۰۶، لو و شیه،^۲ ۱۹۹۷). آنچه توسط دانشمندان غربی درباره شادی انجام شده، بیشتر متناسب با زمینه‌های فرهنگ غربی است. واقعیت این است که کشورهای غربی به‌رغم پیشرفت‌های اقتصادی و علمی، نتوانسته‌اند سطح شادی را در جامعه خود افزایش دهند. برای مثال مطالعات انجام‌شده در امریکا نشان داده است که در دهه‌های اخیر علی‌رغم رشد اقتصادی، سطح شادی در جامعه کاهش یافته است (سلیگمن، ۲۰۰۲).

اگرچه همه ادیان الهی می‌توانند موجب افزایش شادی شوند، اما دین مبین اسلام از آنجاکه آخرین و کامل‌ترین دین است، عمیق‌ترین نوع شادی را برای انسان به ارمغان می‌آورد. ارزش شادی به جامعیت آن است. شادی در اسلام جامع‌تر از سایر ادیان است. این فرضیه نیاز به پژوهش دقیق و کنترل شده دارد.

اگرچه شادی ممکن است جنبه‌های جهانی داشته باشد، در عین حال دارای مؤلفه‌های بومی نیز هست. در تبیین عوامل مؤثر بر شادی، یکی از عوامل خطر عبارت است از: مجذوب فرهنگ غربی شدن. در عین حال بی‌توجهی به یافته‌های پژوهش‌های غربی نیز از جمله محدودیت‌هایی است که باید از آن پرهیز کرد. با استفاده از نقد منصفانه، می‌توان به بومی‌سازی شادی در جوامع اسلامی پرداخت. از این‌رو بومی‌سازی شادی در فرهنگ اسلامی - ایرانی را باید یکی از اولویت‌های پژوهشی به‌شمار آورد. بنابراین با حرکت هماهنگ در سه بعد نظری، پژوهشی و کاربردی، می‌توان در زمینه شادی در فرهنگ اسلامی نظریه‌پردازی کرد و به تدوین الگوهای بومی پرداخت. هدف از انجام پژوهش حاضر تدوین الگوی بومی شادی در جامعه اسلامی ایران است.

۱. روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع کیفی و تحلیل محتواست. گفتنی است که به منظور کشف مقوله‌های مربوط به شادی و همچنین برای طراحی مدل، از نظریه زمینه‌ای^۳ استفاده شد. به این منظور از چندسویه‌سازی استفاده شد که مشتمل است بر: مصاحبه با دانشجویان، مصاحبه با متخصصان و تحلیل متون کتب و مقالات (استراوس و کرین،^۴ ۱۹۹۰، ترجمه افشار، ۱۳۹۰).

جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی و متخصصان

1. Lu & Gilmour
2. Lu & Shih
3. grounded theory
4. Strauss & Corbin

روان‌شناسی و علوم قرآنی دانشگاه اصفهان در سال ۱۳۹۵ و در زمینه تحلیل محتوا کلیه کتب، پایان‌نامه‌ها و مقالات منتشر شده و قابل دسترس (سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۶) مرتبط با شادی است و نمونه‌گیری به صورت هدفمند در دسترس بوده است. معیارهای ورود دانشجویان به مطالعه کسب نمره حد نصاب در پرسشنامه شادی آکسفورد، تجربه آنان در خصوص موضوع پژوهش و دامنه سنی ۲۴-۱۸ سال برای دانشجویان و ۳۰-۷۰ سال برای صاحب‌نظران بود؛ به این صورت که مطالعه متون و همچنین مصاحبه با دو گروه (دانشجویان و صاحب‌نظران) تا اشباع نظری ادامه داشت. به عبارت دیگر عمل نمونه‌گیری در فرایند پژوهش به صورت هدفمند آغاز شد و مصاحبه‌ها آن‌قدر ادامه یافت تا دیگر اطلاعات جدیدی از مصاحبه‌شوندگان حاصل نمی‌شد. نکته مهم آنکه در پژوهش‌های کیفی حجم نمونه مطرح نیست و رسیدن به مرحله اشباع نظری اهمیت دارد.

نخست به مرکز اجرای پژوهش مراجعه، و با همکاری مسئولان دانشگاه و جلب اعتماد و موافقت شرکت‌کنندگان برای انتخاب اقدام شد و برای جمع‌آوری داده‌ها و دسترسی به اطلاعات معتبر و واقعی از رویکرد مصاحبه عمیق نیمه ساختاریافته استفاده گردید. پس از تماس با تک‌تک افراد و توضیح کامل درباره پژوهش و اخذ رضایت از آنها، زمانی جهت انجام مصاحبه مقرر شد. پژوهشگر در موعد مقرر به افراد شرکت‌کننده در پژوهش مراجعه و ضمن ارائه مقدمه‌ای، مصاحبه‌ها را آغاز کرد. علاوه بر این به شرکت‌کنندگان در پژوهش این اطمینان داده شد که پاسخ آنها محرمانه خواهد ماند و در انتشار نتایج، هر فرد با کدی مشخص خواهد شد.

فرم مصاحبه نیمه‌ساختاریافته به تأیید سه نفر از متخصصان حوزه روان‌شناسی و علوم قرآنی رسید. هر مصاحبه شامل یک سؤال اصلی (تعریف شادی و عوامل مؤثر بر شادی) بوده که بر اساس پاسخ مشارکت‌کنندگان روند مصاحبه در جهت اهداف پژوهش هدایت شد. مبنای اساسی کار بر ایجاد رابطه با دانشجویان و سپس نظرخواهی از آنان در زمینه عوامل مرتبط با شادی بود. مصاحبه با متخصصان نیز به همین صورت درباره شادی انجام شد. همه مصاحبه‌های انجام‌شده با دانشجویان و متخصصان طبق هماهنگی اولیه ضبط و سپس پیاده شد و به صورت متن درآمد. پس از برگزاری مصاحبه اول تجزیه و تحلیل داده‌ها، مقایسه آنها و تشکیل مقوله‌ها آغاز گشت. با انجام هر مصاحبه پرسش‌ها و موضوعات جدیدی مطرح شد که در مصاحبه‌های بعدی از شرکت‌کنندگان پرسیده شد و در انتخاب نمونه بعدی برای مصاحبه نقش داشت و این روند تا زمان برگزاری آخرین مصاحبه و رسیدن به مرحله اشباع ادامه یافت.

پس از انجام هر مصاحبه، بی‌درنگ متن آن در نرم‌افزار ان‌ویوو (Nvivo) کلمه به کلمه پیاده‌سازی شد. سپس چندین بار مرور شد تا درک کلی از آن حاصل شود. برای هر کدام از متون

مصاحبه یک خلاصه تفسیری نوشته شد و نسبت به درک و استخراج معانی نهفته در آن اقدام گردید. بدین ترتیب تعداد مقالات ۳۲ نسخه و تعداد کتاب‌ها شش جلد بود. شرکت‌کنندگان در مصاحبه پانزده نفر از دانشجویان دانشگاه اصفهان (هفت پسر و هشت دختر) و متخصصان شرکت‌کننده در مصاحبه نیز پنج نفر (دو زن و سه مرد) بودند. مدت زمان هر جلسه مصاحبه از سی تا شصت دقیقه متغیر بود. برای افزایش اعتماد و اعتبار علمی نتایج پژوهش، از روش‌های مطرح‌شده توسط کناوای و پاول^۱ (۲۰۱۰) استفاده شد. همچنین تلاش شد تا ایده‌ها و پیش‌فرض‌های پژوهشگر برای جلوگیری از تأثیر آن بر تحلیل و تفسیر داده‌ها کنترل شود و داده‌ها توسط افراد صاحب‌نظر برای تطبیق و همخوانی از همخوانی طبقات و اظهارات شرکت‌کنندگان مورد بررسی قرار گیرد.

۲. یافته‌ها

همان‌طور که عنوان شد، شرکت‌کنندگان در این پژوهش را پانزده دانشجوی دختر و پسر با گروه سنی ۱۸-۲۴ سال و پنج نفر صاحب‌نظر مرد و زن با گروه سنی ۳۰-۷۰ سال تشکیل می‌دادند. در تحلیل مصاحبه‌ها ۱۵۵ مفهوم به دست آمد که در نهایت پس از حذف و ادغام مفاهیم مشابه، مقوله‌های اصلی و فرعی حاصله از مصاحبه با دانشجویان، متخصصان و تحلیل متون تعیین شد. ۱۱ مقوله اصلی و ۳۵ مقوله فرعی حاصل از تحلیل مصاحبه با دانشجویان در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

جدول شماره ۱. خلاصه نتایج تحلیل مصاحبه با دانشجویان با روش تحلیل مضمون

ردیف	کدگذاری محوری		(کدگذاری باز)	
	مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی		
۱	عوامل جمعیت شناختی	پایین بودن سن	سن	
		عوامل اقتصادی	ازدواج	تأهل
			دختر یا پسر بودن	جنسیت
			سطح تحصیل	تحصیلات
۲	عوامل اقتصادی	ثروت و درآمد	پول، مادیات، نبود فقر	
		شغل	شغل	
۳	عوامل زیستی	ژنتیک	ژن‌ها، هورمون‌ها	

ردیف	کدگذاری محوری	
	مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی
۴	عوامل شخصیتی	(کدگذاری باز)
		مفاهیم
		وظیفه‌شناسی، مسئولیت‌پذیری،
		یکنواخت نبودن زندگی، عدم روزمرگی
		داشتن آرامش، اجتماعی بودن، پویا و فعال بودن، منزوی نبودن، به نوعی داشتن سنخیت افراد با یکدیگر، ریسک‌پذیری کارافرینی، ابداع، نوآوری، ایجاد یک حرفه جدید، اختراع سازگار بودن، سازگاری خلق و خوی افراد با یکدیگر
۵	عوامل ارزشی، مذهبی و معنوی	اعتقادات و فعالیت‌های مذهبی سلامت معنوی
		معنوی بودن، نماز خواندن، دروغ نگفتن، داشتن یک دنیای بدون گناه، ارتباط با خدا برقرار نمودن، نذر کردن، رضایت خدا، اعتقاد به روز جزا، احساس حضور خدا در همه جا، بودن در فضاهای مذهبی، خواندن قرآن، به مسجد رفتن و انجام فعالیت‌های هیئتی، شرکت در مراسم‌های جشن و عزاداری‌های مذهبی، حجاب، ایمان به خدا، شکر خداوند را بجای آوردن
		عوامل ارزشی، مذهبی و معنوی
		جبران زحمات والدین و حق دیگران را به جای آوردن
		عاقبت به خیری
	داشتن ویژگی‌ها و انجام اعمال اخلاقی	قناعت
		رفتن بر سر مزار شهدا و اهل قبور
		اعتقاد به قضا و قدر و مشیت الهی
		صبر کردن
		انفاق
عوامل عاطفی (هیجانی)	هوش هیجانی	اخلاص در عمل
		شکرگزاری خدا و دیگران و قدردانی
		گذشت و بخشایش کردن
		نبود غم و غصه‌ها و نداشتن عواطف منفی، داشتن هیجانات مثبت
متعادل بودن در بروز هیجانات		

ردیف	کدگذاری محوری		(کدگذاری باز)
	مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی	
۷	عوامل شناختی	هدفمندی و معناداری در زندگی	هدفمندی در زندگی، رسیدن به هدف‌ها و جهت‌گیری‌های اصلی در زندگی
		کنترل فکر، مقابله با افکار منفی، خوشبینی	کنترل فکر، بزرگ نکردن مشکلات، مثبت‌نگر بودن و بدبین نبودن، واقع‌نگری، مقابله با افکار منفی
		کیفیت زندگی	رضایت از ابعاد مختلف زندگی
		عزت نفس	خوب در جمع ظاهر شدن، جرات صحبت در جمع، دفاع از حق خود
۸	عوامل اجتماعی	روابط اجتماعی حمایت اجتماعی	با دوستان بودن، شرکت در مهمانی‌های دور همی، بودن با افرادی که آنها را دوستشان داریم، حمایت از طرف دیگران
		عملکرد خانواده	نبود تنش در خانواده، ارتباط خوب با خانواده، تفاهم با همسر، نبود خیانت، مشورت در خانواده
۹	عوامل مرتبط با سبک زندگی سالم	سبک زندگی سالم (خواب، غذا و ورزش سلامت جسم و روان)	داشتن زندگی سالم (خواب کافی، غذای مناسب) تعریف صحیح از زندگی ورزش کردن، قدم زدن، موفقیت تیم ورزشی محبوب، کوهنوردی سلامتی خود و خانواده، سلامتی جسم و روان
		تفریح و اوقات فراغت	شنیدن موسیقی، کتاب خواندن، بازی با کودکان، خندیدن، آشپزی کردن، کیک درست کردن، نگهداری از حیوانات خانگی، فعالیت‌های مورد علاقه مثل نجوم
		شوخی‌های کلامی، بدنی، شوخی‌های تصویری	تماشای فیلم طنز، شوخی کردن، خندیدن
		رشد قابلیت‌ها و فضائل، خود شکوفایی	بالفعل ساختن توانایی‌های بالقوه
۱۰	شوخی طبیعی		
۱۱	بهبودی روان‌شناختی		

به منظور اطمینان از روایی یافته‌های حاصل از تحلیل کیفی مصاحبه با دانش‌جویان، محقق اعتبار مفاهیم استخراج‌شده را از طریق سه‌سویه‌سازی با یافته‌های حاصل از مصاحبه با متخصصان روان‌شناسی و علوم قرآن و تحلیل متون داخلی و خارجی به دست آورد که در جداول شماره ۲ و ۳ قابل ملاحظه است.

در جدول شماره ۲ نتایج تحلیل مصاحبه با متخصصان ارائه شده است. نتایج بیانگر ۱۲ مقوله اصلی است.

جدول شماره ۲. خلاصه نتایج تحلیل مصاحبه با صاحب نظران به روش تحلیل مضمون

ردیف	کدگذاری محوری	کدگذاری باز	واحد‌های معنا (مثال)
۱	عوامل زیستی	ژن	بخشی از شادمانی حاصل تأثیر ژنتیک بر افراد است. خانواده‌هایی هستند که همه فرزندان آنها شاد هستند و این ناشی از تأثیر ژنتیک بر آنان است.
۲	عوامل جمعیت شناختی	جنس، سن، تحصیلات، تأهل	سن افراد (اشاره به منحنی یو شکل)، جنسیت افراد و تحصیلات منجر به شادمانی می‌شود. در واقع اگر هدف فرد رسیدن به تحصیلات بالاتر باشد، شادمانی در وی افزایش می‌یابد. اگر یکی از دغدغه‌های دانشجویان که انتخاب همسر مناسب است، مرتفع شود آنها شادتر خواهند بود.
۳	عوامل اقتصادی	درآمد، شغل و پول	سطح رفاه در حدی که افراد بتوانند نیازهای اولیه خود را برآورده کنند و نبود فقر می‌تواند موجب شادمانی در افراد شود. همچنین داشتن آینده کاری و اینکه دانشجو بداند که پس از تحصیلات، آینده شغلی در انتظار اوست می‌تواند شادمانی افزا باشد.
۴	عوامل شخصیتی	برون‌گرایی، روان‌رنجوری، توافق‌پذیری، وظیفه‌شناسی، باز بودن نسبت به تجربه	شخصیت افراد می‌تواند در شاد بودن آنها تأثیر گذار باشد. طبیعتاً برون‌گرایان نسبت به درون‌گراها شادترند. افراد باثبات از افراد روان‌رنجور شادمانی بیشتری دارند. افراد سازگار و نوع‌دوست نسبت به افراد ناسازگار و ستیزه‌جو شادترند. افرادی که وظایف خورا به بهترین نحو انجام می‌دهند و بر روی یک یا حداقل چند هدف مشخص متمرکزند و به جای پراکنده‌کاری، متمرکز کار می‌کنند شادتر هستند. خلاق بودن نیز موجب شادمانی می‌شود.
۵	عوامل مذهبی و معنوی	انجام فرائض مذهبی معنوی بودن	انجام اعمال مذهبی (نماز خواندن، روزه گرفتن)، شرکت در مراسم‌ها و محیط‌های مذهبی می‌تواند برای دانشجویان شادی افزا باشد. همین‌طور توکل به خداوند در شرایط سخت زندگی می‌تواند منجر به این شود که نتیجه رفتار فرد را آشفته نگرداند و نسبت به اتفاق پیش آمده شاد گردد. ارتباط با خداوند می‌تواند سبب شادمانی شود.
۶	عوامل ارزشی	اعمال اخلاقی در زندگی	رضایت از آنچه برای فرد پیش آمده، صبر کردن، شکر خداوند و شمارش نعمت‌های الهی در همه حال، انفاق، زکات، صدقه، از مواردی است که منجر به ایجاد انبساط خاطر در افراد می‌شود.

ردیف	کدگذاری محوری	کدگذاری باز	واحد‌های معنا (مثال)
۷	عوامل شناختی	کیفیت زندگی رضایت از زندگی	به نظر می‌رسد مهم‌ترین عامل در شادمانی افراد میزان رضایتی است که آنها در ابعاد مختلف زندگی‌شان گزارش می‌کنند؛ اینکه تنها به یک بعد مثلاً درس توجه نداشته باشند. چندبعدی بودن می‌تواند موجب ایجاد شادمانی در افراد شود.
		هدف در زندگی معناداری زندگی	داشتن هدف در زندگی و سردرگم نبودن دانشجویان می‌تواند شادمانی را آنها افزایش دهد. وجود معنا در زندگی، نداشتن احساس پوچی می‌تواند احساسات مثبت را در افراد افزایش دهد.
		افکار ناکارآمد عزت نفس	از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر کاهش شادمانی در افراد می‌توان افکار ناکارآمد و منفی را نام برد. زمانی که افراد در سیکل معیوب افکار خود گیر می‌افتند خلق پایینی پیدا می‌کنند و از شادمانی دور می‌شوند. همچنین اعتقاد به توانمندی‌های مثبت و دور کردن این مسئله از ذهن که من نمی‌توانم از پس مسائل و مشکلات زندگی‌ام برآیم، موجب شادمانی می‌شود.
		خوشبینی	مثبت‌نگری، عدم ناامیدی نسبت به آینده و خوشبینی (اصطلاحاً دیدن نیمه پر لیوان) می‌تواند موجب افزایش شادمانی در افراد باشد.
۸	عوامل عاطفی	هوش هیجانی	داشتن مهارت‌های مختلف در یک دانشجو (حل مسئله، خودابرازی، جرئت‌مندی، روابط بین فردی مناسب، همدلی) می‌تواند سبب شادمانی شود.
		شفقت با خود و دیگران	افراد شاد نسبت به خود و دیگران انتقاد نمی‌کنند. می‌کوشند مشکلات را در زندگی بپذیرند، نه اینکه بخواهند آنها را حذف کنند.
۹	عوامل سبک زندگی	تغذیه ورزش اوقات فراغت سلامتی	نوع زندگی (شیوه غذا خوردن، زمان خوابیدن، گذران اوقات فراغت و سلامتی) از عوامل تأثیرگذار بر شادمانی است. اگر افراد از تغذیه خوبی برخوردار نباشند و یا زمان خوابشان تنظیم نباشد، می‌تواند سلامتی‌شان را تحت تأثیر قرار دهد و شادمانی را از آنها دور کند و همچنین زمینه‌ساز اختلالات جسمی و روانی متعدد در آنها گردد. همچنین ورزش کردن سبب بالا بردن میزان سروتونین مغز می‌شود و بر شادمانی تأثیرگذار است.

ردیف	کدگذاری محوری	کدگذاری باز	واحد‌های معنا (مثال)
۱۰	عوامل اجتماعی	روابط اجتماعی حمایت اجتماعی روابط با خانواده حمایت خانوادگی	داشتن دوستان صمیمی، عضویت در شبکه‌های اجتماعی، انجمن‌ها، خیریه‌ها و دریافت حمایت اجتماعی از جانب دوستان اهمیت بسیاری دارد. یک فرد تنها نسبت به فردی که دارای دوستان بسیاری است، شادمانی بالاتری دارد. همچنین روابط با خانواده و میزان حمایت دریافتی از جانب اعضای خانواده می‌تواند منجر به شادی باشد. اینکه فرد احساس کند خانواده‌ای دارد که همواره از او پشتیبانی می‌کنند، در او رضایت و شادمانی ایجاد می‌کند.
۱۱	شوخ طبعی	شوخی‌های کلامی-تصویری و بدنی	دیدن فیلم‌های طنز، ارتباط با کودکان، لطیفه، و شوخی می‌تواند سبب شادمانی شود.
۱۲	بهزیستی روانی	تسلط بر محیط، پذیرش، استقلال	فردی که بتواند بر مشکلات محیطی غلبه داشته باشد و با هر تغییر شرایطی تحت تأثیر آن وضعیت قرار نگیرد و بر عقاید خود پابرجا بماند هیچ‌گاه از پیامدهای رفتار خود غمگین نمی‌شود و شاد باقی خواهد ماند.

با توجه به نتایج حاصل از مصاحبه‌ها متن مقالات، پایان‌نامه‌ها و کتاب‌های داخلی و خارجی مطالعه شده و مفاهیم مرتبط با شادمانی استخراج شد. خلاصه نتایج با استفاده از تحلیل مضمون در جدول شماره ۳ ارائه شده که بیانگر ۱۳ مقوله اصلی است:

جدول شماره ۳. خلاصه نتایج تحلیل محتوای کتب و مقالات به روش تحلیل مضمون

ردیف	کدگذاری محوری	کدگذاری باز	واحد‌های معنا (مثال)
۱	عامل جمعیت‌شناختی	سن	منحنی رابطه سن و شادمانی یو شکل (U) است. شادمانی در بسیاری از افراد تا حدود ۴۶ سالگی کاهش می‌یابد و سپس دوباره شروع به افزایش می‌کند (آرگایل، ۲۰۰۱). شادمانی با افزایش سن در ارتباط است (کانتریل، ۱۹۶۵) (دینر، سو و اویشی ۱۹۹۷).
		جنسیت	زنان به دلایل هورمونی بیشتر مستعد افسردگی اند، ولی مردان کمتر از آنان احساس شادمانی خود را گزارش می‌دهند (داینر، ۱۹۸۴، وود و همکاران، ۱۹۸۹). حبیب‌زاده (۲۰۱۱) میزان شادمانی زنان را کمتر از مردان گزارش می‌کند و علت آن را شرایط فرهنگی گزارش می‌نماید. همچنین کاراداماس و ایوانگولس (۲۰۱۰) بیان می‌کنند که شادمانی در زنان بیشتر از مردان است و این شاید به علت تفاوت منابع شادمانی در زنان و مردان باشد، چون زنان بیشتر شادمانی را در رابطه با خانواده و فرزندان نشان تجربه می‌کنند.
		تحصیلات	همچنین برخی تحقیقات بیانگر آن‌اند که بین شادمانی و سطح تحصیلات رابطه معناداری وجود ندارد (حبیب‌زاده و همکاران، ۲۰۱۱) و تحقیقاتی چون کمپل و همکاران (۱۹۷۶)، ویترو و اوکان (۱۹۸۴) داینر و همکاران (۱۹۹۳) بیانگر رابطه معنادار و جزئی بین شادمانی و میزان تحصیلات است. همچنین میکولاس (۲۰۰۸)، هیکسون و دوکری (۲۰۰۸) بیان می‌کنند که شادمانی با سطح تحصیلات رابطه دارد؛ چراکه تحصیلات بالاتر موجب توجه بیشتر به سلامتی، شغل و پایگاه اجتماعی بالاتر و رضایت از زندگی می‌گردد.
۲	عامل اقتصادی	وضعیت تأهل	وود و همکاران (۱۹۹۸) ازدواج را عامل مهمی برای شادمانی در زنان دانسته‌اند. مایرز (۲۰۰۱) میزان شادمانی را در افراد متأهل بیشتر از افراد تنها و یا مطلقه می‌داند. سلیگمن (۲۰۰۲) گفته است برخلاف پول که تأثیر اندکی روی شادمانی دارد، ازدواج با شادمانی رابطه قوی دارد.
		ثروت- درآمد شغل	تحقیقات داینر، سو، لوکاس و اسمیت (۱۹۹۹) بیانگر آن است که مردم کشورهای ثروتمند از مردم کشورهای فقیر شادترند. آرگایل (۲۰۰۳) می‌گوید که در میان مردم آمریکا، کانادا و اروپا، همبستگی ضعیفی بین شادمانی و درآمد وجود دارد. استیونسون و همکاران (۲۰۰۸) و لیوبومیرسکی (۲۰۱۰) در پژوهش خود بیان کرده‌اند که افزایش درآمد با شادمانی رابطه معناداری دارد.

ردیف	کدگذاری محوری	کدگذاری باز	واحد‌های معنا (مثال)
۳	عوامل زیستی	ژنتیک ارثی بودن	شادمانی افراد حول یک نقطه ژنتیک تغییر می‌کند (لیوبومیرسکی، ۲۰۰۱؛ دی نیو، ۲۰۱۲). لایکن و تلیجن (۱۹۹۶) بر روی دوقلوهای تک تخمکی و دوتخمکی نشان می‌دهد که تفاوت‌های ژنتیکی عامل چهل درصد از تفاوت‌ها در درک احساسات مثبت، ۵۵ درصد از تفاوت‌ها در درک احساسات منفی، ۴۸ درصد از تفاوت کلی در سطح شادمانی است. لایکن (۱۹۹۶) معتقد است که چیزی در حدود ۸۰ درصد از سطح کلی شادمانی، ارثی است. نیز در تحقیق خود تأثیر ژنتیک بر احساسات مثبت و منفی را چیزی در حدود ۰/۳ تا ۰/۶ برآورد نموده‌اند.
۴	عوامل شخصیتی	برون‌گرایی ثبات هیجانی درون‌گرایی وظیفه‌شناسی توافق‌پذیری	فرانسیس، لستر، فیلیپو کالک (۱۹۹۸) و فرانسیس (۱۹۹۹) شادمانی و برون‌گرایی را دارای همبستگی مثبت بالایی گزارش می‌نمایند. ملتفت، مزیدی و ساداتی (۲۰۱۰) گزارش کرده‌اند که از پنج عامل شخصیت برون‌گرایی می‌تواند پیش‌بین‌کننده شادمانی باشد و روان‌رنجوری با شادمانی رابطه منفی دارد. سالاری (۲۰۱۳) بر اساس پژوهش خود بر روی ۱۵۰ دانشجو گزارش می‌کند که بعد برون‌گرایی در پرسشنامه آیزنک با شادمانی رابطه معنادار و مثبتی دارد. اسپیجت و همکاران (۲۰۱۳) به رابطه وظیفه‌شناسی و شادمانی اشاره کرده‌اند. وارنر و ورمین (۲۰۱۱) به رابطه بین توافق‌پذیری و شادمانی اشاره نموده‌اند.
۵	عوامل مذهبی و معنوی	اعتقادات مذهبی سلامت معنوی	مایرز (۲۰۰۰) معتقد است که اعتقادات مذهبی در شادمانی مؤثر است. افزایش هوش معنوی منجر به افزایش شادمانی می‌شود (دینر، اویشی و لوکاس، ۲۰۰۲). همچنین ارتباط مذهب با شادمانی در پژوهش‌های (داینر و همکاران، ۲۰۱۱) بیان شده است. سلامت معنوی با گرایش به مذهب و هدف در زندگی و شادمانی رابطه دارد. یعقوبی (۲۰۱۰) نجفی (۲۰۱۲) و هولدر و همکاران (۲۰۱۱) به رابطه بین فعالیت‌های معنوی و شادمانی اشاره نموده‌اند. سوره‌های فتح (آیات ۴ و ۶)، توبه (آیات ۲۶ و ۴۰)، فاطر (آیه ۲۹)، رعد (آیه ۲۸)، طه (آیه ۱۲۴)، روم (آیه ۱۵)، زخرف (آیه ۷۱-۶۸)، مبارکه (آیه ۲) و زمر (آیه ۵۳).

ردیف	کدگذاری محوری	کدگذاری باز	واحد‌های معنا (مثال)
۶	عوامل عاطفی	هوش هیجانی شفقت	شناخت هیجانات خود و دیگران و توانایی مدیریت آنها از طریق خرده مقیاس‌های هوش هیجانی میسر است. لذا هوش هیجانی بر شادمانی تأثیر دارد (سلیگمن و سیکنتمیهایلی، ۲۰۰۰، زیندر و همکاران ۲۰۱۲ و کویدمیر و اسکات، ۲۰۱۲). همچنین از آنجاکه افرادی که با خود و دیگران مهربان هستند میزان انتقاد کمتری نسبت به خود و دیگران خواهند داشت، شادتر هستند (نف و همکاران، ۲۰۱۳).
۷	عوامل ارزشی	فضایل اخلاقی	یانگ (۲۰۱۴) به تأثیر اخلاق و ابعاد ارزشی بر شادمانی اشاره کرده و بیان نموده است که شادمانی بدون اخلاق شادمانی واقعی نیست.
۸	عوامل شناختی	خوشبین بودن	هیلز و آرگایل (۲۰۰۱)، کشاورز و همکاران (۱۳۸۶)، نیز بیان کرده‌اند که افراد خوشبین شادترند. احمدی، شفیع امیری، رضایی (۱۳۹۲) رابطه خوشبینی با شادکامی در دانشجویان را مثبت گزارش کرده‌اند.
		هدفمندی و معنا در زندگی	هدفمندی در زندگی با شادمانی همبستگی مثبتی دارد؛ به گونه‌ای که افرادی که اهداف هماهنگ با خود داشته باشند و فاصله آنان با اهدافشان در حد قابل قبولی باشد شادترند (آرگایل، ۱۳۸۳). شلدون و الیوت (۱۹۹۹) معتقدند که هدفمندی در زندگی، به طور قوی با شادمانی همبستگی دارد. وسترهوف و همکاران، (۲۰۱۰) معناداری زندگی را عاملی مهم در افزایش شادمانی دانسته‌اند.
		عدم افکار منفی	هدفمندی در زندگی با شادمانی همبستگی مثبتی دارد بصورتی که افرادی که اهداف هماهنگ با خود داشته باشند و فاصله آنها با اهداف آنان در حد قابل قبولی باشد شادترند (آرگایل، ۱۳۸۳). شلدون و الیوت (۱۹۹۹) معتقدند که هدفمندی در زندگی، به طور قوی با شادمانی همبستگی دارد. وسترهوف و همکاران (۲۰۱۰) معناداری زندگی را عامل مهمی در افزایش شادمانی دانسته‌اند.
		کیفیت زندگی	فریش (۲۰۱۳) به تأثیر کیفیت زندگی بر شادمانی اشاره کرده است. طغیانی (۲۰۱۳) به بررسی اثر کیفیت زندگی و رضایت افراد از حیطه‌های مختلف زندگی بر شادمانی پرداخته است.

ردیف	کدگذاری محوری	کدگذاری باز	واحد‌های معنا (مثال)
۹	عوامل شناختی	عزت نفس	دوگان و همکاران ^۱ (۲۰۱۳)، بیان کرده‌اند که عزت نفس تحت تأثیر سلامت روان شناختی، خودکارآمدی و تعادل عاطفی است و می‌تواند با میانجیگری این عوامل ۵۱ درصد واریانس شادمانی را تبیین کند. کیم و چانگ (۲۰۰۸) به رابطه بین عزت نفس و شادمانی اشاره کرده‌اند.
۱۰	عوامل اجتماعی	روابط اجتماعی حمایت خانوادگی	حمایت اجتماعی، روابط اجتماعی، برقرار کردن رابطه نزدیک با خویشاوندان و رابطه نزدیک با دوستان نزدیک می‌تواند در شادمانی و افزایش آن نقش داشته باشد (آرگایل، ۲۰۰۱).
۱۱	عوامل مرتبط با سبک زندگی	تغذیه ورزش خواب گذراندن اوقات فراغت	والش (۲۰۱۱) بیان کرده است که مصرف سبزیجات، میوه و ماهی موجب کاهش افسردگی و افزایش شادمانی می‌شود. داسیلوا (۲۰۱۲)، سانگ و همکاران (۲۰۱۲) به بررسی تأثیر ورزش بر افزایش شادمانی اشاره کرده‌اند. دریکوندی (۱۳۸۱) بر اهمیت شیوه گذران اوقات فراغت بر شادمانی اشاره نموده است. هاول و همکاران (۲۰۰۸)، باگلیونی و همکاران (۲۰۱۱)، هایللی و همکاران (۲۰۱۵) به نقش کیفیت خواب بر شادمانی و بهزیستی ذهنی اشاره کرده‌اند.
۱۲	بهزیستی روانی	قابلیت‌ها و فضایل، خودشکوفایی	ریف (۱۹۸۹) به شکوفایی انسان برحسب بهزیستی روان شناختی پرداخته است. ریف بهزیستی روان شناختی را شادمانی یا بهزیستی یودایمونیک است که در آن مؤلفه‌هایی چون رشد قابلیت‌ها و فضایل، خودشکوفایی، هدفمندی و معناداری زندگی با اهمیت است و از خشنودی خود فراتر می‌رود.
۱۳	شوخ طبعی	شوخی	مارتین (۲۰۱۴)، هیراناندانی و یو (۲۰۱۴) به تأثیر شوخ طبعی سازگارانه بر افزایش شادمانی اشاره نموده‌اند.

خلاصه نتایج تحلیل متن مصاحبه با دانشجویان که در جدول شماره ۱ ارائه شده، نشان می‌دهد که ۱۱ عامل اصلی از نتایج حاصله به عنوان عوامل تأثیرگذار بر شادمانی استخراج شدند. نتایج حاصل از مصاحبه با دانشجویان با نتایج حاصل از مصاحبه با متخصصان جدول شماره ۲ و نتایج حاصل از تحلیل متون و کتاب و مقالات جدول شماره ۳ رواسازی شد. یافته‌های حاصل از ۳ گروه به جز در چند مورد از موارد فرعی (مقوله فرعی خواب در سبک زندگی (بررسی متون) و مقوله فرعی منبع کنترل در شناختی (بررسی متون) و مقوله فرعی شفقت (مصاحبه با متخصصان

و بررسی متون) موارد مشابهی استخراج شدند. در جدول شماره ۴ به خلاصه عوامل استخراج شده از مصاحبه با دانشجویان و متخصصان روان‌شناسی و علوم قرآن و همچنین تحلیل متون داخلی و خارجی اشاره شده است.

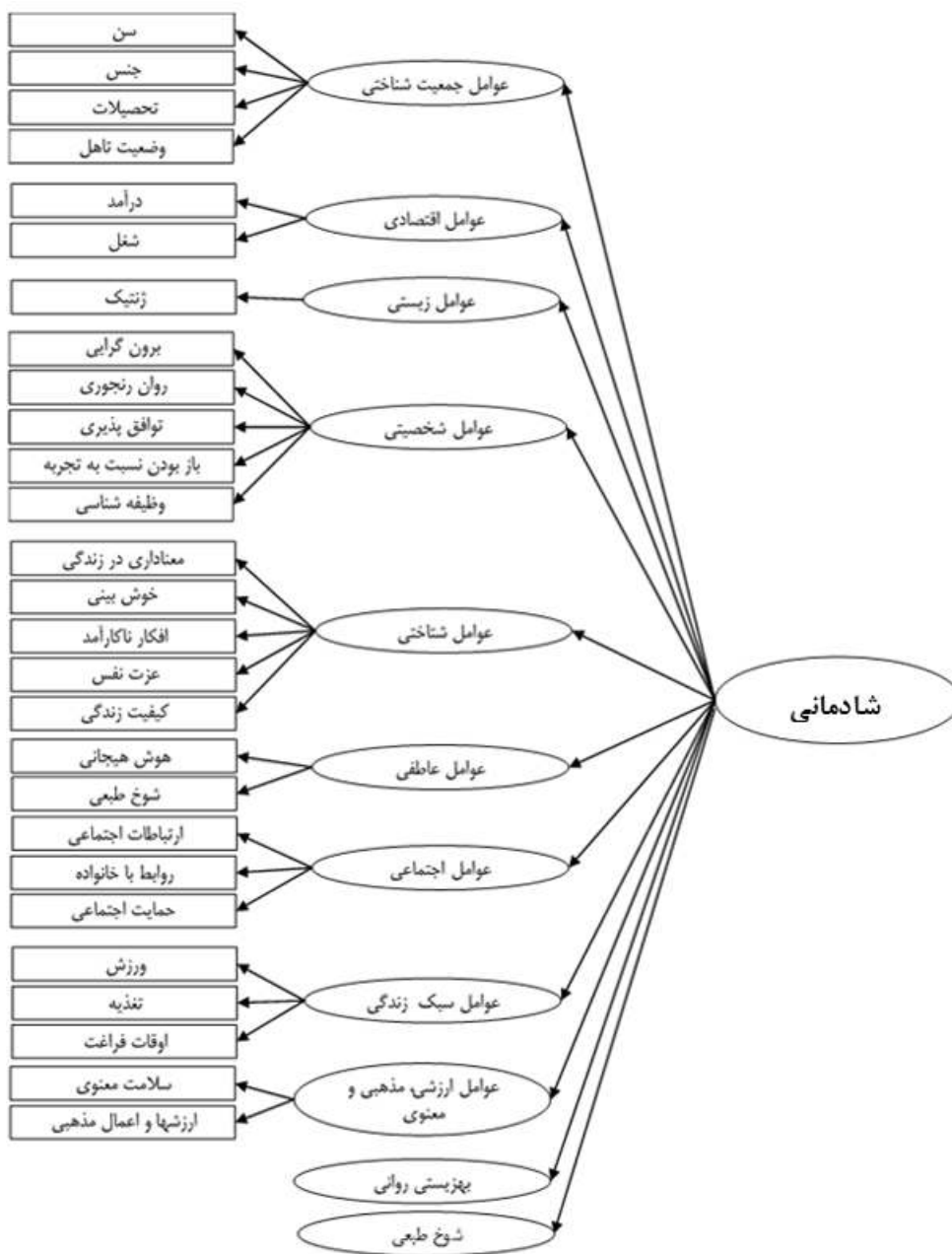
جدول شماره ۴. خلاصه نتایج مقایسه‌ای یافته‌های حاصله از سه گروه دانشجویان، متخصصان و متون

ردیف	عوامل استخراج شده	یافته‌های حاصل از مصاحبه با دانشجویان، متخصصان روان‌شناسی علوم قرآنی و یافته‌های حاصل تحلیل متون داخلی و خارجی
۱	عوامل جمعیت‌شناختی	سن، جنسیت، وضعیت تأهل
۲	عوامل اقتصادی	سطح در آمد و شغل
۳	عوامل زیستی	ژنتیک
۴	عوامل شخصیتی	برون‌گرایی (تمایل به تجربه هیجانات مثبت) روان‌رنجوری (تمایل به تجربه هیجانات منفی) باز بودن نسبت به تجربه (علاقه مند به تجربه انواع تجربیات) وظیفه‌شناسی (میزان تعدا فرد نسبت به وظایف و نقش‌های خود) توافق‌پذیری (تمایل به روابط سازگارانه و همکاری با دیگران)
۵	عوامل شناختی	معناداری زندگی (جستجوی معنا در زندگی - رسیدن به معنا در زندگی) خوشبینی (تلفیقی از گرایش نگرش‌های مثبت در باره خدا، افراد، اشیا، رویدادها و به طور کلی جهان طبیعت عزت نفس (احساس پذیرش و ارزش نسبت به خود) کیفیت زندگی (درک فرد از وضعیت کنونی‌اش با توجه به فرهنگ و نظام ارزشی و رضایت از آن) فقدان افکار ناکارآمد (باورهای ناکارآمد یا فرایندهای پردازشی ناکارآمد) منبع کنترل (کنترل درونی - کنترل بیرونی)
۶	عوامل عاطفی	هوش هیجانی (ترکیبی از توانایی‌های ذهنی و ویژگی‌های شخصیتی) شفقت (مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی فزاینده)
۷	عوامل اجتماعی	ارتباط با خانواده (عملکرد خانواده و سبک‌های ارتباطی بین اعضای خانواده) ارتباطات اجتماعی حمایت اجتماعی (ارتباط با دوستان، خانواده و دیگران)
۸	عوامل سبک زندگی	تغذیه، ورزش، اوقات فراغت، خواب
۹	عوامل مذهبی، معنوی و اخلاقی	انجام اعمال مذهبی (انجام اعمال مذهبی، تداوم اعمال مذهبی) فضایل اخلاقی (انجام اعمال و داشتن فضایل اخلاقی) سلامت معنوی (برخورداری از حس پذیرش، احساسات مثبت، اخلاق و حس ارتباط متقابل مثبت با یک قدرت حاکم و برتر قدسی، دیگران و خود)

۱۰	شوخی طبیعی	(پدیده‌ای که دارای ابعاد مختلف شناختی، اجتماعی، رفتاری و عاطفی است)
۱۱	بهبودی روانی	(ارزیابی شناختی و عاطفی فرد از زندگی)

نتایج تحلیل متون و مصاحبه‌ها در قالب یک مدل مفهومی در شکل ۱ ترسیم شده است.

شکل شماره ۱. الگوی مفهومی شادمانی بر اساس مؤلفه‌های آن



همان‌طور که در جدول شماره ۵ آورده شده، یک بسته آموزشی پیشنهادی بر اساس مقوله‌های حاصل از پژوهش حاضر مبتنی بر مفاهیم اسلامی برای افزایش شادی در دانشجویان تهیه شده که می‌تواند در هشت جلسه به صورت فردی یا گروهی اجرا شود.

جدول شماره ۵. سرفصل محتوای آموزش شادکامی

جلسه	موضوع	خلاصه جلسه
اول	معارفه و آشنایی	شادی چیست؟ چه اهمیتی دارد؟ آیا قابل افزایش است؟ توضیح مفاهیم شادی، سعادت، خوشبختی آیا هر نوع شادی‌ای خوب است؟ آیا هر نوع غمی بد است؟ انواع شادی چیست؟ لزوم داشتن مبنا، شادی از دیدگاه اسلامی اولویت دادن به شادی، اهمیت حضور فعال در جلسات
دوم	بعد رفتاری	کسب فضایل اخلاقی و رابطه آن با شادی حقیقی زدودن رذایل اخلاقی و رابطه آن با شادی حقیقی انجام واجبات راهی به سوی شادی پایدار ترک محرّمات راهی به سوی شادی پایدار
سوم	بعد شناختی	نگرش فرد نسبت به خود، خداوند، جهان هستی، گذشته، حال، آینده هدفمندی در زندگی با رویکرد اسلامی و رابطه آن با شادی حقیقی ایمان به مبدأ و معاد با رویکرد اسلامی و رابطه آن با شادی حقیقی جهان‌بینی توحیدی با رویکرد اسلامی و رابطه آن با شادی حقیقی معادباوری با رویکرد اسلامی و رابطه آن با شادی حقیقی معناداری زندگی با رویکرد اسلامی و رابطه آن با شادی حقیقی
چهارم	مهارت‌های زندگی	مدیریت زمان، کنترل خشم، مدیریت استرس
پنجم	سبک زندگی اسلامی	آموزش نقش تغذیه سالم، ورزش، معنویت اسلامی، تفریحات سالم، مدیریت خود با رویکرد اسلامی
ششم	بعد عاطفی	کنترل عواطف منفی (کینه، حسد، بخل، خودخواهی، دنیادوستی) زمینه‌ساز شادی اصیل تقویت عواطف مثبت (مانند بخشش، شکر، تشکر و قدردانی، توکل، صبر، رضا) راهی به سوی شادی اصیل
هفتم	بعد خانوادگی	روابط مؤثر با نزدیک‌ترین فرد خانواده، همسر، پدر، مادر و سایرین و رابطه آن با شادی اصیل ایجاد فضای مثبت و جذاب خانوادگی و رابطه آن با شادی اصیل
هشتم	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری	بررسی تکالیف جلسات قبلی و آموزش‌های ارائه شده

برنامه فوق یک برنامه آموزشی پیشنهادی با توجه به در نظر گرفتن مقوله‌های اصلی و فرعی به دست آمده در پژوهش حاضر، فراروی سایر پژوهشگران برای انجام پژوهش‌های آتی است. این آموزش به شیوه گام به گام، به روش بحث فردی یا گروهی مطرح می‌شود. شرایط ورود به جلسات به شرح ذیل است: دانشجویان دوره کارشناسی می‌توانند در این جلسات شرکت کنند. همچنین سلامت عمومی و روانی (فقدان اضطراب و افسردگی شدید) و نداشتن مشکلات شدید مسکونی و اقتصادی از شرایط لازم برای شرکت در این جلسات است. شرکت در این برنامه داوطلبانه است و شرکت‌کنندگان پس از آشنایی با روش و اهداف، رضایت کتبی خود را برای شرکت در این برنامه اعلام می‌کنند.

۳. بحث

شادی حقیقی یکی از مسائل اساسی در هر جامعه و فرهنگ است. در چند دهه اخیر، پژوهش‌های مربوط به شادی در سطح جهانی افزایش یافته است. یکی از دلایل آن این بوده است که شناخت مؤلفه‌های شادی به عنوان گامی مؤثر در تقویت شادی در جامعه، اهمیت دارد. یکی از نشانه‌های جامعه سالم، شاد بودن افراد آن است. وقتی میزان شیوع عواطف منفی مانند اضطراب و افسردگی در سطح جامعه کاهش، و احساس رضایت از زندگی افزایش یابد، زمینه برای جامعه‌ای شاد فراهم می‌شود. جامعه شاد، جامعه‌ای رو به پیشرفت است.

همان‌طور که در این پژوهش اشاره شده، یکی از اهداف تدوین الگوی بومی در زمینه شادی، رسیدن به چهارچوبی متناسب با نوع فرهنگ جامعه است. پژوهش حاضر با توجه به بومی‌سازی شادی، به یازده مقوله دست یافته است. این ابعاد شادکامی مبتنی بر جهان‌بینی توحیدی است که اگر شناخته شوند و فرد خود را با آنها تنظیم کند، به شادی حقیقی دست می‌یابد.

براین اساس یک بسته آموزشی، بر اساس فرهنگ اسلامی برای افزایش شادی در دانشجویان تهیه شده که می‌توان آن را در هشت جلسه به صورت فردی یا گروهی اجرا کرد. محتوای این بسته آموزشی مبتنی بر مبانی توحیدی چهارگانه است که عبارت‌اند از: خداشناسی، جهان‌شناسی، انسان‌شناسی و دین‌شناسی. علت چهارگونه بودن مبانی نیز آن است که شادکامی، مربوط به انسان است. انسان در محیطی به نام جهان زندگی می‌کند و برنامه‌ای به نام دین دارد. هر کدام از این سه ضلع، ویژگی‌هایی دارند که بدون در نظر گرفتن آنها نمی‌توان به شادکامی دست یافت. میان مبانی چهارگانه شادکامی، نظام خاصی برقرار است. در این مجموعه خداشناسی در رأس قرار دارد و از آن مبانی جهان‌شناسی، انسان‌شناسی و دین‌شناسی سرچشمه می‌گیرد. بنابراین تحقق شادکامی، به

واقعیت‌شناسی توحیدی و هماهنگ سازی واقعیت‌های توحیدی وابسته است.

تعاریفی از شادی مانند: «شادی به وضعیت احساسات مثبت که بیشتر عمومی‌اند و منحصر به محیط یا رخداد خاصی نیستند» (کیتایاما،^۱ ۲۰۰۰) حاکی از این است که شادی جهانی است و به صورت نامحدود تصور و تجربه می‌شود. از سویی دیگر طرف‌داران تبیین‌های فرهنگی شادی که با پژوهش حاضر نیز همسویند، معتقدند که همین تصور و تجربه در یک بافت فرهنگی و محیطی خاص واقع می‌شود و وابسته به همان بافت و محیطی است که در آن روی می‌دهد (اوشیدا،^۲ ۲۰۰۴). در همین راستا باگازی (۱۹۹۹) با مطالعه بر روی شدت احساسات خوشایند و ناخوشایند، چنین نتیجه گرفت که تفاوت‌های فرهنگی در تصور از معانی و شاخه‌های شادی به قدری فراوان‌اند که مثلاً احساساتی که در امریکا همبستگی منفی با یکدیگر دارند، در چین و کره دارای همبستگی مثبت هستند.

همچنین کیتاتا و همکارانش (۲۰۰۰) دریافتند که مردم در فرهنگ‌های مستقل و آزاد ممکن است به طرف احساسات کاملاً خوشایند و یا کاملاً ناخوشایند سوق یابند؛ اما در فرهنگ‌های وابسته و متکی (ژاپن) ممکن است به ایجاد تعادل بین احساسات مثبت و منفی روی آورند. همین‌طور تحقیقات متعدد فرهنگی، همانند فرهنگ چین که توسط چن و لو^۳ (۲۰۰۹) انجام شده، به نوعی مدعای تبیین‌های فرهنگی را تأیید می‌کند.

از جمله تحقیقات دیگر انجام‌شده در قلمرو فرهنگ آسیایی می‌توان به تحقیقات موجود در فرهنگ کره (کیم و همکاران،^۴ ۲۰۰۷؛ لی و همکاران،^۵ ۱۹۹۹)، بررسی کیفیت زندگی و شادی در ژاپن (اینوگوجی و فوجی،^۶ ۲۰۰۹؛ کان، کاراساوا و کیتایاما،^۷ ۲۰۰۹؛ کیتایاما، مارکوس و کاراکاوا،^۸ ۲۰۰۰؛ یوچیدا و کیتاتا،^۹ ۲۰۰۹)، بررسی شادی در دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی در تایوان (چن و لو،^{۱۰} ۲۰۰۹)، بررسی شادی ذهنی در افراد مسن در چین (چنگ و چان،^{۱۱} ۲۰۰۵؛

1. Kitayama
2. Uchida
3. Chen & Lu
4. Kim et al
5. Lee et al
6. Inoguchi & Fujii
7. Kan, Karasawa, & Kitayama
8. Kitayama, Markus, & Kurokawa
9. Uchida & Kitayama
10. Cheng & Chan

کوفاکس و مک‌کنا،^۱ ۲۰۰۸؛ لام و بوئی،^۲ ۲۰۰۵) و بررسی شادی در ترکیه (ایریلماز،^۳ ۲۰۱۰) اشاره کرد.

رویکرد علمی شاد زیستن مبتنی بر حرکت در سه بعد نظری، پژوهشی و کاربردی است که در این پژوهش کوشیده‌ایم هر سه بعد را در نظر بگیریم؛ زیرا برای دستیابی به شادی پایدار، باید بتوان به طور هماهنگ در ابعاد مذکور فعالیت کرد. بدون الگوهای نظری کارآمد، امکان دستیابی به شادی وجود ندارد. شادی در این رویکرد، مبتنی بر شواهد علمی است، نه نظریه‌پردازی صرف. علاوه بر این روان‌شناسی شادی باید کاربردی نیز باشد و بتوان آثار آن را در افراد، خانواده‌ها و سازمان‌ها مشاهده و ارزیابی کرد؛ زیرا بخش مهمی از تحقیقات انجام‌شده، متمرکز بر فرهنگ غربی است و لازم است پژوهش‌های وسیع‌تری در فرهنگ‌های شرقی اعم از جوامع مسلمان و غیرمسلمان انجام شود.

با در نظر گرفتن مجموعه عوامل یادشده، می‌توان مدلی بومی شده برای شاد زیستن ارائه کرد، به گونه‌ای که در جامعه اسلامی قابل اجرا باشد. پژوهش حاضر علاوه بر ارائه چهارچوبی بومی در یک جامعه اسلامی، توانسته است تعاریف نوینی از شادی ارائه دهد. شادی یک موقعیت یا وضعیت روانی توأم با خشنودی و رضایتمندی است. به عبارت دیگر شادی را می‌توان رضایتمندی مذهبی، اخلاقی، اجتماعی، روانی، جسمانی و به طور کلی رضایتمندی از جریان‌ات زندگی تعریف کرد. در واقع شادی سازه‌ای با ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی است.

شادی یک وضعیت سازگاری منطقی با بقای هستی است؛ به گونه‌ای که از طریق آن شخص: ۱. از ارضای نیازها، اهداف و انتظارات خود راضی و خشنود است؛ ۲. روابط شخصی، اجتماعی و خانوادگی مناسب دارد؛ ۳. به مقولات مذهبی و اخلاقی، بیشتر از مقولات مادی اهمیت می‌دهد؛ ۴. از سبک زندگی سالم برخوردار است؛ ۵. چشم‌انداز مثبتی نسبت به زندگی داشته، نسبت به حوادث و مشکلات روزمره پذیرش دارد. براین اساس شادی (سعادت) دو رکن اساسی دارد که عبارت‌اند از خیر و سرور؛ یعنی زندگی مبتنی بر خیر که همراه با سرور باشد. احساس رضایتمندی بر خیر بودن تقدیر و اساس احساس نشاط، بر لذت و شادی استوار است.

1. Ku, Fox & McKenna
2. Lam & Boey
3. Eryilmaz

نتیجه‌گیری

بررسی دقیق مفهوم شادی در یک جامعه اسلامی، در میان افراد مختلف جامعه نیازمند مطالعات کیفی است. در پژوهش حاضر با تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه‌های سه‌سویه (دانشجویان، متخصصان و تحلیل‌متون)، یازده مقوله اصلی شامل عوامل جمعیت‌شناختی، اقتصادی، زیستی، شخصیتی، شناختی، عاطفی، اجتماعی، سبک زندگی، مذهبی و معنوی، بهزیستی روانی و شوخ‌طبعی استخراج شد. به طور کلی نتایج نشان داد که مصاحبه‌شوندگان، عوامل مذهبی و معنوی را مهم‌ترین عامل در میزان شادی می‌دانستند. گفتنی است که نتایج حاصل از بین مقوله‌های اصلی نشان داد که به ترتیب بیشترین عوامل اثرگذار بر روی میزان شادی شامل عوامل مذهبی و معنوی، سرگرمی و انجام فعالیت‌های مورد علاقه، شخصیت و روابط اجتماعی است.

همچنین گفتنی است که غرب مفهومی را از شادی ارائه داده که متناسب با فرهنگ خود آنهاست. کاربرد این مفهوم در جوامع اسلامی نیاز به بررسی دارد. شادی در جوامع اسلامی، دارای وجوه اشتراک و افتراق با شادی در روان‌شناسی غربی است. پیشرفت جامعه منوط به شاد بودن افراد آن جامعه است. میزان پیشرفت‌های علمی، فرهنگی و اقتصادی، با میزان شادی در جامعه رابطه دارد. از این رو لازم است شادی در جامعه فرهنگ‌سازی شود و سازمان‌ها و نهادهای اجتماعی موظف شوند برنامه‌های شاد زیستن را متناسب با فرهنگ اسلامی اجرا کنند. همچنین به دیگر محققان پیشنهاد می‌شود برای بررسی میزان ضریب تأثیر مقوله‌های اصلی و فرعی از روش‌های کمی استفاده کنند. علاوه بر آن، محققان و علاقمندان می‌توانند از بسته آموزشی ارائه‌شده در این پژوهش نیز بهره‌گیرند. در گام بعدی می‌توان این مدل را به دیگر کشورهای اسلامی پیشنهاد کرد. در گام سوم، مدل مذکور می‌تواند در سطح جهانی قابل ارائه باشد و میزان اثربخشی آن با مدل‌های موجود غربی مقایسه شود.

منابع

۱. آرگایل، م. (۲۰۰۱). روان‌شناسی شادی. ترجمه مسعود گوهری انارکی و همکاران. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان.
۲. آیزنگ، م. (۱۳۷۸). شادی، واقعیت‌ها و افسانه‌ها. ترجمه چلونگر. تهران: نسل نواندیش.
۳. احمدی، تیمور و دیگران (۱۳۸۹). بررسی رابطه خوش‌بینی با شادکامی در دانشجویان. اولین همایش کشوری دانشجویی عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت. تهران: دانشگاه علوم پزشکی ایران.
۴. پسندیده، عباس (۱۳۹۳). الگوی شادکامی اسلامی، قم: انتشارات دارالحدیث.
۵. دریکوندی، ه. میرشاه‌جعفری، عابدی (۲۰۰۷). بررسی عوامل روان‌شناختی، اجتماعی و اقتصادی مؤثر بر شادمانی دانش‌آموزان از نظر مدیران و مربیان پرورشی، دانشور رفتار-علوم تربیتی: تربیت و اجتماع. ۲۱: ۱۵-۲۴.
۶. کار، آلان (۱۳۸۵). روان‌شناسی مثبت، ترجمه حسن پاشا و جعفر نجفی زند، تهران: نشر سخن.
۷. کشاورز، ا. وفایی. م. (۱۳۸۶). بررسی عوامل تأثیرگذار بر میزان شادکامی. روان‌شناسی کاربردی. ۵: ۵۱-۶۲.
8. Argyle, M. (2003). *18 Causes and Correlates of Happiness. Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 353.
9. Baglioni, C., Battagliese, G., Feige, B., Spiegelhalter, K., Nissen, C., Voderholzer, U., ... & Riemann, D. (2011). Insomnia as a predictor of depression: a meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies. *Journal of affective disorders*, 135(1), 10-19.
10. Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage
11. Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press
12. Cheng, S. T. & Chan, A. C. M. (2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences*, 38, 1307-1316.
13. Chen, S. Y., & Lu, L. (2009). After-school time use in Taiwan: Effects

- on educational achievement and well-being. *Adolescence*, 44(176), 891.
14. Connaway LS, Powell RR. *Basic Research Methods for Librarians*. 5th ed. US: Libraries Unlimited; 2010.
 15. Da Silva, M. A., Singh-Manoux, A., Brunner, E. J., Kaffashian, S., Shipley, M. J., Kivimäki, M., & Nabi, H. (2012). Bidirectional association between physical activity and symptoms of anxiety and depression: the Whitehall II study. *European journal of epidemiology*, 27(7), 537-546.
 16. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 75, 542-575
 17. DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: a metaanalysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-22.
 18. Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute?. *Social Indicators Research*, 28(3), 195-223.
 19. Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well – being three decades of well – being. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
 20. Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24, 25-41.
 21. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
 22. Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2011). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. John Wiley & Sons.
 23. Dogan, T., Totan, T., & Sapmaz, F. (2013). The role of self-esteem, psychological well-being, emotional self-efficacy, and affect balance on happiness: a path model. *European Scientific Journal*, 9(20).
 24. Eryilmaz, Ali (2010). Turkish adolescents subjective well-being with respect to age, gender and SES of parents. *International Journal of Behavioral, Cognitive, Education and Psychological Sciences*, 2 (2), 101-105.
 25. Francis, L. J. (1999). Happiness is a thing called stable extraversion: a further examination of the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenk's dimensional model of personality and gender.

Personality and Individual Differences, 26, 5-11.

26. Francis, L. J., Brown, L. B., Lester, D., & Philipchalk, R. (1998). Happiness as stable extraversion: A cross-cultural examination of the reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among students in the UK, USA, Australia and Canada. *Personality and Individual Differences*, 24, 164-171.
27. Frisch, M. B. (2013). Ruut Veenhoven: Pioneer on empirical fresearch on happiness. *Applied Research in Quality of Life*, 8(4), 539-542.
28. Habibzadeh, S. and Allahviridiyani, K. (2011). Effects of economic and non economic factors on happiness on primary school teachers and Urmia University professors. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30, 2050-2051.
29. Hayley, A. C., Williams, L. J., Venugopal, K., Kennedy, G. A., Berk, M., & Pasco, J. A. (2015). The relationships between insomnia, sleep apnoea and depression: findings from the American National Health and Nutrition Examination Survey, 2005–2008. *Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 49(2), 156-170.
30. Hickson, H., & Dockery, A. M. (2008). Is ignorance bliss? Exploring the links between education, expectations and happiness. in Khorshed Alam (ed), *37th Australian Conference of Economists*, pp. 1-24.
31. Hills, P., & Argyle, M. (2001). Happiness, introversion–extraversion and happy introverts. *Personality and individual Differences*, 30(4), 595-608.
32. Hiranandani, N. A., & Yue, X. D. (2014). Humour styles, gelotophobia and self-esteem among Chinese and Indian university students. *Asian Journal of Social Psychology*, 17(4), 319-324.
33. Holder, M. D., Coleman, B., & Wallace, J. M. (2010). Spirituality, Religiousness, and Happiness in Children Aged 8-12 Years, *Journal of Happiness Studies*, April 2010, 11(2), 131-150.
34. Howell, A. J., & Buro, K. (2011). Relations among mindfulness, achievement-related self-regulation, and achievement emotions. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 1007-1022.
35. Inoguchi, T., & Fujii, S. (2009). The quality of life in Japan. *Social Indicators Research*, 92 (2), 227 262.
36. Kan, C., Karasawa, M., Kitayama, S. (2009). Minimalist in style: Self, identity, and well being in Japan. *Self and Identity*, 8 (2 3), 300 317.
37. Kim, M. S., Kim, H. W., Cha, K. H., & Lim, J. (2007). What makes

- Koreans happy?: Exploration on the structure of happy life among Korean adults. *Social Indicators Research*, 82 (2), 265-286.
38. Kim, D. H., Jung, S. U., & Chung, M. J. (2008). Extension of cascaded simple feature based face detection to facial expression recognition. *Pattern Recognition Letters*, 29(11), 1621-1631.
39. Kitayama, S., Markus, H. R., Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition and Emotion*, 14 (1), 93 124.
40. Koydemir, S., & Schütz, A. (2012). Emotional intelligence predicts components of subjective well-being beyond personality: A two-country study using self-and informant reports. *The Journal of Positive Psychology*, 7(2), 107-118.
41. Ku, P. W., Fox, K. R., McKenna, J. (2008). Assessing subjective well being in Chinese older adults: The Chinese aging well profile. *Social Indicators Research*, 87 (3), 445 460.
42. Lam, C. W. & Boey, K. W. (2005). The psychological well being of the Chinese elderly living on old urban areas of Hong Kong: A social perspective. *Aging & Mental Health*, 9 (2), 162 166.
43. Lee, D. Y., Park, S. H., Uhlemann, M. R., & Patsula, P. (1999). What makes you happy?: A comparison of self-reported criteria of happiness between two cultures. *Social Indicators Research*, 50, 351-362.
44. Lu, L, Gilmour, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9, 36-49.
45. Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, 56(3), 239..
46. Lyubomirsky Sonja; Sheldon Kennon M. and Schkade David. (2005). "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change", Review of General Psychology, vol. 9, no. 2, pp. 111-131.
47. Lyubomirsky, S. (2010). 11 Hedonic Adaptation to Positive and Negative Experiences. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*, 200.
48. Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*, 7(3), 186-189.
49. Martin, R. A. (2014). Humor and gender: An overview of psychological research. *Gender and humor: Interdisciplinary and international*

perspectives. Berlin: Mouton de Gruyter

50. Michalos, A. C. (2008). Education, happiness and wellbeing. *Social Indicators Research*, 87(3), 347-366.
- Monk-Turner, E. & Turner, C. (2009). Subjective well being among those who exchange sex and money, Yunnan, China and Thailand. *Social Indicators Research*, 1 11.
51. Moltafet, G., Mazidi, M., & Sadati, S. (2010). Personality traits, religious orientation and happiness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 63-69.
52. Meyers, D. (2000). The friends, funds, and faith of happy people. *American psychologist*, 55, (1), 59-67.
53. Nakamura, H. (1985). *Ways of thinking of Eastern peoples: India, China, Tibet, Japan. Honolulu: East- West Center Press.*
54. Najafi M, Erfan A. (2012). Evaluation of qualitative and quantitative relationship between spirituality, happiness and professional empowerment of teachers. *New Educational Approach*.7(2):1-22.
55. Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.
56. Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069–1081.
57. Salary, S., & Shaieri, M. R. (2013). Study of the Relationship between Happiness and Dimensions of Psychosis, Neurosis and Personality Extraversion. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1143-1148.
58. Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Special issue: Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1).
59. Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
60. Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). *Positive psychology progress, empirical validation of interventions*. The American Psychological Association. 410-421.
61. Seligman, M. E. P.; T. Rashid & A. C. Parks. (2006). *Positive Psychotherapy, American Psychologist*, November 2006, pp. 774-788.
62. Sheldon, K.M. and Elliot, A.J. (1999). Goal striving, need satisfaction,

- and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
63. Stevenson, B., & Wolfers, J. (2008). Economic growth and subjective well-being: Reassessing the Easterlin paradox (No. w14282). *National Bureau of Economic Research*.
64. Song, M. R., Lee, Y. S., Baek, J. D., & Miller, M. (2012). Physical activity status in adults with depression in the National Health and Nutrition Examination Survey, 2005–2006. *Public health nursing*, 29(3), 208-217.
65. Specht, J., Egloff, B., & Schmukle, S. C. (2013). Examining mechanisms of personality maturation the impact of life satisfaction on the development of the big five personality traits. *Social Psychological and Personality Science*, 4(2), 181-189.
66. Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Grounded Theory*. Translated by Afshar, E. (2012). Tehran: Ney Publication.
67. Toghyani, M., Kalantari, M., Amiri, S. and Molavi, H. (2010). The Effectiveness of Quality of Life Therapy on Subjective Well-Being of Male Adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1752-1757.
68. Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in East and West: *Themes and variations Emotion*, 9 (4), 441 456.
69. Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: theory and empirical evidence. *Journal of happiness studies*, 5(3), 223-239.
70. Veenhoven, R. (2013). *Conditions of happiness*. Springer Science & Business Media.
71. Warner, R. M., & Vroman, K. G. (2011). Happiness inducing behaviors in everyday life: An empirical assessment of “the how of happiness”. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 1063-1082.
72. Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, 66(7), 579.
73. Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., van Beljouw, I. M., & Pot, A. M. (2010). Improvement in personal meaning mediates the effects of a life review intervention on depressive symptoms in a randomized controlled trial. *The Gerontologist*, 50(4), 541-549.
74. Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A., & Haring, M. J. (1984).

Education and subjective well-being: A meta-analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6(2), 165-173

75. Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: a consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106, 249-264.
76. Yaghobi A. (2010). The relationship between happiness and spiritual intelligence among student of Hamedan Buali University. *Journal of Research in Educational Systems*.
77. Yang, N. (2014). Kant's Thoughts on Morality and Happiness. *Studies in Sociology of Science*, 5(4), 64.
78. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2012). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. MIT press.