**مبانی نظری نشاط اجتماعی**

**کیفیت زندگی**

**تعاریف مرتبط با شادی و نشاط اجتماعی**

**شاد زیستن چیست؟**

**تاثیرات شادی بر روابط اجتماعی**

**صفات مرتبط با شادمانی**

**مشترکات نوع شخصیتی درونگرا**

**مشترکات نوع شخصیتی برونگرا**

**شادی و اوقات فراغت**

**جایگاه شادی در قرآن**

**نشاط اجتماعی چیست؟**

**نشاط اجتماعی از دیدگاه انسان شناسی**

**نظریات مربوط به نشاط اجتماعی**

**- نظریات روان شناختی**

**- دیدگاه آلپورت**

**دیدگاه سلیگمن**

**-دیدگاه اریک فروم**

**- دیدگاه زیگموند فروید**

**- دیدگاه مزلو**

**- دیدگاه کارل راجرز**

**- نظریات جامعه شناختی**

**- دیدگاه تامسون**

**- دیدگاه دارلینگ و استینبرگ**

**- دیدگاه تدگار**

**-دیدگاه لایارد**

**- دیدگاه همبستگی اجتماعی دورکیم**

**- دیدگاه زیمل**

**- دیدگاه بلومر**

**- دیدگاه ساخت کنش اجتماعی پاسونز**

**- دیدگاه از خود بیگانگی کارل مارکس**

**- دیدگاه کمپل**

**- دیدگاه ماکس وبر**

**- دیدگاه الگوی دینداری گلاک و استارک**

**- دیدگاه جان مارشال ریو**

**- دیدگاه مقبولیت اجتماعی آلدرو اسمیت**

**منابع**

**منابع انگلیسی**

**کیفیت زندگی**

امروزه کیفیت زندگی به عنوان عنصری کلیدی در سیاست گذاری و بررسی سیاست های حوزه عمومی مورد بحث قرار می گیرد. کیفیت زندگی را می توان در دو سطح خرد(فردی-ذهنی) و کلان(اجتماعی- عینی) تعریف کرد. سطح خرد شاخص هایی نظیر ادراکات کیفیت زندگی، تجارب و ارزش های فرد و معرف های مرتبط مانند رفاه، خوشبختی و رضایت از زندگی را شامل می شود. و در سطح کلان شامل: درآمد، اشتغال، مسکن، آموزش و پرورش و سایر شرایط زندگی و محیط است. در رویکردهای عملی، کیفیت زندگی به عنوان یک مفهوم کلی تعریف می شود که تمام ابعاد زیستی شامل: رضایت مادی، نیازهای حیاتی، به علاوه جنبه های انتقالی زندگی نظیر؛ توسعه فردی، خودشناسی و بهداشت اکوسیستم را پوشش می دهد."بن چین لیو(1976)" سه رویکرد را در بررسی مفهوم کیفیت زندگی ارائه می دهد؛ 1) تعریف کیفیت زندگی بر اساس عناصر تشکیل دهنده آن مانند شادکامی، رضایت مندی، ثروت، سبک زندگی و...2) تعریف کیفیت زندگی از طریق بکارگیری شاخص های عینی و ذهنی اجتماعی مانند تولید ناخالص داخلی، بهداشت، شاخص رفاه، آموزش و...3) تعریف کیفیت زندگی بر اساس تعیین متغیرها یا عوامل موثر بر کیفیت زندگی و توجه به زمینه ها و شرایطی که در آن، سطح کیفیت زندگی تعریف می شود. همچنین در آثار مربوط به لیو موسوم به"شاخص های کیفیت زندگی"در مناطق مرکزی ایالات متحده چنین عنوان شده که تعداد تعریف های کیفیت زندگی متناسب با تعداد آدم ها است ولی چنان چه فردی تقریبا رایج ترین تعریف های مورد استفاده را رسیدگی نماید در می یابد که همه آن ها تا حد زیادی شبیه همهستند. در واقع وی چنین اظهار می کند که کیفیت زندگی اسم جدیدی به جای اصطلاحات قدیمی آسایش عمومی و رفاه اجتماعی است.

"کاتر(1985)"نیز کیفیت زندگی را به مثابه رضایت فرد از زندگی و محیط پیرامونی تعریف می کند که نیازها، خواست ها، ترجیحات سبک زندگی و سایر عوامل ملموس و غیر ملموسی را که بر بهزیستی همه جانبه فرد تاثیر دارند دربر می گیرد(غفاری، امیدی، 1387: 5-3).

سرآغاز پژوهش های مربوط به کیفیت زندگی که هم زمان با عصر شکوفایی دانش و تفکر بشری بود با این تفکر نمو یافت که هدف زندگی خدمت به سلاطین تعریف نمی شد بلکه هدف از زندگی خود زندگی قلمداد گردیده به همین دلیل مقوله خودشکوفایی و شادی انسان نیز، ارزشمند تلقی شد و جامعه به عنوان ابزاری برای فراهم سازی زندگی خوب و شاد برای شهروندان محسوب گردید(مرادی، 1384: 14).

اولین مطالعه در مورد شادمانی در سال 1912 میلادی در بین دانش آموزان انگلیسی انجام شد. در سال های بعد از آن چند مطالعه دیگر در آمریکا در مورد سطح لذت دانش آموزان انجام گرفت ولی مطالعات مربوط به شادمانی به دلیل جنگ های اول و دوم جهانی به دست فراموشی سپرده شد. بعد از جنگ جهانی دوم مطالعات مجددا آغاز شد و در سال های اخیر به شدت افزایش یافته است و در برخی از کشورهای دنیا شادمانی به عنوان یکی از ملاک های کیفیت زندگی است. بنابراین سالانه میزان شادمانی مردم اندازه گیری می شود(عابدی، 1383: 8).

در دهه 1960 سازمان های نظر سنجی آمریکا، پرسشی را راجع به شادی و رضایت از زندگی شروع کردند و این کار منجر به تعدادی کار کلاسیک اولیه شد: کانتریل(1965) الگوی دغدغه های انسان، که یک پیمایش بین اللملی با حجم نمونه 23875 نفری را به انجام رساند.

در سال 1966 ویلسون بازبینی ادبیات مربوط به شادی را در بولتن روان شناختی منتشر کرد. کمپل، کانورس و راجرز(1967) کیفیت زندگی آمریکایی را در مرکز پژوهش زمینه یابی در دانشگاه میشیگان مورد بررسی قرار دادند. برادبورن(1969) ساختار سلامت روان شناختی که از پیمایش نورک استفاده کرده بود را مورد بررسی قرار داد. مجله پژوهش شاخص های اجتماعی(1974) در شروع کار خود مطالب زیادی راجع به شادی منتشر کرد. مجله شخصیت و مجله تفاوت های فردی، شمار زیادی از مقالات مربوط به تفاوت های فردی در شادی را منتشر کرد.

تستا و سیمونسون(1996) نیز کیفیت زندگی را در ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی مورد مطالعه قرار داده اند و آن را معطوف به تجارب، اعتقادات، انتظارات و ادراک فرد می دانند و در سال 1984 داینر همین کار را انجام داد که در سال 1999 روزآمد شد. مجلات روان شناختی نظیر مجله شخصیت و روان شناسی اجتماعی نیز شروع به منتشر نمودن مقالات مربوط به شادی کردند. در سال 1999 وینهوون کتاب سه جلدی "همبسته های شادی"را که در آن 630 زمینه یابی عمده در سراسر جهان را دوباره تجزیه و تحلیل کرده بود، پدید آورد. وی با بررسی ادبیات پژوهش های مربوط به شادی معتقد است از سال 1911 تا 1975 تعداد 245 پژوهش تجربی در مورد شادی انجام شده است(آگاریل، 1383: 22).

تاکنون مفهوم تندرستی و مهمترین جزء آن شادمانی از دو زاویه مورد بررسی قرار گرفته است. بعد اول آن بیشتر ذهنی بوده و به تجارب پدیدارشناسانه و شخصی از مفهوم شادمانی توجه دارد. همانطور که می دانید پیوند علم روانشناسی با بعد ذهنی شادمانی ریشه تاریخی تر داشته و با توجه به اشتراکات بیشتر این دو حیطه سازگارتر نیز می نماید تا جایی که بیشتر صاحبنظران این علم به دنبال یافتن راهبردهایی درونی و ذهنی برای دستیابی به حداکثر احساس نشاط و شادمانی بوده اند. اما بعد دوم شادمانی در چارچوب زندگی اجتماعی و روزمره تبلور یافته و به تظاهرات عینی که می تواند ایجاد شادی نماید و در همه زمان ها و مکان ها یکسان می باشد اطلاق می گردد.

بر اساس دیدگاه"بلک اسلی و گروسارت متیک"در ذیل به مهمترین عواملی می پردازیم که در ایجاد شادمانی نقش اساسی دارند. بخشی از این عوامل در واقع ویژگی های تعیین کننده یک جامعه هستند که میزان شادی و رفاه افراد آن جامعه را تعیین می کند که به قرار ذیل اند:

ثروت: در اینجا منظور از ثروت میزان قدرت خرید مردم و امکان تهیه تسهیلات زندگی می باشد. این شاخص به طور واضح تعیین کننده استطاعت مادی افراد برای تامین نیازهای اولیه انسانی می باشد. تحقیقات نشان می دهد که رابطه مثبت میان ثروت و میزان شادمانی پس از یک روند منطقی افزاینده سیر کاهشی پیدا می کند. به عبارتی دیگر هرچند توانایی مادی چون مواد غذایی، سرپناه و... ملزومات اولیه برای برآوردن نیاز های اساسی انسان و شادمانی او شرط لازم محسوب می شود اما به هیچ عنوان شرط کافی نبوده و با افزایش این توانایی ها شادی افراد افزایش نمی یابد.

آزادی فردی: افراد در جوامعی شادمان تر هستند که محدودیت های فیزیکی و روانی کمتری را تجربه می نمایند. بطور کلی احساس کنترل داشتن بر محیط به جای احساس در کنترل محیط بودن از عوامل تعیین کننده شادمانی می باشد که میزان آن در جوامع مختلف متفاوت است.

دسترسی به معلومات: این بعد بیشتر ماهیت شناختی ملزومات شادی را یادآورمی شود و شامل عواملی چون سواد آموزی و میزان ثبت نام افراد در مدارس و دانشگاه ها و استفاده از رسانه ها می باشد.

برابری: درک نابرابری های اجتماعی می تواند در میان اقشار مختلف جامعه متفاوت باشد. این نابرابری ها در اقشار پایین جامعه حس نابرابری را افزایش داده و زمینه آسیب های اجتماعی را فراهم می آورد در حالیکه در اقشار متوسط تحصیل کرده جامعه، احساس وجود بی عدالتی اجتماعی را تقویت نموده و زمینه نارضایتی را ایجاد می نماید.

ویژگی های تعیین کننده فردی نیز از تعیین کننده های دیگر احساس شادمانی در افراد جامعه محسوب می شوند؛ سلامت: افرادی که از سلامت جسمی و روانی برخوردارند احساس شادمانی بیشتری دارند. از طرف دیگر افرادی که شادمان تر هستند کمتر از افراد افسرده بیمار شده و کمتر نیز می میرند؛ ویژگی های شخصیتی: افراد شادمان بیشتر احساس می کنند که بر زندگی خود کنترل و تسلط دارند. این در حالی است که افراد افسرده خود را بازیچه دست سرنوشت می پندارند.

همچنین افراد شاد در مقابل مشکلات، قدرت تاب آوری و ابراز وجود بیشتری داشته و آمادگی بیشتری برای تجربه زندگی از خود نشان می دهند؛ هدفمند بودن زندگی: انسان برای داشتن زندگی شاد و پربار نیاز به اهداف و چشم انداز وسیع برای آینده دارد.

فقدان چنین اهدافی می تواند منجر به سبک زندگی ملالت بار و عادات رفتاری ناسالم از جمله لذت جویی شدید، تمایل به افراط در تفریح، خوشگذرانی، پرخوری و استفاده از مواد مخدر و الکل گردد؛ موقعیت اجتماعی: افرادی که پیوندهای شخصی، خانوادگی و اجتماعی بیشتری دارند بانشاط تر از افرادی هستند که خودشان را در این دنیا تنها می بینند. این احساس به میزان زیادی تایید کننده نیازهای اجتماعی افراد و وجود حمایت های اجتماعی می باشد. در موقعیت های شغلی هرچه که موقعیت شغلی افراد در سلسله مراتب قدرت بالاتر می رود و احساس کنترل افراد و مشارکت آنها در تصمیم گیری های سازمانی افزایش می یابد احساس شادی نیز افزایش می یابد؛ رویدادهای زندگی: ارتباط بسیار روشن و مثبتی میان وقایع زندگی مثبت چون ترفیع شغلی، ازدواج موفقیت آمیز و فقدان وقایع منفی چون تصادفات، تعارضات و اختلافات بین فردی با احساس شادمانی وجود دارد(واحد بهداشت روان مرکز بهداشت شرق تهران،1391).

اکنون در سطح ملی مسئولین مشغول تدوین منشور نشاط اجتماعی می باشند. و همین حکایت از کمبود این مقوله در میان مردم می باشد. در این منشور از مهمترین شاخصه های نشاط اجتماعی افزایش روحیه شادابی، امیدواری، اعتماد اجتماعی، تعالی روحی و دینی، نشاط فردی و جسمانی نام برده شده است که در صورت وجود و افزایش این شاخص ها در جامعه، پیامدهای بسیار مثبتی را در جامعه خواهیم دید(سازمان بهزیستی، منشور نشاط اجتماعی، 1387).

زندگی بدون رابطه‌ای نزدیك و توام با این احساس كه مقدار و كیفیت روابط مورد آرزوی شخص بالاتر از مقدار و كیفیت روابط فعلی باشد، تنهایی نام دارد، احساس تنهایی می تواند زمینه بسیاری از آسیب های اجتماعی باشد. انزوای اجتماعی افراد را از مشاركت غیررسمی و رسمی در جامعه محروم می كند؛ مبادله اجتماعی و دلبستگی اجتماعی را كاهش می دهد؛ از تبادل پایدار و دائمی افكار و احساسات از كل به فرد و از فرد به كل جلوگیری می كند؛ موجب تضعیف یا قطع روابط و مبادلات نامتقارن گرم و روابط گفتمانی می شود؛ از احساس مشاركت در روابط گرم، صمیمی و انسانی جلوگیری می كند؛ فرصت های مناسب را برای با هم زندگی كردن، با هم كاركردن، با هم تجربه كردن و با هم بودن سلب می كند و روابط طولانی، پایدار و عمیق را غیرممكن می سازد.

موارد یاد شده می توانند پیامدهای مختلفی از جمله احساس تنهایی، احساس عجز، یأس اجتماعی و كاهش تحمل را به دنبال داشته باشند(چلبی،1383: 10).

برنز(1379) در کتاب"ده قدم تا نشاط"به چند عامل موثر در ناشاد بودن و احساس اندوه و افسردگی انسان ها اشاره می کند که عبارت اند از: بی اعتنایی عشقی، مرگ عزیزان، مشکلات شغلی، مسائل پولی، سالمندی، بیماری، نرسیدن به اهداف شخصی، انزوا، حس بی ارزش بودن، حوادث ناخوشایند، تاهل، میزان رضایت از رابطه با دیگران، باورهای مخرب، تنبلی، خشم، ترس از انتقاد و تایید نشدن. نتایج بررسی های به عمل آمده در مرکز پزشکی فیلادلفیا نیز ثابت می کند که کتاب های خودیار روان شناسی می توانند افسردگی را از میان بردارند(برنز، 1379: 7).

نجمی(1382) در کتاب"روان شناسی شادی"اظهار می کند: اعتیادها، دلزدگی ها و دلبستگی ها علت رنج است. هنگامی که احساس اندوه می کنیم می توانیم مطمئن باشیم که گرفتار نوعی دلبستگی هستیم که از احساس شاد بودنمان جلوگیری می کند. فکر می کنیم باید چیزی داشته باشیم که نداریم یا از شر چیزی که داریم خلاص شویم. به زبانی ساده نمی توانیم آنچه را که زندگی بر سر راهمان گذاشته بپذیریم. از آنجا که ما قدرت نداریم که جهان یا افراد پیرامون خود را تغییر دهیم این آمادگی را داریم که اندوهگین، افسرده، خشمگین، حسود، تلخ و به ترس و نفرت آکنده شویم. لازم است به یاد داشته باشیم که این رویدادهای زندگی نیست که علت بروز احساسات منفی در ماست بلکه برنامه ریزی اعتیادی ماست که ما را از پذیرش آنچه را که نمی توانیم تغییر دهیم باز می دارد. انتخاب با ماست می توانیم دلبستگی ها را به ترجیح ها تبدیل کنیم. می توانیم ترجیح دهیم که اتفاقی بیافتد اما اگر نیفتاد می توانیم بپذیریم و بدون آن هم شاد باشیم. این گفته بدان معنا نیست که در جایی که می توان چیزها را به شکلی که ترجیح می دهیم تغییر دهیم دست از تلاش برداریم بلکه به معنای آن است که در زمان نشان دادن این تلاش باید نتیجه نهایی را پذیرفت. بنابراین راه پایدار یافتن صلح و آرامش و کامیابی درونی تغییر برنامه ریزی درونی است(نجمی، 1382: 42).

راشینوف در کتابی تحت عنوان"بیا با هم شادی کنیم"عوامل بسیاری از جمله، عادت های بد احساسی که ما در طول زمان به آن شکل دادیم مانند احساس گناه، خشم، رسوم نامناسب فرهنگی، تجربیات تلخ دوران کودکی، وسواس، تشویش و عدم اعتماد به نفس را موجب ناشادی و عدم نشاط می داند. راشینوف معتقد است: اگر بتوانیم عادت های منفی خود را به اجزای کوچک تقسیم کنیم می توانیم به تدریج و یکی یکی آنها را از میان برداریم.

متعهد شدن، درگیر کاری شدن و خود را مشغول و سرگرم نگاه داشتن، بهترین دارو علیه بیماری های فلج کننده احساسی است و اولین گام برای رها شدن از عادت های بد احساسی و احساس امنیت کردن این است که قبول داشته باشیم که گرفتار عادت های منفی هستیم؛ یادداشت ها سبب می شود عادت بد احساسی ویژه ای را در خود کشف و شناسایی کنید. اکنون می دانید چه مسئله ای دارید و چگونه باید آن را حل کنید. دیگر در ابهام و تاریکی به سر نمی برید بلکه به آگاهی و بصیرت رسیده اید و آگاهی قدم اول در راه تغییر است. هدف هایی را که در زندگی دارید دنبال کنید بدون آنکه از خود توقع داشته باشید آن را به طور کامل به انجام رسانید. به کمال رسیدن را به افراد مقدس بسپارید. در عوض این جمله را به فکر خود تلقین کنید؛ من کاملا خوب جلو رفته ام و بدون شک موفق خواهم شد. یاد بگیرید خودتان را آن طور که هستید بپذیرید. خود درک کردن را جایگزین نکوهش از خود بسازید. نکته مهم این است که پس از شروع تمرین های جسمی دو چیز اتفاق می افتد؛ پژوهشگران متوجه شده اند که تمرین های جسمی موجب به وجود آمدن ماده ای به نام اندروفین در بدن می شود که موجب شادی و نشاط روحی می گردد. این ماده در مغز تاثیر آرام بخش و نشاط آوری دارد. وقتی عده ای از نشئه دوندگان صحبت می کنند منظور همان تاثیری است که اندروفین به وجود آورده است. اندروفین مانند یک داروی شفابخش شادی آور که نه معتاد می کند و نه اثرات جنبی دارد در بدن عمل می کند و نشاطی طبیعی پدید می آورد(راشینوف،1370: 238).

"دکتر تیموتی شارپ"در کتاب خود «100 راه به سوی شادی» بنابر پژوهش های روانشناسی متعدد که انجام داده است صد راه برای ایجاد احساس نشاط در افراد جامعه در نظر گرفته است از جمله: برای کاری که باید انجام شود، امروز و فردا نکنید بی درنگ به انجامش رسانید؛ توانایی بخشودن دیگران؛ دوچرخه سواری؛ صخره نوردی؛ نواختن موسیقی؛ پرداختن به بازی های فکری مانند حل کردن جدول یا جرچین؛ ورزش یوگا؛ مراقبه؛ خواندن یا نوشتن کتاب؛ تنفس مهار شده؛ به شادی دوست، همسایه و جامعه خود کمک کنید؛ هدف زندگی خود را روشن کنید و خوش بینانه بیندیشید؛ روابط مثبت خود را با دیگران افزایش دهید.

با سلامت زندگی کنید؛ توانایی اعتماد کردن به همسایگان، همکاران و اعضای خانواده در شکل دادن به روابط مثبت؛ افکار سازنده و خلاق؛ شناخت افکار درونی؛ داشتن چند دوست؛ افزودن کمی خنده و آرامش به زندگی؛ هدف های خود را با جملات مثبت ابراز کنید؛ هدف های خود را بر حسب کوتاه مدت و بلند مدت فهرست بندی کنید؛ هر هدفی را به مراحل کوچک تر تقسیم کنید و هر زمان به هدفتان رسیدید از خود قدردانی کنید و وقت گذاشتن جهت پرورش استعدادها و توانایی های ویژه ای که از آن برخوردارید. یکی از بزرگترین موانع شاد زندگی کردن، انتظار کشیدن بیهوده برای رسیدن زمان مناسب است(شارپ، 1389: 252). هرگز از یاد نبرید که یکی از قدرتمندترین سرچشمه های شادی، شرکت کردن در کارهای خیرخواهانه است. ببخشید و مطمئن باشید که دریافت خواهید کرد(همان: 151).

**تعاریف مرتبط با شادی و نشاط اجتماعی**

زندگی موهبتی است که به ما ارزانی شده است و تا وقتی امید هست زندگی هست. ما قدرت آن را داریم که نومیدی را به امید و شکست را به پیروزی و اشک را به خنده مبدل سازیم به شرطی که به زندگی و شگفتی های آن، به لذت ها، ناامیدی ها، تلاش ها، رنج ها و دردها ( بله) بگوییم. اگر بکوشیم کلماتی از قبیل:"بله امکان دارد، همیشه، امیدوارم و می توانم"را در فرهنگ لغات خود و اعضای خانواده وارد کنیم آنگاه شاهد تجلی شادی ها خواهیم بود. ما قدرت آن را داریم که همه پدیده های شادی بخش زندگی را در اختیار داشته باشیم و آن ها را برای خود خلق نماییم، فقط کافی است تصمیم به تغییر بگیریم. اگر تصمیم بگیریم از امروز هر لحظه با عشق و غوطه ور در عشق زندگی کنیم معنی و مفهوم حیات و شاد زیستن را بهتر درک خواهیم کرد و از آن لذت خواهیم برد.

**شاد زیستن چیست؟**

انسان موجودی شادی خواه و لذت طلب است. هرگز داشتن مال و اموال، نشانه خوشبختی و بی نوایی و فقر، نشانه بدبختی نیست. اگر چنین بود ثروتمندان باید شادترین و فقرا بدبخت ترین افراد باشند، در حالی که همیشه چنین نیست. شادی یکی از نیازهای اساسی انسان و لازمه زندگی اوست. اساسا خلقت هستی و انسان به گونه ای است که خود به خود شادی هایی را برای آدمی فراهم می آورد. بهار طرب انگیز، آبشارهای زیبا، ازدواج و زناشویی، محبت و مهربانی و بسیاری دیگر از پدیده های جهان، برای انسان شادی آور و سرور آفرین است، همچنان که غم و اندوه نیز جز زندگی انسان و همزاد اوست. در طبیعت و هستی سنت هایی جاری است که هر یک می تواند اندوه ساز و ماتم انگیز باشد. مشاهده فصل خزان و برگ ریزان، یخ بستن رودخانه ها، فسردگی کوه ها و تپه ها و حوادث دیگری از این قبیل خیمه ماتم را در دل آدمی برپا می کند. آری انسان با این دو واقعیت روبرو است و سکه زندگی اش دو رو دارد، گاهی غم و گاهی شادی. آنان که به دنبال شادی همیشگی و مطلق هستند در واقع به دنبال چیزی دست نایافتنی اند. اساسا رشد و کمال آدمی با جست و جوی شادی مطلق میسر نیست. غم نیز برای ما ضروری است و فرایند تکامل را تسریع می بخشد.

ولی با وجود این از میان غم و شادی همه در جست و جوی شادی اند و از غم می گریزند. هیچ انسان متعادلی گرد غم به خانه کسی نمی ریزد و تخم ناخوشی در سرزمین تندرستی نمی پاشد و تیغ بیداد بر پیکر جامعه نمی کشد. درست است آنان که ظرفیت وجودی بیشتری دارند از غم استقبال می کنند و با رفعت روحی خویش آن را به عامل کمال تبدیل می کنند ولی هیچگاه برای خود و دیگران آرزوی ماتم نمی کنند و در تیغستان اندوه خیمه نمی زنند. پس هر چند که غم لازمه زندگی بشر است ولی همه به دنبال شادی اند. غم ها خودبخود می بارند و بسیاری از آن ها هم از آسمان توزیع می شوند تا با ضربه آن ها به رشد برسیم. اما شادی را باید ایجاد کنیم همچنان که تلاش همه نیک اندیشان و پاک ضمیران آن بوده است که خنده ای بر لب بنشانند و دل هایی را شاد کنند و ابرهای اندوه را از کلبه های ماتم زده برانند( عسکریه، 492:1384).

روان انسان در مقابل عوامل بیرونی و درونی واکنش های مختلفی از قبیل شادی و خوشحالی، خشم، تنفر، ترس و اندوه از خود نشان می دهد که به آن ها " هیجان" می گویند این هیجان ها بسته به عوامل پدید آورنده و نیز دیدگاه ها و اندیشه های انسان گاه مثبت اند و گاه منفی. یکی از این جنبه های هیجان" شادی"است که با واژه هایی چون سرور، نشاط، وجد، سرخوشی، مسرت، خوشی و خوشحالی هم معنا است. از آنجا که این بعد برجسته هیجان مربوط به روان انسان است به دست دادن تعریف دقیق تر آن نیز در حوزه دانش روانشناسی است اما با تاسف، در این علم نیز موضوع شادی چندان مورد توجه قرار نگرفته است. چنان که از نظر"هنری موری"یکی از غریب ترین نشانه های مشخص عصر ما که کمتر قابل تفسیر است غفلت روان شناسان از موضوع شادی است. یعنی حالت درونی که افلاطون، ارسطو و تقریبا تمام متفکران برجسته گذشته آن را مهمترین متاعی دانسته اند که از راه فعالیت قابل حصول است. شادی، احساس مثبتی است که از حس ارضاء و پیروزی بدست می آید. شادی عبارت است از: مجموع لذت ها، منهای دردها. شادی ترکیبی از عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پایین است. به طور خلاصه هر انسانی مطابق جهان بینی و اندیشه های خود، اگر به چیزهای مورد علاقه اش برسد در خود حالتی احساس می کند که شادی نام دارد( طریقه دار، 23-22: 1383).

شادی به عنوان یکی از احساسات انسان می باشد که این احساسات در طیف وسیعی از غمگینی شدید تا شادمانی شدید متغیر است. در واقع می توانیم بگوییم دو نوع احساس داریم: احساسات خوشایند و احساسات ناخوشایند. شادی مهمترین احساس خوشایند است که با واژه های هم معنی زیادی بکار برده می شود ولی روان شناسان، شادی را اینگونه تعریف می کنند: یکی از تعاریف نسبتا مناسب تعریفی است که فردی به نام"برادورن"ارائه کرده است. وی معتقد است شادمانی عبارت است از: میزان احساسات مثبت منهای میزان احساسات منفی، یعنی اگر کسی بخواهد بگوید در هفته گذشته چقدر شادمان بوده است باید به احساسات مثبت و منفی خود توجه کند اگر میزان احساسات مثبت بیشتر بود وی فردی شاد است و در غیر این صورت وی فردی ناشاد است.

شادی= میزان احساسات مثبت- میزان احساسات منفی

روان شناس دیگری به نام"آرجیل"معتقد است شادمانی چهار جزء دارد که عبارتند از: احساس خوشی، رضایت از زندگی و نداشتن اضطراب و افسردگی. در واقع این تعریف همان تعریف قبل است ولی کمی مشخص تر و محدودتر شده است. طبق این تعریف اگر شما در هفته گذشته احساس مثبت و احساس رضایت از زندگی داشته اید و کمتر احساس اضطراب یا افسردگی کرده اید شادمان ترید(عابدی،19: 1383). همچنین به اعتقاد آرجیل روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی و دوست داشتن دیگران از اجزای شادمانی هستند. وی اظهار می دارد که عواطف منفی متعددی وجود دارد(از قبیل خشم، اضطراب، افسردگی و...) اما در حقیقت فقط یک عاطفه مثبت وجود دارد که به عنوان شادی از آن یاد می شود. شادی نه تنها به سطح بالایی از عاطفه یا هیجان مثبت بستگی دارد بلکه به سنجش عمیق تر رضایت کلی از زندگی نیز وابسته است. هیجانات بسیار مثبت ممکن است کوتاه مدت باشند اما رضایت می تواند درازمدت باشد؛ بنابراین می تواند هدفی واقع بینانه برای وجود انسان باشد(آرگاریل، 32:1383). از آنجا که شادی یکی از هیجانات اساسی بشر است لذا هر کس به فراخور، آن را تجربه می نماید. اما تعریف شادی به سادگی تجربه آن نیست. افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره می کند که عبارتند از: قوه عقل یا استدلال، احساسات و امیال. افلاطون شادی را حالتی از انسان می داند که بین سه عنصر تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد.

"جان لاک"و"جرمی بتنام"معتقدند که شادی بستگی به تعداد لذات زندگی(یا تعداد وقایع لذت بخش) دارد. "مک گیل" نیز شادی را به لذت های تمایلات ارضاء شده ربط داده است( مایکل و آیزنک،17-16: 1378)."ارسطو" فیلسوف بزرگ یونانی عالی ترین خوبی های قابل دستیابی را هم برای مردم عام و هم برای خواص، شادی می داند. از نظر ارسطو حداقل سه نوع شادی معادل عملکرد خوب است و نوع سوم شادی از نظر ارسطو آن نوع شادی است که بر اثر زندگی متفکرانه ایجاد می شود(آیزنک، 15: 1375). ارسطو در واقع شادمانی را عبارت از: پروراندن و نشو و نما دادن عالی ترین صفات و خصایص انسانی می داند(کوچکی زاده نشلجی، 23: 1386).

"مکتب کنفسیوس" نیز شادی را اینگونه تعریف می کند: از نظر معتقدان به این مکتب سه نوع شادی مایه خوشبختی و سه نوع شادی دیگر موجب بدبختی است. شادی از تسلط بر نفس به وسیله تربیت و هنر، شادی از گفتگو درباره فضایل دیگران و شادی از دوست داشتن دوستان لایق و نیک سیرت مایه نیک بختی بوده، سودبخش است اما شادی از مال و جاه و شادی از تنبلی و سرگردانی و شادی از شکم پرستی زیان بار بوده و مایه بدبختی است."اندره گیدک" نیز معتقد است: انسان به وسیله برآوردن تمایلات خود نمی تواند به نشاط و شادمانی برسد بلکه در صورتی می تواند به آن سرچشمه راه یابد که پای بر تمایلات بگذارد. از نظر"شکسپیر" نیز شادمانی در خانه ای است که مهر و محبت در آن مسکن دارد. اشک های دیگران را به نگاه های پر از شادی تبدیل کردن بهترین خوشبختی هاست."لقمان حکیم"در تعریف شادی می گوید: هیچ مالی چون تندرستی نیست و هیچ نعمتی چون دل خوشی و شاد زیستن نیست(همان: 24-23)."برتراندراسل" مهمترین و رایج ترین علامت شادی را شوق و هیجان فرد می داند. همچنین"امانوئل کانت" نیز شادی را شامل ارضای همه تمایلات انسان می داند. در مورد اهمیت حقیقی شادی در روابط انسان ها در دومین جمله بیانیه استقلال آمریکا، از شادی به عنوان یکی از حقوق جدایی ناپذیر انسان یاد شده است. ما این حقایق را بدیهی می دانیم که تمامی انسان ها مخلوقاتی برابرند. خالق آن ها به ایشان حقوق جدایی ناپذیر معینی را تفویض نموده است که زندگی، آزادی و شادی از آن جمله هستند(مایکل و آیزنک، 39-11: 1378).

"رابرت فراست" شاعر امریکایی در یکی از معروف ترین اشعارش چنین عنوان می کند: شادی به درازای چیزی که طول چندانی ندارد می افزاید. در عین حال خوب است به یاد داشته باشیم که شادی نه بستگی به سطوح بالایی از عاطفه یا هیجان مثبت دارد بلکه به سنجش عمیق تر رضایت کلی از زندگی نیز وابسته است(همان:34). گاهی گفته می شود که مفهوم شادی مبهم و اسرار آمیز است. در تعریف مردم از شادی آمده است که غالبا شادی عبارت است از: بودن در حالت خوشحالی و سرور یا دیگر هیجانات مثبت یا عبارت از راضی بودن از زندگی خود، آن ها شادی را به هیجانات مثبت و رضایت از زندگی مربوط می داند(آرگاریل، 14: 1383).

تعریف فرهنگ لغت از شادی: شادی در معنا شبیه به تعدادی لغات مثبت است که شامل خشنودی، نشاط، لذت، خوشحالی، هیجان، مسرت، انبساط خاطر و خوشبینی می شود. شادی در معنای بنیادی اینگونه تعریف می شود: حالتی پایدار که در آن به این شرط مطلوب ترین نسبت تمایلات ارضاء شده به کل تمایلات روی می دهد که تمایلات ارضاء شده مشتمل باشند بر ارضاهایی که از طریق تمایلات ویژه پیش از آنها رخ نمی دهند بلکه به واسطه تعجب حاصل می شوند. بنابراین ما ناگهان توسط محاوراتی که قبلا انتظار لذتبخش بودن آن را نداشتیم دستخوش لذت می شویم اما اگر قبلا مایل به این نوع لذت نبوده ایم احتمالا اکنون به واسطه تعجب از آن لذت نخواهیم برد(مایکل و آیزنک، 1378: 16-15).

**تاثیرات شادی بر روابط اجتماعی**

آقای منصور بهرامی روان شناس و عضو انجمن بین المللی رفتار متقابل، عنوان می کند: از دیدگاه تحلیل متقابل، ساختار جامعه مانند ساختار خانواده است و ساختار خانواده نیز شبیه ساختار فرد است. در نتیجه ساختار جامعه شبیه ساختار فرد است. جامعه ای که شاد نیست مانند انسانی است که شاد نیست. برای اینکه در سطح جامعه میزان شادی را بالا ببریم باید از افراد و خانواده ها شروع کنیم اگر افراد و خانواده ها شاد باشند نهایتا جامعه ای شاد خواهیم داشت.

آمار جالبی، شادترین کشور دنیا را، هندوستان نشان می دهد این در حالی است که احساس می شد مردم این کشور مشکل مالی دارند. این نشان می دهد که داشته ها عامل ایجاد و بروز شادی نیستند، بلکه بودن ها هستند که عامل شادی اند افرادی که با وجود مشکلات زیاد، همچنین شادی های خود را ابزار می کنند، کودک درونشان رهاست. در حقیقت ترمزهای شادی در چنین جامعه ای وجود ندارد و هر کسی شادی های مخصوص به خود را انجام می دهد. پس شادمانی نیز باید در طی زمان از ثبات برخورد باشد. ثبات مستحکم شخصیت و ثبات نسبی شادمانی به همراه ارتباط متقابل بین این دو متغیر می تواند پیشنهادات کننده تاثیر مداوم شخصیت بر احساس شادمانی باشد(عامری زاده، 24: 1384). چند سال پیش دو روان شناس به نام های"کاستا و مک گرا" طی تحقیقات زیاد مدعی شدند ژن شادی را کشف کرده اند این دو محقق گفتند میزان شادمانی با شخصیت رابطه دارد و از آنجا که بخش مهمی از شخصیت جنبه ژنتیک دارد بنابراین شادمانی ژنتیک است.

با توجه به آنچه این دو محقق در پژوهش های خود دریافتند می توان گفت در بین ابعاد مختلف شخصیت دو بعد بیش از همه با شادمانی در ارتباط است این دو بعد عبارتند از: 1)برونگرایی- درونگرایی 2) عصبیت- آرامش و با توجه به وضعیت افراد در این دو بعد می توان در مورد شادمانی افراد قضاوت کرد(عابدی، 33:1383). از آنجا که تعلیم و تربیت فرایندی است که تمام زندگی انسان را دربر می گیرد، بنابراین در اجتماعی کردن انسان نقش تعیین کننده ای دارد. بعد اجتماعی شخصیت مباحثی مانند چگونگی تعامل و برقراری ارتباط مثبت با دیگران، کمک کردن و نوع دوستی و برونگرایی را دربر می گیرد.

در بحث ارتباط شادمانی با شخصیت باید گفت، یکی از آثار عمده شادی عبارت است از جستجوی مصاحبت و همراهی با دیگران، معاشرت پذیری فرح بخش در اوقات فراغت و کمک به دیگران. شادی آثار دیگری نیز دارد که بر سلامت درونی و بهداشت، کار(خصوصا مدد رسانی و تعاون)، معاشرت پذیری و نوع دوستی اثر می گذارد. (مرادی و همکاران، 65:1384).

"کارل گوستا یونگ" در کتاب روانشناسی تحلیلی خود در زمینه شخصیت یا آنچه که او آن را روان آدمی می نامد عقیده دارد که شخصیت از سیستم هایی تشکیل شده است که گرچه مجزا هستند لیکن روی یکدیگر تاثیر می گذارند.

مهمترین این سیستم ها عبارتند از: ایگو، ناخودآگاه شخصی، ناخودآگاه جمعی و...که گذشته از این سیستم ها که با یکدیگر در تعامل هستند یونگ به گرایش های درونگرایی و برونگرایی شخصیت اشاره می کند و به این نتیجه می رسد که شخصیت برونگرا با اطمینان به طور مستقیم وارد عمل می شود، درونگرا تامل می کند و در این باره که چه چیز ممکن است روی دهد می اندیشد، برونگرا به بیرون حرکت می کند به سوی جهان می رود، درونگرا در جهان درونی خویش ایمن تر است و از فعالیت هایی چون مطالعه و هنر بیشتر لذت می برد. همچنین یونگ معتقد است ما همه هر دو تمایل را داریم اما به ابراز یکی از آنها مستعدتریم به نحوی که دیگری را رشد نایافته و در ناخودآگاه باقی می گذاریم. یونگ در تقسیم انسان ها به درونگرا و برونگرا با روان شناسی خودآگاه سر و کار داشت.

به این معنی که چون شخصی برونگرا نامیده شود یعنی گرایش عادی خودآگاهی او متوجه بیرون است یا در فرد درونگرا گرایش عادی خودآگاهی متوجه درون است. گرایش متعادل، هم درونگرا و هم بیرون گرا است. لیکن معمولا دیده می شود که در شخص مفروض گرایشی خودآگاه رشد یافته و گرایش دیگر در ناخودآگاه باقی مانده است. با این همه هیچکس به طور کامل با این یا آن گرایش زندگی نمی کند بلکه گاهی گرایش ناخودآگاه را به طور خفیف نشان می دهد. میان افرادی هم که متعلق به یکی از این دو گرایش هستند اختلافاتی مشاهده می شود چه یک درونگرا به روش خاصی از جهان کناره می گیرد که لزوما مانند هر درونگرای دیگر نیست(یونگ، 1381: 64-61).

**صفات مرتبط با شادمانی**

تشخیص مهمترین صفات مرتبط با شادمانی کار دشواری است اما در سال های اخیر الگوی پنج عاملی شخصیت بیشترین توجه نظری پژوهش و محبوبیت را به خود اختصاص داده است. پنج عامل اصلی تشکیل دهنده این الگو عبارتند از: برونگرایی، درونگرایی یا روان نژندی، مطلویت اجتماعی، وظیفه شناسی و توافق اجتماعی که در این گفتار تنها به ذکر مشترکات شخصیت های برونگرا و درونگرا پرداخته می شود.

**مشترکات نوع شخصیتی درونگرا**

افراد درونگرا در این صفات با یکدیگر اشتراک دارند: ملایم، محتاط، ساکت، درخود فرورفته، منفعل، درونگرا، گذشته گرا، اندیشه ورز، آرمانگرا، روحانی، مطیع، اقتدار، اضطراب، بدبینی، بی قراری.

ساختار ذهنی درونگرا: کارمایه خودآگاه و توجه فرد درونگرا به طور عمده، معطوف به جهان درونی معنوی است. وی بیشتر توسط واقعیت درونی تحت تاثیر قرار می گیرد تا به وسیله واقعیت بیرونی جهان مادی عینی. برای او جهان مادی اهمیت درجه دوم دارد به همان اندازه که برای برونگرا عینی گرایی مقرون به حقیقت است برای درونگرا هم ذهنی گرایی مقرون به صرفه است. اما جهان درونی در ضمن جهان زندگی است، یا جهان موجودات زنده در تمایز با جهان ماده است.

در واقع ممیزه زندگی عبارت است از یکی شدن و تبدیل به یک چیز، موجود زنده همیشه یک کل ارگانیک است از این رو فرد درونگرا به وسیله چنین ممیزاتی از زندگی تحت تاثیر قرار می گیرد. و نتیجه ساختار ذهنی این بعد از شخصیت ویژگی های رفتاری زیر است: الف) به طور عمده در جهان درونی روحانی زیست می کند. ب) به شدت به وسیله ویژگی های زندگی تحت تاثیر قرار می گیرد. از این رو ارزش های فرد درونگرا را هماهنگی، اتحاد، مشابهت، بودن در گروه، کلیت و یکی بودن تشکیل می دهد. از نظر او حقیقت در جهان خارج نیست بلکه در درون است بدینسان فرهنگ درونگرا را می توان به وسیله روح گرایی، ذهن گرایی و دربر گرفتن کل مشخص کرد. این فرهنگ، خود را به وسیله اصالت تصور و احساسات، وحدت وجود، مطابقت دادن و حکومت تمامیت گرا ابراز می کند(یونگ، 1381: 74-72).

**مشترکات نوع شخصیتی برونگرا**

گشادگی، سرخوشی، صراحت(به استثنای نوع اندیشه ورز)، اجتماعی، پرخاشگر، رقابت جو، تفردگرا، عدم تصدیق اشتباه و خطای خود، سریع در واکنش، مادی گرا و واقع گرا.

ساختار برونگرا: توجه روانی برونگرا به طور عمده معطوف به جهان مادی است او به اصطلاح مستغرق در جهان مادی است. در عین حال ممیزات اساسی جهان مادی عبارتند از: سنجش پذیری، قابلیت تلاش به اجزایی که یکدیگر را محکوم می کنند به متمایز بودن، وضوح، استقلال، چندگانگی و تکثر. این ها ویژگی های عمده جهان خارج یا جهان واقعی سه بعدی می باشند و نتیجه ساختار برونگرا ویژگی های رفتاری زیر است: الف) به طور عمده در جهان واقعی بیرونی زیست می کند. ب) طالب وضوح و شفافیت در امور و افراد است. به این ترتیب معلوم می شود که تفاوت های بنیادی در دیدگاه و رفتار دو نوع شخصیتی برونگرا و درونگرا وجود دارد که منحصر به سوء تفاهمات جدی بین این افراد و تمدن هایی که به یکی از این دو جنبه گرایش بیشتر دارند می شود. این امر لزوم پرورش تفاهم دو سویه بین شرق و غرب، ملت های گوناگون و افراد مختلف را به ما می نمایاند. یونگ اخطار می دهد که اکنون جهان به شدت به سوی فرهنگ برونگرا یا ارزش های مادی غرب چرخش یافته است و تذکر می دهد که این عدم تعادل مآلا به صورت یک انقلاب بزرگ در زیر خودآگاه جهانی به شکل تخریب فاجعه آمیز روان شناسی و فرهنگی خاتمه خواهد یافت(یونگ، 1381: 79-77).

در مورد ارتباط برونگرا و عواطف مثبت(شادی) سه فرضیه وجود دارد: 1) یک فرض که براساس فرضیه خلق مثبت قرار دارد می گوید که برونگراها به لحاظ بیولوژیکی از استعداد قوی تری برای واکنش نشان دادن نسبت به پاداش ها برخوردارند. 2) دیدگاه دوم معتقد به این است که برونگراها وقت بیشتری را در موقعیت های اجتماعی صرف می کنند که این امر به تجربه عواطف مثبت بیشتری می انجامد. 3) دیدگاه سوم عنوان می کند که برونگراها به دلیل توانایی شان در کسب پاداش ها، عواطف مثبت بیشتری را تجربه می کنند. در واقع آن ها دریافتند که برونگراها در یک مدت زمانی مشخص عواطف مثبت بیشتری را تجربه می کنند(عامری زاده، 1384: 22).

در یک جمع بندی می توان گفت از یک سو یافته های مفهومی پیرامون شخصیت، بیان گر آن است که رشد فردی و توسعه اجتماعی مستلزم تصمیم گیری و انجام فعالیت هایی است که ضمن رفع موانع از مسیر انسان، شرایط دستیابی به اهداف مطلوب را فراهم می آورد و از سوی دیگر نتایج پژوهش ها نیز نشان می دهد که از جمله موارد مهمی که در یکپارچگی و توسعه یافتگی شخصیت انسان بسیار موثر است شادی می باشد. در واقع شادی درصدد پیشگیری نابسامانی ها و حل مشکلات روانی است و به سلامت روانی انسان نظر دارد.

**شادی و اوقات فراغت**

مهمترین سرمایه حیات برای بشر عمر و فرصتی است که خداوند متعال برای زندگی در این دنیا به انسان عطا فرموده است زیرا به برکت همین وقت و فرصت است که انسان می تواند از سایر نعمتهای دیگر الهی(نعمت هستی، سلامتی، عقل و...) در راه تکامل خویش و پیشرفت جامعه بشری و در نهایت رسیدن به فلاح و رستگاری بهره مند گردد. اوقات فراغت به عبارتی موضوع مشترک بین تمامی اقشار جامعه است که زن و مرد، پیر و جوان را که دارای فعالیت های مختلفی هستند دربر می گیرد.

شاد بودن مستلزم آن است که فرد از آنچه در طول زندگی داشته است خشنود و راضی باشد. روابط شخصی موفقیت آمیز و رضایت شغلی ارتباط ویژه ای با شادی دارند. ولی میزان رضایت فرد از فعالیت های تفریحی نیز اهمیت دارد. فعالیت های تفریحی تاثیر زیادی بر شادی دارند. مردم وقت زیادی را دور از محل کار و گرفتاری های دیگرشان می گذراند.

"مایکل آرگاریل"روانشناس اجتماعی تعریف دقیق تفریح را اینگونه تعریف می کند: فعالیت هایی که مردم از روی علاقه برای خاطر خودشان، برای سرگرمی، برای لذت و بهبود خود، یا برای اهداف خود انجام می دهند، نه برای بهره مادی. اکثر افراد از فعالیت های تفریحی اوقات فراغت خود همانگونه که تعریف شد راضی هستند و یک تحقیق ملی در آمریکا نشان داد که 5/36 درصد مردم از فعالیت های تفریحی خود کاملا راضی 5/32 درصد راضی و 11 درصد شاد بوده اند. معمول ترین تفریح در اوقات فراغت در این تحقیق تماشای تلویزیون است که بزرگسالان در هفته معمولا 25 ساعت را صرف آن می کنند. تردیدی نیست که اکثر افرادی که وقت زیادی را صرف تماشای تلویزیون می کنند از آن لذت زیادی می برند. یکی از اوقات فراغتی که مورد بررسی و تحقیق قرار گرفته روزهای تعطیل است. اخیرا این اوقات فراغت در روزهای تعطیل با واکنش منفی مردم روبرو بوده است(گنجی، 1390: 25).

**جایگاه شادی در قرآن**

تامین و تقویت سلامتی روانی افراد یکی از اصلی ترین دغدغه های متولیان تعلیم و تربیت بوده است و باید متذکر شد که قرآن کریم بر ضرورت فرحناک بودن و شاد بودن و اهریمنی بودن منشاء غم و اندوه داشتن تاکید آشکار دارد. دین منبع بی نظیر تامین نشاط درونی و عامل اصلی معنا بخشی بهزندگی انسان ها است. فرحناکی و قلب عاری از غم و اندوه داشتن و رهایی از چنگال دیو افسردگی یکی از بزرگترین و دل پذیرترین آرزوهای هر انسانی است.

برای بهره مندی از زندگی مطلوب هیچ اکسیری همچون شادمانی نیست. شادی قلب را آباد و ادامه رضایت مندانه حیات را میسر، لشکر غم را تار و مال و عمر آدمی را گوارا و شیرین می سازد. غم در اعمال و اعضای بدن تاثیر نامطلوب دارد و به تدریج انسان را ضعیف و ناتوان می کند و او را برای قبول امراض و بیماری های گوناگون آماده می سازد و قوای انسان را می فرساید و به تدریج ریشه حیات را می کند.

شادمانی و ابتهاج، جامه آن شادمانی است که ظاهر و باطن بنده را فرا می گیرد و سرور از فرح خالص تر است. چه بسا فرح با حزن و اندوه آمیخته است. بر خلاف سرور که شادمانی خالص از هر گونه حزن و اندوه است. از این رو قرآن مجید واژه فر را در مورد شادمانی های دنیوی به کار برده است. واژه سرور در دو مورد درباره آخرت وارد شده است یکی در آیه 11 از سوره انسان: " فوقیهم الله شر ذلک الیوم و لقیهم نصه و سرورا" و دیگری در سوره انشقاق آیه 9:"و ینقلب الی اهله مسرورا". دینداران باید همواه هم خود و هم دیگران را شاد و خوشحال سازند و تسلیم غم و غصه نشوند وگرنه دل و جان را به تیغ غم سپردن و برای بندگان خدا تولید غم و اندوه کردن خلاف لوازم دینداری و پیروی از ابلیس است. از دیدگاه قرآن از جمله معیارهای شاد زیستن، پذیرش و درک واقعیت های جهان هستی است. انسان برای سالم زیستن و لذت بردن از زندگی باید قالب های تصنعی محیط خویش را شکسته و سازمان روانی خود را بر اساس واقعیت ها بنهد. شادمانی مطلوب قرآنی از مقامات پارسیان و دینداران راستین است. از تعابیری که در قرآن به معنای شادی به کار رفته می فرماید:"نضرا لنعیم مطففین/ 24" است یعنی در چهره ابرار و بهشتیان نشاط و شادمانی نمایان است. البته باید متوجه بود سرمستی از رضا به قضای الهی و تسلیم و انقیاد به بندگی حضرت پروردگار به دست می آید و محصول معرفت شهودی و رسیدن به مقامات پارسیان راستین است که به مرکز طرب و طلب وصل شده و هیچ عاملی نمی تواند ایشان را متاثر کند. اینان به عالمی گام نهاده اند که محل غم نیست باغ سبز عشق است.

به گفته مولوی: باغ سبز عشق بی منتهاست بر غم و شادی در او بس میوه ها است

لذا سعادت انسان در رسیدن او به این مرحله از شناخت است(خالدیان، 1385: 5).

**نشاط اجتماعی چیست؟**

نشاط اجتماعی دارای اثرات و آثاری چند بر زندگی شهروندان و جامعه بوده که از جمله آن ها عبارتند: تعلق اجتماعی، همبستگی اجتماعی، مسئولیت پذیری اجتماعی، وفاق اجتماعی ،ارتقاء شاخص های سلامت روانی و اجتماعی، افزایش رضایت از زندگی یا رضایت شغلی، پویایی اجتماعی، کاهش هزینه های مردم، افزایش امید در جامعه، زندگی متعادل و با ثبات، ارتقاء کیفیت زندگی، افزایش خلاقیت و نوآوری، کاهش آسیب های اجتماعی (خصوصا در جوانان) و در جامعه خوشحال و خرسند، تولید بهتر، اشتغال بیشتر و اقتصاد، سالم تر خواهد بود. بدون شک در چنین محیطی امنیت اجتماعی و فردی راحت تر به دست می آید. در محیط شاد، ذهن انسان پویا، زبانش گویا و استعدادش شکوفا می شود. شاد بودن جامعه یکی از عوامل بسیار موثر در توسعه اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی است و کاهش نابسامانی های خانوادگی، طلاق، افزایش میزان میل و رغبت تحصیلی و دل به کار دادن و افزایش تولید می شود.

با وجود پذیرش پیش فرض، ضرورت شادی مثبت و نشاط فردی و اجتماعی برای سلامت روانی انسان، نکته اساسی درک تاثیرمتقابل این دو بر یکدیگر است (تاثیر نشاط فردی بر نشاط اجتماعی و تاثیر نشاط اجتماعی بر نشاط فردی). بررسی ها نشان داده است که سهم نشاط اجتماعی به عنوان یک محرک شادی بخش و نشاط آفرین برای فرد بسیار مهمتر از شادی فردی است. به عبارت دیگر نشاط فردی در شرایطی کامل شده و حاصل می گردد که ما به ازا بیرونی داشته باشد. بدون وجود متغیرهای نشاط انگیز در محیط و موقعیت بیرونی،به راحتی نمی‌توان به نشاط طبیعی دست یافت (هر چند تهذیب و معنویت می تواند نوعی رضامندی ازخویشتن و نشاط فردی را سبب شود و همچنین سطح بالای حرمت خود نیز به این نشاط کمک می کند. شادی و نشاط همبستگی زیادی با عمق نگرش وسازمان یابی شخصیت فرد دارند. طبیعی است هراندازه شخصیت فرد از غنای بیشتری برخوردار باشد از نشاط بیشتر وعمیق تری برخوردار خواهد بود. شادی درنظر تعلیم وتربیت دینی و نیز بر اساس مولفه ها و مشخصه های سلامت روان، دارای حدودی بوده و شناسایی این حدود بستگی به میزان رشد شناختی و اجتماعی فرد در سطح خرد و در سطح جامعه، نیازمند تعریف پذیری قانونی است.

در صورتی که به بحث نشاط اجتماعی و شادی های مثبت فردی توجه کافی صورت نپذیرد (خصوصا در نسل جوان)، شاهد بروز آن از طریق انواع روش های هنجارشکنانه (قانون شکنی و قانون گریزی) و یا نمودیابی در قالب انواع انحرافات و آسیب های اجتماعی خواهیم بود (برای بررسی هر آسیب اجتماعی سه پارامتر فرد ، خانواده و جامعه در نظر گرفته می شود اما آنچه در این میان مطرح است، این است که این سه پارامتر متاثر از یکدیگر بوده و خانواده بستر اساسی و آشکار ساز فرآیندهای اجتماعی است. از طرف دیگر، جو خانواده بشدت متاثر از فضای بیرونی و کلی جامعه است. افرادی که از ظرفیت شادمانی بسیاری برخوردارند، کمتر دچار افسردگی می‌شوند. افسردگی، سرخوردگی و روزمرگی با کمبود شادی رابطه مستقیم دارد. افرادی که به یکنواختی و زندگی خالی از نشاط می‌رسند، زمینه ابتلا به افسردگی خفیف و در بعضی مواقع عمیق را دارند. آنچه که در کشور ما در خصوص شادی و نشاط، برنامه ریزی شده است، عموما بشکل مقطعی در قالب اوقات فراغت جوانان بوده که برنامه ریزی ناکارآمد در خصوص آن، برای فرد فرد شهروندان ثابت شده است.

در نتیجه، شادی جامعه در گرو حل مسایل مهم و اساسی زندگی است. تشدید مشکلات اجتماعی می توان شادی اجتماعی را نابود سازد. بعنوان مثال، مسایل اجتماعی مربوط به ازدواج، مسکن و شغل جوانان می تواند گیرنده شادی از آن ها بوده و یا تشدید کننده انحرافات اجتماعی یا در خود فرو روی ها باشد. آگاه سازی مردم و تقویت گرایشات انها در خصوص تمایز همسان پنداری شادی با لذت مادی و زودگذر و یا همان پنداری شادی با دست سابی به آرزوها، می تواند در درک بهتر شادی و نشاط نوثر باشد. چنانچه ضوابط شادی و نشاط جمعی تعریف نگردد، شادی ها تبدیل به عامل تخریب اجتماعی خواهند شد. بعنوان مثال آثار منفی در حوزه های فردی(اشتباده در مصادیق شادی، تبدیل شادی به عادت،زیاده روی در شادی، غفلت از یاد خدا، خود تخریبی، از بین رفتن وقار فردی، کاهش خرد،حریم شکنی ها و ..)، اجتماعی(قرارگیری در فضای احساسی، مزاحمت برای دیگران، تخریب معیارهای عرفی، دامن زدن به ناهنجاری ها، سو استفاده افراد بد خواه، ایجاد ناامنی و ...)، فرهنگی( مسخ ارزش ها و بی توجهی به سنت ها، ایجاد بدعت ها،رواج فرهنگ ولنگاری و ...)، سیاسی(کاهش مشارکت مردم در امور حیاتی و جدی، سو استفاده دشمنان و زمینه سازی برای ناآرامی ها،...)، اقتصادی (مصرف گرایی افراطی، اسراف و تبذیر،کاهش نوآوری ها و ...)و غیره از این گونه هستند.

توجه و دقت در شادسازی فضای شهری و عرصه های عمومی، مشتمل بر ساختمان ها، خیابان ها و میادین، نمادهای شهری و غیره، روی نشاط اجتماعی تاثیر معنادار دارد. تقویت شبکه های اجتماعی ، تشویق عضویت در آن ها و همچنین تقویت شبکه های مروج شادی می تواند در توسعه نشاط اجتماعی موثر باشد. تقویت بحث شادی آگاهانه در جامعه شامل فعالیت های رفتاری(ورزش، محبت به دیگران، حضور در اجتماع)، شناختی(تفکر مثبت، توجه به مواهب) و فعالیت های داوطلبانه(تلاش و کوشش، مساعی در تحقق اهداف) می تواند نشاط مثبت اجتماعی را سبب شود.

در خصوص عوامل یا مولفه های موثر در ایجاد نشاط اجتماعی می توان به موارد مختلف اشاره کرد که از جمله مهمترین آن ها عبارتند: الگو های تربیتی، تقویت هویت فرهنگی، عدم تبعیض، احساس امنیت اجتماعی و روانی، معنویت، موفقیت های اجتماعی و ... ، رضایت شغلی یا عدم امنیت شغلی، برنامه های ورزشی، کیفیت ارتباط اجتماعی مردم، مشارکت اجتماعی، شایسته سالاری و ... (موسوی چلک،1392).

**نشاط اجتماعی از دیدگاه انسان شناسی**

نشاط اجتماعی را نمی توان به شیوه قهری و از موضع بالا به پایین تولید کرد؛ در واقع نشاط اجتماعی نمی تواند حاصل برنامه ریزی دولتی باشد، گرچه دولت می‌تواند زمینه های نشاط را فراهم کند. نشاط اجتماعی به طور دقیق حاصل پویایی اجتماعی و فرهنگی در لایه های زیرین زیست اعضای یک جامعه است. در این لایه ها گروه های مختلف اجتماعی با سلایق و سبک زندگی متفاوتی زیست می‌کنند که شیوه ارضای حسی آنها لزوماً یکسان نیست. اساساً بایستی بدانیم وقتی گروه های مختلف اجتماعی احساس کنند که می‌توانند بدون مانعی جدی به اهداف خود برسند، احساس نشاط و سرزندگی اجتماعی خواهند کرد. یعنی اگر موانع رسمی و بوروکراتیک بر سر راه پویش و زیست فعالانه و خلاقانه افراد و گروه های اجتماعی قرار نگیرد، خود به خود نشاط اجتماعی پدید خواهد آمد و نیازی به «بخش نامه کردن نشاط» نخواهد بود. همین طور در سطح فردی، اگر سازوکارهای رسمی به گونه ای طراحی و اندیشیده شوند که هیچ فردی احساس محرومیت نکند (محرومیت های جنسیتی، قومیتی، مذهبی، طبقاتی و غیره)، به طور طبیعی او فرد خوشحالی خواهد بود.

و جمع این خوشحال ها جامعه خوشحال را به وجود خواهد آورد.  
به این سطح از خوشحالی می توان سطح بنیادین و اولیه نشاط اجتماعی اطلاق کرد. اگر این سطح محقق شد، آنگاه بایستی نهادهای غیر- دولتی که اجتماع- محورند به دنبال ایده پردازی و فرم پردازی های جدیدی برای خلق رخدادهایی با نشاط در عرصه عمومی باشند، با مناسبت یا بی مناسبت. طراحی این رخدادها هم در قالب های جشنواره ای قابل تحقق است و هم در قالب های روزمره. مجدداً در اینجا طراحی نشاط اجتماعی بیش از هر چیز مبتنی بر «نشاط حسی» خواهد بود. طراحان می توانند از ظرفیت های ملی، دینی، قومیتی، و غیره برای خلق فضاهای شاداب استفاده کنند. نشاط های جشنواره ای گرچه شدیدتر و عمیق ترند، به هر حال زودگذرند. لذا بایستی تمرکز اصلی طراحی ها بر نشاط های روزمره باشد. پرسش کلیدی بایستی این باشد که مردم مد نظر در چه صورت و در چه کیفیتی احساس نشاط یا لذت خواهند کرد؟

برای پاسخ به این پرسش متخصص انسان شناس به دلیل زندگی با مردمان مورد مطالعه بهتر می تواند به کار آید. همکاری انسان شناسان با مثلاً طراحان شهری، با هنرمندان و با شرکت ها می تواند به مدل های مختلف و متنوع ساخت نشاط اجتماعی منجر شود. انسان شناس به مثابه سخنگو و نماینده مردم مورد مطالعه صدای آن ها در طراحی پروژه های نشاط اجتماعی خواهد بود، گرچه در کنار انسان شناس بایستی از نمایندگان محلی نیز استفاده کرد. مدل های نشاط اجتماعی مجموعه ای از رنگ ها، صداها، رایحه ها، مزه ها، لمس ها و حرکت هاست که گروه اجتماعی را از زیست خود خشنود می کند(اصغر ایزدی‌جیران،1393).

**نظریات مربوط به نشاط اجتماعی**

**- نظریات روان شناختی**

**- دیدگاه آلپورت[[1]](#footnote-1)**

گوردن آلپورت پدر روان‏شناسى شخصيت در سال 1961، شخصيت را اين‏گونه تعريف كرده است: شخصيت عبارت است از: سازمانى پويا در درون فرد و متشكل از نظام‏هاى روانى ـ جسمانى كه خصوصيات رفتار و تفكر فرد را مشخص مى‏كند. آلپورت چهره مهمى در بسط مفهوم سلامت روان به حساب مى‏آمد. آلپورت، از صاحب‌نظران علم شخصيت می‌گوید: اشخاص برخوردار از سلامت روان، فعالانه در پى هدف‌ها و اميدها و روياهاى خويشند و رهنمون زندگى‏شان، معناجويى و ايثار و حسن تعهد است. تعقيب هدف، هيچ‏گاه پايان نمى‏پذيرد. اگر هدفى را بايد كنار گذاشت، بايد بي‌درنگ انگيزه تازه‌ای آفريد. (كريمي، 1388: 20).

از نظر آلپورت، جنبه اصلی شخصیت آدمی، مقاصد سنجیده و آگاه، یعنی امیدها و آرزوهای اوست. این هدف‌ها انگیزه شخصیت سالم قرار می‌گیرند. او کانون وجود آدمی را داشتن هدف‌های درازمدت می‌داند و بشر را از حیوان، سالمند را از کودک و در بسیاری موارد شخصیت سالم را از شخصیت بیمار متمایز می‌سازد.

خصوصیات و صفاتی که اشخاص بالغ از دیدگاه آلپورت دارند:

1- گسترش مفهوم خود: گسترش انگیزه های فرد در قلمرو کار، روابط خانوادگی وسیع و گسترده، دوستان زیاد، علایق و توجه به بیرون از خود.

2- ارتباط صمیمانه خود با دیگران: چنین شخصی به پدر، مادر، برادر، خواهر، فرزند، همسر، دوستان و مردم عشق می ورزد و محبت می کند و شکیبا در برابر رفتار سایرین است.

3- امنیت عاطفی و روانی: چنین شخصی امنیت عاطفی دارد خود را و ضعف های خود را پذیرفته، با ناکامی ها مدارا می کند و با استرس و تهدیدها مواجهه می شود. امنیت روانی با توجه به شناخت نقاط ضعف و قوت خود و تحمل ناکامی ها و دلسردی ها، مهار احساسات خویش و هدایت آنها در مسیر سازنده و بدون سرکوب گری بوجود می آید.

4- ادراک واقع بینانه دارد و به جهان عینی می نگرد. واقعیت ها را بدون تحریف همان گونه که هست می نگرد.

5- وظایف و مهارت ها: چنین شخصی غرق در کار است، مهارت ها را بکار معطوف می کند، احساس مسئولیت دارد.

6- فعلیت بخشیدن به خود: شخص بالغ خود را شناخته و در بالفعل کردن استعدادهایش تلاش دارد. اشخاص سالم می‌خواهند در راه تلاش برای ارضای انگیزه‌هایشان به عالی‌ترین سطوح مهارت و شایستگی دست یابند.

7- شخص بالغ به جلو می نگرد، ضمن اینکه از تجربیات گذشته استفاده می کند ولی اسیر گذشته نیست و به آینده می نگرد.

8- شوخ طبع است (نه بذله گوی) هیچگاه دیگران را مورد تمسخر قرار نمی دهد زیرا که به طبیعت خود و دیگران واقف است و دیگران را همان گونه که هستند پذیرفته است.

**دیدگاه سلیگمن[[2]](#footnote-2)**

براساس این نظریه نشاط و خوشبختی فقط یک احساس است. زندگی شاد، لذت انسان را افزایش داده و غم انسان را کم می کند(سلیگمن،1:2002). این نظریه بر اساس نظریه فایده گرایی بتنام ارائه شده است. سلیگمن عواطف را با گذشته، حال و آینده مرتبط می داند.

عواطف مثبت مربوط به گذشته عبارتند از؛ رضایت، غرور و آرامش. عواطف مثبت مربوط به آینده شامل مواردی چون؛ خوش بینی، امید و اعتماد است. عواطف مثبت معطوف به زمان حال به دو بخش تقسیم می شوند: لذت و خوشنودی. سلیگمن شادی را بر حسب نیازهای انسان به دو دسته تقسیم کرده است یکی شادی هایی که از برآورده شدن نیازهای مادی انسان بدست می آید و دیگری شادی هایی که بر حسب ارضای نیازهای معنوی انسان ایجاد می شوند. بنابراین از نظر او عوامل مادی موثر بر ایجاد شادی دو دسته هستند 1. لذت های زندگی2. دلبستگی های زندگی و عوامل معنوی موثر در میزان شادی افراد، کارهای مفید هدفمند می باشد. دو مورد اول سلیقه ای هستند و به برداشت شخصی فرد از وقایع و رویدادهای زندگی بستگی دارند. اما مورد سوم به نظر سلیگمن به معنای انجام کارهایی است که به منظور دستیابی به ارزش ها صورت می گیرند و هدفی فراتر از ارضای تمایلات فردی را دنبال می کنند. خوشختی زمانی نمود پیدا می کند که فرد به این سه منبع خوشبختی دست یافته باشد.

از نظر سلیگمن نشاط عبارت است از چگونگی داوری فرد درباره نحوه گذران زندگی، این نوع داوری متاثر از ادراکات شخصی فرد و تجربه احساسات و عواطف مثبت است که بر سبک تبیین، قضاوت و تصمیم گیری او اثر می گذارد.

عواملی که نشاط را بوجود می آورند شامل احساس رضایت مندی از زندگی و فقدان عواطف منفی همچون افسردگی و لذت بردن از وقایع می باشد و یکی از علل تاثیر گذار در برقراری اصول بهداشت روانی و خوشبختی است و بر فضای شناختی و رشد آن اثر می گذارد. نشاط یکی از ابعاد اصلی تجربه بوده و معمولا در پی ایجاد پاسخ های مطلوب است که کارکرد مناسبی به جای می گذارند(سلیگمن،80:2002).

**-دیدگاه اریک فروم**

اریک فروم شخصیت انسان را بیشتر محصول فرهنگ می داند و به اعتقاد وی سلامت روان بسته به این است که جامعه تا چه اندازه ای نیازهای اساسی فرد را بر آورده می کند نه اینکه فرد تا چه اندازه ای خودش را با جامعه سازگار می کند.

جامعه سالم مردمان سالم و جامعه بیمار مردمان بیمار تحویل می دهد. از دیدگاه فروم شخص سالم عشق می ورزد، آفریننده است، قوه تعقلش را کاملا پرورانده است، جهان و خود را به طور عینی ادراک می کند، حس هویت پایداری دارد و دارای جهت گیری بارور می باشد. جهت گیری یعنی گرایش یا نگرشی که همه جنبه های زندگی را دربر می گیرد و بارور بودن یعنی به کار بستن همه قدرت ها و استعدادهای بالقوه خویشتن(خوشدل ،1385 : 76 و97).

اریک فروم مطلوب‌ترین راه را ایجاد حس برادری به همنوعان ‌می‌داند. وی معتقد است که احساس ارتباط و عشق و توجه و مشارکت در جامعه، این حس همبستگی با دیگران، نیاز ریشه داشتن، ارتباط و وابستگی به جهان را ارضا می‌کند(كريمي، 1388: 67).

فروم انگیزش شخصیت سالم را ارضای نیازهای روانی وی می داند که عبارتند از : وابستگی، تعالی، ریشه داشتن، حس هویت، گرایش و نگرش ). از دید فروم شخصیت، خواه سالم و شاد و خواه ناسالم و منزوی به فرهنگ بستگی دارد. فرهنگ مانع یا حامی رشد و تكامل مثبت انسان است.

**- دیدگاه زیگموند فروید**[[3]](#footnote-3)

زیگموند فروید در رابطه با روان شناسی شخصیت، در سال1923 کتاب معروف خود به نام"خود و نهاد"را منتشر کرد. بنابر نظریه فروید، شخصیت انسان از سه عنصر تشکیل یافته است: نهاد، خود و فراخود. این سه عنصر در تعامل با یکدیگر، رفتارهای پیچیده انسانی را به وجود می‌آورند. خود براساس اصل واقعیت عمل می‌کند و بر آن است تا تمایلات نهاد را به شیوه‌ای واقعی‌تر و از نظر اجتماعی قابل پذیرش، برآورده سازد. اصل واقعیت، مزایا و معایب یا فایده و ضرر هر اقدام را پیش از تصمیم‌گیری به انجام یا عدم انجام آن می‌سنجد. فروید معتقد است که مشکلات روانی از تعارضات درونی سرچشمه می گیرد به نظر برخی روان کاوان، بهداشت روانی زمانی تضمین می شود که من با واقعیت سازگار شود. همچنین تکانش های غریزی نهاد به کنترل درآید(گنجی، 1376: 16). به عقیده فروید، کلید در اختیار داشتن یک شخصیت سالم و بانشاط، برقراری حفظ تعادل بین نهاد، خود و فراخود است.

**- دیدگاه مزلو**[[4]](#footnote-4)

در سال 1954 آبراهام مزلو کتاب"انگیزه و شخصیت"را منتشر کرد و در آن نظریه معروف خود به نام سلسله مراتب نیازها را تشریح نمود. از نظر مزلو روانشناس انسان گرا، شخص سالم در حال خودشكوفایی یا تحقیق ذات است، شخصی است كه شایستگی بودن و شدن را داراست.

مزلو در رابطه با سلامتی روان، نیازهای انسان را طرح می کند که بعنوان انگیزش های اساسی در انسان مطرح است(در واقع ما از دریچه نیازهاست که با جهان در ارتباط هستیم). تامین نیازها باعث سلامتی روان، شادی و نشاط و عدم تامین نیازها منجر به عدم تعادل روانی و افسردگی می گردد.

خصوصیاتی که مزلو برای انسان های خواستار تحقق خود(خواستارکمال)یا انسان های بانشاط مطرح می سازد:

1- ادراک صحیح از واقعیت دارند. شناخت این افراد عینی و براساس واقعیت است. پدیده ها را آن گونه که هست می بینند.

2- پذیرش کلی طبیعت خود و دیگران. به نقاط ضعف خود واقفند و پذیرش دارند و دیگران را آن گونه که هستند می پذیرند.

3- خود انگیخته اند. دارای حالت های بی پیرایه و بدون تظاهرند. بر طبق طبیعت خویش عمل می کنند.

4- توجه به بیرون دارند. شغل را بعنوان وسیله بالفعل کردن خویش و توانائی های خود قلمداد می کنند، وظیفه شناس و متعهد هستند.

5- خیلی نیازمند به رضایت های بیرونی نیستند.

6- رفتارشان استقلال دارد، خیلی متکی به رضایت همگان نیستند.

7- تجربه های زندگی برای آن ها تازگی دارد. هر پدیده ای برای آن ها تازه است. هر آدمی، هر درختی، هر بوته گل رزی برای آنها منحصر و یکتاست.

8- نوع دوست اند با نوع بشر احساس برادری و برابری می کنند.

9- در رفتارشان نوعی طنز وجود دارد ضمن اینکه کسی را به مسخره نمی گیرند.

10- خلاق هستند، آفرینندگی دارند.

11- تغییرات محیطی آن ها را مسخ و بیگانه نمی کند، استقلال خودشان را از دست نمی دهند و مقاومت فرهنگ پذیری دارند.

**- دیدگاه کارل راجرز**[[5]](#footnote-5)

راجرز بعنوان یک روانشناس انسان گرا در نظام شخصیتی خود به وجود یک انگیزش و یا یک نیاز اساسی یعنی صیانت، فعلیت و اعتلای تمامی جنبه های شخصیت در انسان اعتقاد دارد. بنابه نظریه راجرز، انسان مسئول رشد استعدادهای خویش است و برای شخصیت سالم، زمان حال و چگونگی ادراک آن بیش از گذشته اهمیت دارد. راجرز از انسان سالم بعنوان انسان با کنش کامل یعنی انسانی که از تمامی توانایی ها و استعدادهایش بهره می گیرد یاد می کند.

هسته مرکزی شخصیت به نظر راجرز"خود"است که مفاهیم دیگر پیرامون آن قرار می گیرند. خود با خویشتن شامل تمام افکار، ادراکات، ارزش هایی است که من را تشکیل می دهد. من شامل"آن چه هستم"و"آن چه می توانم انجام دهم"می شود.

راجرز نظریه اش را در زمینه شخصیت و رفتار، چنین اظهار می نماید: الف) هر فرد موجودی بی همتا است و تنها کسی است که می تواند بفهمد تجارب او چگونه ادراک شده و برایش چه معنایی دارد؟ کسی است که مطابق همان معنا و ادراک رفتار خواهد کرد. ب) ارگانیسم یک تمایل ذاتی و اصلی دارد، آن تمایل به تحقق بخشیدن و حفظ و تعالی خویشتن است و این پایه و اساس فعالیت های او را تشکیل می دهد.

تحت تاثیر این تمایل ارگانیزم در جهت رشد خود کفایی، بقا و تعالی نفس، خود رهبری، خود نظمی، خود مختاری، استقلال، مسئولیت و تسلط بر نفس حرکت می کند(شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۷:۱۵۲).

با رشد فرد، پرورش خود آغاز می شود که فعالیت بخشیدن آن از جنبه های فیزیولوژیکی متوجه جنبه های روانی می شود به عبارتی آن گاه که بدن و اندام ها شکل خاص خود را یافته و کامل شد، رشد و کمال متوجه شخصیت می شود و این گرایش تحقق خود (از قوه به فعل رساندن) بیانگر روند خود شدن و پرورش ویژگی ها و استعدادهای یکتای فرد است و مبین میل ذاتی وی بسوی آفرینندگی است (شولتس، ۱۳85: ۱۱۹). راجرز برای شخصیت سالم از خودپنداری مثبت و سالم سخن به میان می آورد و پذیرش احساسات، عزت نفس، ارتباط خوب با دیگران، زندگی کامل در زمان حال، ادامه یاد گیری چگونه آموختن، ذهن باز داشتن به افکار خود، توانایی تصمیم گیری مستقل و خلاقیت (شعاری نژاد،1381 : 289 و خوشدل ،1385 : 60).

راجرز در رابطه با خوشبختی می گوید لازمه کمال و یک کنش کامل داشتن یک خوشحالی دائمی نیست بلکه طی تجربه کسب کردن دائمی، همه نوع حالتی به انسان دست می دهد.

بلوغ و کمال و سلامتی در نظر راجرز در حقیقت مسیر است نه مقصد. خصوصیات و صفاتی که راجرز برای انسان با کنش کامل و با نشاط بر می شمارد:

1- انسانی که آزادی تجربه دارد، متظاهر نیست و همان چیزی است که هست.

2- مقلد دیگران نیست، میزان های اخلاقی از خودش دارد.

3- دارای زمینه های خودجوش است.

4- آمادگی لازم برای کسب تجربه را دارد.

5- زندگی با حیات و سرزنده ای دارد، دائما شخصیت وی در تحول است.

6- احساس آزادی می کند بدلیل اینکه تدافعی نیست و محدودیتی در تجربیات نمی بیند.

7- خلاقیت دارد.

8- نگران از دست دادن تایید یا ستایش دیگران نیست.

**- نظریات جامعه شناختی**

**- دیدگاه تامسون**[[6]](#footnote-6)

تامسون بر نقش محیط و بخصوص نقش خانواده در ایجاد نشاط تاکید می کند. او می گوید ابراز احساسات در تجربه هیجانات مبثت تاثیر می گذارد. کیفیت روابط عاطفی خانواده در دوران کودکی و دوره های پس از آن در بروز قابلیت های مربوط به هیجانات مثبت و نشاط بسیار موثر است(تامپسون،1999، به نقل از آرجیل، 2001).

**- دیدگاه دارلینگ و استینبرگ**[[7]](#footnote-7)

دارلینگ و استرلینگ که معتقد به نظریه دستیابی به ارزش ها هستند، می گویند نشاط یک احساس فردی نیست بلکه واقعیتی مستقل از احساسات فردی است و عبارت است از دستیابی به چیزهایی که از نظر عموم واقعا ارزشمند به حساب می آیند.

مثلا اگر کودکان خیابانی احساس نشاط، خوشبختی و رضایت کنند ممکن است براساس نظریه لذت گرایی یا نظریه خواسته ها شاد و خوشبخت به حساب آیند. اما براساس نظریه دستیابی به ارزش ها، شاد و خوشبختی این کودکان افرادی شاد و خوشبخت قلمداد نمی شوند. براساس این نظریه نشاط یک احساس فردی نیست. بلکه عبارت است از: دستیابی به چیزهایی که از نظر عموم واقعا ارزشمند به حساب می آیند (دارلینگ و استینبرگ،113:1993).

**- دیدگاه تدگار**[[8]](#footnote-8)

از جمله نظریه های مطرح دیگر در ارتباط با نشاط، نظریه محرومیت نسبی است. براساس این دیدگاه انسان ها عموما به مقایسه خود با دیگران می پردازند و در این رابطه وقتی احساس فقر و بی عدالتی می کنند واکنش های شدید عاطفی(مانند تعویض شغل، کارشکنی و خودکشی و ...) انجام می دهند و وقتی این احساس به اعلی درجه خود برسد به احساس تضاد اجتماعی می انجامد و تعارضات شدیدی را در پی دارد(رفیع پور، 1378: 45).

تدگار(1970) به هنگام بحث از محرومیت نسبی در کتاب خود «چرا انسان ها شورش می کنند؟». بیان می دارد: نارضایتی های اجتماعی همیشه درنتیجه بروز این احساس و حالت روانی به انسان ها دست می دهد. به اعتقاد وی شرایط بروز احساس محرومیت، یگانه و همانند نیست، بلکه می توان انواع گوناگون و شرایط متعدد بروز آن را از یکدیگر تفکیک کرد. او خود سه نوع محرومیت را از یکدیگر متمایز کرده است: اول محرومیت ناشی از کاهش امکانات که در آن توقعات ثابت باقی می مانند. دوم ناکامی ناشی از افزایش سطح توقعات که در آن امکانات نسبتا ثابت هستند. سوم ناکامی فزاینده که در آن توقعات افزایش و امکانات کاهش می یابد. از یک نظر تئوری محرومیت نسبی، ریشه در قضیه ناکامی- پرخاشگری دارد و از نظر دیگر احساس محرومیت خود نتیجه فزاینده مقایسه است. به طور کلی براساس دیدگاه محرومیت نسبی فرد به مقایسه خود با افراد دیگر و گروه مرجع دست می زند و دوست دارد که شرایط مشابه با آن ها را داشته باشد و اگر در نتیجه مقایسه برای فرد چنین پنداشتی بروز نماید که براساس میزان سرمایه گذاری و تلاش، پاداش و نتیجه ای که عایدش شده در مقایسه با دیگران عادلانه و منصفانه نیست، دچار احساس محرومیت نسبی گردیده و این امر باعث بروز نارضایتی و احساس کسالت(عدم نشاط) در دو سطح فردی و اجتماعی می گردد.

**-دیدگاه لایارد**[[9]](#footnote-9)

لایارد، معتقد است که بدون شک ثروت، در احساس شادی و نشاط نقش مهمی دارد ولی اینکه پیشرفت اقتصادی و افزایش قدرت خرید مردم، به بالا رفتن میزان نشاط و احساس خوشبختی منجر شود، ادعای پذیرفتنی نیست. دلیلش هم این است که در جوامع صنعتی که ثروت و درآمد بیشتری دارند و جامعه هم صنعتی تر شده است، افراد جامعه بیشتر افسرده و غمگین هستند و از زندگی خود احساس لذت نمی کنند.

او معتقد است که در 50 سال گذشته غربی ها شادتر نشده اند و بدون تردید اقتصاد عامل مهمی در احساس نشاط انسان ها دارد ولی سیاست عمومی نباید به اقتصاد بسنده کند. بلکه باید به نقش روان شناسی مدرن، علم جامعه شناسی و فلسفه هم در ارتقای سطح نشاط و شادی توجه کند. اگر دانشمندان صرفا به بهبود مادی تکیه کنند و نقش افزایش میزان جرایم، طلاق، آلودگی محیط زیست و بیماری های روانی را نادیده بگیرند نقشی در افزایش شادابی و نشاط عمومی ایفا نکرده اند.

**- دیدگاه همبستگی اجتماعی دورکیم**[[10]](#footnote-10)

همبستگي در فرهنگ علوم اجتماعي نوشته آلن بيرو اين چنين تعريف شده است: همبستگی احساس مسئوليت متقابل بين چند نفر يا چند گروه است كه از آگاهي و اراده برخوردار باشند. همچنين همبستگي مي تواند شامل پيوندهاي انساني و برادري بين انسان ها بطور كلي و يا حتي وابستگي متقابل حيا ت و منافع بين آن ها باشد.

رضایت از زندگی، تابع نوع، شدت و چگونگی همبستگی اجتماعی است. به نظر دورکیم در جریان انتقال از همبستگی مکانیکی به ارگانیکی، ارزش های جمعی تضعیف می شوند. تعهد افراد به جامعه کاهش می یابد و هر فردی می کوشد تا تمایلات شخصی خود را دنبال کند. در حقیقت دورکیم با این بیان، مفهوم اصلی مورد نظر خود یعنی آنومی را پیش می کشد(عبدی و دیگری، 166:1378).

همچنین دورکیم در واقع یک دید کارکردگرایانه به دین دارد. آنجا که می‌گوید دین نقش مهمی در ایجاد همبستگی و انسجام اجتماعی دارد. دورکیم در جایی عنوان می‌کند که شرکت کنندگان در مناسک جمعی حس می‌کنند که با انجام دین اعمال از وقوع یک امر ناخوشاید جلوگیری می‌کنند و شرایط رسیدن به یک وضع مطلوب را فراهم می‌کنند، اما نتیجه‌ای که از انجام این مناسک حاصل می‌شود، چیزی غیر از تصورات و تفاسیر افراد است.

دورکیم مشکل جامعه جدید را خصلت اخلاقی می داند. به نظر او اولویت دادن به منافع گروهی هر چه باشد همیشه خصلتی اخلاقی دارد(دورکیم،19:1369). در واقع دورکیم اخلاق را برخاسته از گروه و جمع دانسته و از طریق روابط متقابل، صمیمیت و احساس مشترک، تعهد و نشاط بین مردم ایجاد می شود.

**- دیدگاه زیمل**[[11]](#footnote-11)

زیمل ظاهرا تراژدی تاریخ بشری را بیشتر باور دارد. در واقع او نوعی شک و بدبینی، فرو کاستن از نقش ارزش ها، بها دادن به نقش پول بیشتر، بردگی انسان در نوع اسارت فرهنگ عینی و موجود جامعه را نام می برد. و این نهایت غم آلودی در سر انجام زندگی انسانی است(تنهایی، 333:1383).

زیمل، سرانجام زندگی انسان ها را بدون شادی و نشاط تصور می کند.

**- دیدگاه بلومر**[[12]](#footnote-12)

دیدگاه مبادله و نظر بلومر نیز به نوعی زمینه مناسب را برای رضایت مندی انسان و در نتیجه نشاط، فراهم نموده است(توسلی،406:1380).

در کنش متقابل بلومر، نشاط اجتماعی را می توان نوعی کنش افراد در نظر گرفت. در دیدگاه بلومر کنش پیوسته است و به ناگزیر در هر دوره ای و در هر مقطعی از تاریخ تاثیرات و آثار و گذشته جامعه را در حالات موجود خود می توان دید. پس در هر مطالعه ای باید توجه داشت که هیچ جامعه بدون تاریخ و سرگذشت نیست(همان: 478). در مقوله نشاط از آن جا که ایرانیان مطابق آن چه ذکر شد مردمانی با نشاط بوده اند پس می توان فرهنگ نشاط را در بین آنان جستجو کرد. به نظر بلومر معنی مشترکی که مردم در جلوه های حیات اجتماعی خویش بر آن توافق کرده اند موجب می شود که سلسله خطوط کنش خویش را آن چنان تنظیم و متناسب با یکدیگر کنند که نوعی یکنواختی حاکم شود و همین امر نظم و تکرارپذیری را که پایه رفتار اجتماعی است به وجود می آورد و آن را فرهنگ می نامد(همان: 479). نشاط اجتماعی را در جریان تاریخ باستان هر ایرانی می توان ملاحظه نمود و از طرفی طبق این نظرها با قرار دادن این مقوله در هنجارهای اجتماعی و جامعه پذیری هر فرد می توان آن را عمومیت داده و به نوعی، نشاط را در بین جامعه زنده نمود.

**- دیدگاه ساخت کنش اجتماعی پاسونز**[[13]](#footnote-13)

یکی از نظریه های معروف پارسونز، نظریه رفتار یا تئوری ارادی رفتار است. فرد همواره راهی را پیش می گیرد که منطبق با خواست نظام اجتماعی است. در عین حال کنش اجتماعی جنبه عقلانی دارد و افراد همواره غایت و هدفی را در رفتار خود دنبال می کنند(توسلی،234:1386). به زعم پارسونز، افراد شاد همیشه سعی دارند هدفمند و با اراده زندگی کنند و نسبت به جامعه و قوانین آن به سازگاری رفتار کنند.

**- دیدگاه از خود بیگانگی کارل مارکس[[14]](#footnote-14)**

مارکس متفکری است که بحث از خودبیگانگی هگل را در تمامی مباحث خود دنبال کرده است. در لوئی بناپارت از منظر سیاسی و کاپیتال از منظر اقتصادی. ضمن آن که او هم مانند هگل به دیگری معتقد بود و از همین رو است که پرولتاریا را در مقابل بورژوازیی قرار می دهد.

او هم به مانند هگل معتقد است جهان نمادین، یا همان آگاهی کاذب، ایدئولوژی طبقه مسلط است که موجبات استمرار استثمار توده ها را فراهم می آورد. به گمان مارکس ما به ضرورت خلق می کنیم. او عنوان هوموفابر (انسان سازنده) را بر هوموساپینز (انسان داننده) ترجیح می داد زیرا دانستن ما وابسته به فعالیت مان است. به عقیده مارکس ما تا حدود زیادی همان چیزی هستیم که می سازیم. او در تضاد با هگل مطرح می کند این آگاهی انسان نیست که هستی اجتماعی آنها را تعیین می کند، بلکه به عکس، این هستی اجتماعی آن ها است که آگاهی شان را تعیین می کند. مارکس بخش عمده سال های خود را به توصیف ساختار سرمایه داری با همه تضاد های دورنی آن (خاطرات دیالکتیک هگلی) پرداخت. تاکید سرمایه داری بر رقابت به عکس خود، یعنی انحصار منجر خواهد شد. پیامد این وضع، سقوط شماری از اعضای پیشین نخبگان اقتصادی به مرتبه تهیدستان خواهد بود. نیاز دایم سرمایه داری به منابع تازه مواد خام، نیروی کار ارزان و محل ریختن زباله های تولیداتش، به جنگ امپریالیستی در میان دولت های سرمایه درای منجر خواهد شد. نیاز سرمایه داری به حل بیکاری، باعث تزریق پول بیشتر در نظام و بروز تورم خواهد شد، و نیاز به حل مسئله تورم باعث افزایش بی کاری خواهد شد (پامر، ۱۳۸۸: ۳۱۶ -۳۳۰). به بیانی دیگر از خودبیگانگی به وضعیتی گفته می شود که مردم در آن اختیار خود را درباره دنیای اجتماعی که خود به دست آورده اند از دست می دهند و در نتیجه آن، خود را در یک محیط اجتماعی خصمانه، بیگانه می یابند(ستوده،1380: 52).

از دید مارکس زمانی جامعه انسانی رو به سلامت و شادی پیش می رود که انسان یا طبقات ضعیف و کارگر جامعه به آگاهی طبقاتی برسند و طبقه سرمایه دار از بین برود؛ افراد کار مورد علاقه خود را انجام بدهند و مردم خود را در محیط اجتماعی تنها و بیگانه احساس نکنند.

از دیدگاه مارکس، هرگاه افراد جامعه به کار مورد علاقه خود بپردازند احساس از خودبیگانگی نمی کنند و با نشاط به سر کار خود می روند و در نتیجه تخلفات آن ها در محیط کار ناچیز می گردد. و جامعه از نظر اقتصادی نیز پیشرفت خواهد کرد.

**- دیدگاه کمپل**[[15]](#footnote-15)

کمپل در سال 1981 و دانشمندان علم سیاست از جمله میلبراس در سال 1979، طرح های کاری خودشان را در زمینه های سیاسی و روان شناسی عرضه داشته اند.

از زمینه های مهم به وجود آمدن احساس نشاط، وجود امید نسبت به خود، زندگی و آینده است(کمپل،1981). بنابر نظر کمپل، عوامل بیرونی در نشاط اجتماعی تاثیر بسزایی دارد. و سیاست با کفایت در جامعه می تواند زمینه های موثر در ایجاد نشاط افراد ایفا نماید زیرا اجرای طرح ها و برنامه های صحیح اجتماعی بدون سیاست و هماهنگی لازم بین سازمان ها و موسسه ها، ناممکن و یا با اشکالات فراوان مواجه خواهد شد. بنابراین آنومی و آشفتگی در جامعه پدید می آید که دیگر افراد حتی نمی توانند به ارضای نیازهای اولیه خود بپردازند و در نتیجه غبار افسردگی و ناشادمانی بر تمام اقشار جامعه خواهد نشست. بطور خلاصه از دید کمپل سه عامل کلیدی در بالا رفتن حس نشاط اجتماعی عبارت است از: 1. نظام سیاسی با کفایت 2. امید نسبت به خود 3. امید به آینده.

**- دیدگاه ماکس وبر[[16]](#footnote-16)**

وبر در رساله اش طبقه، پایگاه اجتماعی و حزب طبقه اجتماعی را چنین تعریف می کند: تعدادی اشخاصی که فرصت های زندگی مشابهی دارند و این فرصت های زندگی به نظر او عبارتند از امکانات اختصاصی که یک شخص از لحاظ برخورداری از ثروت، از وضعیت بیرونی زندگی و از تجربه شخصی اش دارد(رنجبر و همکاران، 1386).

عامل دوم قدرت می تواند یک کارکرد پایگاه و اعتبار اجتماعی برای فرد داشته باشد، اگر شما فردی را در طبقه بالا ببینید یا باور کنید که آن فرد در بعضی از جنبه های اجتماعی از شما برتر می باشد، بنابراین شما احتمالا به خواسته ها و فرامین آن فرد احترام می گذارید. وبر این را بعنوان قدرت اجتماعی مطرح می کند. بنابر نظر وبر سه عامل دارایی، قدرت و منزلت اجتماعی به علت توزیع نابرابر، اساس قشربندی اجتماعی در جوامع مدرن محسوب می شوند که برخورداری متفاوت افراد از این سه قدرت اجتماعی باعث کاهش و یا افزایش نشاط در بین آن ها می شود. از نظر ماکس وبر قدرت سیاسی، پایگاه اجتماعی و طبقه سه بعد اصلی قشربندی اجتماعی می باشند.

**- دیدگاه الگوی دینداری گلاک و استارک**[[17]](#footnote-17)

چارلز گلاک طی دهه 50-60 میلادی در تلاش برای فهم و تبیین دین در امریکا بود. وی بحث ابعاد التزام دینی را در این کشور زنده کرد و با همکاری رادنی استارک در سال 1956 به شرح و بسط الگوی جدیدی از دینداران پرداخت. هدف اصلی آن ها، عموماً درک شیوه های گوناگونی بود که مردم با توسل به آن، خود را مذهبی تلقی می کردند. گلاک و استارک بر این عقیده بودند که به رغم آنکه ادیان جهانی در جزییات بسیار متفاوتند، اما دارای حوزه های کلی هستند که دینداری در آن حوزه ها و یا آن ابعاد جلوه گر می شود(احمدی،27:1388).

آن ها برای دینداری چهار بعد اصلی عمل، باور، تجربه، دانش یا معرفت را تحت عنوان ابعاد عمومی الزام دینی مطرح کرده اند. این ابعاد چهار گانه، در سطح مقیاس های اولیه به پنج شاخص یا مقیاس تقسیم شده اند که افزایش آن، ناشی از تفکیک بعد عمل به دو بخش شاخص مناسکی و عبادی است. در مقیاس ثانویه، شاخص ها در نهایت به هشت عدد افزایش یافته است که شاخص های ناظر بر روابط اجتماعی دینداران هم به آن اضافه شده است (گنجی،115:1383).

شرحی از الگوی دینداری مورد نظر آن ها آورده می شود؛ بعد باور: آن چیزی است که انتظار می رود پیروان یک دین بدان اعتقاد داشته باشند. گلاک و استارک این باورها را در هر دین به سه نوع تقسیم کرده اند: باورهای پایه ای مسلم، که ناظر بر شهادت به وجود خدا و معرفی ذات و صفات اوست.

باورهای غایتگرا، که هدف و خواست خدا از خلقت انسان و نقش او در راه نیل به این هدف است. باورهای زمینه ساز که روش های تامین اهداف و خواست خداوند و اصول اخلاقی را که بشر برای تحقق آن اهداف باید به آن ها توجه کند، دربرمی گیرد. گلاک و استارک بعد باور یا عقیدتی را بعد ایدئولوژیکی نیز نامیده اند.

بعد مناسکی(عمل): نظام اعتقادی در هر دینی وجود دارد، اما این اعتقادات به صورت مناسک نمود عینی می یابند. تمام ادیان بنابر اقتضای نوع الهیات خود، نحوه خاصی از عمل و زیست را بر مومن الزام می کنند که همان عمل دینی است. این عمل خواه ناخواه، در پرتو نظام فقهی و اخلاقی سامان می پذیرد. بعد عمل یا مناسک، اعمال دینی مشخصی نظیر عبادت های فردی، نماز، روزه، صدقه، ذکات و ... را در برمی گیرد. گلاک و استارک در تشریح بعد مناسکی بر این نکته تاکید کرده اند که در عملیاتی کردن این بعد، علاوه بر مشارکت در فعالیت های مناسکی، تفاوت های مربوط به ماهیت یک عمل و معنای آن عمل نزد فاعلان آن نیز بررسی می شود. بعد تجربی: تجربه دینی با احساسات، تجربیات و درون فرد دیندار مرتبط است. احساسات و عواطف دینی وجه عالی تری از دینداری است که کاملا قلبی و درونی بوده و برخلاف مناسک و مراسم آیینی نمود بیرونی ندارد. دین دارانی که این بعد را کسب می کنند"مخلص"نامیده می شوند(آرون،405:1386).

گلاک و استارک تجربه دینی را چندین نوع می دانند: تاییدی: حس مودت و تایید به وجود خدا؛ ترغیبی: گزینش آگاهانه خدا و اشتیاق به او؛ شیدایی: حس صمیمیت و شور و وجد نسبت به خدا؛ وحیانی: مورد اعتماد خدا واقع شدن و کارگزار و فرستاده خدا بودن(مهدی زاده،25:1385).

بعد دانشی: بعد معرفتی، عقلانی یا دانش با بعد عقیدتی بسیار نزدیک است تفاوت این دو بعد مربوط به آگاهی و شناخت در اعتقادات در بعد دانش است. معرفت دینی، آگاهی به متون دینی است که می تواند الگویی برای باور، عمل و تجربه دینی باشد. از نظر گلاک و استارک، بعد معرفتی در ارتباط با مطالبی است که مردم از طریق عالمان دینی درباره مذهب می آموزند.

بعد پیامدی: این بعد، به دلیل بیشترین انتقادات، در میان ابعاد الگوی دینداری گلاک و استارک پس از مدتی حذف شد، از جمله اینکه، بعد پیامدی فی نفسه پیامد دینداری است نه بعدی از آن. بعد پیامدی دینداری، که با این انتقاد از الگوی دینداری کنار گذاشته شد، به اعمالی گفته می شود که از عقاید، احساسات و اعمال مذهبی ریشه می گیرد و از ثمرات و نتایج ایمان در زندگی و کنش های بشر است. از نظر این دو محقق، بعد پیامدی جدا از سایر ابعاد قابل بررسی نیست. رفتارهای دینی می توانند در معنای پیامدی سنجه ای از دینداری باشند که منجر به استواری ایمان مذهبی می شود. آنجا که منجر شود تا از باور، اعمال، تجربه و دانش دینی پیروی شود (مهدی زاده،43:1385). الگوی دینداری گلاک و استارک، از نخستین الگوهایی است که بسیاری از الگوهای دینداری بعدی، ابعاد خود را از آن وام گرفته اند.

**- دیدگاه جان مارشال ریو**[[18]](#footnote-18)

ریو معتقد است شادی از نظر کارکردی اهمیتی دوگانه دارد: از یک طرف، شادی احساس مثبتی است که از حس ارضاء و پیروزی حاصل می شود. زمانی که به صورت درونی احساس مثبت می کنیم شادی، زندگی را خوشایند می کند.

بنابراین خوشایندی شادی؛ تجربه های زندگی غیر قابل اجتناب، ناکامی، ناامیدی و در مجموع عواطف منفی را بی اثر می سازد. از طرفی شادی اشتیاق انسان ها را برای پرداختن به فعالیت های اجتماعی آسان می کند. بنابراین شادی ابراز شده، برچسب اجتماعی است که روابط را به یکدیگر می چسباند(عامری زاده، 1384: 13).

**- دیدگاه مقبولیت اجتماعی آلدرو اسمیت**[[19]](#footnote-19)

مقبولیت اجتماعی بیانگر ارزش، احترام و منزلتی است که برای یک فرد از سوی خانواده و جامعه در نظر گرفته می شود(آلدرواسمیت، 1989: 56). الیزابت هارك، معتقد است شادكامی مثلثی است با سه عامل محبوبیت، مقبولیت و موفقیت. یعنی انسان شاد انسانی است كه اولا روحش پر از دوستی با دیگران باشد. مطمئن باشد كه دیگران دوستش دارند و او نیز به دیگران علاقه‏مند است. از طرف دیگر، انسان برای شاد بودنش باید مقبولیت نیز داشته باشد. بعد دیگر هم موفقیت در كار است(فسیت، 1995: 374).

**منابع**

- آرگایل، مایکل، 1383، روان شناسی شادی( ترجمه: م. گوهری انارکی، ح. نشاط دو ست، ح. پالاهنگ دف. بهرامی)، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.

- آرون، ریمون، 1386، مراحل اساسی سیر اندیشه در جامعه شناسی( ترجمه:محسن ثلاثی) تهران: نشر علمی و فرهنگی.

- آیزنک، مایکل، 1375، روان شناسی شادی(حقایق و افسانه ها)،( ترجمه: خ. بیگی و م. فیروزبخت)، تهران: انتشارات بدر.

- آیزنک ، مایکل، 1378، همیشه شاد باشید( ترجمه: ز. چلونگر) تهران: نشر نسل نو اندیش.

- از کمپ، استوارت،1373، روان شناسی اجتماعی کاربردی( ترجمه: فرهاد ماهر)، مشهد: نشر آستان قدس رضوی.

- برنز، دیوید، 1379، ده قدم تا نشاط( ترجمه: م. قراچه داغی)، تهران: نشر پیکان.

- بهرام جوکار و مهدی رحیمی 1386، تاثیر الگوهای ارتباطی خانواده با شادی در گروهی از دانش آموزان دبیرستانی شهر شیراز.

- پامر، دونالد، 1388 ، نگاهی به فلسفه ( سبک کردن بار سنگین فلسفه )، (ترجمه: عباس مخبر)، نشر مرکز

- پوراکبران، الهه، بررسی نشاط اجتماعی و رابطه آن با میزان رضایت از زندگی و سلامت زنان.

- تقی زاده، کبری، 1385، بررسی رابطه رضایت شغلی با شادی و سرزندگی در بین اعضای هیات علمی دانشگاه علمی دانشگاه اصفهان.

- حسن قلاوندی و همکاران، 1390 ، بررسي رابطه نشاط، سلامت روان و رضايت از خانواده در شركت شير گاز آذران اصفهان، فرايند مديريت و توسعه، پاییز، شماره هفتاد و هفت.

- جعفری و همکاران 1383،بررسی میزان شادی و عوامل همبسته آن در میان دانشجویان دانشگاه های اصفهان.

- جعفر هزار جریبی، پروانه آستین فشان، 1388، بررسی عوامل موثر بر نشاط اجتماعی با تاکید بر استان تهران، نشریه جامعه شناسی کاربردی، سال بیستم، شماره یک.

- خالدین، محمد علی، 1385، شادمانی در قرآن، چکیده مجموعه مقاالات اولین همایش ملی تفریح و شادمانی.

- راسل، برتراند، 1355، اخلاق و رسالت در جامعه، ( ترجمه: دکتر محمود حیدریان)، تهران: نشر بابک.

- راشینوف، پنلوپ،1370، بیا که با هم شادی را جستجو کنیم( ترجمه: ت. تمدن مالکی)، تهران: نشر روشنگران.

- رفیع پور، فرامرز، 1378، آنومی یا آشفتگی اجتماعی، تهران: سروش.

- ساروخانی، باقر، 1373، درآمدی بر دایره المعارف علوم اجتماعی

- ستوده، هدایت الله، 1378، آسیب شناسی اجتماعی و جامعه شناسی انحرافات، تهران: نشرآوای نور.

- شارپ، تیموتی، 1389، 100 راه به سوی شادی(ترجمه: م. جلالی)، تهران: نشر البرز.

- شولتس، دوآن، 1385، روان‌شناسی کمال( ترجمه: گ. خوش‌دل)، تهران: نشر پیکان.

- طریقه دار، ابوالفضل، 1379، شرع و شادی(دیدگاه های فقهی درباره شادی، رقص، دست زدن)، قم: موسسه فرهنگی انتشاراتی حضور.

- عابدی، محمدضا، 1383، شادی در خانواده، تهران: انتشارات مطالعات خانواده.

- عامری زاده، سید محسن 1384، مقایسه اثربخشی روش های شادی بخش بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره راهنمایی شهر اصفهان در سال تحصیلی 84-83.

- عبدالهی، 1391 ، مقاله نشاط اجتماعی.

- علی اصغر کلاهی و فاطمه قربانی، نشاط زندگی معلمین شهر بابل.

- علیرضایی، نصرت الله، 1379، تبیین نقش و جایگاه زن در خانواده در حال گذار در ایران، تهران: پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد جامعه شناسی دانشگاه تهران.

- غفاری، غلامرضا- امیدی، رضا، 1387، کیفیت زندگی: شاخص توسعه اجتماعی، تهران: نشر و پژوهش شیرازه.

- فاطمه بهرامی و سمانه مختاری، 1385، بررسی رابطه بین شادمانی با میزان کمال گرایی دانشجویان اصفهان.

- كارلسون، ريچارد، 1380، زندگي شادمانه( ترجمه پ. شريفي درآمدي)، تهران: انتشارات روان‌سنجي

- کریمی، یوسف، 1388، روان‌شناسی شخصیت، تهران: نشر دانشگاه پیام نور.

- کوچکی زاده نشلجی، علی اکبر، 1386، مفاهیم اساسی در علوم اجتماعی، تهران: بقعه.

- کیوی و کاپنهود، 1370، روش تحقیق در علوم اجتماعی(ترجمه: نیک گهر)، تهران: فرهنگ معاصر.

- گار، تد، 1377، چرا انسان ها شورش می کنند؟، تهران: پژوهشکده مطالعات راهبردی.

- گنجی، محمد، 1387، تحلیل جامعه شناختی موثر بر میزان شادی سرپرستان شهر اصفهان.

-گنجی، محمد،1383، تبیین وضعیت دین داری دانشجویان دانشگاه اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد،دانشگاه اصفهان.

- محتشم، صدرالدین، 1391، بررسی میزان نشاط اجتماعی در شهر بوشهر و عوامل موثر بر آن، پایان نامه کارشناسی ارشد جامعه شناسی، دانشگاه پیام نور تهران.

- محسنی تبریزی، علیرضا، 1370، بیگانگی(مفهوم سازی وگروهبندی تئوری ها درحوزه های جامعه شناسی و روان شناسی)، نامه علوم اجتماعی، شماره 2، جلددوم، ناشر: دانشكده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.

- مرادی، مریم، 1384، شادمانی و شخصیت، تازه های علوم شناختی، سال هفتم، شماره دوم.

- مرادی، مریم، 1384، بررسی جایگاه اهمیت و تاثیرات شادمانی در تعلیم و تربیت، پایان نامه کارشناسی ارشد جامعه شناسی.

- مسعود چلبی، مهدی امیركافی،1383، تحلیل چندسطحی انزوای اجتماعی، مجله جامعه شناسی، دوره پنجم، شماره 2، ناشر: انجمن جامعه شناسی ایران.

- مهدی زاده، سید محمد، 1385، رهیافتی انتقادی به فرهنگ و جامعه نو، رسانه، شماره یک.

- مهسا قاضی عسگر، مهرناز امیدی، ساغر پاکدشت، بررسی عوامل موثر بر نشاط اجتماعی در راستای ارتقای سلامت جامعه ،دفتر توسعه و نظارت بر امور عمومی دانشگاه علوم پزشکی.

- میتوس، اندرو، 1385، راز شاد زیستن( ترجمه: و. افضلی زاده)، تهران: نشر تبریز.

- میر شاه جعفری، ابراهیم، 1381، شادمانی و عوامل موثر بر آن، تازه های علوم شناختی، سال چهارم، شماره سوم.

- نجمی، رابرت الیاس،1382، روان شناسی شادی( ترجمه: ر. منجم)، تهران: نشر علم.

[http://isna.ir/ISNA/NewsView.aspx?ID=News-1950179 –](http://isna.ir/ISNA/NewsView.aspx?ID=News-1950179%20-)

[http://mentalbijar.blogfa.com/1391/10hf -](http://mentalbijar.blogfa.com/1391/10hf%20-)

[-http://www.migna.ir/behdasht/varzesh/1744-1389-09-03-07-42-34.htm](http://www.migna.ir/behdasht/varzesh/1744-1389-09-03-07-42-34.htm)

[http://fararu.com/fa/news/189697](http://fararu.com/fa/news/189697/مردم-چگونه-احساس-نشاط-خواهند-کرد)-

<http://danakhabar.com/fa/news/1157382>-

منابع انگلیسی

- Allred, K.D., & Smith, T.W.(1989). The hardly personality: Cognative and physiological responses to evaluative threat. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 257-266.

- Campbell, A.(1981). The Sense of well-Being in America. New York: Mc Grow-Hill.

- Darling, N., and Steinberg, L.(1993). Parenting style as context: an integrative model. Psychological Bulletin 113:487.

- Falkenburge, L. E. (1987). Employee fitness programs: their impact on the employee and the organization. *Academy of management review*, 12, 511-522.

- Feist, G. J., Bonder, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V.(1995). Integration top – down and bottom – up structuralmodels of subjective well – being: A longitudinal investigation.

- Kobasa, S. C. (1982). *The hardy personality: towards a social psychology of stress and health. In Sanders GS, Suls J. Social Psychology of Health and Ilness* (3-32).

- Kubey.R. & Csikzentmihalyia, M. (1990). *Television and the quality of life*. Hillsdale NJ. Lawrence Erlbaum associates Inc.s

- Larsen, R. J. & Diener, E. (1987). *Emotional response intensity as an individual differencecharacteristic*. J. Res. Pers. 21, 1–39.

- Matlin, M. W. & Gawron, V. J. (1979). Individual differences in pollyannaism. *Journal of Personality Assessment*, 43, 411-412.

- Murphy, L. R. (1994). *Workplace interventions for Stress reduction and prevention*.In Cooper CL, Payne R. Causes.coping and consequences of stress at work. (301- 339). Chichester, UK:Wiley. activity and the incidence of coronary heart disease.

-Myers, D. and Diener, L.(1996), The pursuit of happiness. Scientific American, 274(May):45

- Scherer, K. A., Summerfield, A. B. & Walnott, H. G. (1986).*Experiencing Emotion*. Cambridgr: Cambridge University Press.

- Seligman and Danner, E., M.(2002) Very happy people. Psychological Science 13: 81- 4.

- Wickrama, K. A. S., Lorenz, FO., Conger, RD., Mattews, L. & Elder, GH. (1997). Linking occupationalconditions to physical health through the marital. social and interpersonal processes. *Journal of health and social behavior*, 38, 363-370.

1. 2 . Allport [↑](#footnote-ref-1)
2. 3 . Seligman [↑](#footnote-ref-2)
3. 4 . Sigmund Freud [↑](#footnote-ref-3)
4. . Maslow [↑](#footnote-ref-4)
5. . Carl Rogers [↑](#footnote-ref-5)
6. . Thomson [↑](#footnote-ref-6)
7. . Darling and Steinberg [↑](#footnote-ref-7)
8. . Tedgar [↑](#footnote-ref-8)
9. . Layard [↑](#footnote-ref-9)
10. . E. Durkheim [↑](#footnote-ref-10)
11. . Simmel [↑](#footnote-ref-11)
12. . Blvmr [↑](#footnote-ref-12)
13. . Pasvnz [↑](#footnote-ref-13)
14. . Karl Marx [↑](#footnote-ref-14)
15. . Campbell [↑](#footnote-ref-15)
16. . Max Weber [↑](#footnote-ref-16)
17. . Gluck and Stark [↑](#footnote-ref-17)
18. . John Marshall Reeve [↑](#footnote-ref-18)
19. . Aldrv Smith [↑](#footnote-ref-19)