

شاخص های شادکامی از دیدگاه اسلام و روانشناسی غربی

بتول طاهریان^۱

چکیده

پژوهش حاضر به بررسی شاخص های شادکامی از دیدگاه اسلام و روانشناسی غربی پرداخته و روش پژوهش، کتابخانه ای بود. در این تحقیق ضمن بررسی شاخص های شادکامی از دیدگاه اسلام و روانشناسی غربی وجه اشتراک و افتراق این دو دیدگاه مورد بررسی قرار گرفته و همچنین وجه اشتراک و افتراق یکی از مؤلفه های شادکامی «ذهن آگاهی» از نظر دانشمندان اسلامی و نظریه پردازان روانشناسی غربی بررسی گردد. بررسی های انجام شده نشان داد که در بعضی از شاخص ها بین روانشناسی اسلامی و روانشناسی غربی اشتراکاتی بوده و در بعضی از شاخص ها تفاوت های اساسی و بنیادی وجود دارد. همچنین با بررسی در آیات قرآن و روایات، مستندات متعددی در زمینه های شادکامی و عناصر آن و ذهن آگاهی و عناصر آن در آیات و روایات به دست آمد. با توجه به این که سلامت و پیشرفت جامعه منوط به سلامت روحی و جسمی همه افراد جامعه بوده و رسیدن به شادکامی منوط به آشنایی با عناصر شادکامی در اسلام و راهکارها از منظر متون اسلامی موجب سلامتی و شادی مردم سرزمینمان می شوند، ضروری به نظر می رسد.

واژگان کلیدی: شادکامی، ذهن آگاهی، عناصر شادکامی و ذهن آگاهی در اسلام

طلبه سطح ۲ حوزه علمیه عصمتیه سمنان^۱

مقدمه

از اواخر قرن بیستم، موضوع نشاط و شادکامی بشر به عنوان یکی از مسائل مهم بشری مورد بررسی قرار گرفته است. یکی از مشکلات جامعه بشری غفلت از شادی و نشاط و در نتیجه افزایش بیماری‌های روانی است. دین مبین اسلام از ۱۴۰ سال پیش در آیین نامه زندگی مسلمانان یعنی قرآن کریم برای حل این معضل راهکارهای فراوانی را بیان نموده و ائمه معصومین هم در طی حیات خود به آن پرداخته‌اند. در این مقاله بر آن هستیم تا با بررسی یکی از عناصر شادکامی «ذهن آگاهی» از نظر دین اسلام و روان‌شناسان غربی پرداخته و گاهی هرچند ناچیز در جهت افزایش شادکامی جامعه ایران اسلامی برداریم.

چگونه می‌توان بهتر زندگی کرد؟ و از زندگی لذت برد؟ راز شاد بودن چیست؟ این سؤال است که از دیرباز مطرح بوده است پژوهندگان علوم رفتاری با هدف یافتن پاسخ این سؤالات بسیار کوشیده‌اند یکی از عناصر شادکامی «ذهن آگاهی» می‌باشد. از آنجایی که این عنصر در پژوهش‌های پیشین کم‌تر مورد واکاوی و اثرات آن در شادکامی دریافت گردیده است، پژوهش حاضر بر آنست تا با واکاوی بیشتر در این عنصر و مؤلفه‌های آن در متون دین اسلام من جمله قرآن و نهج‌البلاغه و روایات ائمه اطهار و همچنین مقایسه آن با نظرات روان‌شناسان غربی در جهت افزایش شادکامی جامعه و پیشگیری از بیماری‌های روانی از جمله افسردگی و ... در اثر کاهش این

ضروری جامعه پرداخته و به مسئولین سلامت روان جامعه و مسئولین فرهنگی و رسانه‌ای راهکارهای افزایش شادکامی را بیان نماید.

هدف از این مقاله انجام پژوهش‌های روان‌شناسانه در متون دینی و بازیابی مؤلفه‌های «ذهن آگاهی» در قرآن و روایات پیامبر و سایر معصومین و مقایسه آن با نظرات دانشمندان غربی در این زمینه و دریافت نتایجی که به سبب آن موجبات ایجاد شادکامی و سلامت روانی جامعه و پیشگیری از افسردگی و بیماری‌های روانی دیگر که در حال حاضر بیانگر نسل جوان جامعه است و همچنین دادن راهکارهای ارائه‌شده توسط دین اسلام برای سلامت جامعه به مرکز فرهنگی و رسانه‌ای در جهت ارتقای شادکامی و بالا بردن میزان سلامت روحی و روانی جامعه می‌باشد.

سؤال اصلی: شاخص‌های شادکامی از دیدگاه اسلامی و روان‌شناسی غربی

۱- چه شاخص‌هایی از دیدگاه اسلام برای شادکامی وجود دارد؟

۲- چه شاخص‌هایی از دیدگاه روان‌شناسی غربی برای شادکامی وجود دارد؟

۳- چه وجه اشتراک و افتراقی از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی غربی برای شادکامی وجود دارد؟

۴- چه وجه اشتراک و افتراقی از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی غرب برای مؤلفه‌های ذهن آگاهی به عنوان یکی از

شناخت‌های شادکامی وجود دارد؟

۱- در اسلام برای شادکامی شاخص‌های فراوانی وجود دارد.

۲- در روان‌شناسی غربی شاخص‌های متعددی برای شارژ کامل وجود دارد.

۳- شاخص‌های شادکامی در اسلام و روان‌شناسی غرب وجه اشتراک و افتراق‌هایی دارند.

۴-بر مؤلفه‌های ذهن آگاهی در اسلام و غرب وجه اشتراک و افتراق یافت می‌شود.

مطالعات و تحقیقات زیادی در قرن اخیر در زمینه شادکامی صورت گرفته است من جمله:

از جمله عوامل مؤثر بر شادی در اسلام را می‌توان به ایمان، اعتماد قلبی، رضایت، تبسم و خنده، مزاح و شوخی، بوی خوش، پوشیدن لباس‌های روشن، حضور در مجالس شادی، ورزش، امید به زندگی نگاه کردن به طبیعت، تفریح و سیر و سفر می‌باشد.^۱

مطالعه در منابع اسلامی نشان می‌دهد که شادکامی در اسلام دو مؤلفه دارد: یکی «نشاط» و دیگری «رضا».

شادکامی از یک سو باید به تعریف سعادت و از سوی دیگر با واقعیت‌های زندگی متناسب باشد.^۲

ذهن آگاهی به عنوان یک روش درمانی و پیشگیرانه در سال‌های اخیر توجه روان‌شناسان، روان‌درمانگران و محققان را به خود جلب نموده است و در دین اسلام یقظه، سلم، پرهیز از غفلت و نسیان، ذکر، مراقبه و حضور قلب از مؤلفه‌های ذهن آگاهی می‌باشند.^۳

ذهن آگاهی در روان‌شناسی غربی یکی از مؤلفه‌های شادکامی به معنای توجه و تمرکزی که سه عنصر: بودن در حال حاضر-هدفمندی-عاری از جهت‌گیری در آن وجود دارد.^۴

پژوهش حاضر با روش تحقیق کتابخانه‌ای، انجام گردیده است.

اهداف پژوهش حاضر حفظ و افزایش شادکامی در سطح جامعه و زندگی بهینه و خالی از تفکرات منفی و آسیب‌زا می‌باشد و همچنین با ارائه راهکارهای رسیدن به این هدف بزرگ و ساختن جامعه‌ای با افرادی با تفکر پویا و

۱. (پسندیده، ۱۳۹۴، ص ۳۶)

۲. (همان، ص ۵۶)

۳. نقی دشتی و همراهان، ۱۴۰۱، ص ۳)

۴. (والگر و همکاران، ۲۰۱۱)

ذهن آگاه و مبتکر و کارآمد و خلاق بوده و در صدد است، سازمان‌ها و نهادهای مربوط به این حیطه را در فکری و روانی رهنمون باشد.

پژوهش ضمن پرداختن به شاخص‌های شادکامی در اسلام و مقایسه آن با شادکامی روان‌شناسان غربی، به شباهت و تفاوت‌های مؤلفه‌های شادکامی و عناصر شادکامی من جمله عنصر «ذهن آگاهی» در اسلام و روان‌شناسی غربی پرداخته و تفاوت‌ها و شباهت‌های این مؤلفه‌ها را مشخص و معین می‌نماید هم چنین به خلأهای اطلاعاتی در این زمینه پرداخته و اشتراکات و افتراقات دو دیدگاه اسلامی و غربی را تعیین می‌نماید.

پیشینه تحقیق

چندین پژوهش به نقش ذهن آگاهی در شادکامی دانش‌آموزان پرداخته‌اند. این مطالعات نشان داده‌اند که ذهن آگاهی در دانش‌آموزان موجب کاهش اهمال‌کاری تحصیلی و کمال‌گرایی^۱ افزایش شادکامی اجتماعی^۲ افزایش اشتیاق تحصیلی^۳ می‌شود.

همچنین هاشمی و ماهور (۱۳۹۵) در مطالعه‌ای نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند میزان شادکامی را در دانش‌آموزان افزایش داد. همچنین نتایج مطالعه (پرزور و همکاران، ۱۳۹۶) نشان داد که آموزش ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی بر کاهش دل‌زدگی تحصیلی و افزایش بهزیستی دانش‌آموزان تأثیر دارد.^۴

۱. کربلایی پور، نمکی بیگدلی و صدیقی ارفعی، ۱۳۹۶، ثابت و رحمانی، ۱۳۹۶

۲. جایا راجا، ایوان، راما سامی، ۲۰۱۷

۳. نیز مانیرر، ۲۰۱۷

۴. موسوی، رویش روان‌شناسی، ۱۳۸۹، ۱۵۵

فرمود:

با تسلیم لله و الرضا بما ورد علیه من سرور و خط

از تسلیم او در برابر خدا و خرسندیش به هر خوشی و ناخوشی که به او رسد.

این مؤلفه با مؤلفه «پذیرش» به عنوان یکی از مؤلفه‌های ذهن آگاهی در روان‌شناسی غربی اشتراک مفهوم دارد.

پرهیز از غفلت و نسیان

ولا تكونوا كالذين نسوا فانسهم انفسهم أولئك هم الفاسقون^۱

و نباشید مانند کسانی که فراموش می‌کنند خدا را و خدا هم آنان را فراموش می‌کند.

لقمان حکیم به فرزندش نصیحت کرد دو چیز را هرگز فراموش نکن، یاد خدا و مرگ را. یکی از عوامل گناهکاری و فسق و فجور و فراموش کردن یاد خداست. که قرآن کریم انسان را از این عمل ناشایست بازداشته است.

امام علی (ع) می‌فرمایند: وای بر آن که در خواب (غفلت) است چه زیان کار است عمر او کوتاه شده و پاداش او کم است.

عیون الحکمه بر مواعظ (لشیء) ص ۵۰۴ حدیث ۹۲۳۹

در جای دیگر می‌فرمایند:

هر کس از دشمن خود غافل شود دسیسه‌ها او را به خود آورد.

تصنیف غررالحکم و درر الحکمه ص ۳۳۴ حدیث ۷۶۸۷

^۱.س.ره وحش، آیه ۹

این مؤلفه با بهوشیاری به عنوان یکی از مؤلفه‌های ذهن آگاهی در روان‌شناسی غربی مطابقت دارد.

تعاریف اصطلاحات در روان‌شناسی غربی:

الف) تعاریف مفهومی:

شادکامی: عبارت است از مقدار ارزش مثبتی که فرد برای خود قائل است. این سازه دو جنبه دارد یکی از عوامل عاطفی که نمایانگر تجربه هیجانی، شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجانات مثبت است و دیگری، ارزیابی شناختی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیانگر شادکامی و بهزیستی روانی است.^۱

ب) ذهن آگاهی: یا حضور ذهن به معنای آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و انگیزه‌ها است. به طوری که بتوانیم بهتر آن‌ها را مدیریت و تنظیم کنیم.^۲

تعاریف اصطلاحات در روان‌شناسی اسلامی:

الف) شادکامی

شادکامی در لغت به معنای خوشحالی، سلامتی و فرح آمده است. در تعریف اصطلاحی شهید مطهری می‌فرماید: سرور، حالت خوش و لذت بخش است که از علم و اطلاع بر این که یکی از هدف‌ها و آرزوها انجام یافته است یا انجام خواهد یافت به انسان دست می‌دهد.^۳

^۱. رابطه ذهن آگاهی و شفقت به خود با شادکامی، به نقل از نجفی و همکاران، ۱۳۹۴.

^۲. لوتانز: به نقل از طاهریان رابطه ذهن آگاهی و شفقت به خود با شادکامی، ص ۱۰

^۳. رستمی، مریم، شادی در اسلام، مجله گنجینه، مهر ۱۳۸۴، ص ۲

شادی آن شادی است که از جان رویدت

تا درون از هر ملالی شویدت

ورنه آن شادی که از سیم و زر است

آتشی دان کا فرش خاکستر است.^۱

ب) ذهن آگاهی:

ذهن آگاهی در اسلام به معنای حضور کامل در لحظه حال و آگاهی از اذکار احساسات و اعمال خود در پرتو آگاهی از خداوند است. این مفهوم با اصطلاحاتی مانند «مراقبه، توجه، حضور قلب» در متون اسلامی بیان شده است. و به عنوان یک مسیر معنوی برای نزدیک شدن به خداوند و شناخت عمیق تر خود در نظر گرفته می شود.

فواید ذهن آگاهی در اسلام:

ذهن آگاهی در اسلام فواید بسیاری دارد من جمله:

- ۱- تقویت ایمان و تقوی: ذهن آگاهی به ما کمک می کند تا به یاد خدا باشیم و از گناهان دوری کنیم.
- ۲- کاهش استرس و اضطراب: ذهن آگاهی با کاهش افکار مزاحم و نگرانی ها به آرامش درونی کاهش استرس کمک می کند.
- ۳- بهبود روابط: ذهن آگاهی به ما کمک می کند تا با «مراقبه» با دیگران با احترام و مهربانی رفتار کنیم و روابط سالم تری را برقرار کنیم.
- ۴- افزایش شادی و رضایت از زندگی: ذهن آگاهی با تمرکز بر لحظه حال و قدردانی از نعمت های الهی به افزایش شادی و رضایت از زندگی کمک می کند.

^۱. ادیب رستمی، شادی در اسلام، ص ۱۴

۵- بهبود سلامت جسمی: ذهن آگاهی با کاهش استرس و اضطراب به بهبود سلامت جسمی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف کمک می‌کند.

نتیجه‌گیری

شادکامی عبارت است: شاد بودن، خشنودی و لذت، که در طول تاریخ بشر یکی از مؤلف مورد توجه دانشمندان و روانشناسان بوده و افزایش این نیاز یکی از مهم‌ترین دغدغه مسئولان فرهنگی سرزمین‌ها بوده است.

از آنجایی که در شرایط فعلی وجود انواع عوامل استرس‌زا و اضطراب‌آور موجب کاهش شادکامی در بین ملل بخصوص جوانان گردیده است پژوهش حاضر با پرداختن به شاخص‌های شادکامی در اسلام و مقایسه آن با شادکامی در روان‌شناسی غربی، با توجه به این که اسلام بالاترین و کامل‌ترین و جامع‌ترین آموزه‌ها را برای همه سطح زندگی بشریت را دارد با مقایسه شاخص‌های شادکامی در اسلام با شادکامی در روان‌شناسی غربی برتری آموزه‌های اسلام در این زمینه و راهکارهای قابل اجرا در همه سطوح جامعه، به سطح عالی از شادکامی دست یافته در جهت بهبود زندگی فردی و اجتماعی و موجبات کاهش اضطراب و استرس فراهم گردد.

همچنین با ارائه یافته‌های این پژوهش به مراکز علمی و فرهنگی مانند مدارس، دانشگاه‌ها و مؤسسات علمی و پژوهشگاه‌هایی در جهت بهبود شادکامی جامعه برداشته شود.

منابع و مأخذ

۱- قرآن کریم

۲- جواد آملی، عبدالله، سید رضی نهج البلاغه، ترجمه دشتی، محمد، مؤسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین - چاپ ۳۳، ۱۳۸۴.

۳- امام سجاد علیه السلام صحیفه سجادیه، ترجمه استاد ولی، حسین، انتشارات الهادی، قم، چاپ هفتم، ۱۳۸۳.

- ۴- پسندیده، عباس، الگوی اسلامی شادکامی، مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث قم، ۱۳۶۴، قم، چاپ دوم.
- ۵- موسوی، سید ابوالفضل، پرور حسین، نشریه علمی رویش روان‌شناسی ۸-۱۹-۲.
- ۶- فیاض، اخوت، شادکامی مبتنی بر قرآن و روایات
- ۷- خطیب، سیدمهدی، شادی و شادکامی از دیدگاه اسلام، قم، مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، ۱۳۹۱، چاپ اول.
- ۸- آرگاریل، مایکل، بی‌تا، روان‌شناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری و دیگران، اصفهان، چاپ اول.
- ۹- طباطبایی، سید محمدحسین، ۱۳۷۹، المیزان، ترجمه سید محمد موسوی همدانی، قم، مؤسسه نشر اسلامی.
- ۱۰- کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۳، الکافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه جلد پنجم.
- ۱۱- طبرسی، فضل‌الله بن حسن، ترجمه امیری، احمد، نشر مشهد بنیاد پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۷۴.
- ۱۲- دشتی، نقی، حاجیلو، نادر، مفاهیم و آموزه‌های مرتبط با ذهن آگاهی در دین اسلام، مجله مطالعات اسلامی در حوزه سلامت، سال دوم، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۷.
- ۱۳- قنبری طلب، محمد، جوانمرد، غلامحسین، رضایی، اکبر، مؤلفه‌های اصلی ذهن آگاهی، سومین همایش علمی - پژوهشی علوم تربیتی و روان‌شناسی آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی، تهران، ۱۳۹۴.
- ۱۴- سید ابن طاووس، رضی‌الدین علی، الاقبال الاعمال الحسنه، جلد ۲، دار الکتاب الاسلامیه، تهران، چاپ ۲، ۱۴۰۹ ق.
- ۱۵- افتخاری، اصغر، محمدی سیرت، حسین، مطالعات قرآن و حدیث، سال ۶، تابستان ۱۳۹۲، شماره ۱۲.