



مطالعات تفسیری آلاء الرحمن

فصلنامه علمی - تخصصی

مطالعات تفسیری آلاء الرحمن

گروه علمی - تربیتی تفسیر و علوم قرآن جامعة الزهراء (ع)

دوره سوم * شماره دوازدهم * تابستان ۱۴۰۴



تحلیل رابطه میان نشاط و مؤلفه‌های رشد انسانی از منظر قرآن کریم،

روایات و علم روان‌شناسی

خدیجه احمدی بیفش^۱

فاطمه سعیدی^۲

چکیده

شادی و نشاط از نیازهای اساسی طبیعی انسان است و نقش موثری بر رشد روحی و جسمی او داشته، ابعاد گوناگون زندگی فردی و اجتماعی‌اش را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این پژوهش درصدد پاسخگویی به این سوال است که از دیدگاه قرآن کریم، روایات و علم روانشناسی نشاط چه تأثیری بر رشد انسان دارد؟ بررسی توصیفی و تحلیلی این مسئله نشان می‌دهد قرآن کریم، روایات و علم روانشناسی با تقسیم نشاط به ممدوح و مذموم، و متأثر از عوامل گوناگون، آن را دارای نقش مهم بر رشد و پیشرفت فردی و اجتماعی انسان می‌داند. قرآن کریم و روایات نشاط فردی و اجتماعی را ریشه در توحیدباوری و فطرت الهی انسان دانسته، با برحذر داشتن فرد از انزوا و افسردگی، او را به رشد در مسیر رضایت الهی یاری داده، شرایط تجدید قوای روحی و تسهیل حرکت تکاملی‌اش را فراهم می‌دارد. اما علم روانشناسی ضمن آنکه همانند قرآن و حدیث، این مؤلفه را موثر در سلامت روح و جسم انسان دانسته، نشاط فردی را حاصل انسجام ساختار روانی فرد، هماهنگی عواطف او، شکوفایی عقل، تقویت اندیشه و ایجاد تفکر خلاق می‌داند، شادی را با وجود فشارهای روانی و اجتماعی، عامل مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها و زمینه‌ساز رشد و پیشرفت فرد در زندگی محسوب کرده است. این دانش نشاط اجتماعی را تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل فرهنگی، اجتماعی و روانی، موثر در ارتقاء کیفیت زندگی جمعی می‌داند.

واژگان کلیدی

قرآن و روایات، علم روانشناسی، نشاط انسان، رشد فردی، رشد اجتماعی.

 Kh.ahmadi@modares.ac.ir	۱. استادیار گروه قرآن و حدیث دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران (نویسنده مسئول).
 0000-0002-7900-7103	۲. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد، تفسیر و علوم قرآن، مجتمع آموزش عالی اسلامی کوثر، تهران، ایران.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۲۵	تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۲۰
استناددهی: احمدی بیفش، خدیجه؛ سعیدی، فاطمه (۱۴۰۴). «تحلیل رابطه میان نشاط و مؤلفه‌های رشد انسانی از منظر قرآن کریم، روایات و علم روان‌شناسی»، مطالعات تفسیری آلاء الرحمن، دوره ۳، ش ۱۲، صفحات ۵۵-۷۴.	

۱. مقدمه

میل به شادی و آرامش، یک نیاز فطری و اساسی در وجود انسان بوده، در مقابل، انسان به طور طبیعی از غم و اندوه می‌گریزد. نشاط، عنصری با ارزش برای زندگی انسان و مورد توجه ادیان و علوم مختلف است. نشاط از نیازهای اساسی و هیجان مثبت درونی انسان است، که نقشی مهم و اثرگذار در شکل‌گیری شخصیت و تقویت رشد فردی و اجتماعی او ایفا می‌کند. نهادهای ساز و نشاط در زندگی فردی و اجتماعی، می‌تواند زمینه‌ساز رشد و تعالی انسان در تمامی جنبه‌های زندگی او خواهد بود. نشاط از عناصر ارزشمند و حیاتی در زندگی انسان است که هم در متون دینی و هم در علوم انسانی، به‌ویژه دانش روان‌شناسی همواره مورد توجه بوده‌است. آموزه‌های دین اسلام، یعنی قرآن کریم و روایات، منطبق بر فطرت انسانی، نشاط را نه تنها مذموم نمی‌داند، بلکه آن را برای دستیابی انسان به کمال و دور شدن از پوچ‌گرایی توصیه می‌کند. به‌بیانی دیگر قرآن کریم، نشاط را لازمه زندگی و محرک انسان در دستیابی به هدف‌های دینی و غیردینی و عاملی برای ارتقای مادی و معنوی رشد انسان می‌داند. قرآن کریم با واژگانی چون فرح و سرور، نشاط را به دو دسته ممدوح و مذموم تقسیم می‌کند. نشاط ممدوح موجب تقویت رابطه بندگی انسان با خالق گشته: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس: ۵۸)، نشاط مذموم خروج از حد تعادل و منتهی شدن به غرور و تکبر است: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ» (قصص: ۷۶). قرآن رشد را نیز عامل تحول عواطف و گرایش به ایمان و نفرت از فسق و گناه می‌داند: «أُولَئِكَ هُمُ الرَّاشِدُونَ» (حجرات: ۷). دانش روانشناسی نیز بر این باور است شاداب و بانشاط زیستن از اهداف و نیازهای پایه‌ای انسان بوده، به او کمک می‌کند خود و جامعه‌اش را بسازد. این دانش نشاط را حالت رضایت‌مندی و کامیابی انسان می‌داند که تحت تأثیر عوامل فردی، اجتماعی شکل گرفته (مایکل، ۱۳۸۳، ۵۷)، رشد و تحول انسان را به لحاظ جسمی، روحی، عقلی و عاطفی در پی دارد (پناهی، ۱۳۸۸، ۱۸). بنابراین تأثیرات گسترده شادی و نشاط، شکل‌گیری و ارتقای رشد را در انسان نهادهای ساز می‌کند. غفلت از این امر می‌تواند فرد را از هدف اصلی خلقتش دور ساخته و یأس و ناامیدی را جایگزین شادی کند، حالتی که با فطرت انسان در تضاد است. بررسی توصیفی تحلیلی نشاط و تأثیر آن بر رشد انسان،

می‌تواند انسان را در مسیر رضایت‌مندی از زندگی اش گام برداشته، به اصلاح باورها و رفتارهای او منجر شده و زمینه‌ساز سعادت فرد را فراهم می‌دارد.

در این تحقیق این سوال مطرح می‌شود که: از دیدگاه آموزه‌های قرآن کریم، روایات و دانش روانشناسی، نشاط چگونه موجب رشد فردی و اجتماعی انسان می‌شود؟

پژوهش پیش‌رو با روش توصیفی و تحلیلی، و بهره‌مندی از منابع متعدد کتابخانه‌ای معارف دین مبین اسلام، یعنی قرآن و روایات و همچنین منابع علم روانشناسی به حل مسئله خود که همان بررسی تطبیقی نقش نشاط بر رشد شخصیت انسان از دیدگاه قرآن کریم و دانش روانشناسی پرداخته است.

پیشینه تحقیق

تحقیقات متعددی در مورد نشاط از زوایای گوناگون به انجام رسیده است. پژوهش‌هایی از دیدگاه آموزه‌های دین اسلام به نشاط نگریسته، و با نگاهی ژرف به ابعاد مختلف زندگی انسان، نشاط را لازمه رشد و موفقیت او برشمرده، به گونه‌ای که نشاط نه تنها در جهت زدودن غم و اندوه کارساز بوده، بلکه موجب تقویت روحیه و تجدید قوای انسان برای حرکت تکاملی او مطرح است. کتبی چون:

۱) شادی و شادکامی از دیدگاه اسلام، نوشته سیدمهدی خطیب، انتشارات مؤسسه دارالحدیث، (۱۳۹۱)؛

۲) شادی و نشاط در اسلام، نوشته فردین احمدی، انتشارات نظری، (۱۳۹۷)؛

۳) رازهای معنوی برای شاد زیستن، نوشته حسین رهیاب انتشارات نسل نواندیش، (۱۳۹۱)؛

۴) فرح و شادمانی ممدوح و مذموم از منظر قرآن، نوشته الهام قاهری، انتشارات امیرکبیر، (۱۳۸۸)؛

۵) روانشناسی در قرآن؛ مفاهیم و آموزه‌ها، نوشته علی احمد پناهی و محمدکاویانی آرانی، انتشارات پژوهشکده حوزه و دانشگاه، (۱۳۹۳)؛

و مقالاتی چون:

۱) ساخت و اعتباریابی آزمون شادکامی با تکیه بر اسلام، نوشته کاظم علی محمدی، نشریه

«تریت اسلامی»، ش ۱۰، (۱۳۸۸)؛

۲) جایگاه شادی و نشاط در قرآن و روایت، هادی زینی ملک آباد و نصرت نیل ساز، نشریه «فرهنگ در دانشگاه اسلامی»، ش ۱، (۱۳۹۰)؛

۳) شادی از دیدگاه فقه با نظر امام خمینی (ره)، زهرا فهرستی، نشریه «متین»، ش ۶۲، (۱۳۹۳)؛

۴) مبانی و شاخص های رشد معنوی انسان در قرآن، محسن قاسم پور، نشریه «پژوهش دینی»، ش ۱۵، (۱۳۸۶).

همچنین پژوهش هایی از دیدگاه دانش روانشناسی به نشاط با مباحثی چون هیجان، انگیزش، شادکامی و سلامت روان نگریسته اند. کتبی چون:

۱) انگیزش و هیجان؛ نظریه های روان شناختی و دینی، محمدصادق شجاعی، انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، (۱۳۹۷)؛

۲) روانشناسی رشد، ابوالحسن حقانی، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، (۱۳۹۶)؛

و مقالاتی چون: بررسی تطبیقی مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و روانشناسی، علیرضا بخشایش، نشریه «فرهنگ در دانشگاه اسلامی»، شماره ۱، (۱۳۹۰). اما برخی از پژوهش ها نیز اجمالا نشاط و رشد را از دیدگاه آموزه های دینی و دانش روانشناسی مورد بررسی قرار داده اند. مانند: پایان نامه انگیزه های رشد و تعالی انسان از دیدگاه قرآن و روان شناسی، محمدهادی امین ناجی، دانشگاه پیام نور تهران (۱۳۹۶). اما پژوهشی که به صورت مشترک نقش قرآن کریم، روایات و دانش روانشناسی را مورد بررسی قرار دهد، یافت نشد. لذا این پژوهش درصدد حل این مسئله برآمده است.

۲. مفهوم شناسی

در هر پژوهش علمی، مفهوم شناسی از جایگاهی بنیادین برخوردار است؛ زیرا تا زمانی که مفاهیم کلیدی بحث به درستی تبیین و حدود معنایی آن ها روشن نشود، ورود به تحلیل، استدلال و داوری نهایی با ابهام و آشفتگی همراه خواهد بود. از این رو، بررسی مفهومی اصطلاحات

اصلی، افزون بر زدودن سوءبرداشت‌های احتمالی، زمینه را برای فهم دقیق‌تر مسئله و انسجام منطقی مباحث بعدی فراهم می‌سازد. بر همین اساس، در ادامه این بحث ذیل دو عنوان پیش‌رو پی گرفته می‌شود.

۲-۱. مفهوم و ماهیت «نشاط»

نشاط در لغت به معنای شکفتن، سرزندگی، ضد کسالت (ابن فارس، ۱۳۵۸: ۱۰، ۲۶)، تحرک و تکاپو، گشایش درونی و انبساط خاطر است (فراهیدی، ۱۴۱۰: ۶/۲۳۷). در اصطلاح نیز نشاط به معنای میل و رغبت به کار با طیب خاطر (ابن منظور، ۱۳۷۵: ۳/۳) و به‌طور کلی حالت برانگیختگی و سرزندگی روانی است که به تحرک و پویایی انسان منجر شده، او را از خمودی و کسالت باز می‌دارد (ابن اثیر، ۱۳۶۷: ۵/۴۹). آموزه‌های دینی با واژگانی گوناگونی چون فرح، مرح، سرور، حبور، بطر، ضحک، نضره، بهجت، تبسم، اشر، فکاهه، بشاشه، بشر، و.. به نشاط ممدوح و مذموم پرداخته است. اما دانش روانشناسی با همان واژگان نشاط و شادی از این مولفه یاد کرده است (پناهی، ۱۳۸۸: ۱۰). اما رشد انسان دانش روانشناسی، مجموعه‌ای سازمان‌یافته از خصوصیات مستمر و پایدار وجودی او در ابعاد جسمی، روحی، فردی و اجتماعی. در راستای رسیدن به مقصود و غایی اوست (کرباسی، ۱۳۸۸: ۵۴). مولفه نشاط ضمن تعامل فرد با محیط (پارسا، ۱۳۷۶: ۹۸)، تغییرات مستمر و فراگیر کمی و کیفی در رفتار و یادگیری او (شعاری‌نژاد، ۱۳۹۲: ۷۹)، در مسیر حق و حقیقت را فراهم می‌دارد.

۲-۲. مفهوم و ماهیت «رشد»

رشد فرآیندی تدریجی و پیوسته و منظم از مراحل پایین تا کمال نهایی است. قرآن رشد را تنها رشد فیزیکی ندانسته، به کمال فکری، شناختی و معنوی اشاره دارد (وجدانی، ۱۳۹۲: ۱۹) که هدف نهایی آن حق‌پرستی و قرب به خداوند است (قزائنی، ۱۳۸۳: ۲۵۶). این رشد، علاوه بر پرورش استعدادهای درونی، نیازمند تلاش ارادی، برای شکوفایی توانایی‌های بالقوه و دستیابی به کمال عقل است (نیک‌صفت، ۱۳۹۰: ۱۱۷). اما مفهوم رشد از منظر دانش روانشناسی مجموعه‌ای از تغییرات منظم و هدفمند برای پیشرفت فرد معنا شده است (شریعتمداری، ۱۳۸۴: ۱۳).

این مفهوم فراتر از تغییرات فیزیکی، تغییرات ابعاد عقلانی، اجتماعی، عاطفی و اخلاقی فرد را دربردارد (شعاری نژاد، ۱۳۹۲: ۷۴). در واقع علم روانشناسی رشد را زنجیره‌ای از تغییر و تحولات زیستی و رفتاری مرتبط با سن انسان، از لقاح تا مرگش می‌داند.

۳. نقش نشاط در رشد انسان

نشاط یکی از نیازهای اساسی حیات انسانی و از عناصر مؤثر در سلامت، پویایی و بالندگی او در عرصه‌های گوناگون زندگی است. انسان بانشاط، در ساحت فردی از انگیزه، امید، تحرک، استقامت و آمادگی بیشتری برای مواجهه با دشواری‌ها برخوردار است و در ساحت اجتماعی نیز بهتر می‌تواند در تعامل با دیگران، ایفای مسئولیت‌ها، تقویت روابط انسانی و مشارکت در ساختن جامعه‌ای سالم و پویا نقش‌آفرینی کند. از این‌رو، نشاط را نمی‌توان صرفاً حالتی گذرا یا احساسی زودگذر دانست، بلکه باید آن را عاملی مهم در شکل‌دهی به کیفیت زندگی فردی و اجتماعی انسان به شمار آورد.

اهمیت این مسئله زمانی روشن‌تر می‌شود که بدانیم فقدان نشاط، زمینه‌ساز سستی، انزوا، کاهش انگیزه، اختلال در روابط اجتماعی و رکود در مسیر رشد و تعالی انسان خواهد بود. بر همین اساس، بررسی جایگاه و کارکرد نشاط، هم از منظر معارف دینی و هم از دیدگاه دانش‌های انسانی، ضرورتی علمی و کاربردی دارد. در این نوشتار، ابتدا نقش نشاط در زندگی فردی انسان از دو نگاه قرآن و حدیث و دانش روان‌شناسی بررسی خواهد شد و در ادامه، نقش نشاط در زندگی اجتماعی نیز با همین دوریکرد مورد بحث قرار خواهد گرفت.

۳-۱. نقش «نشاط» در رشد فردی انسان

در بررسی نقش نشاط در زندگی فردی، مقصود آن است که این عامل چگونه در ساخت شخصیت انسان و در مسیر خودسازی، تصمیم‌گیری، تعادل روانی و جهت‌گیری رفتاری او اثر می‌گذارد. به بیان دیگر، نشاط در این ساحت، تنها یک احساس درونی نیست، بلکه ظرفیتی اثرگذار در به‌کارگیری توانایی‌ها و پیمودن مسیر رشد به شمار می‌آید. از این‌رو، در ادامه، نقش نشاط در رشد فردی انسان از دو منظر قرآن و روایات و دانش روان‌شناسی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

الف) از نگاه قرآن و روایات

از دیدگاه قرآن کریم، روایات و دانش روانشناسی نشاط تاثیر مستقیم بر رشد شخصیت فردی انسان داشته، موجب تقویت امید، افزایش رضایت درونی، ایجاد انگیزه و ارتقاء کیفیت تعاملات فردی و اجتماعی او شده، تسهیل فرآیند شکوفایی و تعالی فرد را به دنبال دارد. در واقع نشاط یک تجربه عاطفی خوشایند و نیروی محرک در جهت بهبود عملکردهای شناختی، روانی و اجتماعی انسان بوده، و زمینه‌ساز رشد همه‌جانبه او فراهم خواهد داشت.

قرآن کریم و روایات نشاط را بر پایه زیست معنوی و مادی، براساس توحید، رضایت و تسلیم در برابر اراده الهی استوار دانسته (پسندیده، ۱۳۹۳: ۳۰). بدین نحو که زیست معنوی، با اشاره به لذت‌های معنوی و فرامادی ایمان به خدا و عبادت او را منبع اصلی آرامش و شادی عمیق می‌داند که به اطمینان قلبی او منجر شده: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)، این نشاط از طریق تحول معنوی (ری شهری، ۱۳۸۸: ۴۲۷/۷)، رضایت از تقدیر الهی (مجلسی، ۱۴۰۴: ۷۱/۱۹۵)، رهایی از دلبستگی‌های دنیوی، و... تقویت می‌کند. قرآن کریم و روایات شادی به خاطر دنیا را مذموم دانسته: «اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ» (رعد: ۲۶) و شادی واقعی را در احیای حق، شاد کردن دیگران و پرهیزکاری معرفی می‌کنند. این عوامل، به انسان کمک می‌کنند تا از غم و اندوه رها شده و به نشاطی پایدار دست یابند.

این آموزه‌ها زیست مادی را نیز همچون بهره‌مندی از لذت‌های حلال و پاک دنیوی دانسته، و نه تنها آن را از زندگی انسان نفی نمی‌کند، آن را یک عامل ضروری برای تأمین نشاط و رشد فردی می‌داند.

به‌عنوان نمونه حضرت کاظم علیه السلام فرمودند: «افراد باید شبانه‌روز خود را به چهار بخش تقسیم کنند. بخشی را به خوشی‌های حلال و پسندیده اختصاص دهند. این بخش، فرد را قادر می‌سازد تا از عهده سه بخش دیگر (کار، عبادت و دانش) باشد» (مجلسی، ۱۴۰۴: ۷۸/۳۲۱).

همچنین بر اساس قرآن کریم و روایات دانش‌اندوزی از تفریحات نشاط‌آور موثر در رشد فکری و روحی فرد است (کار، ۱۳۸۷: ۷۹) و یا نظم و انضباط در زندگی موجب شادمانی

پایدار می‌شود. حضرت علی علیه السلام افراد را به تقوای الهی و نظم در کارها توصیه کرده‌اند. قرآن نیز به اهمیت زمان سوگند یاد می‌کند (عصر: ۱). خوردن و آشامیدن هم، علاوه بر نیازهای فیزیولوژیک، موجب شادی می‌شود.

حضرت صادق علیه السلام می‌فرمایند: «برای روزه‌دار دو شادی است؛ یکی هنگام گشودن روزه‌اش و دیگری هنگام دیدار پروردگارش» (کلینی، ۱۳۶۲، ۶۵/۴). بنابراین نشاط یک عامل محوری در رشد فردی انسان، در قرآن کریم و روایات به‌شمار می‌رود.

اما نکته‌شایان توجه آنکه از منظر آموزه‌های دینی، نیاز به شادی و نشاط ریشه در فطرت انسان دارد و عدم تأمین صحیح آن می‌تواند پیامدهای منفی‌ای نظیر خدا فراموشی، گمراهی مطلق، عدم تشخیص حق و باطل، و... به دنبال دارد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۳/۳۲۶). قرآن کریم به شیوه‌های متعدد آثار عدم نشاط را در فرد بیان داشته است (حسینی، ۱۳۹۰، ۱۳). مثلاً قرآن غفلت از خداوند را موجب فراموشی خود دانسته است: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى» (طه: ۱۲۴)؛ و هرکس از یاد من دل بگرداند، در حقیقت، زندگی تنگ و سختی خواهد داشت. همچنین آیه: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» (حشر: ۱۹)؛ و مانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند و خدا نیز آنها را به خود فراموشی گرفتار کرد. خدا فراموشی انسان را از هدف اصلی زندگی دور کرده و شادی را از او سلب می‌کند. در آیات دیگر اثر عدم نشاط را یاس و ناامیدی در هنگام سختی‌ها (طبرسی، ۱۳۷۲: ۵/۴۷۵) و عامل برهم خوردن آرامش ذهنی و مانع رشد فردی مطرح شده: «وَإِنْ مَسَّ الشَّرَّ فَيَتَوَلَّ قَنُوطٌ» (فصلت: ۴۹)؛ و چون آسیبی به او رسد مأیوس [و] نومید می‌گردد. آیاتی دیگر نیز اثر عدم نشاط فرد را ناسپاس بودن او از نعمت‌ها بیان شده است: «هنگامی که انسان را زینتی رسد، ما را (برای حل مشکلش) می‌خواند؛ سپس هنگامی که از جانب خود به او نعمتی دهیم، می‌گوید: «فَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَانَا ثُمَّ إِذَا خَوَّلَتْهُ نِعْمَةٌ مِمَّا قَالُوا إِنَّمَا أُوتِيْنَاهُ عَلَىٰ عِلْمٍ بَلْ هِيَ فِتْنَةٌ وَلَكِنْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ» (زمر: ۴۹)؛ این نعمت را به‌خاطر کاردانی خودم به من داده‌اند. ناسپاسی از داشته‌ها سبب می‌شود رضایت خاطر از شخص سلب شده و نشاط به‌وجود نیاید (قزائتی، ۱۳۸۳: ۸/۱۸۴). از دیگر آثار عدم نشاط در قرآن کفر و

شُرک با ایجاد تزلزل: «مَثَلُ الَّذِينَ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِ اللَّهِ أَوْلِيَاءَ كَمَثَلِ الْعَنْكَبُوتِ اتَّخَذَتْ بَيْتًا وَإِنَّ أَوْهَنَ الْبُيُوتِ لَبَيْتُ الْعَنْكَبُوتِ» (عنکبوت: ۴۱)، ناامیدی با سلب آرامش ذهنی: «وَلَيْنَ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ» (هود: ۹)، موانع جدی بر سر راه نشاط پایدار می‌داند. همچنین، غرور و تکبر با بسته شدن درهای رحمت الهی: «لَا تَفْتَحْ لَهُمُ أَبْوَابَ السَّمَاءِ وَلَا يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ» (اعراف: ۴۰) و ناسپاسی و قدرشناسی با زوال نعمت‌ها: «فَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَانَا ثُمَّ إِذَا خَوَّلَاهُ نِعْمَةً مِنَّا قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ بَلْ هِيَ فِتْنَةٌ» (زمر: ۴۹) غم و اندوه را برای انسان به ارمغان می‌آورند. این عوامل، در مجموع، با سلب آرامش و شادی درونی، مانع رشد همه‌جانبه فردی می‌شوند.

ب) از نگاه دانش روانشناسی

دانش روانشناسی نیز به نشاط فردی پرداخته، و احساس خوشحالی، رضایت و شادمانی در فرد را که در نتیجه دستیابی به اهداف، تحقق آرزوها، احساس ارزشمندی یا تجربه روابط و لحظات لذت‌بخش است را، نشاط فردی می‌داند. نشاط در زندگی فردی بشر نقش مهمی در حیات روانی و اجتماعی او ایفا کرده، نوعی داور فردی در شیوه گذران زندگی، تحت تأثیر ادراکات شخصی، تجربه احساسات و عواطف مثبت قرار دارد. در سال‌های اخیر، شادمانی به عنوان یک متغیر مهم در دانش روانشناسی سلامت مورد توجه قرار گرفته است. حال آنکه در مطالعات گذشته بیشتر بر احساسات منفی مانند افسردگی و اضطراب تمرکز می‌شد (آیزنک، ۱۳۷۵: ۵۳).

علم روانشناسی نشاط فردی را عامل مهم ایجابی در ثبات و پایداری و وابستگی انسان، متأثر از عوامل درونی و بیرونی (آیزنک، ۱۳۷۵: ۸۱) چون: اعتقادات مذهبی و ملی، جنسیت، سن، تحصیلات، درآمد، رضایت شغلی و عاطفی، ازدواج، سلامت و تندرستی، فعالیت‌های اوقات فراغت، استعدادها و توانایی‌های گوناگون، رضایتمندی، و... می‌داند. نشاط فرد را یک سازه چندوجهی در نظر می‌گیرد که با احساس تسلط بر حوادث زندگی، یافتن معنای زندگی و درگیر شدن کامل در جزئیات خوب و بد زندگی مرتبط است. نشاط با مهارت‌های مختلف ارتباط صحیح، برون‌گرایی، تجربه‌پذیری، عزت‌نفس، خوش‌بینی، خودکارآمدی، و... می‌تواند بر

شادمانی تأثیرگذار باشد. در دانش روانشناسی، نشاط فردی به عنوان یک وضعیت ذهنی، شامل احساس خوشحالی و رضایت از زندگی است. برخی تحقیقات دانش روانشناسی نیز نشان می‌دهند عواملی چون جنسیت و سن، تحصیلات، و درآمد تأثیرات کمتری بر شادمانی دارند، در حالی که ازدواج و سلامت جسمانی همبستگی مثبتی با آن دارند (جلالی، ۱۳۸۵: ۶۷). علاوه بر این، اعتقادات مذهبی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل، نقش مؤثری در کاهش احساس پوچی و افزایش شادمانی دارد. روانشناسی همچنین بر اهمیت رضایت‌مندی از زندگی، استفاده از رنگ‌ها و بوی خوش، و تمرکز بر واقعیت‌های کنونی به جای رویاهای بی‌پایه در ارتقاء نشاط تأکید می‌کند. بنابراین، نشاط فردی در این دیدگاه، نه تنها یک حالت هیجانی زودگذر، بلکه نتیجه تعامل پیچیده‌ای از عوامل روانی، اجتماعی و شخصیتی است.

دانش روانشناسی، عدم نشاط را مانع رشد و شکوفایی فردی، و سبب کاهش سلامت روحی و جسمی، پایین آمدن کیفیت کار و کاهش درآمد، گرفتار شدن در دام غرایز، احساس پوچی و بی‌معنایی، و درماندگی در برابر بحران‌های زندگی، اضطراب، افسردگی و اختلالات روانی می‌داند (میرنسب، ۱۳۷۹: ۷۵).

پژوهش‌های روانشناسی نشان می‌دهند که برای دستیابی به بالاترین سطح شادی و نشاط، باید عوامل شادی‌بخش پایدار و گذرا را با هم ترکیب کرد (متیوس، ۱۳۷۷: ۲۱). عوامل پایدار شامل داشتن همسر و دوستان حمایت‌گر، شغل سالم و سازنده، و برنامه تفریحی منظم است، در حالی که عوامل گذرا شامل دریافت نمره خوب یا تشویق کاری است (آرگایل، ۲۰۰۱: ۴۳). علاوه بر این، تحقیقات تأکید دارند که خوشبختی به عوامل سطحی مانند ثروت، موقعیت اجتماعی یا چهره زیبا بستگی ندارد، بلکه بر صفات شخصیتی خاصی چون اعتماد به نفس بالا، خوش‌بینی، برون‌گرایی، احساس کنترل داشتن بر خود، پیوندهای صمیمانه دوستی، ایمان مذهبی تأکید دارد (متیوس، ۱۳۷۷: ۳۱).

بسیاری از روانشناسان معتقدند که مهم‌ترین عاملی که می‌تواند بحران‌های زندگی را کنترل کرده و زمینه نشاط و عزت نفس را فراهم آورد، مذهب و رفتارهای مذهبی است. افراد با روی آوردن به دین و یاد خدا، می‌توانند به نشاط بیشتری دست یابند (لینلی، ۱۳۸۸: ۴۵).

از منظر علم روانشناسی، عدم نشاط فردی ناشی از عواملی مانند گرفتار شدن در غرایز، احساس پوچی و درماندگی در برابر بحران‌های زندگی است که منجر به اضطراب، افسردگی و اختلالات روانی می‌شود (میرنسب، ۱۳۷۹: ۵۶). دانش روانشناسی با تمرکز بر توانایی‌های درونی و فضایل انسانی مانند خرد، شجاعت و معنویت، به افراد در رسیدن به نشاط کمک می‌کند (سلینگمن، ۱۳۸۹: ۸۵).

۳-۲. تأثیر «نشاط» بر رشد اجتماعی انسان

قرآن کریم، روایات و علم روانشناسی بر اهمیت روابط سازنده، هدفمندی و ارزیابی مثبت از زندگی در یک بستر گسترده‌تر از فرد تأکید دارند. در مفهوم نشاط اجتماعی ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی جوامع نقش مهمی ایفا می‌کنند. نشاط اجتماعی یک مفهوم چندوجهی است که به سطح برخورداری افراد از مواهب عمومی همراه با اقناع ذهنی (ارزیابی فردی) و اجماع عینی (وضعیت بیرونی) دارد (شریف‌زاده، ۲۰۱۷: ۱۳۵). آموزه‌های دینی نشاط اجتماعی را به صورت مستقیم بیان نکرده‌اند، اما مفاهیمی چون شاد کردن دیگران، صله رحم و حفظ حقوق اجتماعی، که همگی به کیفیت تعاملات اجتماعی می‌انجامند، به طور مستقیم به نشاط و رشد اجتماعی کمک می‌کنند. علم روانشناسی نشاط اجتماعی را ترکیبی از هیجان و روابط مثبت، هدفمندی و رشد شخصیتی، رضایت از زندگی و فقدان هیجانات منفی می‌داند (آرگایل، ۲۰۰۱: ۶۷). این عوامل نیروی محرکه رشد همه‌جانبه فرد در محیط اجتماعی است.

الف) در آینه قرآن و حدیث

آموزه‌های دین مبین اسلام، قرآن کریم و روایات، با تمرکز بر تاریخ امت‌ها، نقش اجتماع را در هیچ یک از شئون بشری فراموش نکرده و تقوای فردی را با تقوای اجتماعی گره زده است. تعالیم دینی، از عبادات جمعی (مانند نماز و حج) تا امور اخلاقی (مانند امر به معروف)، تقوای فردی را با تقوای اجتماعی پیوند می‌زند. نشاط اجتماعی در متون کانونی دینی، صرفاً یک حالت روانی نیست، بلکه یک نیروی زیربنایی تکاملی محسوب می‌شود و با با تقویت روحیه حق‌باوری و باطل‌ستیزی، نقش‌آفرینی حماسی فرد را در جامعه تقویت می‌کند. شادی و نشاط، توسعه فردی

را در پیوند مستقیم با تعهد جمعی و اخلاق اجتماعی تعریف کرده، روابط اجتماعی مبتنی بر نوع‌دوستی و رفع نیاز دیگران را عاملی برای شادمانی پایدار، نشاط جامعه و در نتیجه، رشد انسان می‌داند. نشاط مطلوب، روحیه مقاومت و کشگری سازنده را در انسان فعال می‌سازد و او را برای نقش آفرینی مثبت و مؤثر در سرنوشت جامعه آماده می‌سازد. آموزه‌های دینی از جمله عوامل مؤثر در نشاط اجتماعی انسان را نگرش متعادل به ثروت، کنترل فقر: «لَا يَثْرُكَ النَّاسُ شَيْئًا مِنْ أَمْرِ دِينِهِمْ لَا يَتَصْلَحُ دُنْيَاهُمْ، إِلَّا فَتَحَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مَا هُوَ أَضَرُّ مِنْهُ» (نهج البلاغه، حکمت ۱۰۶)، قناعت و وسعت روزی: «لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَبْتَغُوا فَضْلًا مِنْ رَبِّكُمْ» (بقره: ۱۹۸)، «وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ» (قصص: ۷۷)، مسئولیت‌پذیری (توبه: ۸۱؛ توبه: ۵۰)، گشاده‌رویی (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴: ۹۸/۱۸)، ایثار و فداکاری (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴: ۱۸۹/۲)، شادی‌بخشی به دیگران: «مَنْ سَرَّ مُؤْمِنًا فَقَدْ سَرَّنِي، وَمَنْ سَرَّنِي فَقَدْ سَرَّ اللَّهُ» (کلینی، ۱۳۶۲: ۴۹/۶)، خدمت بی‌منت و اخلاص در انفاق: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذَى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۲۶۲)، و... می‌داند.

از دیدگاه قرآن کریم و روایات توجه به امر حیاتی نشاط اجتماعی در رشد انسان به حدی است که کم‌توجهی به آن رکود و انحطاط جامعه را در پی خواهد شد. زیرا هدف اصلی آموزه‌های دینی، هدایت جامعه به سوی شادی‌های هدفمند و مثبت، و رفع تأثیرات منفی ناشی از فقدان نشاط است. عدم بهره‌گیری از ظرفیت‌های اجتماعی برای ارتقاء سطح نشاط، مکانیزم‌های زیر را در جامعه فعال می‌کند که به‌طور مستقیم بر رشد انسانی تأثیر منفی می‌گذارد. از جمله آنها می‌توان به رکود و خمودگی جمعی، تمایل به غم و خشونت، کمرنگ شدن روابط عاطفی و رشد، ایجاد ناهنجاری‌های اجتماعی، فعالیت‌های ضد اجتماعی، و... اشاره کرد. قرآن کریم و روایات برای رفع این معضلات فرد مؤمن را حتی در شرایط اندوه درونی، دارای مسئولیت‌هایی می‌داند که باید آنها را با گشاده‌رویی و تعامل با دیگران حاصل کند. در این باره امام علی علیه السلام فرمود: «شادی باعث انبساط خاطر و سبب نشاط انسان می‌شود» (کلینی، ۱۳۶۲: ۲/۲۲۶).

این رفتار، حکم انتقال هدفمند انرژی مثبت و جلوگیری از شیوع یأس در جامعه را دارد. آموزه‌های اسلامی، جامعه را به سمت حیاتی فعال و شاداب سوق داده، هرگونه تصویری از یک جامعه دین‌دار اندوهگین را رد می‌کند.

ب) از نگاه دانش روانشناسی

از منظر دانش روان‌شناسی نیز انسان موجودی اجتماعی بوده (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۲۱/۲)، ابراز و کنترل عواطف در فرد، تحت تأثیر مستقیم حیات جمعی قرار دارد. نشاط فردی با سازگاری اجتماعی بالا همبستگی دارد. این سازگاری مستلزم کسب عادت‌ها و مهارت‌های لازم برای مشارکت فعال در زندگی جمعی است؛ از جمله ترک عادات منفعت‌طلبانه یا جهت‌دهی تمایلات شخصی در راستای مصالح جمعی. فرد در این فرآیند، ضمن حفظ هویت مستقل و خلاق خویش، نقش خود را در هویت جمعی اجتماع ایفا کرده و حتی قابلیت مدیریت دیگران را کسب می‌نماید. از دیدگاه علم روانشناسی موفقیت در ایفای برخی تکالیف را سبب پذیرش نزد خویش و جامعه دانسته، که هر دو منبع حیاتی نشاط و شادمانی هستند... در مقابل، ناکامی در این مسیر، موجب احساس بی‌کفایتی و ناخشنودی می‌شود.

۴. نمونه‌هایی از عوامل مؤثر در «نشاط»

نشاط و شادابی روحی، پدیده‌ای نیست که بدون زمینه و به‌صورت اتفاقی در زندگی انسان شکل گیرد، بلکه تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل درونی و بیرونی پدید می‌آید و تقویت یا تضعیف می‌شود. برخی از این عوامل به وضعیت فکری، اعتقادی و عاطفی انسان بازمی‌گردد و برخی دیگر از محیط زندگی، نوع روابط اجتماعی، سبک زیست و چگونگی مواجهه فرد با مسائل و دشواری‌های زندگی اثر می‌پذیرد. از این رو، برای شناخت دقیق‌تر حقیقت نشاط و راه‌های تقویت آن، شناسایی عواملی که در ایجاد، حفظ و افزایش آن نقش دارند، ضرورتی انکارناپذیر به شمار می‌آید. بر همین اساس، در ادامه، نمونه‌هایی از عوامل فعال‌ساز و تقویت‌کننده نشاط را می‌توان در امور زیر بیان کرد:

۴-۱. مزاح و خوشرویی

مزاح و خوش رویی عامل شادی آفرین برای نشاط روانی افراد، و ایجاد حالت مثبت در ذهن است، که از درک یک موضوع ناهمخوان، غیرمنتظره و سرگرم کننده ناشی می شود. لذا عامل مهمی در پیوستگی دلبستگی های اجتماعی به شمار می رود (آرگایل، ۲۰۰۱: ۱۰۵). مطالعات علمی (از جمله پژوهش های راج و کارل) همبستگی بالایی میان خوشرویی و نشاط و شادی را تأیید کرده اند (آرگایل، ۲۰۰۱: ۱۰۷). با این حال، علم روانشناسی معاصر، مزلو، بر لزوم تمایز قائل شدن بین شوخی های سالم و انواع سه گانه مخرب (خصمانه، تحقیرآمیز، یا عصیان آمیز) که نشانه آسیب های روانی هستند، تأکید داشته، آن را به انواع سازنده و مخرب تفکیک می کند.

۴-۲. انجام تکالیف اجتماعی

وظایف رشدی، به مثابه انتظارات اجتماعی در مراحل خاص زندگی ظاهر می شوند. کامیابی در این تکالیف، علاوه بر ایجاد شادی درونی، زمینه را برای موفقیت های آتی فراهم می سازد (مصباح، ۱۳۷۴: ۱۲۳). این وظایف معمولاً نتیجه هم افزایی عواملی چون: تکالیف زیستی و مهارت های حرکتی، تکالیف عاطفی - شناختی، تکالیف فرهنگی، تکالیف خودمحور نظیر انتخاب مسیر شغلی، و... می باشد.

دانش روانشناسی تمرکز خود را بر تجارب، صفات، و ویژگی های اخلاقی مثبت می گذارد و در این رویکرد، کسب خشنودی و رضایت مندی به جای صرفاً لذت، هدف اصلی تلقی می شود. این دانش اهداف را به دو دسته تقسیم که عدم نشاط اجتماعی و فردی عمدتاً از دنبال کردن اهداف دسته اول و غفلت از دسته دوم نشأت می گیرد:

نوع هدف	ویژگی ها	تأثیر بر نشاط	منبع
اهداف بیرونی	ساماندهی زندگی بر اساس پول، دارایی، وجهه عمومی و منزلت اجتماعی	لذت ناپایدار و عدم ایجاد خشنودی برتر	(لینلی، ۱۳۸۸: ۱۰۰)
اهداف ذاتی	تلاش برای رشد فردی، کمک به جامعه (ارزش های اخلاقی و نوع دوستی)	خشنودی، رضایت مندی و روان بهزیستی (زندگی کامل)	(همان)

علم روانشناسی معتقد است توانمندی‌ها و نیکی‌های اخلاقی احساسات خوب و خشنودی را می‌آفرینند (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۱۹). این خشنودی زمانی حاصل می‌شود که فرد از توانمندی‌های خود برای رسیدن به کمال استفاده کند. تحقیقات دانش روانشناسی نشان داده‌اند دین و معنویت، با اعطای نوعی احساس کنترل و کارآمدی که ریشه خدایی دارد، مؤثرترین عامل برای کارآمدی فردی است (دادفر، ۱۳۸۳: ۱۲۱). این تأکید بر فضائل اخلاقی و معنویت، نقطه تلاقی دانش روانشناسی با قرآن کریم و روایات است. دانش روانشناسی تأکید دارد رفتار اجتماعی در خلاء رخ نمی‌دهد، روابط میان فردی بر همبستگی، وابستگی و سلامت روانی فرد تأثیر مستقیم دارد. از این‌رو عدم نشاط اجتماعی آسیب‌های مخربی را در سطح فردی و خانوادگی به دنبال دارد، که آسیب‌های فردی انزوا و معضلات روحی، عدم توانایی در همبستگی با دیگران، و... از جمله آنهاست.

از آسیب‌های اجتماعی عدم نشاط نیز می‌توان به از بین رفتن فرصت‌های تربیتی، تربیت نسل خموده و ناامید، ناهنجاری‌های روحی و روانی، عدم عزت‌نفس، بدبینی (صادقیان، ۱۳۸۶: ۲۰)، کاهش کنترل بر خود، دوری کردن از خانه و خانواده، عدم مقاومت در برابر چالش‌های روحی و روانی و محیطی، توقف رشد اخلاقی، همبستگی ضعیف با دیگران (آرگایل، ۲۰۰۱: ۱۱)، تأثیر در سطح پایین درآمد (آرگایل، ۲۰۰۱: ۷۵) و.. اشاره کرد. از این‌رو، از دیدگاه دانش روانشناسی عدم نشاط اجتماعی، با تمرکز افراطی بر اهداف بیرونی (ثروت‌اندوزی) و نادیده گرفتن اهداف ذاتی (روابط و فضایل اخلاقی)، به ضرر رشد و روان‌بهبودی انسان تمام خواهد شد (کار، ۱۳۸۷: ۷۴). زیرا با این امور تأمین نیازهای اجتماعی و روانی که افزایش دهنده نشاط شادمانی باشند، میسر نمی‌شود.

نتیجه‌گیری

نشاط، حالتی از آرامش برای فرد است شخصیت او را در ابعاد فردی و اجتماعی رشد می‌دهد. نگرش قرآن کریم و روایات به شادی و نشاط، نگرشی مثبت است. از نظر قرآن کریم شادی امری مطلوبی می‌باشد که در آخرت از ویژگی‌های بهشتیان است که آن را در تلاش برای کسب رضای الهی در اعمال و رفتار خویش در دنیا به‌دست آورده‌اند. آموزه‌های دینی ایمان به خداوند

مهم‌ترین و اصلی‌ترین عامل نشاط فردی و اجتماعی به‌شمار می‌رود. زیرا کسی که از ایمان واقعی برخوردار باشد در حالت تکامل یافته‌ای از نشاط و سرور قرار دارد.

قرآن کریم و روایات هرگونه شادی را تأیید نمی‌کند بلکه برای آن حدود مرز قائل است. هرچند نشاط و شادی یک هیجان طبیعی برای انسان قلمداد می‌شود و از این حیث نمی‌توان آن را به انواع مختلف تقسیم کرد؛ اما با توجه به عامل پدیدآورنده، انگیزه نشاط و شادی گوناگون است. از این رو، با نگرش دینی شادی به دو قسم ممدوح و مذموم تقسیم می‌شود. نشاط ممدوح در جهت‌گیری الهی و مقدمه انجام وظایف شرعی و الهی، عامل تقرب به خدا و انجام همه حالات و افعال انسان در راستای قرب الهی و رسیدن به کمال غایی است. نشاط مذموم از راه‌های گناه و معصیت، لهو و لعب ایجاد می‌شود. به‌طور کلی تعامل دینی بر کنترل بروز نشاط و شادی تأکید داشته، و عدم کنترل آن را عامل زوال عقل در آدمی می‌داند.

قرآن کریم و روایات نشاط و شادی را از مهم‌ترین عوامل سلامت روحی و جسمی فرد و جامعه دانسته، منجر به بهبود عملکرد ظاهری و باطنی فرد در زندگی فردی و اجتماعی‌اش بوده، پویایی عقل و تفکر منطقی انسان را حاصل می‌دارد، به‌گونه‌ای که بدون آن فعالیت‌های انسان بی‌نتیجه خواهد بود. انسانی که با اتکا به خداوند بانشاط است، از زندگی خویش لذت برده، وجودش برای دیگران ارزشمند تلقی شده، زندگی موفق را برای خویش فراهم می‌دارد.

علم روانشناسی با در نظر گرفتن نشاط ممدوح و مذموم، تنها بیان می‌دارد تأثیر نشاط بر رشد فردی و اجتماعی انسان را بدون اخلاق، معنویت و بینش صحیح بی‌حاصل می‌داند، که بدون آن شخصیت انسان تربیت، رشد و تکامل نخواهد یافت. یعنی ما نمی‌توانیم بدون اینکه خوب باشیم، شادکام زندگی کنیم. دانش روان‌شناسی نشاط فرد را در زمینه ذهنی، به تجارب مثبت روانی، رضایت از گذشته، لذت و درک سازنده از آینده (مانند ایمان، امید، خوش‌بینی) مربوط می‌داند. این دانش در سطح فردی نشاط را به ویژگی‌های شخصیتی مانند ظرفیت عشق، تعهد، شجاعت، مهارت‌های میان فردی، زیبایی دوستی، بخشش و... مربوط می‌داند، و در سطح اجتماعی به فضایل شهروندی مانند احساس مسئولیت، مهرورزی، ایثار و مدارا و اخلاق کاری و... مرتبط دانسته است.

بررسی نقش نشاط بر رشد شخصیت انسان بر اساس قرآن کریم، روایات و دانش روانشناسی نشان می‌دهد گرچه هر دو این دو بر وجود نشاط در فرد تاکید داشته و آن را به دو دسته ممدوح و مذموم تقسیم می‌دارند. اما آموزه‌های دین مبین اسلام با ایجاد تعادل میان ویژگی‌های مادی و معنوی انسان، تأثیر نشاط بر رشد انسان را در جنبه‌های فردی و اجتماعی، در حالی موثر می‌داند که روح و روان انسان در نشاط و شادی واقعی قرار گیرد، تا بتواند آن را در ابعاد گوناگون فردی و اجتماعی، و دنیوی و اخروی خویش به تصویر کشد، اما دانش روانشناسی گرچه بر تأثیر نشاط بر بعد روحی و روانی فرد اشاره دارد، اما با تمرکز زندگی مادی و دنیوی انسان، حاصل نشاط را مفید در امور زودگذر محصور کرده، و عملاً از شادی و نشاط ماندگار و بادوام در دنیا و آخرت برای فرد بازمانده است.

فهرست منابع

- قرآن کریم (۱۳۸۱)، ترجمه ناصر مکارم شیرازی، چ ۲، قم، دارالقرآن الکریم.
- نهج البلاغه (۱۳۷۹)، محمدبن حسین، سیدرضی، مترجم: محمد دشتی، چ ۲، قم، الهادی.
۱. ابن ابی الحدید، عبد الحمید (۱۴۰۴ق)، شرح نهج البلاغه، چ ۳، قم، مکتبه المرعشی النجفی.
۲. ابن اثیر، مبارک بن محمد (۱۳۶۷ش)، النهایة فی غریب الحدیث و الاثر، چ ۳، قم، اسماعیلیان.
۳. ابن فارس، احمد (۱۳۵۸ش)، معجم مقاییس اللغة، چ ۶، بیروت، دارالفکر.
۴. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۳۷۵ش)، لسان العرب، چ ۴، بیروت: دارالعلم.
۵. آرگایل، مایکل (۲۰۰۱م)، روانشناسی شادی، مترجم: مسعود گوهری، چ ۱، اصفهان، جهاد دانشگاهی.
۶. آیزنک، مایکل (۱۳۷۵ش)، روانشناسی شادی، مترجم: حسین زارع، چ ۱، تهران، بدر.
۷. پارسا، محمد (۱۳۷۶ش)، روانشناسی رشد کودک و نوجوان، چ ۱، تهران، نشر مؤلف.
۸. پسندیده، عباس (۱۳۹۳ش)، درآمدی بر شادی از دیدگاه اسلام با رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا، چ ۱، بی‌جا، دارالحدیث.
۹. پناهی، علی احمد (۱۳۸۸ش)، عوامل نشاط و شادی در همسران از منظر دین و روانشناسی، نشریه «معرفت»، شماره ۱۴۷، صفحات ۱۵-۳۰.
۱۰. جلالی، زینب (۱۳۸۵ش)، حجاب از دیدگاه روانشناسی، چ ۱، قم، مؤسسه امام خمینی (ره).
۱۱. حسینی، طیه (۱۳۹۰ش)، مفهوم شادی و نشاط در قرآن و حدیث، نشریه «فرهنگ در دانشگاه اسلامی»، شماره ۱، صفحات ۱۰-۲۸.
۱۲. دادفر، محبوبه (۱۳۸۳ش)، نقش دین و باورهای مذهبی در امید به آینده، نشریه «جامعه‌شناسی و علوم فرهنگی ایران»، شماره ۳۵، صفحات ۱۲۰-۱۳۵.
۱۳. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۲۲ق)، المفردات فی غریب القرآن، چ ۲، بیروت،

دارالمعرفة.

۱۴. سلیگمن، مارتین. ای. پی (۱۳۸۹ش)، *شادمانی درونی*، مترجم: مصطفی تبریزی، چ ۱، تهران، دانژه.

۱۵. شریعتمداری، علی (۱۳۸۴ش)، *اصول و فلسفه تعلیم و تربیت*، چ ۱، تهران، امیرکبیر.

۱۶. شریف‌زاده، حسین (۲۰۱۷م)، *شادی و رضایت از زندگی*، چ ۱، قم، دارالحديث.

۱۷. شعاری‌نژاد، علی اکبر (۱۳۹۲ش)، *روان‌شناسی رشد*، چ ۱، تهران، نشر اطلاعات.

۱۸. صادقیان، فاطمه (۱۳۸۶ش)، *شادی چیست، شادمان کیست*، نشریه «پیوند»، ش ۳۴۱، صفحات ۱۵-۲۹.

۱۹. طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۷۴ش)، *المیزان فی تفسیر القرآن*، چ ۱، قم، اسلامی.

۲۰. طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲ش)، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، چ ۲، تهران، ناصر خسرو.

۲۱. فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۱۰ق)، *العین*، چ ۳، قم، هجرت.

۲۲. قرائتی، محسن (۱۳۸۳ش)، *تفسیر نور*، چ ۴، تهران، نشر درس‌هایی از قرآن.

۲۳. کار، ای (۱۳۸۷ش)، *روان‌شناسی مثبت*، مترجم: حسین پاشاشریفی، چ ۱، تهران، سخن.

۲۴. کرباسی، منیژه (۱۳۸۸ش)، *روانشناسی رشد*، چ ۱، تهران، دانشگاه پیام نور.

۲۵. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۲ش)، *الکافی*، چ ۳، تهران، اسلامیه.

۲۶. لینلی، آلکس (۱۳۸۸ش)، *روانشناسی مثبت در عمل*، مترجم: احمد برجعلی، چ ۱، تهران، پنجره.

۲۷. متیوس، اندرو (۱۳۷۷ش)، *راز شاد زیستن*، مترجم: کاظم زرین، چ ۱، تهران، دانش.

۲۸. مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۴ق)، *بحار الأنوار*، چ ۴، بیروت، دار احیاء التراث العربی.

۲۹. محمدی ری‌شهری، محمد مهدی (۱۳۸۸ش)، *میزان الحکمه*، چ ۳، قم، دارالحديث.

۳۰. مصباح، علی (۱۳۷۴ش)، *روانشناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی*، چ ۱، تهران، سمت.

۳۱. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴ش)، *تفسیر نمونه*، چ ۳، تهران، دارالکتب اسلامیه.

۳۲. میرنسب، محمود (۱۳۷۹ش)، بررسی رابطه توکل به خدا و رهیافت‌های مقابله‌ای دیگر با اضطراب و افسردگی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد الهیات، دانشگاه تهران.
۳۳. نیک صفت، ابراهیم (۱۳۹۰ش)، روان‌شناسی کمال در قرآن، نشریه «مطالعات اسلام و روانشناسی»، ش ۸، صفحات ۱۱۲-۱۳۰.
۳۴. وجدانی، فاطمه (۱۳۹۲ش)، تحلیل مفهوم رشد با تکیه بر آیات قرآن کریم، نشریه «پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی»، ش ۱۶، صفحات ۱۰-۲۹.