

Identifying the Constructive and Limiting Factors of Marital Happiness Based on Islamic Teachings; Happiness as a Facilitator of Education

Seyed Mohsen Abdullah-Pour¹ , Hossein Davoudi² 
Hassan Heydari³ 

1. PhD Student, Department of Counseling, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.

Sadra.2030hd@gmail.com

2. Associate Professor, Department of Counseling, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran (Corresponding author).

mohammad.410@yahoo.com

3. Associate Professor, Department of Counseling, Khomein Branch, Khomein, Iran.

heidarihassan@yahoo.com

Received: 2024/12/30; Accepted: 2025/05/15

Extended Abstract

Introduction and Objectives: The family, as the main center for meeting various human needs, has an inevitable impact on the beliefs, behaviors, and emotions of family members. Therefore, the quality of family functioning affects the health of family members and, consequently, the community (Najafi et al., 2024). Within the family system, the strength and durability of the marital subsystem are considered key to family stability, as the performance of this subsystem has a significant impact on the family's health, and its problems can spread to the entire family (Zahrakar and Jafari, 2023).

One of the important issues in life is ensuring a successful and prosperous life accompanied by happiness and joy, which in religious literature is referred to as "pure life," "happiness," and the like, and in positive psychology it is referred to as "good life," "quality of life," or "well-being and happiness." Happiness and joy in the Qur'an and hadiths have specific criteria, based on which they are divided into praiseworthy and reprehensible. The verses of the Holy Qur'an deal with happiness in general, but the hadiths pay special attention to happiness and its causes in detail (Pasandideh, 2018).

Today, a large number of mental health problems result from disrupted relationships and conflict in solving life problems. In addition to making the presence of specialists in marital therapy necessary, the existence of marital problems also necessitates the need for preventive interventions to resolve potential problems before specialists enter





Research Institute of
Hawzah and University

Islamic Education (EDU)

Journal homepage: <https://islamicedu.rihu.ac.ir/>



Original Article

marital therapy. The necessity of having educational-psychological guidelines that are based on the culture and values of that society will play an effective role in promoting the mental health of family members. The necessity of the present study is also defined in line with this role.

Method: The present study is qualitative in terms of approach, applied in terms of purpose, interpretive in terms of paradigm, and documentary in terms of study method. In the documentary research method, the researcher does not seek to examine the subjective goals and understand the hidden intentions of a text. In the documentary method, the researcher's effort is to understand the intentions and motivations behind the documents, or interpretive analyses of a text, and to accept and cite them as the author's written discourse and written language (Mehrtalab et al., 2023).

For documentary study, Sandelowski and Barroso (2006) introduce a seven-step method. In the present study, the seven-step method developed by Sandelowski and Barros was used. These steps include:

Step 1: Problem Formulation;

Step 2: Literature Search;

Step 3: Study Selection;

Step 4: Data Extraction;

Step 5: Data Synthesis;

Step 6: Interpretation;

The questions examined in the present study were:

1. What are the main components of happiness based on Islamic teachings?
2. What are the sub-components of happiness?

The term "background" refers to both theoretical and research background. At this stage, the researcher collected books, papers, theses, and dissertations related to happiness and quality of life based on Islamic teachings. Among the selected papers, theses, dissertations, and books, 29 books and papers were used.

Findings: Marriage and family formation are fundamental principles for the survival of societies, providing the basis for social education and the development of individual personality. Marriage should have criteria for measuring success or failure. In the field of preparing an Islamic happiness program, we can refer to the research by Zare Mubarak-Abadi and colleagues (2022). In the field of developing an Islamic happiness questionnaire, we can refer to the research of Azarbayjani and Ali Mohammadi (2010). In this study, the researchers aimed to identify the constructive and detrimental factors of marital happiness, as outlined in Islamic teachings, through a document analysis. By examining verses and narrations and studying authentic texts, we can name the factors affecting marital happiness in two areas:

- a) Constructive factors of marital happiness;
- b) Limiting and destroying factors of marital happiness.

The constructive factors of happiness have six organizing themes (reasonableness, religious beliefs, worthy deeds and good morals, worship, material elements and natural pleasures, and marital rituals and home hygiene) and have 52 basic themes.

Discussion and Conclusion: The impact of spouses' happiness and mental health on the stability and sustainability of a marital relationship is crucial. Because the happiness and satisfaction of couples provide the basis for facing many challenges of married life thoughtfully and wisely, which guarantees the longevity and stability of the marital relationship, happiness offers the basis for the growth of individual awareness, creativity, and activity. It facilitates



Research Institute of
Hawzah and University

Islamic Education (EDU)

Journal homepage: <https://islamicedu.rihu.ac.ir/>



Original Article

social relationships (Lawrence et al., 2019). Some researchers believe that individuals who are vibrant and happy tend to have a positive bias in evaluating information (Thomas, Alper, & Glasson, 2017). Vibrant and happy individuals are extroverted, creative, healthy, cultured, have stable and enduring human and friendly relationships, and possess strong religious attitudes (Rajpat, 2017).

Some theorists and researchers believe that achieving joy and happiness is possible by paying attention to spiritual and religious goals, values, and basic needs, as well as finding meaning in life and experiencing love and affection for God . They believe that religious people can enhance their vitality, health, and happiness by holding such transcendent beliefs and values (Wad et al., 2018). This is while having value and meaning in life, a sense of belonging to a higher source, and hope in Allah Almighty are strategies that enable these people to experience less stress in dealing with life's challenges and problems. Being cheerful and living happily in the long and short term is influenced by many internal and external factors, and spirituality and religiosity can create a foundation for cheerfulness and happiness in humans by strengthening internal factors, including finding meaning in life and concepts such as forgiveness, patience, trust, hope, social interest, gratitude and appreciation, kindness, and resilience (Deb et al., 2020).

God-centeredness is one of the most crucial criteria for achieving happiness and joy, as emphasized in the Quran and hadiths. In the Islamic lifestyle, the depth of an individual's emotions, attitudes, and beliefs is not measured; rather, the individual's behaviors are measured. The first step in improving healthy family relationships is early educational programs. The necessity of the present study is also defined in line with this role. The researcher will use the results obtained to develop a psychological educational manual on happiness based on Islamic teachings.

Keywords: Constructive Factors Of Happiness, Limiting Factors of Marital Happiness, Islamic Teachings.

Cite this article: Seyyed Mohsen Abdullah-Pour & Hossein davoudi & Hassan Heydari. (2025), "Identifying the Constructive and Limiting Factors of Marital Happiness Based on Islamic Teachings; Happiness as a Facilitator of Education", *Islamic Education*, 20(52): 75-90.



شناسایی عوامل سازنده و محدود کننده شادکامی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی؛ شادکامی تسهیل‌گر تربیت

سید محسن عبدالله‌پور^۱، حسین داودی^۲
حسن حیدری^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.

Sadra.2030hd@gmail.com

۲. دانشیار، گروه مشاوره، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران (نویسنده مسئول).

mohammad.410@yahoo.com

۳. دانشیار، گروه مشاوره، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.

heidarihassan@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۱۰؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۲۵

چکیده گسترده

خانواده به‌عنوان کانون اصلی تأمین نیازهای مختلف انسان، اساساً بر باورها، رفتارها و عواطف اعضای خانواده تأثیر اجتناب‌ناپذیری دارد، بنابراین کیفیت عملکرد خانواده، سلامت اعضای خانواده و به تبع آن، اجتماع را تحت تأثیر قرار می‌دهد (نجفی و همکاران، ۱۴۰۳). در درون نظام خانواده نیز، استحکام و دوام زیرمنظومه همسری، کلید ثبات خانواده محسوب می‌شود؛ به گونه‌ای که عملکرد این زیرمنظومه بر سلامت خانواده تأثیر فراوان گذاشته و مشکل آن به همه‌ی خانواده سرایت می‌کند (زهراکار و جعفری، ۱۴۰۲).

از موضوعات مهم در زندگی، تأمین زندگی‌ای موفق و کامیاب و همراه با خوشبختی و شادکامی است که در ادبیات دین، از آن به‌عنوان «حیات طیبه»، و «سعادت» و مانند آن، و در روان‌شناسی مثبت‌نگر از آن به‌عنوان «زندگی خوب» یا «کیفیت زندگی» و یا «سعادت و شادکامی» یاد می‌شود. شادی و نشاط در قرآن و روایات، دارای ضوابط و معیارهای خاصی است که براساس آن معیارها، به ممدوح و مذموم تقسیم‌بندی می‌شوند. در آیات قرآن کریم به‌صورت کلی به شادی پرداخته شده، اما در احادیث به‌صورت مفصل و جزئی به شادی و اسباب آن اهتمام خاص نشان داده شده است (پسندیده، ۱۳۹۷).

امروزه میزان زیادی از مشکلات بهداشت روانی ناشی از ارتباط‌های مختل و تعارض در حل مسائل زندگی است. وجود مشکلات زناشویی علاوه بر ضروری ساختن وجود متخصصین در امر درمان زناشویی، لزوم مداخلات پیشگیرانه برای رفع مشکلات بالقوه قبل از ورود متخصصین در امر درمان زناشویی، لزوم مداخلات پیشگیرانه برای رفع مشکلات بالقوه قبل از حادث شدنشان را نیز ضروری می‌سازد. ضرورت داشتن شیوه‌نامه‌های آموزشی - روانی که مبتنی بر فرهنگ و ارزش‌های آن جامعه باشد نقش مؤثری در ارتقا بهداشت روانی اعضای خانواده خواهد داشت. ضرورت پژوهش حاضر نیز در راستای این نقش تعریف می‌شود.

روش: پژوهش حاضر از لحاظ رویکرد کیفی، از نظر هدف کاربردی، از لحاظ پارادایم تفسیری و از نظر روش مطالعه اسنادی می‌باشد. در روش پژوهش اسنادی، محقق به دنبال بررسی اهداف ذهنی و درک مقاصد پنهان یک متن نمی‌باشد. در روش اسنادی، تلاش پژوهشگر این است که از





نوع مقاله: پژوهشی

درک مقاصد و انگیزه‌های اسناد، یا تحلیل‌های تأویلی یک متن، بیرون آمده و آن را به‌عنوان نوشتاری نویسنده و زبان مکتوب، قبول کرده و مورد استناد قرار دهد (مهرطلب و همکاران، ۱۴۰۲).

در پژوهش حاضر برای مطالعه‌ی اسنادی، از روش هفت گامی (ساندلوسکی و باروس، ۲۰۰۶؛ به نقل از مهرطلب و همکاران، ۱۴۰۲) استفاده شده است. این مراحل عبارتند از:

مرحله اول: تنظیم سؤال‌های پژوهش؛

مرحله دوم: مروری بر پیشینه؛

مرحله سوم: انتخاب متون مناسب؛

مرحله چهارم: استخراج اطلاعات متون؛

مرحله پنجم: تحلیل و ترکیب یافته‌های کیفی؛

مرحله ششم: کنترل کیفیت.

سؤال‌های مورد بررسی در پژوهش حاضر عبارت بودند از:

۱. مؤلفه‌های اصلی شادکامی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی کدام‌ها هستند؟

۲. مؤلفه‌های فرعی شادکامی کدام‌ها هستند؟

منظور از پیشینه، هم پیشینه نظری و هم پیشینه پژوهشی می‌باشد. در این مرحله کتاب‌ها، مقالات، پایان‌نامه و رساله‌های مرتبط با شادکامی، کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی توسط پژوهشگر جمع‌آوری شد. از بین مقالات، پایان‌نامه، رساله و کتب انتخاب‌شده، تعداد ۲۹ کتاب و مقاله مورد استفاده قرار گرفت.

یافته‌ها: ازدواج و تشکیل خانواده یک اصل اساسی برای دوام و بقای جوامع است که بستر تربیت اجتماعی و شکل‌گیری شخصیت فردی را فراهم می‌کند. ازدواج باید معیارهایی برای سنجش موفقیت یا شکست داشته باشد. در زمینه تهیه برنامه شادکامی اسلامی می‌توان به پژوهش زارع مبارک آبادی و همکاران (۱۴۰۱) و در زمینه ساخت و پرسشنامه شادکامی اسلامی به پژوهش آذربایجانی و علی محمدی (۱۳۸۹) اشاره نمود. در این پژوهش محققین سعی نمودند با انجام تحلیل استادی، عوامل سازنده و آسیب‌رسان شادکامی زناشویی براساس آموزه‌های اسلامی را شناسایی نمایند. با بررسی آیات و روایات و مطالعه متون معتبر، می‌توان عوامل موثر بر شادکامی زناشویی را در دو حیطه:

الف) عوامل سازنده و ایجادکننده شادکامی زناشویی.

ب) عوامل مخرب و محدودکننده شادکامی زناشویی نام برد.

نتایج نشان داد که شادکامی زناشویی براساس آموزه‌های اسلامی دارای دو مفهوم فراگیر به نام:

الف) عوامل سازنده شادکامی زناشویی.

ب) عوامل محدودکننده شادکامی زناشویی می‌باشد.

عوامل سازنده شادکامی دارای شش مضمون سازمان‌دهنده (خردورزی، باورهای دینی، کارهای شایسته و اخلاق نیکو، عبادت‌ها، عناصر مادی و لذت‌های طبیعی و آیین همسرمداری و بهداشت خانه) و دارای ۵۲ مضمون پایه است.

بحث: تأثیر شادکامی و سلامت روانی همسران در ثبات و پایداری رابطه زناشویی بسیار ضروری می‌باشد؛ بخاطر اینکه شادکامی و رضایت زوجین زمینه مواجه شدن مدبرانه و عاقلانه با بسیاری از چالش‌های زندگی زناشویی را فراهم می‌نماید که همین امر، تضمین‌کننده دوام و پایداری رابطه زناشویی می‌باشد. شادی باعث رشد آگاهی، خلاقیت و فعالیت فرد شده و روابط اجتماعی افراد را تسهیل می‌کند (لاورنس و همکاران، ۲۰۱۹). عده‌ای از محققان عقیده دارند انسان‌های بانشاط و شادکام افرادی هستند که در سنجش اطلاعات سوگیری مثبت دارند (توماس، جی.ان، آلپر، بی.ا، و گلیسون، اس، ۲۰۱۷). انسان‌های بانشاط و شادکام افرادی برون‌گرا، خلاق، سالم، فرهیخته، دارای روابط انسانی و دوستانه پایدار و با دوام و نگرش‌های مذهبی محکم هستند (راجپات، ۲۰۱۷).

1. Lawrence et al.

2. Thomas, J. N., Alper, B. A., & Gleason, S. A.

3. Rajput



Research Institute of
Hawzah and University

تربیت اسلامی

Journal homepage: <https://islamicedu.rihu.ac.ir/>



نوع مقاله: پژوهشی

برخی از نظریه پردازان و پژوهشگران، نائل آمدن به نشاط و شادکامی را از طریق توجه به هدف‌های معنوی، مذهبی، ارزش‌ها، نیازهای اساسی، معنادار بودن زندگی و علاقه و محبت به خدا امکان‌پذیر می‌دانند و عقیده دارند افراد مذهبی با داشتن چنین عقاید و ارزش‌های متعالی، می‌توانند نشاط، سلامت و شادکامی خود را ارتقا دهند (وید، جی بی، هیز، آر بی، وید، جی. اچ، بکنشتاین، جی. دبلیو، ویلیامز، ک. دی، و باجاج، جی. اس. ا). این در حالی است که داشتن ارزش و معنا در زندگی، احساس تعلق به منبعی والا و امید داشتن به خداوند متعال، از راهبردهایی می‌باشد که این افراد می‌توانند در مقابله و برخورد با چالش‌ها و مشکلات زندگی، استرس کمتری را تجربه کنند. بانشاط بودن و شاد زیستن بلندمدت و کوتاه‌مدت تحت تأثیر فاکتورهای درونی و برونی فراوانی می‌باشد و معنویت، دینداری از طریق تقویت عوامل درونی از جمله یافتن معنا در زندگی و مفاهیمی از قبیل: بخشش، صبر، توکل، امیدواری، علاقه اجتماعی، شکرگزاری و قدردانی، مهربانی و تاب‌آوری می‌تواند زمینه‌ساز نشاط و شادکامی در انسان باشد (دب، اس.، توماس، اس.، بوز، ا.، و اسواتی، تی. ۲، ۲۰۲۰).

خدامحوری از مهم‌ترین معیارهای شادی و نشاط در قرآن و روایات است. در سبک زندگی اسلامی عمق عواطف، نگرش‌های فرد و اعتقادات وی سنجیده نمی‌شوند، بلکه رفتارهای فرد مورد سنجش قرار می‌گیرند. نخستین گام به‌منظور بهبود بخشیدن به روابط خانوادگی سالم برنامه‌های آموزش زود هنگام است. ضرورت پژوهش حاضر نیز در راستای این نقش تعریف می‌شود. نتایج بدست‌آمده برای تدوین شیوه‌نامه آموزشی - روانی شادکامی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی توسط پژوهشگر مورد استفاده قرار خواهد گرفت.

کلمات کلیدی: حکومت مهدوی علیه السلام، دعای امام زمان علیه السلام، برنامه تربیتی، اهداف تربیتی، ابعاد روان‌شناختی.

استناد: سید محسن عبدالله پور، حسین داودی، حسن حیدری (۱۴۰۴)، «شناسایی عوامل سازنده و محدود کننده شادکامی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی؛ شادکامی تسهیل گر تربیت»، مجله تربیت اسلامی، ۲۰(۵۲): ۷۵-۹۰.

۱. مقدمه

خانواده به‌عنوان کانون اصلی تأمین نیازهای مختلف انسان، اساساً بر باورها، رفتارها و عواطف اعضای خانواده تأثیر اجتناب‌ناپذیری دارد (نجفی و همکاران، ۱۴۰۳)؛ بنابراین کیفیت عملکرد خانواده، سلامت اعضای خانواده و به‌تبع آن، اجتماع را تحت تأثیر قرار می‌دهد (سالاری و همکاران، ۱۴۰۲). در درون نظام خانواده نیز، استحکام و دوام زیرمنظومه همسری، کلید ثبات خانواده محسوب می‌شود (گلدنبرگ، ۲۰۲۳)؛ به‌گونه‌ای که عملکرد این زیرمنظومه بر سلامت خانواده تأثیر فراوان گذاشته و مشکل آن به همه‌ی خانواده سرایت می‌کند. (زهراکار و جعفری، ۱۴۰۲)

احساس نزدیکی و ارتباط عاشقانه زوج‌ها در بدو زندگی وجود دارد، لیکن با گذشت زمان، برخی از زوج‌ها به تدریج دچار مشکلات رابطه‌ای با همدیگر می‌شوند و شادکامی در زندگی کاهش می‌یابد (یو، ۲۰۲۱)؛ هر چند در رابطه زناشویی مقداری تعارض اجتناب‌ناپذیر است (عباس و همکاران، ۲۰۱۹). دلزدگی و اختلافات زناشویی نوعی از رفتارهای ناسازگار بین همسران می‌باشد که حداقل توسط یکی از آنها شکل می‌گیرد (چان و لانگ، ۲۰۲۰^۱). این دلزدگی و تعارضات زناشویی، عملکرد خانواده و کارکرد منظومه‌های خانواده از جمله منظومه زن و شوهری و والدینی را با چالش اساسی روبرو می‌کند (ماخانوا و همکاران، ۲۰۱۸^۲). شادکامی زناشویی، توجه مثبتی است که زوج‌ها از ابعاد گوناگون روابط زناشویی مثل ارتباط، مسائل مالی و روابط جنسی، فرزندان و مسائل شخصیتی دارند (لی و مک لینیش، ۲۰۱۹^۳).

شادکامی، موضوع مشترک تمام انسان‌هاست. افراد و مکاتب گوناگون به بررسی آن پرداخته‌اند. از متفکران یونانی که به شادی پرداخته‌اند می‌توان از افلاطون، ارسطو و سقراط نام برد. از جمله نظریه‌های موجود در زمینه شادکامی، می‌توان به نظریه زندگی کامل سلیگمن اشاره کرد. ساده‌ترین نوع از بین چهارنوع زندگی را سلیگمن، «زندگی لذت‌بخش»، «زندگی درگیرانه»، «زندگی با معنا» و «زندگی کامل» می‌داند. روان‌شناسان مثبت‌نگر عقیده دارند که حرکت به سوی یکی از این انواع زندگی خوب، به‌ویژه زندگی با معنا، انسان را به خشنودی از زندگی، بهزیستی روانی نائل می‌گرداند (پسندیده، ۱۳۹۷، ص ۴۷).

متفکران اسلامی در بحث شادی به دو گروه تقسیم می‌شوند. متفکرانی مانند فارابی، ابن سینا، سهروردی و ملاصدرا که معتقد به تفسیر «غایت غالب» می‌باشند و سعادت را تنها در توجه به عقل فعال و استغراق در شهود جهان بالا می‌دانند. در مقابل، متفکرانی مانند محمدمهدی راقی، طوسی و ابن مسکویه طرفدار تفسیر «غالب جامع» از سعادتند (پسندیده، ۱۳۹۷، ص ۸۶).

توجه اسلام به همه جنبه‌های زندگی انسان عمیق و متناسب با نیازهای اساسی او و برای متعالی کردن انسان است و به همین جهت شادی و نشاط را که پایه و اساس یک زندگی سعادت‌مند است، به آدمی توصیه می‌کند (خوش‌کنش، ۱۳۹۶).

تعریف همه‌جانبه‌ای از شادکامی وجود ندارد، آنچه تحت عنوان تعریف شادکامی بیان شده، تبیین حقیقت آن نیست؛ بلکه توجهی مختصر به مفهوم آن، یا بیان علائم و آثار آن است. از ظریف‌ترین و مختصرترین تعریف‌های شادی براساس علائم و لوازم آن، حدیثی از حضرت علی است که فرمودند: «شادی، موجب نشاط دل می‌گردد». از طرف دیگر، حضرت علی علیه السلام در مورد اندوه نیز فرمودند: «انبساط خاطر را، غم و اندوه؛ از بین می‌برد». با توجه به دو حدیث بیان‌شده، شادی عبارت است از عواطف و هیجان‌های مثبت درونی که غم و اندوه را از دل برطرف و موجب پویایی و انبساط خاطر می‌شود (ری‌شهری، ۱۳۹۱، ص ۲۳).

مفهوم «شادی» در مجموع حدود ۲۵ بار با الفاظ مختلف در قرآن آمده است (زینی ملک‌آباد، نیل‌ساز، ۱۳۹۰). در متون اسلامی، شادی، مورد توجه مثبت قرار گرفته و اندوه، مورد مذمت قرار گرفته است. در قرآن مجید بیان شده است که بندگان مخلص خداوند، غم و اندوه و ترسی ندارند: «آگاه باشید که به یقین، اولیای خدا نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند» (یونس، ۶۲). شادی و نشاط یکی از ویژگی‌های زندگی بهشتی می‌باشد. از منظر قرآن و روایات، زندگی بهشتی، مملو از شادی و عاری از اندوه می‌باشد: «و آنها را با نشاط و شادابی روبرو خواهد ساخت» (انسان، آیه ۱۱). در تقسیم‌بندی اوقات زندگی، امام رضا علیه السلام فرمودند: «تلاش نمایید زمان شما در روز چهار ساعت باشد: زمانی برای امرار معاش، زمانی برای عبادت، زمانی را هم برای اوقات فراغت سالم و زمانی برای دید و بازدید با برادران مورد

1. Chan and Lang

2. Makhanova et al.

3. Lee and McLeanish

اعتماد». حدیث ذکر شده، آشکارا بیان می‌کند که لازمه موفقیت در سایر جنبه‌های زندگی، نشاط و شادی می‌باشد (خوش‌کنش و جان، ۱۳۹۷). شادی آن‌چنان اهمیتی در سیره امامان معصوم علیهم‌السلام دارد که علاوه بر تأیید آن، به تشویق، زمینه‌سازی و لوازم شادی نیز سفارش شده است. امام صادق علیه‌السلام در روایتی که سپاهیان عقل را در مقابل سپاهیان جهلو نادانی قرار داده، می‌فرماید: سپاهیان عقل هفتاد و پنج است و سپاهیان جهل هم در مقابل ایشان؛ پس نشاط را سپاه عقل به حساب می‌آورند که در انبیای الهی پیامبران و برگزیدگان آنها و مؤمنانی که دلشان را به ایمان آزموده، وجود دارد (خوش‌کنش و جان، ۱۳۹۷).

شادی در کتب اسلامی، به دو طبقه تقسیم می‌شود: شادی مثبت و شادی منفی (ری‌شهری، ۱۳۹۱، ص ۵۲). قرآن کریم در تبیین اینکه چرا در آخرت، مخالفان انبیا، گرفتار شکنجه‌های سخت دوزخ می‌شوند، می‌فرماید: «این عذاب‌ها به دلیل آن است که در دنیا، به ناحق، شادی و سرمستی می‌کردید» (غافر، آیه ۷۵).

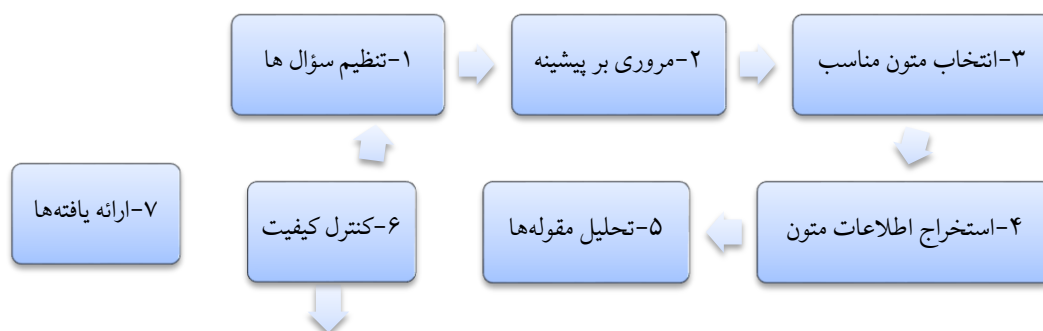
پژوهش‌ها در مورد تأثیر شادکامی با راهبردهای مذهبی نشان داده است که بین شادکامی و سلامت روان (لاورنس و همکاران، ۲۰۱۹)، شادکامی و نگرش مذهبی (راجپات، ۲۰۱۷)، شادکامی و عشق به خدا (واد و همکاران، ۲۰۱۸)، شادکامی و دینداری و معنویت (دب و همکاران، ۲۰۲۰) و شادکامی و آسیب کمتر در افراد مذهبی (هولدر و همکاران، ۲۰۱۰) رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

از جمله برنامه‌های ارائه شده در مورد آموزش شادکامی می‌توان به پنج برنامه معروف در زمینه شادکامی اشاره کرد: برنامه تک و لوبومیرسکی (۲۰۰۶)، به نقل از پسندیده (۱۳۹۷)، برنامه فوردایس، برنامه مداخله مبتنی بر مهربانی، برنامه تصور بهترین وضعیت و برنامه پردازش تجربه‌های شاد. بنابراین، رویکرد و نظریه‌های مختلفی درباره یکی از دیرینه‌ترین موضوعات بشر، یعنی شادکامی ارائه شده است. مسئله‌ای که پژوهش حاضر با آن روبرو هست، این است که شادکامی در منابع اسلامی چگونه است؟ از دیدگاه اسلامی شادکامی چگونه تعریف شده و چه مبانی و ساختاری دارد؟ و آیا شیوه‌نامه تدوین شده از روایی لازم برخوردار است؟

۲. روش

این پژوهش حاضر از لحاظ رویکرد کیفی، از نظر هدف کاربردی، از لحاظ پارادایم تفسیری و از نظر روش مطالعه اسنادی می‌باشد. در روش پژوهش اسنادی، محقق به دنبال بررسی اهداف ذهنی و درک مقاصد پنهان یک متن نمی‌باشد. در روش اسنادی، تلاش پژوهشگر این است که از درک مقاصد و انگیزه‌های اسناد، یا تحلیل‌های تأویلی یک متن، بیرون آمده و آن را به عنوان گفتمان نوشتاری نویسنده و زبان مکتوب، قبول کرده و مورد استناد قرار دهد (مهرطلب و همکاران، ۱۴۰۲).

نوئیل و هیر (۱۹۸۸) سه مرحله اصلی انتخاب مطالعات، ترکیب مطالعات و ارائه ترکیب را برای مطالعه‌ی اسنادی و ساندلوسکی و باروس^۱ (۲۰۰۶) روشی هفت گامی را معرفی می‌کنند. در پژوهش حاضر از روش هفت گامی ساندلوسکی و باروس استفاده شده است که خلاصه آن در شکل ۱ ارائه شده است (به نقل از مهرطلب و همکاران، ۱۴۰۲).



شکل ۱: مراحل هفتگانه مطالعات اسنادی (ساندلوسکی و باروس، ۲۰۰۶)

Figure 1: weekly stages of documentary studies (Sandelowski and Barros 2006).

۲-۱. مرحله اول: تنظیم سؤال‌های پژوهش

سؤال‌های مورد بررسی در پژوهش حاضر عبارت بودند از:

۱. مؤلفه‌های اصلی شادکامی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی کدام‌ها هستند؟

۲. مؤلفه‌های فرعی شادکامی کدام‌ها هستند؟

۲-۲. مرحله دوم: مروری بر پیشینه

منظور از پیشینه، هم پیشینه نظری و هم پیشینه پژوهشی می‌باشد. در این مرحله کتاب‌های تألیفی در زمینه شادکامی، سبک زندگی و پایان نامه و رساله‌های مرتبط با شادکامی، کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی و مقاله‌های چاپ‌شده در مجلات معتبر داخلی و خارجی با استفاده از پایگاه‌های اطلاعاتی گوگل اسکالر، اریک ساینس دایرکت، مگ ایران، سیویلیکا، جهاد دانشگاهی، علم‌نت، نورمگز، علوم انسانی و سیکا توسط پژوهشگر جستجو شد.

۲-۳. مرحله سوم: انتخاب اسناد مرتبط

در این گام پژوهشگر در هر بررسی تعدادی از مقاله‌ها و کتاب‌هایی را که در فرایند مطالعه اسنادی مورد بررسی قرار نمی‌گیرند را حذف می‌کند. بعد از بررسی مقاله‌ها از لحاظ تناسب با معیارهای پژوهش، پژوهشگر کیفیت روش‌شناختی منابع را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. هدف از این گام کنار گذاشتن منابعی است که پژوهشگر به نتایج ارائه‌شده در آنها بی‌اعتماد است. از میان ۳۲ مقاله در زمینه مربوطه، ۱۱ مقاله حذف و از ۲۴ کتاب مرتبط اولیه، ۸ کتاب مورد تحلیل قرار گرفت.

۲-۴. مرحله چهارم: استخراج اطلاعات متون

در این مرحله، پژوهشگر به‌طور مداوم مقالات و کتب انتخاب‌شده را به‌منظور رسیدن به نتایج درون محتوایی مستقل که در آنها مطالعه‌های اصلی و ابتدایی انجام می‌شوند، چندین بار مورد بررسی قرار می‌دهد.

۲-۵. مرحله پنجم: تحلیل و ترکیب یافته‌های کیفی

پژوهشگر مسائل و موضوعاتی را مورد بررسی قرار می‌دهد که در میان مطالعه‌های موجود در کتب و مقاله‌های اسنادی شناسایی شده‌اند. این مورد به‌عنوان بررسی موضوعی شناخته می‌شود.

۲-۶. مرحله ششم: کنترل کیفیت

پژوهشگر در روش مطالعه اسنادی، روش‌های ذیل را برای حفظ کیفیت در مطالعه در نظر می‌گیرد (ساندلوسکی، ۲۰۰۷، به نقل از مهرطلب و همکاران، ۱۴۰۲):

۱. از ابتدا تا انتهای تحقیق، پژوهشگر کوشش می‌کند تا با ارائه تبیین‌های واضح برای گزینه‌های موجود در پژوهش گام‌های اتخاذشده را بردارد.

۲. یافتن مقالات و متون، از طریق جستجوهای دستی و الکترونیکی.

۳. بکارگیری روش‌های کنترل کیفیت استفاده شده؛

۴. برای ترکیب مطالعات اصلی، پژوهشگر از ابزار CAPS برای ارزیابی مطالعات استفاده می‌کند.

در پژوهش حاضر ۳ مورد اولیه رعایت شده است.

۳. یافته‌ها

جدول ۱: خلاصه‌ای از کدها، زیرمضمون‌ها و مضمون اصلی

مفهوم فراگیر	مضمون سازمان‌دهنده	مضمون‌های پایه	روایات و آیات
عوامل و رفتارهای سازنده شادکامی	کارهای شایسته و اخلاق پسندیده	خدمت به مردم	امام صادق علیه السلام : رحمت خدا بر کسی که دوستی مردم را به جانب خود جلب می‌کند.
		راز پوشی	امام علی علیه السلام : اگر رازت را پنهان داری، مایه شادی توست و اگر آن را فاش سازی، موجب نابودی توست.
		سازگاری و مدارا و گذشت	پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : سازگاری نیمی از زندگی است. امام حسن علیه السلام : شادمانی، در سازگاری با برادران است و در مراعات حقوق همسایگان.
		انس با نیکان	امام سجاد علیه السلام : در زمان اندوه فرمودند... و نزدیکی با خودت و عاشقانت و فرمانبردارانت را به من ارزانی دار و من را زیر منت هیچ فرد گناهکار و کافری قرار مده... بلکه آرامش دل و آسایش جان و بی‌نیازی و سامان دادن مرا به خودت و به نیکان خلقت، واگذار.
		شوخی	پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : مومن، شوخ و شنگ است و متافق، اخمو و عصبانی. امام صادق علیه السلام : هیچ مومنی نیست جز اینکه در او (دعابه) هست. فرمود: منظور از دعابه یعنی شوخی.
		قناعت	پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : قناعت آسودگی است. امام علی علیه السلام : آسوده‌خاطر، آن کسی است که قناعت پیشه کند.
		دور اندیشی	امام صادق علیه السلام : کسی که دوراندیشی، نگهبان او و راستگویی، زیور او باشد، شادایی‌اش افزون و مردانگی‌اش کامل است.
		رضایت‌مندی	پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : هر فردی از آنچه که خداوند متعال نصیب او کرده، راضی باشد دیده‌اش روشن می‌شود. امام علی علیه السلام : راضی بودن غم را از بین می‌برد.
		شکیبایی	رسول خدا صلی الله علیه و آله : شکیبایی پوششی است در برابر غصه‌ها و یاور است در مقابل دشواری‌ها.
		پاک دامنی	پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : آسایش، دلجویی، خشوع، تذکر، اندیشیدن، بخشندگی خرسندی، فروتنی، بهره‌مندی، و سخاوت، اینها ویژگی‌هایی هستند که به سبب پاکدامنی برای خردمندی که از خدا و قسمت او خرسند است، پدید می‌آید.
	اخلاق پسندیده	چشم پوشی	امام علی علیه السلام : کسی که تظاهر به بی‌خبری نکند و از بسیاری کارها چشم‌پوشد، زندگی او ناگوار می‌شود.
		پرهیز از کینه‌ورزی	امام علی علیه السلام : هر کس که کینه را دور افکند دل و خرد او آرامش پیدا می‌کند.
		خوش‌گمانی	امام علی علیه السلام : خوش‌گمانی، مایه دل‌آسودگی و سلامت دین است.
		دیدار برادران	امام علی علیه السلام : برادران، برطرف‌کننده گرفتاری‌ها و اندوه‌اند.
		تغافل یا خود را به ندانستن زدن	امام علی علیه السلام : نیمی ز وجود عاقل تحمل و صبر و بردباری و نیمی دیگرش تغافل است. امام علی علیه السلام : هیچ تدبیری مانند خود را به بی‌خبری زدن نیست.
		مهار خشم	امام علی علیه السلام : خشم، مرکب سبک‌مغزان است.
		چهل و بی‌سوادی، مانع امنیت و شادمانی	امام علی علیه السلام : نادانی مرگ است. امام علی علیه السلام : نادانی پای آدمی را لغزاند. امام علی علیه السلام : نادانی آخرت انسان را خراب می‌کند.
		علم و معرفت، سبب آسایش و شادمانی	سوره زمر: آیه ۹: آیا کسانی که معرفت دارند با کسانی که تهی از معرفتند یکسانند؟ پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : علم و دانش، سرمنشأ تمام خوبی‌هاست.
		سازگاری زناشویی و رفتار زوجین در خانواده	امام رضا علیه السلام : ... سازگاری همسر، اوج شادمانی است. امام صادق علیه السلام : اگر این پنج چیز نباشد زندگی انسان دچار کاستی، عقلش سرگشته و دلش مشغول است: تندرستی، امنیت، فراوانی روزی، همدم سازگار، آسایش. امام صادق علیه السلام : محبت و عشق ورزیدن به زنان از اخلاق انبیای خداوند است. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : گفتار مرد به همسرش که من تو را دوست دارم، هرگز از قلبش محو نمی‌شود.
		اکنون را غنیمت شمردن	امام علی علیه السلام : گذشته امروزت سپری شد و آینده‌اش مورد تردید است. و اکنون تو، غنیمت.
عوامل و رفتارهای سازنده	عبادت‌ها	نماز	پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : خداوند متعال، نور دیده مرا در نماز قرار داد و نماز را محبوب من گردانید همچنانکه غذا را محبوب گرسنه.... اما من از نماز سیر نمی‌شوم.
		روزه	پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : روزه را دو شادمانی است: شادمانی در وقت افطار کردن و شادمانی هنگام ملاقات پروردگارش.
عوامل و رفتارهای سازنده		یاد خدا و انس با او	پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : دعای جوشن کبیر: ای شادمانی عارفان! ای آرزوی دوستداران!

شادکامی		
عناصر مادی و لذت‌های طبیعی	تلاوت قرآن	پیامبر خدا ﷺ: خدایا! ما را... کامیاب از یادت و شادمان به کتابت قرار ده. امام علی علیه السلام: قرآن برترین ذکر است، با قرآن شرح صدر و نورانیت باطن حاصل گردد.
	درخواست شادمانی از خداوند	پیامبر خدا ﷺ: زمانی که هلال ماه را می‌دید: خدایا! آن را همراه ایمنی و ایمان، سلامت و اسلام، شادکامی و خوش حالی، و شادمانی و مسرت به ما بنمای.
	صدقه	پیامبر خدا ﷺ: اندوه‌ها و غصه‌ها را با صدقه دادن جبران کنید تا خداوند گرفتاری شما را بر طرف کند.
	خوردن گوشت	پیامبر خدا ﷺ: دل، به هنگام خوردن گوشت، شادمان می‌شود.
	خوردن کدو	پیامبر خدا ﷺ: در غذا پختن، از کدو زیاد استفاده کنید؛ زیرا دل اندوهگین را شادمان می‌کند.
	نوشیدن سرکه	امام صادق علیه السلام: سرکه، دل را شاد می‌کند.
	بکارگیری رنگ زرد	امام باقر علیه السلام: هر کس کفشی زرد رنگ بر پای کند، تا زمانی که آن کفش، به پای اوست، همواره با شادمانی می‌نگرد؛ زیرا خداوند فرموده است: زردنگی خالص و یک دست که بینندگان را شادمان می‌کند.
	استحمام	امام صادق علیه السلام: با آب است که خسته تن و رنجور، استحمام می‌کند و از سستی آرام می‌یابد. پیامبر خدا ﷺ: این بدن‌ها را پاک کنید، خداوند شما را پاک گرداند....
	خوابیدن	امام علی علیه السلام: خوابیدن، مایه راحت شدن از رنجوری است و همسان آن، مرگ است.
	انگشتر فیروزه	امام صادق علیه السلام: انگشتر فیروزه، تفریح دیدگان مردان و زنان با ایمان است.
	خوردن عسل	پیامبر خدا ﷺ: سه چیز است که بدن با آنها طراوت می‌یابد و رشد می‌کند: بوی خوش، جامه لطیف، نوشیدن عسل.
	خوردن انگور انگور سیاه	امام صادق علیه السلام: یکی از پیامبران، از دچار شدن به اندوه، بخلوند شکوه کرد. خداوند، او را بخوردن انگور فرمان داد.
	خوردن مویز، به، کندر و روغن زیتون	امام صادق علیه السلام: به، غم فرد اندوهگین را برطرف می‌کند آنچنان که دست، عرق از پیشانی برطرف می‌کند.
	اهمیت نظافت و بهداشت	سوره بقره، آیه ۲: یقیناً خداوند آنان را که بسیار توبه می‌کنند و کسانی که خود را به انواع پاکی‌ها می‌آریند دوست دارد. پیامبر خدا ﷺ: تمیزی و ایجاد طهارت و پاکیزگی نصف ایمان است.
بهداشت خانواده	بهداشت دهان و دندان	پیامبر خدا ﷺ: اگر بر اتمم سختی و مشقت نداشت، هر آینه آنان را امر می‌کردم که به هنگام هر نماز، مسواک بزنند. امام صادق علیه السلام: مسواک زدن از اخلاق انبیای الهی است.
	زیان پرخوری	امام علی علیه السلام: هر کس پرخور باشد سلامت او اندک و مخارجش سنگین و طاقت‌فرساست.
	بهداشت غذا	پیامبر خدا ﷺ: از خوردن غذای داغ پرهیزید، خداوند برکت را در غذایی که حرارت و داغی آن فرو نشسته قرار داده است.
	شستن سر به‌ویژه با سدر	امام علی علیه السلام: وقتی پیامبر کم بودن مسلمانان را در برابر کافران دید به‌سختی اندوهگین شد. در این هنگام، خداوند، جبرئیل را با قدری سدر فرستاد، وی سرش را با آن شست و بدین وسیله اندوهش برطرف شد.
	پاکیزگی جامه	امام علی علیه السلام: جامه تمیز، پریشانی و اندوه را می‌برد و مایه پاکیزگی برای نماز است.
	بدخلقی	امام علی علیه السلام: بدخلقی، آشنا را فراری می‌دهد و بیگانه را متغیر می‌سازد.
	بدگمانی	امام علی علیه السلام: هر که بدگمانی بر او چیره شود، جای آشتی با هیچ دوستی باقی نمی‌گذارد. امام علی علیه السلام: هر که خوشبین نباشد، از همگان گریزان است. امام علی علیه السلام: شکاک، همواره بیمار است.
	آسیب‌های مخرب شادمانی	امام باقر علیه السلام: به فردی که اندوهناک پیش امام آمد فرمودند: زیانت را نگه دار تا برادرانت را از آن خود سازی، اگر دیدی مسلمانان به تو حرمت می‌نهند، بزرگ می‌شماند، بگو: این فضیلتی است که آنان بدست آورده‌اند و اگر از آنان درشتی و روی گردانی از خودت را دیدی، بگو: این به سبب گناهی است که از من سر زده است.
	اخلاقی و اجتماعی	حضرت علی علیه السلام: فرد حسود، آرامش دیده نمی‌شود. امام علی علیه السلام: فرد حسود؛ همواره غم و اندوه دارد.
		امام علی علیه السلام: کینه‌توز، آسایش ندارد.
عوامل و رفتارهای مخرب شادمانی	خشم	امام علی علیه السلام: آنکه بر کسی خشم گیرد و نتواند به آن کس آسیبی وارد کند اندوه‌اش طولانی و جاننش در عذاب خواهد بود.
	آرزو	امام علی علیه السلام: آرزو خرد می‌برد، به وعده دروغ وا می‌دارد. امام علی علیه السلام: نتیجه آرزوها [باطل] افسوس است.
	ترس	امام علی علیه السلام: ترسو را از زندگی هیچ بهره‌ای نیست. امام علی علیه السلام: اگر ترس به دل راه یابد، اندوه مشغولش می‌سازد.
	بی‌تابی	امام علی علیه السلام: از بی‌تابی بیرهیز که رشته امید را پاره می‌کند.
	شتاب زدگی	امام علی علیه السلام: شتاب کردن پیش از دستیابی به موقعیت، اندوه‌بار است.
	مخرب شادمانی	پیامبر خدا ﷺ: کسی که به آنچه در دست مردم است چشم بدوزد اندوهش طولانی و افسوسش ماندگار می‌گردد.
	آزمندی	امام علی علیه السلام: آزمند را آسوده نمی‌توان یافت.

آسیب های عملی	روی گردانی از خدا	حشر: آیه ۱۹: خدا را فراموش کردند و او [نیز] آنان را دچار خودفراموشی کرد.
	بدی ها	امام باقر (ع): آسودگی تن را در آسودگی دل بجوی و با کاستن خطا، به آسودگی دل دست یاب.
	پیروی از هوس	پیامبر خدا (ص): هان! چه بسیار شهوت زودگذری که اندوهی درازمدت به دنبال آورد.
	کوتاهی در نیکوکاری	امام علی (ع): هر که در کار [خیر] سستی کند، به غصه گرفتار گردد.
	فرصت سوزی	امام علی (ع): تباہ کردن فرصت، غم انگیز است.
آسیب های اقتصادی	فقر	امام علی (ع): فقر مایه خواری شخصیت، پریشانی عقل و گردآورنده غصه هاست.
	بدهکاری	پیامبر خدا (ص): اندوهی چون اندوه بدهکار نیست و دردی همچون درد چشم نیست.
	انباشت مال	امام علی (ع): محصول مال گردآمده، غصه است. امام علی (ع): مال انباشته، اندوه ها به بار آورد. امام علی (ع): مال گردآمده، اندوه می آورد.
	سرد بودن طبع	امام صادق (ع): درباره شناخت نفس - شناختن نفس آدمی توسط او به این است که خود را با ۴ طبیعت، چهار ستون و ۴ پایه بشناسد... بسا که نفس او به گرمی در او روان شود و بسا به سردی، چون گرم باشد، سرکش و خوش گذران و آسایش جوست و می کشد و می دزد...
	مرگ	امام علی (ع): مرگ، مایه رسوائی دنیاست، چه اینکه برای خردورز، هیچ شادی را و انتهایده است.
آسیب های طبیعی	آسیب های جدانشدنی از دنیا	پیامبر خدا (ص): ای دخترم: کارهای دنیا، شادی اش با اندوه درآمیخته است. امام علی (ع): به قدر شادمانی، تلخ کامی پدیدار می شود. امام علی (ع): هر شادی سرانجام ناگوار می شود.
	اندوه روزی که فرا نمی رسد	امام علی (ع): فریب آرزو را نخور و غم فردا را امروز بخود راه مده که غم امروز، برای خود کافی است و چون فردا شود، بدان خواهی پرداخت؛ چراکه اگر امروز غصه فردا را هم به دوش کنی، اندوه و رنج خود را افزوده ای و رنج چندین روز را در یک روز بر خود تحمیل کرده ای.
	آسیب های خیالی	پیامبر (ص) فرمود: ... خواب ها سه دسته اند: خواب خوب که نویدی است از سوی خدا، و خواب غم انگیز که از جانب شیطان است، و خوابی که حکمت زمزمه های آدمی با دل خود است، پس هرگاه کسی چیز ناخوشی دید، برخیزد و نماز بگذارد و خوابش را برای مردم تعریف نکند.
	نگرانی های ناشی از فرهنگ غلط	نحل: آیه ۵۸: و چون یکی از آنان مژده دختر داده شود، چهره اش سیاه می گردد. درحالی که خشم خود را فرو می خورد.
	اندوه ناشی از وسوسه های شیطان	

۴. بحث و نتیجه گیری

ازدواج و تشکیل خانواده یک اصل اساسی برای دوام و بقای جوامع است که بستر تربیت اجتماعی و شکل گیری شخصیت فردی را فراهم می کند. ازدواج باید معیارهایی برای سنجش موفقیت یا شکست داشته باشد. در زمینه تهیه برنامه شادکامی اسلامی می توان به پژوهش زارع مبارک آبادی و همکاران (۱۴۰۱) و در زمینه ساخت و پرسشنامه شادکامی اسلامی به پژوهش آذربایجانی و علی محمدی (۱۳۸۹) اشاره نمود. در این پژوهش محققین سعی نمودند با انجام تحلیل استادی، عوامل سازنده و آسیب رسان شادکامی زناشویی براساس آموزه های اسلامی را شناسایی نمایند. با بررسی آیات و روایات و مطالعه متون معتبر، می توان عوامل مؤثر بر شادکامی زناشویی را در دو حیطه:

الف) عوامل سازنده و ایجادکننده شادکامی زناشویی.

ب) عوامل مخرب و محدود کننده شادکامی زناشویی نام برد.

عوامل ایجاد کننده شادکامی زناشویی دارای شش مضمون کلی بود که هر مضمون کلی از دامنه ۱ تا ۲۲ خرده مضمون شکل یافته است. خرده مضمون و مضمون های کلی در جدول ذیل ارائه شده است.

جدول ۲: یافته های حاصل از تحلیل اسنادی

عوامل و رفتارهای سازنده شادمانی					
مضمون های اصلی					
خردمندی	باورهای دینی	کارهای شایسته و اخلاق نیکو	عبادت ها	عناصر مادی و لذت های طبیعی	آیین همسررداری و بهداشت خانه
خرده مضمون ها					
خرد و عقل - اندیشه	اعتماد کردن به خدا	رفتارهای شایسته	نماز	خوردن گوشت	اهمیت نظافت و بهداشت
	وفای به عهد	حسن نیت - خوش خلقی	روزه	خوردن کدو	بهداشت دهان و دندان

زبان پرخوری	خوردن سرکه	یاد خدا	خوش‌گمانی به خدا	ذکر خدا	
بهداشت غذا	رنگ زرد	تلاوت قرآن	خدمت به مردم	توکل بر خدا	
شستن سر	استحمام	درخواست شادمانی از خدا	سازگاری و مدارا و گذشت		
پاکیزگی جامه	خوابیدن	صدقه	انس با نیکان		
سازگاری زناشویی	انگشتن فیروزه ای		شوخی - قناعت		
غنیمت شمردن حال	خوردن مویز		دوراندیشی - رضایتمندی		
	خوردن کندر		شکیبایی - پاکدامنی		
	روغن زیتون		چشم‌پوشی - صله رحم		
			پرهیز از کینه‌ورزی		
			رازداری - خوش‌گمانی		
			دیدار با برادران - تعافل		
			مهار خشم و غضب		
			بی‌سوادی مانع شادمانی		
			معرفت سبب شادمانی		

عوامل و رفتارهای مخرب شادمانی بر اساس آموزه‌های اسلامی				
مضمون‌های اصلی				
آسیب‌های اخلاقی و اجتماعی	آسیب‌های عملی	آسیب‌های اقتصادی	آسیب‌های طبیعی	آسیب‌های خیالی
خرده مضمون‌ها				
بدخلقی	روگردانی از یاد خدا	فقر	سرد بودن طبع	اندوه روزی که فرا نمی‌رسد
بدگمانی	بدی‌ها	بدهکاری	مرگ	اندوه ناشی از وسوسه‌های شیطان
خودشیفتگی	پیروی از هوس	انباشت مال	آسیب‌های جدانشدنی از دنیا	نگرانی‌های ناشی از فرهنگ غلط
حسادت - کینه‌ورزی	کوتاهی در نیکوکاری			
خشم - آرزو - ترس	فرصت سوزی			
بی‌تابی - شتاب‌زدگی				
دنیا دوستی - آزمندی				

خدا باوری از اساسی‌ترین معیارهای شادکامی در قرآن و روایات است. به همین دلیل، خداوند متعال در برخی از آیه‌های قرآن، مومنان را به نشاط توصیه فرموده و شادی و نشاط به فضل و لطف الهی، مورد ستایش قرآن قرار گرفته است: به مردم بگو که آنها بایستی فقط به لطف خدا شادمان شوید که آن بهتر و مفیدتر از ثروتی است که برای خود اندوخته می‌کنید (یونس، آیه ۵۸). در احادیث نیز نشاط و شادی در سایه اطاعت پروردگار، مورد توجه قرار گرفته است؛ امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «نشاط انسان با ایمان با فرمانبرداری از خدا و اندویش به خاطر گناه و عصیان است» (خوش‌کنش، ۱۳۹۷).

در شیوه زندگی اسلامی، به جای سنجش عمق اعتقادات، باورها و نگرش‌ها و عواطف فرد، رفتارهای فرد مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. اما هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، بایستی حداقل‌هایی از شناخت و عواطف اسلامی را پشتوانه خود قرار دهد. یکی از عوامل تأثیرگذار در شیوه زندگی اسلامی آن است که شیوه زندگی اسلامی را نبایستی به صورت ترکیبی از قانون همه یا هیچ در نظر گرفت، بلکه به صورت یک طیف بزرگ است که سطوح بالا، پایین و متوسط دارد. بنابراین شیوه زندگی اسلامی، طیفی است و انسان‌ها هر یک جایگاهی در این طیف دارند. اولین نکته در ارتقا روابط خانوادگی مطلوب و سالم، داشتن برنامه‌های آموزشی روانی است. بدون داشتن برنامه‌های آموزشی روانی، آموزش اعضای خانواده، خاصه والدین امکان‌پذیر نخواهد بود و اعضا در نظام خانواده دچار نابهنجاری خواهند شد (نینک، فردریک، ۲۰۱۹، ترجمه خمه‌سه، ۱۳۸۹).

وجود مشکلات زناشویی، علاوه بر لزوم حضور متخصصان، نیاز به مداخلات پیشگیرانه را نیز ایجاب می‌کند. هدف اساسی الگوها و برنامه‌های توانمندسازی زناشویی، کمک به قوی‌تر شدن روابط زناشویی ثابت همسران می‌باشد. ضرورت داشتن شیوه‌نامه‌های آموزشی -

روانی که مبتنی بر فرهنگ و ارزش‌های آن جامعه باشد نقش موثری در پایین آوردن میزان طلاق، ارتقا بهداشت روانی زنان و مردان و خانواده، رشد شغلی همسران، پیشرفت تحصیلی فرزندان، کاهش اختلالات روانی اعضای خانواده و در نهایت در سطح جامعه خواهد داشت. ضرورت پژوهش حاضر نیز در راستای این نقش تعریف می‌شود. نتایج بدست‌آمده برای تدوین شیوه‌نامه آموزش شادکامی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی توسط پژوهشگر مورد استفاده قرار خواهد گرفت. از محدودیت‌های تحقیق حاضر، می‌توان به این نکته اشاره کرد که شناسایی عوامل مؤثر و آسیب‌ساز شادکامی زناشویی در پژوهش حاضر برای منظومه زن و شوهری بود. پیشنهاد می‌شود، بررسی عوامل مؤثر و عوامل آسیب‌ساز در مورد شادکامی زناشویی برای منظومه والدینی نیز صورت گیرد.

منابع

قران کریم

۱. آذربایجانی، مسعود و کاظم علی محمدی. (۱۳۸۹). «ساخت و اعتباریابی آزمون شادکامی با تکیه بر اسلام». فصلنامه علمی تربیت اسلامی ۵(۱۰): ۱۲۱-۱۴۷.
 ۲. پسندیده، عباس. (۱۳۹۷). الگوی اسلامی شادکامی. قم: انتشارات دارالحدیث.
 ۳. خوش کنش، ابوالقاسم. (۱۳۹۶). تجلی روانشناختی شادکامی. تهران: انتشارات آوای نور.
 ۴. ری شهری، محمد. (۱۳۹۱). الگوی شادی از نگاه قران و حدیث. قم: انتشارات دارالحدیث.
 ۵. زارع مبارک‌آبادی، اعظم؛ قربان جهرمی، رضا؛ خادمی اشکذری، ملوک و کامران شیوندی چلیچه. (۱۴۰۱). «طراحی بسته آموزشی شادکامی اسلامی و امکان‌سنجی آن بر ابعاد تاب‌آوری روانی زوجین با تعارض زناشویی». مطالعات اسلام و روانشناسی ۱۶(۳۱): ۱۷۷-۱۵۵.
- doi: 10.30471/psy.2022.8478.1988
۶. گلدنبرگ، هربرت و ایرنه گلدنبرگ. (۱۴۰۲). خانواده درمانی. ترجمه: کیانوش زهراکار. تهران: انتشارات رسا.
 ۷. مهرطلب، پگاه؛ داودی، حسین و داود تقوایی. (۱۴۰۲). «بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه طرحواره مثبت‌ی‌انگ در جامعه‌ی ایران». پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱۳(۲): ۵۷-۸۰.
- doi: 10.22067/tpccp.2024.82249.1494
۸. نینک، فردریک. (۱۳۸۹). روانشناسی مثبت. مترجم: اکرم خمسه. تهران: انتشارات ارجمند.

References

The Holy Quran

9. Ansarian, Hossein (2023). Family System in Islam: Qom. Dar al-Irfan Publishing. [In Persian]
10. Azarbajehani, M., & Ali Mohammadi, K. (2010). Delight Test Formation and Validity by Emphasis on Islam. *Journal of Islamic Education*, 5(10), 121-147. [In Persian]
11. Chan, K. S., & Leung, D. K. (2020). The Impact of Child Autistic Symptoms on Parental Marital Relationship: Parenting and Coparenting Processes as Mediating Mechanisms. *Autism Research*, 13(9), 1516-1526.
<https://doi.org/10.1002/aur.2297>
12. Deb, S., Thomas, S., Bose, A., & Aswathi, T. (2020). Happiness, meaning, and satisfaction in life as perceived by Indian university students and their association with spirituality. *Journal of Religion*.
[doi: 10.22054/qccpc.2020.47939.2238](https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.47939.2238)
13. Goldenberg, Herbert and Goldenberg, Irene (2023). Family Therapy. Translated by: Kianoush Zahrakar. Tehran: Rasa Publications.
14. Holder, M.D., Coleman, B. & Wallace, J.M. (2010). Spirituality, Religiousness, and Happiness in Children Aged 8–12 Years. *J Happiness Stud* 11, 131–150 (2010).
<https://doi.org/10.1007/s10902-008-9126-1>
15. Khoshkanesh, Abolghasem (2017). Psychological manifestation of happiness, Tehran, Avae Noor Publications. [In Persian]
16. Lawrence, E. M., Rogers, R. G., Zajacova, A., & Wadsworth, T. (2019). Marital happiness, marital status, health, and longevity. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1539-1561.

17. Lee, W. S., & McKinnish, T. (2019). Locus of control and marital satisfaction: Couple perspectives using Australian data. *Journal of Economic Psychology*, 74, 2205.
doi.org/10.1016/j.joep.2019.102205
18. Makhanova, A., McNulty, J. K., Eckel, L. A., Nikonova, L., & Maner, J. K. (2018). Sex differences in testosterone reactivity during marital conflict. *Hormones and Behavior*, 05, 22–19.
<https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2018.07.007>
19. Mehrtalab, P., Davudi, H. and taghvaei, D. (2024). Investigation of Psychometric Properties of Young Positive Schema Questionnaire(YPSQ) in Iranian Society. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 13(2), 57-80. [In Persian]
[doi: 10.22067/tpccp.2024.82249.1494](https://doi.org/10.22067/tpccp.2024.82249.1494).
20. Najafi S, Delshad-Noghabi A, Rajabzadeh F, Daneshfar M.(2024). The Effect of Happiness Training on Students' Marital Satisfaction. *J Health Syst Res* 2024; 20 (1) :32-38. [In Persian]
[DOI: 10.48305/jhsr.v20i1.1527](https://doi.org/10.48305/jhsr.v20i1.1527)
21. Nink, Frederike (2019). Positive Behavior Therapy: Translator: Akram Khamseh. Tehran: Arjomand Publishing House.
22. Nurmohammadi, Z. and Pourseyed Aghaei, Z. S. (2024)..Comparing the Effectiveness of Mindfulness Therapy Based on the Activation of Spiritual-Islamic Schemas with Reality Therapy on the Marital Satisfaction of Women Involved in Conflict. *Islamic lifestyle with a focus on health*, 7(4), 55-72. [In Persian]
23. Pasandeedeh, Abbas (2018). Islamic Pattern of Happiness, Qom, Darul Hadith Publications..[In Persian]
24. Rajput, N. R. (2017). Marital adjustment and happiness. *The International Journal of Indian Psychology*, 5(1), 116-123.
<http://dx.doi.org/10.25215/0501.095>
25. Ray Shahri, Mohammad (2012) The Model of Happiness from the Perspective of the Quran and Hadith, Qom, Darul Hadith Publications. [In Persian]
26. Thomas, J. N., Alper, B. A., & Gleason, S. A. (2017). Anti-pornography narratives as self-fulfilling prophecies: Religious variation in the effect that pornography viewing has on the marital happiness of husbands. *Review of Religious Research*, 59(4), 471-497.
<https://doi.org/10.1007/s13644-017-0301-x>
27. Wade, J. B., Hayes, R. B., Wade, J. H., Bekenstein, J. W., Williams, K. D., & Bajaj, J. S. (2018).
28. Yu, K. R. (2021). Why do we resolve marital conflicts the way we do? Self-construals, marital conflict resolution strategies, and marital satisfaction in Japan and South Korea. *Asian Journal of Social Psychology*, 24(1), 59 -68..
<https://doi.org/10.1111/ajsp.12424>
29. Zare Mobarakabadi, A., ghorban jahromi, R., khademi Ashkzari, M., & Sheivandi cholicheh, K. (2022). 31. Designing an Educational Package of Islamic Happiness and Its Feasibility in the Dimensions of Psychological Resilience of Couples with Marital Conflicts. *Studies in Islam and Psychology*, 16(31), 155-177. [In Persian]
[doi: 10.30471/psy.2022.8478.1988](https://doi.org/10.30471/psy.2022.8478.1988).