



آموزش مفهوم خوشبختی به کودکان با استفاده از آموزه های
دینی و روانشناسی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

عنوان: آموزش مفهوم خوشبختی به کودکان با استفاده از مفاهیم دینی و روانشناسی

نویسنده: فاطمه جوکار

رشته: روان شناسی تربیتی (ارشد)

دانشگاه خلیج فارس بوشهر

آموزش مفهوم خوشبختی به کودکان با استفاده از مفاهیم دینی و روانشناسی

ای در دل من، میل و تمنا، همه تو!!

وندر سر من، مایه سودا، همه تو

هر چند به روزگار در می نگرم

امروز همه تویی و فردا همه تو

چکیده :

پژوهش‌ها در خصوص مفهوم خوشبختی در روان‌شناسی و نیز از دیدگاه اسلام با توجه به نیاز انسان از لحاظ روحی و روانی در خصوص مفهوم شادی و خوشبختی برای داشتن زندگی شاد و روانی سالم بسیار انجام شده است ولی اینکه ما چگونه میتوانیم این مفهوم را برای کودکان آموزش داده و در آنها نهادینه کنیم بسیار مهم و حیاتی است¹. در این مقاله سعی شده تا با استفاده از آموزه‌های دینی و اصول روانشناسی راه کارهایی را برای آموزش این مفهوم به کودکان ارائه دهیم. از تعریف خوشبختی از دو دیدگاه روان‌شناسی و اسلام تا راه کارها و دستور العمل‌هایی که با آنها میتوان کودکان را شاد و خوشبخت تربیت نمود.

کلمات کلیدی: آموزش مفهوم خوشبختی به کودکان، آموزه‌های دینی در مفهوم خوشبختی

Abstract

A lot of research has been done on the concept of happiness in psychology and also from the perspective of Islam with regard to human needs in terms of mental and spiritual aspects regarding the concept of happiness and happiness to have a happy and psychologically healthy life, but how can we use this concept for It is very important and vital to educate children and institutionalize them. In this article, we tried to use religious teachings and psychological principles to provide ways to teach this concept to children. From the definition of happiness from the two perspectives of psychology and Islam to the methods and recipes with which children can be raised happily.

Keywords: teaching the concept of happiness to children, religious teachings on the concept of happiness



مقدمه

خوشبختی فرزند یکی از خواسته‌های طبیعی و همیشگی والدین بوده است. هیچ پدر و مادری نیست که چیزی غیر از خوشبختی فرزند خود بخواهد. اما چیزی که بسیاری از خانواده‌ها با آن به مشکل برمی‌خورند، انتقال صحیح این مفهوم به آنها است.

از آن جایی که آموزش‌هایی که فرد در زمان کودکی فرامی‌گیرد تا انتهای عمر همراه او است، انتقال و آموزش مفهوم خوشبختی به کودکان هم تا انتهای عمر می‌تواند احساس خوشبخت بودن را برای همیشه همراه آنها سازد. فرزند انسان نتیجه آمل و آرزوهای

¹ مقاله خوشبختی از نظر علم روان‌شناسی

او می‌باشد؛ زیرا ثمره حیات وی محسوب می‌گردد که به عنوان جانشین او باقی می‌ماند. شایسته است که این نماینده واقعی انسان، به خصوصیات ویژه‌ای آراسته گردد و نمی‌توان به این هدف نایل گشت؛ مگر اینکه فرزند را به آداب نیکو تربیت نمود.^۲

پیامبر (ص) می‌فرماید: «اَكْرِمُوا أَوْلَادَكُمْ وَ أَحْسِنُوا آدَابَهُمْ يُغْفَرْ لَكُمْ؛ فرزند خود را گرامی بدارید و آنان را خوب تربیت کنید تا آمرزیده شوید.» برای رسیدن به این هدف، خود والدین باید اهل تحقیق و مطالعه باشند تا بر اساس تحقیق و بررسی‌های که به دست آورده‌اند، آنچه که می‌خواهند به فرزندشان بیاموزند، درستی آن را باور داشته باشند. متأسفانه بسیاری از اطلاعاتی که والدین دارای آن می‌باشند بر اساس القائات محیطی و تعصبات والدین به آن‌ها رسیده است و باید توجه داشت که این اطلاعات ممکن است نادرست و همراه با خطا باشد. محیط، اولین معمای کودک است که تمام القائات فکری و فرهنگی و آموزشی خود را به کودک ارائه می‌کند؛ زیرا که پس از سه چهار سال، وقتی با کودک سخن می‌گوییم، ملاحظه می‌کنیم که کودک، درست به زبانی سخن می‌گوید که والدین، اطرافیان و به طور کلی محیط تربیتی او به او القاء کرده است. پس می‌توان گفت که محیط پرورشی کودک، اطلاعات فرهنگی خود را بر ذهن و قلب کودکان به طور اجباری القا می‌کند. چنین القایی نه تنها در مورد زبان، بلکه در موارد دیگر نظیر فرهنگ، اقتصاد و ... دین وجود دارد.

القائات و یادگیری مذهبی، از شایع‌ترین القائات محیط پرورشی کودک می‌باشد. به لحاظ اینکه، کودکی که در یک خانواده مسلمان به دنیا آمده باشد، بر اثر تربیت والدین آن خانواده، مسلمان تربیت می‌شود و کودکی که در یک خانواده مسیحی به دنیا آمده باشد، بر اثر تربیت آن خانواده، مسیحی خواهد گردید و همین طور یهودی و ... می‌توان چنین نتیجه گرفت که پذیرش دین کودک از طرف والدین نمی‌تواند یک دین واقعی باشد؛ زیرا والدین، آن را بر اساس تعصبی که دارند به فرزندان خود القاء نموده‌اند. این موضوع بسیار دقیق علمی را پیامبر (ص) چه زیبا می‌فرماید: «كُلُّ مَوْلُودٍ يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ حَتَّى يَكُونَ أَبَوَاهُ يَهُودَانِهِ وَ يُنَصِّرَانِهِ؛ (۲) هر کودکی با فطرت توحید متولد می‌شود، لیکن این والدین او هستند که کودک را یهودی یا مسیحی تربیت می‌کنند»^۳

این مقاله برای کسانی مفید خواهد بود که می‌خواهند بدانند چگونه می‌توان با استفاده از تلفیق آموزه‌های دینی و علم روان شناسی مفهوم خوشبختی را به کودکان آموخت. با ما همراه باشید.

اهمیت و ضرورت

شادی کودکان یعنی شادی نسل‌های آینده، یعنی پرورش نسلی پرانرژی و آماده برای رسیدن به موفقیت. شما مادر مهربان و پدر فداکار، شما مربی و آموزگار دلسوز، شما پرستار و پزشک حاذق، شمایمی که به نوعی با کودکان در ارتباط هستید. این نوشتار به شما برای برقراری ارتباط مؤثر با آن‌ها و شناخت دنیای رنگین و زیبایشان بسیار کمک می‌کند.

نیاز به شادی و احساس خوشبختی چقدر برای کودکان ضروری است؟

پرورش کودک، تنها توجه به نیازهای اولیه‌ی جسمی همچون غذا، پوشاک و سرپناهی امن نیست. حتی نیاز کودکان علاوه بر این موارد به محبت و بهره‌مندی از آموزش مناسب محدود نمی‌شود. بلکه کودکان ما نیاز مهم دیگری هم دارند که شاید کمتر شناخته شده و مورد توجه قرار گرفته باشد. نیاز به شادی!

این نیاز به اندازه‌ای در روند رشد و شخصیت سازی آن‌ها مهم و تأثیرگذار است که عده‌ای از روانشناسان و فعالان حوزه کودک، از آن به عنوان «حق» نام برده و آن را زیر مجموعه‌ی حقوق اصلی کودک قرار می‌دهند.

مقاله حسن مانیان و محتوای تدریس دکتر طباطبایی^۲

راز خوشبختی از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه (کتاب) تألیف محمد بیستونی^۳

کودکان شاد از سلامت جسمی و روحی بیشتری برخوردارند. در آینده انسان‌های موفق‌تری خواهند بود. کودکانی که شادی بخشی از زندگی آن‌ها باشد، اعتماد به نفس بالاتری داشته و در مقابله با مشکلات، قدرت انعطاف پذیری و تصمیم‌گیری قوی‌تری دارند.

خوشبختی چیست؟

معنای خوشبختی مفهومی مشترک در بین انسان‌ها است و همه‌ی ما تا حدودی با آن آشنایی داریم ولی با این حال، تعریف آن بسیار گسترده و مشکل است. به همین دلیل شاید معنای مشترکی هم نداشته باشد. البته تنها خوشبختی نیست، که با وجود عمومیت و رواج یافتن آن در بین اکثر مردم معنای واحدی ندارد. بلکه مفاهیم دیگری مانند عدالت، و یا فضیلت و غیره هم به همین صورت هستند. در حالی که اکثر مردم به دنبال عدالت هستند و از آن استقبال می‌کنند، ولی با این حال، برداشت واحدی از عدالت وجود ندارد. خوشبختی هم از این دسته مفاهیم است و یکی از سخت‌ترین واژه‌هاست.⁴

درک افراد از خوشبختی نسبی است. از این رو، افراد مختلف خوشبختی را در چیزهای مختلفی می‌بینند و تعریف هرکس از خوشبختی منحصر بفرد است. بسیاری از مردم شاید، خوشبختی را در داشتن ثروت و پول زیاد بدانند. در حالی که بسیاری دیگر خوشبختی را در سلامتی، داشتن خانواده خوب، و یا زندگی در کشور خاص و غیره بدانند. برخی، انسان‌های باسواد را خوشبخت می‌دانند و برخی دیگر افراد دنیا دیده را خوشبخت حس می‌کنند. بنابراین هر کسی خوشبختی را به نوعی تعریف می‌کند و برداشت خاصی از آن دارد. مثلاً یکی وقتی بعد از سال‌ها زندگی در غربت خانواده خود را می‌بیند، خود را خوشبخت احساس می‌کند. برخی دیگر فارغ التحصیل شدن خود را اوج خوشبختی خود می‌دانند. برخی هم وقتی دانشگاه قبول می‌شوند، خود را خوشبخت می‌دانند. برای یکی به دنیا آمدن فرزند و یا ازدواج می‌تواند خوشبختی باشد. و معنای آن برای هر فرد متغیر است. با این حال، نمی‌توان گفت که کدام یک از این برداشتها و تفکرات واقعا معنای خوشبختی است در نتیجه باید گفت که خوشبختی در دستان خود افراد است و ما خودمان هستیم که خوشبختی خودمان را تعیین می‌کنیم. پس همانطور که گفتیم خوشبختی با وجود این که واژه‌ای واحد است تعاریف متفاوتی از دیدگاه افراد دارد و با وجود این که تعریف‌های متعددی می‌توان برای مفهوم خوشبختی ارائه داد، ولی همین تعریف‌ها هم مبهم و نامشخص است. انسان‌ها آرزوهای مختلف دارد. بنابراین با رسیدن به یک آرزو نه تنها احساس خوشبختی نمی‌کند، بلکه آرزو و خواست دیگری در وی به وجود می‌آید.

البته در شرایطی که انسان بعد از مدت‌ها به خواست و آرزوی خود می‌رسد، برای لحظاتی احساس خوشبختی می‌کند. ولی این احساس بسیار زود گذر است و در انسان خواست و آرزوی دیگری به وجود می‌آید و انسان برای رسیدن به آن و احساس خوشبختی تلاش می‌کند. از این رو، خوشبختی در زندگی شرایط و وضعیت نیست که انسان بتواند با کار و تلاش به آن دست پیدا کند. حتی در زندگی احساس آسایش همیشگی وجود ندارد، که حس خوشبختی را در انسان به وجود آورد.

پس لازم به ذکر است که احساس خوشبختی یک حالت است و اغلب زودگذر است و ماندگار نیست و ممکن است این حس درونی تغییر پیدا کند.

همه انسان‌ها در دوران زندگی و در طول روز بارها واژه خوشبختی را به کار می‌برند. گاهی پیش می‌آید، که انسان برای لحظه‌ای خود را خوشبخت‌ترین فرد روی کره زمین حس می‌کند. این احساس ممکن است در حالت و شرایط مختلفی رخ دهد.

⁴ AaronAdide: 2017

همه مردم در طول زندگی خود به دنبال رسیدن به خوشبختی هستند. هر کسی فرد دیگر را که موقعیت، مقام و یا شغل بهتر و بالاتری دارد، خوشبخت می داند، در حالی که خود این فرد هم از سوی افراد دیگر به عنوان فرد خوشبخت شناخته می شود. بنابراین خوشبختی نه تنها تعریف مشخص و واحدی در بین مردم ندارد، بلکه احساس خوشبختی و این که چه کسی خوشبخت است، هم مشخص نیست. اگر به بررسی در این مورد بپردازید و از افراد مختلف در طبقات مختلف اجتماعی سوال کنید، در این صورت، کمتر کسی را پیدا خواهید کرد که واقعا احساس خوشبختی کند.

خوشبختی وضعیت و شرایطی است، که انسان به دنبال رسیدن به آرزوهای خود است. حالت و شرایط ذهنی و احساسی است و در تفکرات و اندیشه های انسان وجود دارد. خوشبخت شدن در بسیاری از مواقع با آرزوها و خواست های انسان مرتبط است. هر انسانی خوشبختی را برای خودش می سنجد و قبل از این که بخواهد خود را خوشبخت بداند به خوشبختی دیگران فکر می کند.

همچنین می توان گفت که هرچه حس رضایت ما از خود و شرایط اطرافمان بیشتر باشد حس خوشبختی در درونمان بیشتر است. خوشبختی حسی درونی است و حس خوشبختی در افراد مبتنی بر علائق، تفکرات، شناخت فرد از خود و محیط اطرافش و خواست افراد است. با همه این احوالات برای خوشبختی دو تعریف کلی وجود دارد. برخی معتقدند خوشبختی یعنی رسیدن به لذت های دائمی در زندگی و برخی دیگر معتقدند که خوشبختی حالت و شرایطی است که انسان احساس آسایش، موفقیت و رسیدن به آرزو و اهداف خود را دارد.

تعریف و اهمیت خوشبختی از نگاه روانشناسی

در مقوله خوشبختی از نگاه روانشناسی، نظر مارتین سلیگمن (پدر روانشناسی مثبت) را مورد بررسی قرار می دهیم. از نظر سلیگمن محیط و ژنتیک نقش مهمی در ایجاد حس شادی دارند. وی ابراز می دارد که بالغ بر ۶۰ درصد این حس به وسیله محیط و ژنتیک شکل می گیرد. ۴۰ درصد باقی مانده توسط خود فرد به وجود می آید.⁵

سلیگمن ابراز می دارد که سه نوع زندگی وجود دارد؛ زندگی لذت بخش، که لذت بردن بخش جدایی ناپذیر آن محسوب می شود. زندگی درگیر که در خوش گذرانی، عشق، خانواده و کار خلاصه می شود. زندگی معنادار که مبتنی بر شناسایی نقاط قوت و ارتقای آنها برای دستیابی به ویژگی منحصر به فرد بودن می باشد.

در ادامه بحث خوشبختی از نگاه روانشناسی، افراد در دسته زندگی معنادار و درگیر، بیشترین رضایت و شادی را از سبک زندگی خود ابراز می کنند. چرا که آنها علاوه بر داشتن انگیزه بالا به منظور انجام دادن فعالیت های خود، اطراف خود را سرشار از افراد شاد و پر انرژی می کنند. به همین جهت و در باب خوشبختی از نگاه روانشناسی این دسته افراد علاوه بر انعطاف پذیر بودن، همواره خنده و شادی در اعماق وجود آنها نهادینه شده است. این افراد از روحیه بالایی برخوردار بوده و خوشبختی و شادی را همواره در اطراف خود احساس می کنند.

اگر بخواهیم به طور دقیق تر به معنی لغوی خوشبختی بپردازیم باید گفت که در حقیقت خوشبختی به معنی حس آرامش، پیروز مندی و سعادت عنوان شده است.

بطور کلی از دیدگاه علم روانشناسی خوشبختی شامل حس رضایت درونی از زندگی، رفاه ذهنی، احساس شادی و لذت بردن از زندگی معنی می شود و می توان گفت خوشبختی در واقع یعنی لذت درونی و یک دستاورد قابل لمس نیست. اگرچه این اصطلاح اغلب استفاده نمی شود، "خود خوشبختی" به احساس خوشبختی یا رضایت از نفس شخص اشاره دارد وغالباً با اعتماد به نفس، عزت نفس و سایر مفاهیمی همراه است که با احساس رضایت و خوشبختی با "خود" کامل می شود. به طور کلی خود خوشبختی بدان

مقاله نقش مقابله مذهبی و خوشبختی معنوی در تبیین سلامت روان⁵

معناست که شما از خودتان، انتخاب‌هایتان و شخصی که هستید رضایت دارید. همانطور که گفتیم احساس سعادت‌مندی و خوشبختی از نگاه روانشناسی، از درون افراد ناشی می‌شود. این احساس مبتنی بر علایق، تفکرات و شناخت فرد از خودش و محیط پیرامونش می‌باشد. بر همین اساس، احساس رضایت، قانع بودن، شناخت ویژگی‌های شخصیتی خود و شناخت اطرافیان، حس خوشبختی را در وجود افراد بیش از پیش افزایش می‌دهد و اعماق وجود افراد، یکی از عناصر مهم برای ایجاد حس خوشبختی محسوب می‌شود.

پس احساس خوشبختی از نگاه روانشناسی، از تفکر و خواست فرد نشأت می‌گیرد. به عبارت دیگر منشأ خرسندی و احساسات خوب یا بد انسان در درون او شکل می‌گیرد. سایر عواملی که بیرون از وجود فرد قرار دارند، تاثیرگذاری خود را به صورت غیر مستقیم برجای می‌گذارند. به همین دلیل عوامل بیرونی مشابه و یکسان، بر روی هر فرد تاثیر متفاوتی دارد، چرا که دیدگاه و جهان بینی افراد تفاوت‌های زیادی را با یکدیگر دارد. بنابراین شیوه نگرش هر فرد به زندگی در ایجاد حس خوشحالی یا ناراحتی او تاثیرگذار می‌باشد.

عوامل تاثیرگذار در خوشبختی از نگاه روانشناسی

عوامل متفاوتی در احساس خوشبختی موثر هستند و دلیل آن نیز تفاوت خواسته‌ها، تفکرات و علایق انسان‌ها است. زیرا که هر انسان با وجود برخی چیزها در زندگی به حس رضایت و آرامش درونی می‌رسد و در نتیجه احساس خوشبختی می‌کند. وضعیت اقتصادی جسمانی خانوادگی اجتماعی شغلی تحصیلی... همه در احساس خوشبختی نقش دارند. در ادامه به برخی دیگر از عوامل تاثیرگذار برای دست یافتن به حس خوشبختی می‌پردازیم.

شادی

می‌توان گفت که یکی از عوامل موثر در احساس خوشبختی، شادی است؛ به نوعی مفهوم شاد بودن با خوشبختی گره خورده است. زیرا که اغلب احساس شادی در افراد موجب انگیزه، امید و هدف‌مندی در افراد می‌شود و انسان با انگیزه همواره می‌تواند برای رسیدن به خواسته‌های خود تلاش کند و به آنها برسد، که این مسئله موجب احساس خوشبختی، رضایت درونی و پیروزمندی در افراد می‌شود. به طور کلی شادی با لذت بردن از زندگی، تلاش کردن، سلامتی و موفقیت رابطه تنگناگی دارد.

که هر کدام از مسائل می‌توانند جزئی از خواسته‌های افراد باشد و دست یافتن به آن حس خوشبختی را برای فرد فراهم آورد. احساس شادی در زندگی یک عامل موثر برای کاهش استرس است که این مسئله می‌تواند تاثیر بسزایی در نحوه زندگی فرد و انجام فعالیت‌های روزمره فرد و رسیدن به خواسته‌های درونی فرد داشته باشد.

داشتن روابط خوب

تحقیقات نشان داده روابط خوب یک عنصر حیاتی برای احساس خوشبختی است. (Walding & Schulz, 2010) زمانیکه ما در روابط خود با اشخاص مهم زندگیمان مانند والدین، اعضای خانواده، دوستان و همسر شادواراضی هستیم احساس خوشبختی بیشتری می‌کنیم.

داشتن تفکر مثبت

تفکر مثبت از دیگر عوامل تاثیرگذار در باب خوشبختی از نگاه روانشناسی به شمار می رود. داشتن تفکر مثبت حتی در شرایط بد و نامساعد نیز سبب ایجاد یک موقعیت مثبت و سازنده می شود. در این زمینه ارزیابی احساسات و افکار، لبخند زدن در مواقع ناراحتی، آرام بودن و مناعت طبع داشتن و ترسیم آینده ای روشن و مثبت بسیار تاثیرگذار و مؤثر تلقی می گردد.

- مفهوم غربی بهزیستی ذهنی و جنبه‌های لذت‌گرایانه زندگی

خوش روحی^۶ (ایدومونیا) واژه‌ای است که در فلسفه یونان برای اشاره به زندگی خوب یا خوشبختی استفاده می‌شد. بررسی این مفهوم در دوران باستان یونان می‌تواند کمک زیادی به بحث ما کند. لذت‌گرایی به عنوان رقیب اودمونیسم (خوش روحی) تلقی نمی‌شد بلکه آن را جزء اصلی ایدومونیا (خوش روحی) در فلسفه غرب باستان می‌دانستند. با این حال، تعاریف لذت‌گرایانه از شادی در غرب از زمان قدیم تا امروز محبوبیت خاصی پیدا کرده است (ماراز^۷، 2003). تفاوت بین بهزیستی از نظر ایمودنیک و لذت‌گرا در این است که در جنبه‌ی ایمودنیک از بهزیستی بر پرورش فضایل، مهارت‌ها و عملکرد مثبت است تأکید می‌شود در حالی که، در لذت‌گرا بر کسب لذت و احساسات مثبت تأکید می‌شود (کیس و آناس^۸، 2009). تمایز گذاشتن بین جنبه خوش روحی و لذت‌گرایی در پژوهش‌های مختلف همواره مورد توجه غربیان بوده است در این باره می‌توان به نتایج پژوهش‌های (دل فاو و بیس^۹، 2009؛ نگ و همکاران^{۱۰}، 2003؛ ریان و دسی^{۱۱}، 2001؛ ریان و همکاران، 2008؛ واترمن و همکاران^{۱۲}، 2008). در فلسفه، لذت‌گرایی به عنوان یک موقعیت اخلاقی تعریف می‌شود که ادعا می‌کند لذت یا شادی بالاترین یا ذاتی‌ترین صفت در زندگی است و مردم باید تا حد امکان به دنبال لذت بیشتر و درد کمتر باشند (بونین و یو^{۱۳}، 2004). این تعریف از لذت‌گرایی توسط فیلسوفانی مانند آریستپوس^{۱۴}، اپیکور^{۱۵}، هابز^{۱۶}، دانشمندان تجربه‌گرای بریتانیایی^{۱۷} (مانند لاک و هیوم^{۱۸}) و فایده‌گرایان^{۱۹} حمایت می‌شد. در راستای این موضع فلسفی، روان‌شناسی لذت‌گرا نیز معتقد است که «عمل‌های انسانی با میل به کسب لذت و اجتناب از درد تعیین شوند» (بونین و یو، 2004). در این منظر شادی لذت‌گرایانه به عنوان یک متغیر که هدفش در خود این شادی نهفته می‌باشد در نظر گرفته شده است. به عبارت ساده‌تر تمامی اعمال ما مانند کار، تحصیل و... برای رسیدن به یک هدف ثالث در نظر گرفته می‌شود که ممکن است پس از انجام این اعمال محقق بشود یا نشود. در حالی که شادی و لذت یک هدف بدون واسطه هست که حتما محقق می‌شود. اگرچه مردم همیشه آرزوی لذت را داشته‌اند. اما لذت‌گرایی به عنوان یک فلسفه، توسط تعداد کمی از طرفداران مانند آریستپوس در دوران یونان باستان مورد توجه قرار می‌گرفته است. تنها پس از عصر روشنگری باستان بود که دیدگاه لذت‌گرایانه و شادی به طور گسترده

⁶ Eudaimonia

⁷ Maraz

⁸ Keyes & Annas

Delle Fave & Bassi

¹⁰ Ng et al

¹¹ Ryan and Deci

¹² Waterman et al

¹³ Bunnin, & Yu

¹⁴ Aristippus

¹⁵ Epicurus

¹⁶ Hobbes

¹⁷ The British empiricists

¹⁸ Locke and Hume

¹⁹ utilitarians

در اندیشه‌های غربی مورد حمایت قرار گرفت. در دوران پس از روشنگری یونان، دیدگاه‌های لذت‌گرایانه بر فراوانی حالت‌های مثبت ذهن نسبت به حالت‌های منفی ذهن، و رضایت عمومی از زندگی تمرکز داشتند (مارار، 2003؛ و تاتارکویسز^{۲۰}، 1976). تجربه‌گرایان انگلیسی بر این نکته تأکید داشتند که بهزیستی مبتنی بر فقدان تجربیات منفی و وجود تجربیات مثبت و لذت بخش در زندگی می‌باشد (لاک^{۲۱}، 2004). به طور مشابه نتایج پژوهش مک

ماهون (2008) نشان داد که در دوران روشنگری غربی‌ها شروع به این باور کردند که می‌توانند شادی و لذت را به عنوان احساس خوب و بخشی از عواطف مثبت در زندگی تعریف کرد. این تعبیر از لذت و شادی در زندگی، در روانشناسی مدرن به عنوان روانشناسی مثبت‌نگر منعکس شده است. در نسخه غالب در روانشناسی مثبت‌نگر تعریفی که غربی‌ها از بهزیستی و خوشبختی در زندگی ارائه می‌دهند یک بهزیستی ذهنی است (دینر، 1984)؛ که به تجربه لذت و درد یک فرد در زمان معین وابسته است (رایان و دسی، 2001). در تعریف عملیاتی از بهزیستی از منظر روانشناسی مثبت‌نگر می‌توان گفت که بهزیستی به عنوان غلبه عاطفه مثبت بر عاطفه منفی (یعنی تعادل عاطفی) و رضایت جهانی از زندگی بر اساس استانداردهای خود فرد ارزیابی می‌شود (دینر، 1984).

1-2- مفهوم فضیلت و اخلاق در اندیشه غرب

در تعریف دیگری که غربی‌ها از شادی دارند بر مفهوم فضیلت اخلاقی تأکید می‌شود. این دیدگاه ادعا می‌کند که سؤال اصلی اخلاق، «چگونه باید زندگی کنم؟» را می‌توان این گونه تفسیر کرد که «چه نوع آدمی باید باشم؟» (بونین و یو 2004). این نوع دیدگاه را می‌توان در اندیشه‌های فیلسوفان یونان باستان مانند افلاطون و ارسطو جستجو کرد. این دیدگاه در مقابل دیدگاه دئونولوژیک^{۲۲} که بر وظایف و قوانین تأکید دارد و همچنین دیدگاه رفتارگرایان که بر پیامدهای اعمال تأکید دارند قرار می‌گیرد. هر دو دیدگاه چنین می‌گویند که انسان و موجودات باید بر اساس وظایف و اصول جهانی هدایت شوند (هاراستوس^{۲۳}، 1999؛ ماکارو^{۲۴}، 2006). در فضیلت اخلاقی به جای پیروی از وظایف قبلی، بر مسائل شخصیت و اختیار تأکید می‌شود (ماکارو 2006). فضیلت‌ها به عنوان منش‌ها یا ویژگی‌هایی تعریف می‌شوند که به ما کمک می‌کنند عملکرد خوبی داشته باشیم؛ از این رو ما را به عنوان یک انسان خوب می‌سازند (هوفت^{۲۵}، 2006). تقریباً تمام نظریه‌های اخلاق بر این باورند که خواسته‌های ما در نهایت به یک منبع خوب (خوش خلقی، سرنوشت خوب، خوشبختی) خوشبختی مهمترین چیزی است که زندگی ما را خوب می‌کند. انسان‌ها زمانی می‌توانند به خوشبختی برسند که جنبه‌های فیزیکی، روانی، بین فردی، اجتماعی و سیاسی زندگی‌شان به خوبی و هماهنگ عمل کند (دیویتر^{۲۶}، 2002). به گفته دیویتر (2002)، فضیلت اخلاقی بر این باور است که یک شیء بسته به اینکه آیا به هدف نهایی خود می‌رسد یا خیر، می‌تواند عملکرد خوب یا ضعیفی داشته باشد. یعنی این رویکرد معتقد است که طبیعت انسان دارای قابلیت‌های متعددی است و انسان تنها زمانی می‌تواند زندگی خوبی داشته باشد که این قابلیت‌های طبیعی ذاتی را به فعلیت برساند. بنابراین می‌توان گفت که فضیلت اخلاقی می‌تواند به عنوان مشخصه انسانی باشد که قابلیت به فعلیت رساندن خواسته‌های ما برای یک زندگی خوب را دارا است (اسلایف^{۲۷}، 2012). نظریه فضیلت اخلاقی در روانشناسی مثبت‌نگر معتقد است که انسان زمانی می‌تواند زندگی خوبی داشته باشد که قابلیت به فعلیت رساندن ظرفیت وجودی خود برای زندگی خوب را داشته باشد. نه این که به دنبال لذت حاصل از احساسات

²⁰ Tatarkiewicz

²¹ Locke

²² deontological

²³ Hursthouse

²⁴ Macaro

²⁵ Hooft

²⁶ Devettere

²⁷ Slife

خوب یا ارضای نیازهای بدنی باشیم. بنابراین چیزی که ما دنبال آن هستیم یک احساس یا عاطفه نیست و بحث کلی در مورد زندگی شاد است (آناس^{۲۸}، 2000). بنابراین می‌توان گفت که زندگی شاد یک حالت ذهنی نیست. یعنی در این نوع از زندگی حالات ذهنی مانند احساسات و رضایت تا حدودی پیرامونی و ثانوی در نظر گرفته می‌شوند (هایبرون^{۲۹}، 200). یعنی خوشبختی با احساسات مرتبط نمی‌شود و نمی‌توان گفت که لذت و احساسات در فضیلت اخلاقی می‌تواند تأثیر منفی داشته باشد (کلارک^{۳۰}، 2012). به طور قطع نمی‌توان گفت که لذت در فضیلت اخلاقی تأثیری ندارد این بدان معنا هست که لذت را در فضیلت اخلاقی نمی‌توان به عنوان هسته اصلی در نظر گرفت (هایبرون، 2008). به عنوان مثال ارسطو معتقد است که فعالیت دارای فضیلت و زندگی اخلاقی می‌تواند عمیقاً لذت بخش باشد (کریستجاسون^{۳۱}، 2010). با این حال تمام لذت‌ها نمی‌تواند معیار خوشبختی باشد. ارسطو در این باره بین لذت‌های اصیل (مثلاً یادگیری) و لذت‌های پست (مثلاً شکم‌پرستی) تمایز قائل می‌شود و بر این باور است که خوشبختی بر این اصل استوار است که هر دسته از این لذت‌ها چقدر با منش یک انسان می‌تواند سازگار باشد. به عبارت دیگر بحث در مورد خوشبختی یک انسان به این بستگی دارد که آن فرد چه تعبیری از خوشبختی دارد و چه ملاک‌هایی را معیار خوشبختی در زندگی قرار می‌دهد.

روی هم رفته، در تفسیر خوشبختی، تأکید آشکار بر عقلانیت (یعنی کارآمدی عقلانی) و فردگرایی (استفاده از اراده آزاد و تسلیم نشدن به سرنوشت) در تاریخ تفکر غرب مشهود است (کوآن^{۳۲}، 1997؛ کریستوفر^{۳۳}، 1999). عقل و نگرش تأملی (که از همه ظرفیت‌های انسانی برتر به شمار می‌رفت) عناصر اصلی و کلید اساسی یک زندگی خوب برای ارسطو بود (کلارک، 2012؛ ماکارو، 2012؛ ریان و همکاران، 2008). همچنین افلاطون و ارسطو بر این باور بودند که به سختی می‌توان این ویژگی‌ها را از زندگی انسان جدا دانست، زیرا عقل ویژگی تعیین‌کننده انسانیت است. اگرچه ارسطو معتقد بود که سرنوشت می‌تواند در تلاش‌های شخصی ما برای خوشبختی دخالت کند، او خودمختاری را عنصر اصلی می‌دانست (ریان و همکاران، 2008). خوشبختی باید ناشی از عمل داوطلبانه فرد باشد تا اصیل تلقی شود. یک فرد باید فعالانه به دنبال تعالی باشد و آن را تمرین کند. در مقایسه با ارسطو، از نظر افلاطون، سرنوشت کمتر مورد تأکید قرار گرفت و اراده بیشتر مورد تأکید قرار دارد (بیلوتی^{۳۴}، 2004). در راستای ادیومونیسیم فلسفی، برخی از روانشناسان مثبت‌اندیش و انسان‌گرا، با پایبندی به دیدگاه ادیومونیسیتی، بهزیستی را چیزی فراتر از لذت لذت جویانه می‌دانند و پیشنهاد می‌کنند که گزارش‌های افراد از شاد بودن و لذت بردن از زندگی، اگرچه به نوبه خود مفید و ضروری است. لزوماً به این معنا نیست که آن‌ها از نظر روانی و اجتماعی خوب عمل می‌کنند (کیس و آناس^{۳۵}، 2009؛ کیس و هکاران، 2002). این رویکرد روانشناسی، مانند همتای خود در فلسفه، با به فعلیت رساندن پتانسیل‌ها و ظرفیت‌های فرد و هدف قرار دادن عملکرد وی سر و کار دارد (دسی و ریان، 2008).

بحث‌نهایی در مورد مفهوم خوشبختی این است که در فرهنگ غربی‌ها فضایل اجتماعی به اندازه فضیلت‌های شخصی مهم هستند، در یافته‌های اخیر روانشناختی مثبت‌نگر جنبه اجتماعی زندگی یافت شده است. بحث در مورد خوشبختی از ز دوگانگی بین زندگی برای خود و زندگی به نفع جامعه فراتر می‌رود (کیس، 1998؛ واترمن، 2008). به عنوان مثال، ارسطو نسبت به تمرکز بیش از حد بر منافع شخصی هشدار داد زیرا معتقد بود که مردم در بخش مهمتری به نام شهر قرار دارند (فاورز 2012). در روانشناسی مثبت‌گرا روابط بین فردی به عنوان بخش مهمی از زندگی مورد توجه قرار گرفته است. به گفته کییز و شاپیرو (2004)، چیزی که در

²⁸ Annas

²⁹ Haybron

³⁰ Clack

³¹ Kristjansson

³² Coan

³³ Christopher

³⁴ Belliotti

³⁵ Keyes and Annas

روانشناسی مثبت‌نگر کمتر مورد توجه قرار گرفته است روابط بین فردی می‌باشد. به این معنا که سنت‌های لذت‌گرایانه و روان‌شناسی مثبت‌نگر معاصر، به‌زیستی را به‌عنوان پدیده‌ای خصوصی نشان می‌دهند و بر ویژگی‌های خصوصی آن تأکید می‌کنند (کیس، 1998).

خودشناسی و شناخت محیط پیرامون

می‌توان گفت که خودشناسی و شناخت محیط پیرامون می‌تواند در احساس خوشبختی بسیار موثر باشد؛ زیرا که خودشناسی موجب شناخت افراد از خودشان و خواسته‌های درونی‌شان می‌شود که آگاه شدن افراد در مورد خواسته‌هایشان می‌تواند کمک شایانی به انتخاب مسیر زندگی افراد کند و در نتیجه افراد می‌توانند به راحتی در مسیر رسیدن به خواسته‌های خود حرکت کنند و به احساس رضایت درونی در خود دست پیدا کنند. همچنین نیز شناخت محیط پیرامون و شرایط، موجب عدم تاثیر گذاری شرایط بر زندگی فرد می‌شود.

ویژگی افراد خوشبخت از دیدگاه روان‌شناسی

در مقوله خوشبختی از نگاه روانشناسی، مناسب است که توضیح مختصری در مورد ویژگی افراد خوشبخت داده شود. افراد خوشبخت همواره احساس مثبت خود را با دیگران سهیم می‌شوند. بر اساس تحقیقات انجام گرفته، محبت به دیگران، سبب ارتقای احساس خوشبختی در افراد می‌گردد. افراد خوشبخت اتفاقات خیلی کوچک را نیز به فال نیک گرفته و شیرینی و لذت بخش بودن آن را درک می‌کنند. این دسته افراد رضایت کاملی از رخداد‌های پیرامون خود دارند. در مقوله خوشبختی از نگاه روانشناسی، افراد خوشبخت موفقیت‌های دیگران را مایه فخر و مباهات می‌دانند. در لحظه زندگی کردن، ایجاد تعاملات سالم با دیگران، دیدن قسمت پر لیوان، عادت به لبخند زدن، خواب راحت و برخورداری از تفکر مثبت، در زمره دیگر ویژگی‌های این دسته از افراد محسوب می‌شود.

خوشبختی از نظر اسلام

واژه خوشبختی در لغت، به معنای سعادت و خوش طالعی است. (لغت نامه دهخدا، ج ۶، ص ۸۸۷۵). در مورد راه‌های رسیدن به خوشبختی، دیدگاه‌های متفاوتی وجود دارد. مفهوم سعادت در همه نظام‌ها، اسلامی یا غیر اسلامی، یک مفهوم مقایسه‌ای است و به معنی دوام لذت و یا دوام نسبی لذت است و حتی مکاتب مادی نیز در زمینه سعادت دنیوی همین تفسیر را دارند. از این رو مثلاً به کسی که از مواد مخدر استفاده می‌کند و در دفعات نخستین از مصرف آن لذت فوق‌العاده می‌برد، در هیچ مکتبی حتی مکتب‌های مادی گفته نمی‌شود که او "سعادت‌مند" است؛ زیرا، در ورای این لذت‌ها و در باطن این احساسات و ادراکات لذتبخش، بدبختی‌ها و سیه‌روزی‌های بسیار وجود دارد. یکی از دانشمندان غربی می‌گوید: یکی از بزرگان گذشته ۲۸۸ عقیده مختلف را درباره خوشبختی، نقل می‌کند که تمام این عقاید را فیلسوفان و بزرگان جهان، اظهار داشته‌اند و هر یک از آن‌ها برای وصول به خوشبختی راه متفاوتی را نشان داده‌اند. (سید هاشم رسولی محلاتی، کیف‌گناه، ص ۲۷۸).

چیزی که اسلام به طور ویژه مطرح می‌کند و منشأ تفاوت آن با نظام‌های دیگر می‌شود، این است که بر اساس ایمان به جهان پس از مرگ از وجود لذایذ و آلام دیگری نیز خبر می‌دهد و به تناسب آن، مفهوم سعادت را در مرحله نخست، لذت دائمی و

جاودانی آخرت معرفی می کند.

اسلام، به انسان هشدار می دهد که زندگی وی منحصر به زندگی دنیا و لذایذ و رنج های دنیوی نیست. بلکه زندگی ابدی و جاودانه نیز با رنج ها و لذت های متناسب با اعمال انسان ها در راه است و این آدمی است که می تواند انتخاب کند زندگی زودگذر و فانی، یا سعادت جاودانه و همیشگی را (محمد تقی مصباح اخلاق در قرآن ص

۱۰۲) مسلم است که سعادت و خوشبختی از آن جامعه ای است که آسایش خاطر و آرامش بیشتری داشته باشد. با این بیان می توان گفت مال و ثروت و قدرت، منشأ سعادت و خوشبختی به حساب نمی آید، زیرا ثروت و قدرت، رفاه می آورند اما آرام بخش نیستند. یکی از دانشمندان انگلیسی می گوید: برای مردم عاقل، ثروت یکی از عوامل اضطراب و بدبختی است. مسئله مهم این است که باید بکشیم تا مالک ثروت خود باشیم، نه بنده آن. کسانی که ثروت را بی اندازه دوست دارند، گویی خودشان را اسیر آن ساخته اند و از فکر این که مبادا در کشمکش حوادث، ثروتشان از دست برود، دائماً به خود می لرزند و هیچ وقت روی آسایش را نمی بینند. (همان، ص ۲۸۰)

با نگاهی به دنیای غرب، به خوبی می توان دید که آنان از نظر ثروت و قدرت، در اوج قرار دارند اما هرگز عدم نگرانی و آسایش را (که رمز سعادت است) به دست نیاورده اند. در سال ۱۹۹۸ میلادی در ایالات متحده، هجده میلیون نفر به افسردگی دچار شدند. در اوایل دهه ۱۹۹۰ میلادی ارتکاب جرایم عمده در ایالات متحده در هر سال بیش از چهار صد میلیارد دلار به جامعه و قربانیان اصلی آن خسارت وارد ساخته است. (حدیث زندگی، ش ۱۲، ص ۵۸ به نقل از ویلیام، جی، سنت، شاخص های فرهنگی در ایالات متحده، ترجمه فاطمه فراهانی.)

استاد مطهری می گوید: طرح و تنظیم برنامه سعادت، فرع بر این است که انسان با تمام استعدادهای پنهانی که دارد، شناخته شود؛ زیرا سعادت از شکفته شدن استعدادها و بروز و ظهور و فعلیت یافتن قوه ها پیدامی شود. سعادت حقیقی وقتی حاصل می شود که تمام استعدادهای انسانی، بالاخص استعدادهای عالی وجود وی، از قوه به فعلیت برسد.

انسان با همه ی استعدادهایش باید شناخته شود، تا طرح و تنظیم چنین برنامه ای ممکن و میسر گردد. از طرف دیگر با توجه به این که با هم ی پیشرفت های عظیمی که نصیب بشر در علم و صنعت شده و با همه ی کشفیات شگفت آوری که در دنیای جمادات و نباتات و جانداران صورت گرفته، انسان هنوز موجودی ناشناخته است؛ پس باید قبول کرد هنوز علم بشر نتوانسته است مدعی شود می تواند طرح سعادت بشر را تنظیم کند.

(استاد مطهری، مقالات فلسفی، ج ۲ ص ۹۶) چگونه می توان طرح سعادت جامعه ای برای یک موجود تنظیم کرد، در حالی که حقیقت و ماهیت آن هنوز کاملاً شناخته نباشد. بر این اساس برای شناخت عوامل سعادت و خوش بختی باید به سراغ آفریدگار انسان که حقیقت وجود انسان را می داند و از راز و رمز سعادت انسانی و راههای شقاوت آن آگاه است برویم و از قرآن و مفسران واقعی آن (روایات معصومین) کمک بگیریم.

اسلام بشر را از جنبه ی جسم و جان و از جهت معنوی و مادی مورد توجه قرار داده است و سعادت انسان را در برخورداری از کمالات روحی و استفاده ی صحیح از تمایلات مادی می داند؛ از این رو عواملی مادی و معنوی را در تحصیل سعادت مؤثر می داند، که عبارتند از:

۱) ایمان به خدا؛ قرآن مجید در سوره ی عصر، افرادی را از خسران مستثنی کرده است و آن افراد مؤمن و نیکوکارند. آن ها به فلاح و رستگار نائل می شوند.

خوش بخت کسی است که زندگی خوشایندی داشته باشد و این جز با آرمیدن در بستر خشنودی خداوند، امکان پذیر نیست.

۲) تقوا و خودسازی؛ قرآن مجید پس از یازده سوگند به صراحت می فرماید: سعادت و رستگاری برای کسی است که جان خود را از پلیدی تظہیر کند و بدبخت کسی است که به ناپاکی بگراید (شمس ۹۱ آیه ی ۹). استاد مطهری می گوید: پیغمبران الهی آمده اند که به ما راه زندگی و در ورودی زندگی و خوش بختی را نشان دهند. آمده اند به بشر بفهمانند بدی، بدکاری، هوس بازی، دروغ، خیانت، منفعت پرستی، کینه توزی و خود پرستی، راه ورودی زندگی و طریق رسیدن به سعادت و آرامش و رضایت خاطر نیست.

دروازه ورودی زندگی و خوش بختی، نیکی و نیکوکاری، راستی و درستی و استحکام اخلاقی و خیرخواهی و مهربانی است. تنها ایمان و اعتقاد به معنویات و سپس نیکوکاری بر اساس آن اعتقادات مقدس است که قلب را آرام و رضایت خاطر را تأمین می کند و سعادت را میسر می سازد. (حکمت ها و اندرزها، ص ۴۰-۴۱ با تلخیص.)

۳) یاد خدا؛ قرآن مجید مهم ترین عامل و وسیله برای خوشی و آرامش روح را یاد خدا می داند و می فرماید: دل آرام گیرد به یاد خدا. (رعد 13 آیه ی 28) و روی گرداندن از یاد خدا را عامل سیه روزی می داند و می فرماید: هر کس از یاد من روی گرداند، زندگی اش تنگ می شود. (طه ۲۰ آیه ی ۱۲۴)

۴) عمل صالح؛ قرآن کریم اموری همانند جهاد در راه خدا، امر به معروف، نهی از منکر، شکر نعمت های الهی و توبه را مایه ی حیات و سعادت انسان می شناسد.

۵) هم نشینی با بزرگان؛ پیامبر اکرم (ص) می فرماید: اسعد الناس من خالط کرام الناس؛ سعادت مندترین مردم کسی است که با افراد بزرگوار و کریم هم نشین باشد. (بحار الانوار، ج ۷۴ ص ۱۸۵)

۶) همسر، فرزند و منزل شایسته؛ در روایتی رسول خدا (ص) می فرماید: «من سعادة المرء المسلم الزوجة الصالحة و المسکن الواسع و المركب الهنيء و الولد الصالح؛ از سعادت مرد مسلمان است که همسر شایسته، خانه وسیع، مرکب راهوار و فرزند شایسته داشته باشد». (بحار الانوار، ج ۱۰۴ ص ۹۸)

۷) پند پذیری؛ امام علی (ع) می فرماید: السعيد من وعظ بغيره؛ سعادت مند کسی است که از سرنوشت دیگران پند گیرد. (نهج البلاغه ی فیض الاسلام، خطبه ۸۵)

۸) عاقبت به خیری؛ امام صادق (ع) از امام علی (ع) نقل می کند: حقیقت سعادت این است که آخرین مرحله ی زندگی انسان با عمل سعادت مندانه ای پایان پذیرد و حقیقت شقاوت این است که آخرین مرحله ی عمر با عمل شقاوت مندانه ای خاتمه یابد. (تفسیر نمونه، ج ۹ ص ۲۵۰)

۹) آخرت گرایی؛ از منظر حدیث، خوش بخت، دنیا را (که فقط برای امتحان در مسیر راه انسان قرار گرفته) رها می کند یا از تعلقاتش به آن می کاهد و در مسیر آخرت گام بر می دارد.

غلام همت آنم که زیر چرخ کبود
زهر چه رنگ تعلق پذیرد آزاد است

انسان عاقل، خوشبختی را در امور فانی و متغیر نمی جوید. سعادت واژه مقدسی است که عقل و روان پاک آن را تفسیر می کند و متاع قلیل، لذت زودگذر و متغیر و در یک کلمه "دنیا" نمی تواند تفسیر کننده آن باشد. مولای متقیان نیک بختی را چنین تفسیر می کند: "نیک بخت ترین فرد کسی است که لذت فانی (دنیا) را برای لذت باقی (آخرت) رها کند". (غرر الحکم ج ۲ ص ۴۴۱)

- مفهوم اسلامی بهزیستی ذهنی و جنبه های لذت گرایانه زندگی

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمً (۱۲۴).

و هر کس از یاد من رویگردان شود زندگی تنگ (و سختی) خواهد داشت، و روز قیامت او را نابینا محسور می کنیم. (قرآن، 20: 124).

کسی که خوشبختی را در جستجوی لذت می جوید، چیزی جز اضطراب و سرگستگی نخواهد یافت. اگر با ابزار عقل و تدبیر نتوانیم احساسات سرکش و تمایلات کودکانه درونمان را که مدام در حال سرکشی هستند را کنترل کنیم، بر وجدان ما چیره می شوند و ما را خوار می سازند. ما هر چه بیشتر در تسلیم شهوات و امیال خود موفق باشیم، به سعادت نزدیکتر خواهیم شد. همه بدبختی ها و مصیبت ها و اعمال ما و در یک کلام هر چیزی که افق زندگی ما را کدر می کند محصول تسلط شهوات بر وجود ماست (موسوی

لاری، 1997). در زبان عربی کلمه دین برای اشاره به دین و ایمان به کار می رود. این کلمه دلالت بر تقوا و ترس از خدا دارد و با عمل به احکام همراه است. خود کلمه اسلام به معنای تسلیم در برابر اراده خداوند است (حسین^{۳۶}، 1998). کلمه کلیدی دیگری که در اسلام برای اشاره به دین به کار می رود، شریعت است. شریعت (یعنی قانون الهی) جنبه‌های مناسکی، قانونی، اخلاقی و اجتماعی اسلام را تشکیل می‌دهد. مسلمانان بر این باورند که شریعت شامل «تجسم عینی اراده خداوند است، که چگونه خداوند از آن‌ها می‌خواهد در این زندگی عمل کنند تا به سعادت دنیا و سعادت آخرت دست یابند... زندگی مسلمان از گهواره تا گور» تابع شرع است (نصر^{۳۷}، 2003). این درک از دین نشان می‌دهد که در ایمان اسلامی چه فضیلتی دارد: تسلیم شدن در برابر قدرت برتر و ترس از او، اعتقاد بر این است که این ترس منجر به تسلیم کامل می‌شود. تنها از طریق تسلیم در برابر اراده خداوند و با اطاعت از شریعت او می‌توان به آرامش واقعی رسید و از پاکی پایدار برخوردار شد (حسین، 1998). قرآن می‌فرماید وَلَمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ (۴۶) کسی که از ایستادن در برابر پروردگارش ترسید و نفس خود را از شهوت باز داشت، همانا بهشت خانه او خواهد بود (الرحمن، 46). إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (۲) و تنها مومنانی که یاد خداوند هستند دلشان بیمناک می‌شود (انفال، 2). قرآن در مورد اهمیت تسلیم کامل می‌فرماید: وَأَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ وَمِنَ الْقَاسِطِينَ فَمَنْ أَسْلَمَ فَأُولَئِكَ تَحَرَّوْا رَشَدًا (۱۴) از ما عده‌ای هستند که اراده‌های خود را تسلیم می‌کنند و برخی از عدالت منحرف می‌شوند. اکنون کسانی که اراده خود را تسلیم می‌کنند آنها (راه) رفتار درست را جست‌وجو کرده‌اند (جن، 14). مکتب صوفیان به شدت بر این جنبه از اسلام تأکید دارند. و معتقدند در تصوف، هدف غایی بشر یکی شدن با خداست (جوشن‌لو و رستگار، 2012). خدا تنها واقعیت است، و هیچ چیز دیگری دارای وجود اصیل نیست، تحقق کامل این حقیقت غایی به منزله یکی شدن خود با یگانگی خداوند است (رینارد^{۳۸}، 2003). صوفیان می‌گویند در این مرحله روح به قدری در حضور خداوند جذب می‌شود که دیگر فردیت ندارد (الکاسی-فریموث^{۳۹}، 2006؛ جوشن‌لو و رستگار، 2012). نگرش قرآنی به نوع بشر، یک عقیده دوگانه است که بشر دارای بدنی فناپذیر و روحی ماندگار است (حقی، 2004؛ جوشن‌لو، 2013). به طور کلی، دین اسلام عقیده دارد یکی از نیازهای اساسی روحی بشر را پرستش قدرت برتر است (سجادی، 2008). در اسلام عبادت خداوند را جز وظایف ما دانسته‌اند. علاوه بر این، از نظر اسلام ما دو زندگی داریم، یکی در دنیا و دیگری در آخرت. اهمیت زندگی ما در دنیای کنونی بسیار کمتر از زندگی ابدی ما در جهان آخرت است. وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهُمْ وَلَدَارُ الْآخِرَةِ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ (۳۲). و زندگی دنیا جز بازی و سرگرمی نیست و قطعاً سرای بازپسین برای کسانی که پرهیزگاری می‌کنند بهتر است آیا نمی‌اندیشید (انعام، 32). اگر بین سعادت دنیوی و اخروی تعارض باشد، فرد مسلمان باید عالم آخرت را انتخاب کند. در فلسفه اسلامی نیز سعادت و آخرت‌شناسی با یکدیگر مرتبط هستند. به این معنا که اعتقاد بر این است که تحقق نهایی شادی تنها پس از رهایی روح از جسم امکان پذیر است (خادمی، 2009؛ ماتیللا^{۴۰}، 2011). متون اسلامی بیانگر آن است که برای داشتن زندگی خوب باید ایمان داشت و ایمان خود را عملی کرد. همه مسلمانان موظفند به اعتقادات اصلی اسلام (مانند اعتقاد به یگانگی خدا، اعتقاد به معاد و ...) ایمان داشته باشند. علاوه بر این، اسلام یک شیوه زندگی فراگیر است که همه جنبه‌های زندگی (فردی، معنوی، اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و خانوادگی) را در بر می‌گیرد. مسلمانان معتقدند که دین را نمی‌توان از تمام جنبه‌های کوچک زندگی جدا کرد (همدان^{۴۱}، 2007؛ جوشن‌لو، 2013؛ پریدمور و پاشا^{۴۲}، 2004). اعتقاد بر این است که تنها داشتن ایمان واقعی به این باورها و زندگی بر اساس احکام اسلام در همه جهات می‌تواند به رضایت جسمی و روحی فرد منجر شود الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ (۶۳) همانان که ایمان آورده و پرهیزگاری ورزیده‌اند (یونس، 63)؛ لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ (۶۴) در زندگی دنیا و در آخرت مژده برای آنان

³⁶ Husain

³⁷ Nasr

³⁸ Renard

³⁹ Elkaisy-Friemuth

⁴⁰ Mattila

⁴¹ Hamdan

⁴² Pridmore & Pasha

است وعده های خدا را تبدیلی نیست این همان کامیابی بزرگ است (یونس، 64). نیازها و به فعلیت رساندن پتانسیل آن‌ها. پیروی از برنامه جامع زندگی برای رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی کافی است. در اسلام اعتقاد بر این است که مسلمانان با پیروی از اصول اسلامی می‌توانند به چهار عنصر یک زندگی سالم و متعادل یعنی (سلامت جسمی، اجتماعی، روانی و معنوی) دست یابند و از آن لذت ببرند (العظیم و هدایت- دیبا⁴³، 1994). واضح است که چنین مفهومی از شادی باید فراتر از عدم وجود بیماری روانی باشد. در حقیقت، در اسلام، سلامت روان تنها نبودن اختلالات روانی نیست، بلکه وجود صفات و فضایل مثبت نیز هست.

از نظر اسلام، نوع بشر حاصل اتحاد روح و جسم است. خداوند روح خود را در کالبد مادی انسان دمیده است. این روح الهی نیاز به فعلیت دارد. ما می‌توانیم آزادانه تصمیم بگیریم که روح الهی را با پیروی از احکام اسلام در درون خود به فعلیت برسانیم یا لذت های دنیوی را انتخاب کنیم. از منظر اسلام، دومی یک شکست مطلق است که منجر به بدبختی در دنیا و آخرت می‌شود. دستیابی به یک سبک زندگی با فضیلت مستلزم صبر بی‌امان و مبارزه مداوم با ذات پست ما است (اختر، 2008؛ جوشن‌لو، 2013). صوفیان به ویژه بر جنبه‌های زاهدانه ایمان اسلامی تأکید می‌کنند. به زهد و تقوا اهمیت زیادی می‌دهند. زهد و تقوا همواره از روش‌های کلیدی تهذیب روح در مسیر صوفیانه شمرده شده است (جوشن‌لو و رستگار، 2012؛ زرین کوب، 1999). از نظر اسلام، وقتی فرزندان به دنیا می‌آیند، در درون خود ایمان طبیعی به خدا و راه مستقیم دارند. این اعتقاد طبیعی را فطره می‌نامند. این تمایل ذاتی به عنوان منبع راهنمایی در نظر گرفته می‌شود که به انسان‌ها می‌گوید چه زمانی اشتباه می‌کنند (هاکو⁴⁴، 2004). یعنی ما از قبل برنامه ریزی شده ایم تا خدا را بپرستیم و از دستورات او پیروی کنیم. اما، به دلیل فشارهای محیطی، ماهیت واقعی خود را فراموش می‌کنیم. قرآن می‌فرماید فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَیْمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ (۳۰) پس روی خود را با گرایش تمام به حق به سوی این دین کن با همان سرشتی که خدا مردم را بر آن سرشته است آفرینش خدای تغییرپذیر نیست این است همان دین پایدار ولی بیشتر مردم نمی‌دانند (روم، 30). انسان‌ها موظفند فطره خود را دوباره کشف کنند و از هدایت آن پیروی کنند. بدیهی است که چنین دیدگاهی با دیدگاه اودیومونستی که بر فعلیت بخشیدن به ظرفیت‌های انسانی و ارضای نیازهای واقعی انسان تأکید دارد، به خوبی منطبق است. در مجموع، برخلاف برخی از جریان‌های فکری غربی که وجود هرگونه احساس مذهبی درونی را در روان را انکار می‌کنند مانند روانکاو ارتدکس، (ابوریا، 2012)، اسلام معتقد است که بشریت برای عبادت و خدمت به خدا آفریده شده است. جنبه‌های اصیل در روح بشر نهفته شده است. عبادت و بندگی خدا دلیل وجودی نوع بشر است. و دستیابی به این جنبه از زندگی در قلب یک زندگی شاد است. اسلام معتقد است که مسلمانان نباید فقط به دنبال لذت بردن باشند و لذت به عنوان هدف اصلی زندگی آن‌ها باشد (جوشن‌لو، 2013). در واقع عواطف مثبت و لذت در اسلام امری ضروری شمرده شده است، اما از لحاظ اهمیت در درجه دوم قرار گرفته و پس از عبادت قرار می‌گیرد. مسلمانان نباید لذت‌های بد دنیا را هدف زندگی خود انتخاب کنند فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ وَرِثُوا الْكِتَابَ يَأْخُذُونَ عَرَضَ هَذَا الْأَدْنَى وَيَقُولُونَ سَيُغْفَرُ لَنَا وَإِنْ يَأْتِهِمْ عَرَضٌ مِثْلَهُ يَأْخُذُوهُ أَلَمْ يُؤْخَذْ عَلَيْهِمْ مِيثَاقُ الْكِتَابِ أَنْ لَا يَقُولُوا عَلَى اللَّهِ إِلَّا الْحَقَّ وَدَرَسُوا مَا فِيهِ وَالِدَارُ الْأُخْرَى خَيْرٌ لِلَّذِينَ يُتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ (۱۶۹) آنگاه بعد از آنان جانشینانی وارث کتاب [آسمانی] شدند که متاع این دنیای پست را می‌گیرند و می‌گویند بخشیده خواهیم شد و اگر متاعی مانند آن به ایشان برسد [باز] آن را می‌ستانند آیا از آنان پیمان کتاب [آسمانی] گرفته نشده که جز به حق نسبت به خدا سخن نگویند با اینکه آنچه را که در آن [کتاب] است آموخته‌اند و سرای آخرت برای کسانی که پروا پیشه می‌کنند بهتر است آیا باز تعقل نمی‌کنید (اعراف، 169). زیرا زندگی دنیوی چیزی جز تفریح نیست مَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ (۳۲) و زندگی دنیا جز بازی و سرگرمی نیست و قطعاً سرای بازپسین برای کسانی که پرهیزگاری می‌کنند بهتر است آیا نمی‌اندیشید (انعام، 32). بنابراین، تلاش برای به حداکثر رساندن عواطف و لذت‌های مثبت و به حداقل رساندن عواطف و دردهای منفی به عنوان یک برنامه مستقل برای زندگی، در اسلام به شدت منع شده است. با

⁴³ El Azayem & Hedayat-Diba

⁴⁴ Haque

این حال، تأکید اسلام بر لذت‌گرایی به این معنا نیست که احساسات و لذت‌های مثبت مشروع نیستند. در عوض، اسلام معتقد است که مسلمانان با پیروی از سبک زندگی اسلامی، عواطف و لذت‌های مثبت بسیاری (مانند نشاط، آرامش، رضایت، شکرگزاری، شادی و غیره) را در دنیا و آخرت تجربه خواهند کرد (جوشن‌لو، 2013). دیدگاه‌های مشابهی در فلسفه اسلامی (ماتیلا، 2011) و تصوف (زرین کوب، 1999) از این نظریه حمایت می‌کنند که معتقدند نباید زندگی خود را به دست لذت‌های پست مادی سپرد. آنچه از این مزالاب استنباط می‌شود این است که دین اسلام دین رنج و سختی می‌باشد؛ بنابراین لازم است جهت روشن شدن مبحث به بحث رنج و سختی از منظر دین اسلام نیز پرداخته شود.

دیدگاه اسلام در مورد رنج و سختی

در فرهنگ‌های مسلمانان اعتقاد بر این است که بیماری و بهبودی در دست خداست. بلا و سختی آزمایش خداوند یا امتحان ایمان مسلمانان محسوب می‌شود. باید سختی‌ها را تحمل کرد و خدا را شکر کرد و به او توکل کرد. متون اسلامی چندین تقدیر الهی از بدبختی، استرس و بیماری را تشخیص می‌دهند. اعتقاد بر این است که برای گذراندن آزمایش‌های الهی، باید یک بیماری یا هر نوع سختی دیگری را با صبر تحمل کرد (حسین، 1998). اعتقاد بر این است که فضایل بسیار تحسین شده صبر و توکل بر خدا در سختی‌ها و بیماری‌ها باعث تبدیل رنج به برکت می‌شود (وات^{۴۵}، 1979). همچنین اعتقاد بر این است که در نتیجه ناآگاهی، افراد غیر مومن بیشتر در معرض رنج‌های روحی و های جسمی قرار می‌گیرند (اکاشا^{۴۶}، 2009). از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) نقل شده است که می‌فرماید: «همانا خداوند جلیل و عزیز به حکمت و علو خود آسایش و رفاه را در قناعت و یقین آفرید. و در شک و نارضایتی افسردگی و ترس ایجاد کرد» (کابانی^{۴۷}، 2006). مسلمانان بر این باورند که ایمان از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و به مدیریت مشکلات در هنگام بروز کمک می‌کند (عنایت، 2005). بر این اساس، بسیاری از مسائل مربوط به سلامت روان (به جز مشکلات جدی روانشناختی، مانند اسکیزوفرنی) در فرهنگ‌های مسلمان بدنامی را به خود جلب می‌کند، و بیشتر آن‌ها به عنوان نتیجه شکست اخلاقی یک فرد یا رابطه بد با خداوند تلقی می‌شوند (اسمیث و خوردندی^{۴۸}، 2009). استفاده از رفتار درمانی مبتنی بر معنویت در جهان اسلام معمول است. این درمان‌های سنتی از ایمان و توکل به خدا، انفاق به فقرا، نماز، توبه، تلاوت آیات قرآن و ... به عنوان عواملی برای تقویت روح انسان استفاده می‌کند (حسین، 1998). به عنوان مثال، اعتقاد بر این است که نمازهای یومیه «تغذیه معنوی محسوب می‌شوند و جنبه‌های ذهنی، عاطفی و معنوی عابد را هماهنگ می‌کند (عنایت، 2005). به طور خاص، ذکر خدا برای مسلمانان آرامش بخش محسوب می‌شود. به عنوان مثال، قرآن می‌فرماید: الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (۲۸) همانا با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد (رعد، 28). از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم نقل شده است که می‌فرمایند: «بگو: لا حول ولا قوة إلا بالله»، همانا یاد خداوند گنجی از بهشت است و در آن شفای هر بیماری است که اضطراب را کم می‌کند (کابانی^{۴۹}، 2006). صوفیان سختی و رنج را به عنوان عناصر ضروری راه رسیدن به خداوند می‌پذیرند. شاعری صوفی می‌گوید: «نفس در شادی و نوازش نمی‌رود، با غم باید تعقیبش کرد و در اشک غرق شد». صوفیان معتقدند که خداوند با دل‌هایی است که برای او شکسته است. آنها از این قیاس استفاده می‌کنند که سنگ معدن طلا پس از قرار گرفتن در فرآیند آتش سوزی تبدیل به طلا می‌شود. یک صوفی نیز باید از طریق رنج به یک عاشق واقعی تبدیل شود (وان-لی^{۵۰}، 1994).

نقش دین در خوشبختی

⁴⁵ Watt

⁴⁶ Okasha

⁴⁷ Kabbani

⁴⁸ Smither & Khordandi

⁴⁹ Kabbani

⁵⁰ Vaughan-Lee

با عطف به دیدگاه‌های معاصر مسلمانان، به نظر می‌رسد که درک مسلمانان معاصر از زندگی، بشر، خدا و شادی هنوز به شدت تحت تأثیر اسلام است. نویسندگان مسلمان عموماً با این تصور ارسطویی موافق هستند که برای به دست آوردن خوشبختی، ما نیاز به شناخت تمام جنبه‌های بشر، همه ظرفیت‌ها و توانایی‌ها، کمبودها و نیازهای آنان داریم. اعتقاد بر این است که راهبرد اسلامی برای ارتقای سلامت روان مبتنی بر شناخت کامل الهی از ماهیت انسان شامل عیوب و نیازهای آنان است (حسین، 1998). نویسندگان مسلمان تا آنجا پیش می‌روند که ادعا می‌کنند، علم مدرن و ایدئولوژی‌های سکولار، به دلیل عدم درک کامل نوع بشر و نیازهای معنوی بشر نتوانسته‌اند برای بشریت خوشبختی بیآورند (خمینی 1979؛ موسوی لاری، 1997). از نظر آن‌ها، این خداست که می‌تواند راه خوشبختی و رستگاری را به ما نشان دهد، زیرا او ما را آفریده است و همه چیز را درباره ما می‌داند. از این رو باید سعی کنیم پاسخ همه سؤالات خود را در شریعت وحی و کتب مقدس اسلامی بیابیم. بر اساس این دیدگاه، خداوند با علم به اینکه نیاز اصلی بشریت خوشبختی است، پیامبران خود را مبعوث کرده است تا راه خوشبختی و رستگاری را به ما نشان دهند. آنچه نویسندگان مسلمان تجویز می‌کنند این است که نباید اجازه داد انگیزه‌های نفسانی بر عقل مسلط شوند. در عوض این ایمان دینی است که باید بر عقل ما مسلط باشد. آن‌ها معتقدند که بسیاری از فضائل ارسطو سودآور است اما فهرست او ناقص است. ایمان دینی، طهارت قلب، عبادت، تسلیم مطلق در برابر خدا و... را به این فهرست اضافه می‌کنند. در نهایت، همه آن‌ها بر این باورند که خوشبختی واقعی باید در زندگی پس از مرگ تجربه شود، که عموماً در بهشت به نزدیکی به خدا تعبیر می‌شود. ساجدی (2008)، در پژوهش خود استدلال می‌کند که اسلام مکانیسم‌های مورد نیاز مسلمانان را برای دستیابی به بسیاری از استانداردهای بالا که توسط مفاهیم غربی درباره سلامت روان مطرح شده است، فراهم می‌کند. او به ده‌ها سخن از رهبران دینی اسلامی و قرآن استناد می‌کند تا نشان دهد که بسیاری از مضامین رایج در مدل‌های غربی رفاه (مانند معنویت، روابط مثبت با دیگران، علاقه اجتماعی، معنای زندگی، خودشناسی) بسیار ارزشمند است. نویسندگان مسلمان همچنین بر این باورند که ایمان به ما کمک می‌کند در برابر فشارهای امیال و تمایلات نفسانی مقاومت کنیم (موسوی لاری، 1997) که از نظر اسلام منجر به بدبختی و جهنم می‌شود. در عین حال تجرد و زهد شدید در اسلام تجویز نشده است (حسین، 1998). انسان‌ها باید با این دنیا و دیگران ارتباط داشته باشند و نقش خود را در دنیای اجتماعی ایفا کنند (مطهری، 1992؛ موسوی لاری، 1997). در این نظام اعتقادی، مقام و منزلت هر کس به میزان تقوا و ترس از خدا بستگی دارد، نه به نفع و دستاوردهای مادی. در واقع، از منظر اسلام، کسی که ارزش‌های معنوی را رعایت نمی‌کند، شایسته نیست که انسان خوانده شود. برای انسان شدن به معنای واقعی کلمه باید روحی پاک و اراده‌ای عالی و هدفی والا داشت که همگی با اسلام سازگار باشد (موسوی لاری، 1997). از منظر قرآن، انسان‌ها می‌توانند پست‌ترین پست‌ها شوند مگر اینکه خود را با ایمان و عمل نیک نجات دهند (حسین، 1998). در مجموع، اسلام معتقد است که ایمان دینی انسان را از حیوانات متمایز می‌کند. شهید مرتضی مطهری معتقد است که بر خلاف فرمول‌های لذت‌گرایانه، شادی را نمی‌توان با لذت یکی دانست، زیرا برخی از لذت‌ها درد آینده را به همراه دارند. مطابق با عقاید ارسطو، از نظر او، دنبال لذتی که ممکن است به دردهای بزرگ‌تر منجر شود، با مصلحت و حکمت منافات دارد. مطابق با احساسات ضد لذت‌گرایانه فرهنگ اسلامی معاصر، او نتیجه می‌گیرد که تجربه لذت‌بخش را تنها در صورتی می‌توان شادی تلقی کرد که دردهای بزرگ‌تری به همراه نداشته باشد یا از لذت‌های بزرگ‌تر جلوگیری نکند، و در حقیقت چنین لذتی را به سختی می‌شود خارج از حوزه دین پیدا کنید. او همچنین اظهار می‌دارد که برآورده شدن آرزوها و رویاهای خود را نمی‌توان با شادی یکی دانست، زیرا پس از رسیدن به یک آرزو، آن آرزو ممکن است مضر باشد. به عبارت دیگر، همه آرزوهای ما با شادی‌های ما سازگار نیست. خواسته‌های فرد متناسب با سطح دانش اوست و بسیاری از خواسته‌ها با خوشبختی نهایی مورد نظر اسلام ناسازگار است. در نهایت، ارسطو رضایت را به عنوان نشانه شادی رد می‌کند. او می‌نویسد که رضایت با سطح درک و پیچیدگی ذهنی فرد مرتبط است. بنابراین ممکن است کسی از زندگی خود راضی باشد در حالی که فردی دیگر که با معیارهای اسلامی زندگی می‌کند از زندگی خود راضی نباشد. استاد مطهری (1992) معتقد است که بدون اعتقادات قوی، آرمان‌های عالی و ایمان دینی، انسان نمی‌تواند زندگی سالمی داشته باشد و به جامعه کمک کند چنین فردی یا به خاطر خودخواهی و منافع شخصی خود محصور می‌شود و یا در مواجهه با مسائل اخلاقی حیاتی زندگی گیج و بلاتکلیف می‌شود. مطابق با توجه ارسطو به جنبه‌های اجتماعی

اودیمونیا، از نظر مطهری، شادی فردی با شادی جمعی گره خورده است و فرد نمی تواند مستقل از دیگران به دنبال خوشبختی باشد. به عبارت دیگر، ما باید خود را وقف خوشبختی جمعی بشریت کنیم. او همچنان تصریح می کند که ایمان دینی فواید عمده ای برای سلامت روان دارد. نظر وی قابل قبول است؛ زیرا مفاهیم مشابهی در آثار بسیاری از نویسندگان معاصر اسلامی منعکس شده است. مطهری مدعی است با توجه به اینکه دین به جهان معنا می بخشد و به ما اطمینان می دهد که خلقت هدف بزرگی داشته است، مؤمن اساساً خوشبین است. با توجه به اینکه هدف از آفرینش، از نظر اسلام، بهبود و کمال است، مؤمن در قبال شکست های خود احساس مسئولیت می کند. یعنی او هرگز جهان و خدا را مقصر شکست های خود نمی داند زیرا می داند که جهان به بهترین شکل ممکن آفریده شده است. و این احساس مسئولیت، سطح بالایی از روحیه، عزت نفس و امید را فراهم می کند. مطهری معتقد است که بی ایمانی موجب بدبینی، سردرگمی، بلاتکلیفی، عدم ارتقای خود و کم انگیزه برای صالح بودن می شود و در نتیجه فرد را از لذت بردن از زندگی باز می دارد. یکی دیگر از فواید ایمان دینی که مطهری آن را به رسمیت می شناسد، این توقع است که تلاش خوب نتیجه خوبی داشته باشد. دین به ما اطمینان می دهد که بین کسانی که راه درست را انتخاب می کنند و کسانی که راه نادرست را انتخاب می کنند، تفاوت وجود دارد، اما یک فقیر نمی تواند دلیلی بیابد که چرا باید به درستی عمل کند. مطهری می گوید زندگی خالی از ایمان، زندگی پر از بی اعتمادی، بلاتکلیفی، پر از پرسش های بی پاسخ و دلهره از آینده ای تاریک است. او راه طلایی سعادت را ایمان دینی می داند. مزیت دیگر ایمان دینی که مطهری بر آن تأکید می کند این است که دین تجربیات لذت بخش قوی تر و دائمی تری در اختیار ما قرار می دهد که در مقابل لذت های نفسانی ارزش چندانی ندارد. از مصادیق این لذات شریف، آنهایی است که از عبادت و جذب در خدا و یا انجام خدمت داوطلبانه به جامعه حاصل می شود. او تصدیق می کند که زندگی نگرانی ها، سختی ها و شکست های زیادی دارد و ما نمی توانیم به تنهایی بر همه آنها غلبه کنیم. او معتقد است در چنین وضعیتی تنها چیزی که می تواند باعث آرامش و شادی زندگی شود ایمان دینی است. و این سود ناشی از پیروزی دین بر نظریات غربی است که ما را متقاعد می کند که همه این سختی ها و نگرانی ها امتحان الهی است و ما پاداش آن ها را روزی خواهیم دید. در زندگی پس از مرگ مؤمن حتی در سختی هم می تواند معنا و لذت پیدا کند (مطهری، 1992). مطهری همچنین معتقد است که دین می تواند با موفقیت ما را از اضطراب مرگ محافظت کند.

آموزش خوشبختی به کودکان

آموزه های دینی مورد استفاده برای آموزش مفهوم خوشبختی به کودکان

1- نقش خداوند را در زندگی پررنگ کنید.

در نگاه دینی نقش خداوند را در خوشبختی فرد، به هیچ عنوان نمی توان و نباید نادیده گرفت. کودک زمانی که احساس کند وجودی مهربان و قدرتمند به نام خدا را همیشه در کنار خود و یاریگر خود به همراه دارد، به هیچ وجه احساس سرخوردگی و شکست به او دست نخواهد داد.

در مقابل، تربیتی که نمی تواند وجود خدا را برای کودک به اندازه فهم خود آشکار کند بالتبع در برابر هر عنصر چالش ساز دچار مشکل خواهد شد. برای مثال در تربیتی که نقش خدا و باور به او دیده نمی شود، کوچک ترین بیماری هم می تواند عاملی برای سرخوردگی و بدبختی شخص محسوب شود، در حالی که برای انسان معتقد به خدا چنین چیزی نیست.

دستور العمل ها

الف (چگونگی معرفی خدا به کودکان

اول اعتقادات خود را قوی کنید

تا زمانی که والدین به اعتقادات خود پای‌بند نباشند، درک خداوند برای کودک دشوار خواهد بود. بنابراین در مرحله اول اعتقادات خود را قوی کنید تا زمینه برای آموزش خدا شناسی به کودک فراهم شود.

ب) شور و اشتیاق داشته باشید

ایجاد اعتقادات در کودکان به صورت خشک و خالی هرگز امکان پذیر نمی باشد. فرزند شما باید حرارت و حضور خداوند را در قلب و روح و جان خود حس کند. پس زمانی که خداوند را برای کودک توصیف می کنید شور و اشتیاق داشته باشید.

ج) کودکان با دیدن می آموزند تا شنیدن

امام علی(ع) تربیت و تأدیب با عمل را بر تربیت زبانی مقدم می‌دارد؛ آن حضرت می‌فرماید: «کسی که خود را پیشوای مردم سازد ... پیش از آن که به گفتار تعلیم نماید باید به کردار ادب نماید» (سید رضی، 1414، 480).

چشم‌هایی که می‌بینند صدها برابر قوی تر از گوش‌هایی است که می‌شنوند. بنابراین کودکان آینه وار رفتارهای والدین و بزرگترها را تقلید می‌کنند.

برای مثال: کودک زمانی که می‌بیند مادر در شرایط سخت می‌گوید: (توکل بر خدا) یا (خدایا به امید تو) یا (خدایا شکرت) تاثیر بسیار زیادی در آموزش خداشناسی به کودکان دارد.

د) درباره خدا با کودک صحبت کنیم

کودکان خدا را نمی‌شناسند درست مانند: پدر بزرگ، مادر بزرگ، عمو و سایر اعضای خانواده که باید از همان سنین پایین برای کودکان از خداوند بگوییم.

و) توصیف ویژگی‌های خداوند به کودک

زمانی که از ویژگی‌ها، عظمت، زیبایی و قدرت خداوند با کودک صحبت میکنید، کم کم در او تاثیر می‌گذارد. این موضوع را به کودک بفهمانیم که در صورت احساس خطر یا ناراحتی از خدا کمک بخواهد و بر او تکیه کند با این حال متوجه می‌شود که خداست که حامی اوست.

از داستان‌های ادیان و کتاب‌های آسمانی و شعرهای سودمند کمک بگیرید

افلاطون، درباره ارزش و اهمیت داستان‌ها در تربیت کودک می‌گوید: «پس باید پرستاران و مادران را وادار کنیم که فقط حکایاتی را که پذیرفته‌ایم، برای کودکان نقل کنند و متوجه باشند که پرورشی که روح اطفال به وسیله حکایات حاصل می‌کند، به مراتب بیشتر از تربیتی است که جسم آنها به وسیله ورزش پیدا می‌کند» (به نقل از: عطاران، 1379، 123)؛

همچنین خداوند در قرآن می‌فرماید:

قصه‌ها را بگوی ، شاید به اندیشه فرو روند» (اعراف/176).

حکایات و داستان‌های کودکانه در زمینه وقایع تاریخی و مذهبی بسیار است، از آن‌ها کمک بگیرید.

ه) از طبیعت کمک بگیرید

باید والدین کاری کنند که محبت خدا در دل کودک جای بگیرد؛ مانند این که او را با آفریده‌های خدا و شگفتی آنها آشنا سازند. از نعمت‌ها، مهربانیت، بخشندگی و توجه خاص خداوند به بندگانش سخن بگویند و او را بهترین دوست انسان‌ها معرفی کنند. در این صورت کودک با عشق درونی به خداوند زمینه‌ای برای انجام تکالیف الهی پیدا خواهد نمود.

قرآن کریم انسان‌ها را به تدبّر در طبیعت و نعمت‌های الهی به‌عنوان یک شیوه تربیتی دعوت می‌کند:

و پروردگار تو به زنبور عسل "وحی" [او الهام‌گریزی] نمود که از کوه‌ها و درختان و داربست‌هایی که مردم می‌سازند، خانه‌هایی برگزین! سپس از تمام ثمرات [و شیره گلها] بخور و راه‌هایی را که پروردگارت برای تو تعیین کرده است، به‌راحتی بپیما! از درون شکم آنها، نوشیدنی با رنگ‌های مختلف خارج می‌شود که در آن، شفا برای مردم است به یقین در این امر، نشانه روشنی است برای جمعیتی که می‌اندیشند» (نحل/68 - 69).

همچنین در روایتی چنین نقل شده است: خداوند متعال به حضرت موسی(ع) وحی فرستاد: «مردم را به من علاقه‌مند کن و آنان را نیز نزد من محبوب ساز». عرض نمود چگونه؟ وحی آمد: «نعمت‌های مرا برای آنان بازگو کن، آنان خود عاشق من خواهند شد» (مجلسی، 1403، 2، 4)؛ بنابراین، یادآوری و ذکر نعمت‌های الهی از جمله شیوه‌هایی است که در بیداری فطرت پاک کودکان به صاحب نعمت بسیار مؤثر است.

یکی از نشان‌های خداوند آفرینش طبیعت است. اگر دریا یا کوهی را مشاهده می‌کنید از قدرت خداوند در خلقت آن اشاره کنید. جنگل‌ها، حیوانات، آسمان، خورشید و ستارگان نمونه خوبی برای اشاره به عظمت خداوند می‌باشد.

همچنین، سرودن شعر برای کودکان، آن هم شعرِ سودمند و سازنده‌ای که بتواند مفاهیم بلند توحید و خداشناسی، را هنرمندانه، به صورتی ساده، روان، پُر جاذبه و متناسب با ذهن کودک ارائه نماید، کاری مفید است که البته از عهده شاعری بر می‌آید که علم و آگاهی نسبت به معارف دینی و نیز سطح فکری کودکان داشته باشد. والدین می‌توانند با تهیه کتاب‌های شعری را که در این باره از سوی برخی از متخصصان شعر کودکان سروده شده است، آنها را برای فرزند خود بخوانند و توضیح دهند.

امام صادق(ع) در اهمیت شعر سودمند و مناسب برای تربیت فرزندان، فرمود: «امیر مؤمنان(ع) از این که شعر [پدرش] ابوطالب، روایت و تدوین شود، خرسند می‌شد و می‌فرمود: آن را فرا بگیرید و به فرزندان‌تان یاد بدهید؛ چراکه او بر دین خدا بود و در آن، دانش بسیار است» (حر عاملی، 1409، 17، 331).

یک نمونه شعر در مورد خداشناسی برای کودک که او را متوجه نعمت‌های بزرگی که ساده به نظر می‌آیند می‌کند، در زیر آمده است :

خدای خوب و مهربان داده به ما گوش و زبان

بخشیده ما را دل و جان چشم و سرو دست و دهان

او داده ما را عقل و هوش او داده ما را آب و نان

از لطف نعمت‌های او ما زنده ایم و پرتوان

(ی) سوالات کودک در مورد خدا

کودک به مرور زمان با مسائل معنوی آشنا می‌شود و سوالاتی می‌پرسد که پاسخ دادن به آنها شاید کمی دشوار باشد. در چنین مواقع با کودک صادق باشد و به هیچ وجه جواب‌های غلط ندهید زیرا قدرت تخیل در کودکان زیاد است و امکان دارد برای آن‌ها مشکل ساز شود.

برای مثال وقتی کودک پرسید: وقتی آدم می‌میرد چه اتفاقی برای او می‌افتد؟

پاسخ دهید: هیچ کس نمیداند و اما خیلی‌ها فکر می‌کنند به بهشت می‌رود تا به خدا نزدیک تر شود.

ناگفته نماند نباید والدین به همه پرسش‌های کودک درباره خدا پاسخ دهند؛ چون طبیعی است پاسخ برخی از پرسش‌ها را باید در سنین بالاتر و در مدرسه بیاموزد. چنان‌که امام علی(ع) می‌فرماید: «چه بسا سخنی که جوابش سکوت است» (تمیمی آمدی، 1366، 381)؛ بنابراین، از همان زمانی که در ذهن کودک سؤال‌هایی درباره خدا و دیگر مسائل دینی مطرح می‌شود، باید با ارائه پاسخ‌های سنجیده و مناسب و ساده از روی آگاهی، عقل و روح او را مجذوب زیبایی‌های معنوی کرد تا از همان ابتدا علاقه به خدا و پیامبران الهی و ائمه اطهار(ع) در جان او رشد یابد.

ن) آموزش شکرگذاری به کودکان

در مباحث خداشناسی شکرگذاری از خداوند نیز از اهمیت بسیاری برخوردار است. زمانی که سر سفره نشسته اید یا اتفاق مثبتی برایتان می‌افتد، بگویید «خداوشکر» همین کار کودکان را کنجاو می‌سازد که به راستی خداوند کیست؟

شکرگذاری از خداوند مبحث بسیار مهمی است که باید به فرزندان آموزش داده شود.

2- رنج را برای کودک تبیین کنید.

برای آموزش مفهوم خوشبختی به کودکان باید به آن‌ها یاد داد چگونه انواع مشکلات، مصائب و گرفتاری‌ها را تحمل کنند، چرا که در غیر این صورت کمتر احساس خوشبختی خواهند کرد. خوشبختی برای کسی که آن را صرفاً به معنی راحتی می‌داند، به سختی قابل دسترسی خواهد بود.

باید به کودک آموزش داد که وجود رنج در زندگی نه تنها اجتناب‌ناپذیر است، بلکه مانعی هم برای دستیابی به خوشبختی محسوب نمی‌شود. فردی که می‌داند هیچ کس نمی‌تواند در این دنیا از «رنج» با همه انواع و اقسام آن، در برهه‌ها و مکان‌های مختلف رهایی پیدا کند، به راحتی در برابر ناملایمات روحیه خود را نخواهد باخت.

برای همین، خداوند در آیه شش سوره انشقاق می‌فرماید: "يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ" ای انسان! یقیناً تو با تلاش و رنج به سوی پروردگارت می‌روی و او را ملاقات خواهی کرد! جالب است بدانید، وجه متمایزکننده آموزه‌های دینی در مفهوم خوشبختی نسبت به سایر آموزه‌ها توجه ویژه به رنج در زندگی است.

دستور العمل‌های لازم برای آموزش صبر در برابر مشکلات :

الف) الگوی خوبی باشید.

کودکان الگوبردارهای خوبی هستند، او به رفتارها و واکنش های شما با دقت توجه میکند و از آن الگو میگیرد. اگر اولین واکنش شما به هر اتفاق ناخوشایندی، از دست دادن صبر و تحمل باشد او نیز آن را یاد گرفته و در شرایط مشابه مثل شما رفتار خواهد کرد. در واقع اگر شما به طور مکرر صبر و تحمل خود را از دست بدهید، یک رفتار منفی را تقویت می کنید و مجوز استفاده از آن را نیز برای فرزندتان صادر می کنید. پس اولین گام برای تقویت صبر کودک، تقویت صبر در خودتان است.

ب) اجازه دهید انتظار بکشد.

شاید اولین تمرین برای آموزش کودک برای صبور بودن انتظار کشیدن برای خواسته هایش است. اجازه بدهید فرزندتان احساس ناخوشایند انتظار را تجربه کند؛ چون این یک تغییر بزرگ و مهم است». به فرزندتان کمک کنید که بی صبری خودش را مدیریت کند.

ج) بازی کردن

به چالش کشیدن صبر و حوصله، یکی از روش های آموزش آن است. برای مثال پازل ها گزینه های خوبی برای آموزش صبر به کودک است. به او بگویید در صورت حل پازل به او جایزه خواهید داد. کاشتن گل و گیاه و یا بزرگ کردن یک حیوان خانگی هم، بهترین تمرین برای صبر می باشد چون کودک می آموزد با مراقبتی که همراه با صبر و حوصله است می تواند موجودی را پرورش دهد.

د) به قول هایتان پایبند باشید.

در صورتی که به کودکان قول داده اید به آن پایبند باشید. زمانی که به قول تان عمل می کنید کودک متوجه می شود که اگر صبر داشته باشد وعده های گفته شده انجام خواهند شد اما اگر به قولتان عمل نکنید زمانی که دفعه بعدی از کودک تان بخواهید که صبور باشد او دیگر این کار را انجام نخواهد داد.

و) آموزش بیان احساسات

در شرایطی که کودکان عصبی و ناراحت است به او آموزش دهید که با آرامش و بدون فریاد زدن و با استفاده از بیان و رفتار مناسب تری نیز می تواند احساسش را بروز دهد. این آموزش با واکنش درست شما امکان پذیر خواهد بود. برای کسب نتیجه بهتر، توصیه می کنیم آزادی عمل و حق انتخاب به او بدهید، وقتی برای رسیدن به خواسته اش صبر و حوصله نشان داد، با مهربانی تشویقش کنید و بگوئید قدرتان این رفتار خوب او هستید ولی اگر جیغ و فریاد کرد، به او توجه نکنید و بگوئید این رفتار او را ارزشمند نمی دانید و هرگز پاسخش نخواهید داد.

ن) توضیح دادن مفهوم زمان

لازمه یادگیری صبر دانستن مفهوم زمان است. کودک، زمان های قراردادی ما بزرگسالان را متوجه نمی شود. برای کودک خردسال خود که با مفهوم ساعت آشنایی ندارد از مفاهیم ساده تر استفاده کنید. مثلاً به او بگویید زمانی که برنامه کودک تمام شد با تو بازی خواهیم کرد.

ی) بهترین بازی ها و فعالیت ها آموزش صبر

* بازیهایی مثل مارو پله، منج، شطرنج و... جزء بهترین بازیهای تخته ای هستند که به کودک شما صبر و نوبتی بودن را آموزش میدهد.

*پرورش گیاه باعث تقویت صبر می‌شود. یک بذر برای رشد، به مدت تقریباً زیادی نیاز دارد و رسیدگی به این گیاه در طول رشد، به آموزش صبر در کودکان کمک می‌کند.

*در هنگام آشپزی، از فرزند خود کمک بگیرید و او را در جریان کار قرار دهید. آشپزی کردن یکی از فعالیت‌های لذت بخش برای کودکان است که در عین حال صبوری را نیز در آن‌ها تقویت می‌کند.

*ماهگیری کردن یکی از فعالیت‌هایی است که به صبر بسیار زیادی نیاز دارد. برای گرفتن یک ماهی کوچک، به مدت زمان زیادی نیاز می‌باشد. همچنین برای انجام ماهگیری لازم است که کودک با والدین خود وقت بگذراند و این کار به ایجاد روابط مستحکم میان آن‌ها کمک می‌کند.

3- خوشبختی را درست تعریف کنید.

عده‌ای خوشبختی را رسیدن به لذت بسیار و یا رسیدن به لذت‌های دائمی در زندگی و عده‌ای خوشبختی را رضایت کلی از زندگی و خشنودی از وضعیت خود می‌دانند. ما به‌عنوان یک مسلمان نیز می‌دانیم ممکن است مصداق‌های دینی در مفهوم خوشبختی، دقیقاً مشابه مصداق آن از نگاه دیگران نباشد.

خوشبختی از نگاه دین نسبت مستقیم و تنگاتنگی با مفهوم عبادت و بندگی دارد. از نگاه دین به‌محض اینکه انسان در راه دین قدم می‌گذارد خوشبخت محسوب شده و چه‌بسا نیازی به رسیدن به انتهای مسیر نیست. درحالی‌که از همان نگاه، شخص کافر در دنیا هرچقدر هم که دارای مقام و منزلت اجتماعی باشد بدبخت محسوب می‌شود.

نه‌تنها دین‌داری خود خوشبختی واقعی محسوب می‌شود؛ بلکه دین‌داری خوشبختی این دنیا را هم رقم خواهد زد.

به همین منظور، امام علی (ع) در حکمت 89 نهج‌البلاغه فرمودند: کسی که میان خود و خدا را اصلاح کند، خداوند میان او و مردم را اصلاح خواهد کرد و کسی که امور آخرت را اصلاح کند، خدا امور دنیای او را اصلاح خواهد کرد.

آموزش مفهوم خوشبختی به کودکان تنها با مهیا کردن ابزار راحتی مادی برای آن‌ها امکان‌پذیر و شدنی نیست. کودکی که یاد بگیرد دین‌داری خود به معنای خوشبختی بوده و از طرفی به داشتن مال و ثروت نیست، دیگر منتظر رسیدن لحظات خوب آینده برای شاد بودن نخواهد ماند.

دستور العمل‌ها

زندگی شاد برای یک شخص ممکن است کابوس برای دیگری باشد!

مثال‌های عینی را برای کودک خود بزنید :

*بچه‌ای که با خانواده زندگی می‌کند، با دوستان و فامیل خود روابط بسیار خوبی دارد، به امور خیریه بخشش می‌کند .

*بچه‌ای که در یتیم‌خانه زندگی می‌کند بدون خانواده ولی ، از دیدارهای منظم با سایر بچه‌های بی سرپرست لذت می‌برد.

*بیمار سرطانی که دارای یک خانواده پشتیبان فوق‌العاده است و از کمک کردن به دیگران لذت می‌برد .

*بچه‌ای که در یک خانه پرستاری که دارای چندین دوست نزدیک است و از بازی فوتبال در تیم مدرسه خود لذت می‌برد.

*بچه ای که با چندین حیوان خانگی زندگی می‌کند، از رفاه بالایی برخوردار است و عاشق حیواناتش است.

هرکدام از اینها از نمونه‌های دنیای واقعی افرادی که خوشبخت و خوشحال هستند، گردآوری شده است.

در حقیقت با بیان مثال‌های عینی برای کودک خود می‌توانید مفهوم درست و صحیح خوشبختی را برای کودکان خود روشن کنید.

4- کودکان را برای آینده تربیت کنید.

بسیاری از پدران و مادران، در تربیت کودک خود، از شرایط و اقتضائاتی که مخصوص دوران کودک است غفلت می‌کنند. بسیاری از ملاک‌ها و آموزش‌ها شاید در دوران والدین دارای اهمیت زیادی بوده‌اند، اما در آینده چنین ملاک‌هایی ممکن است معتبر نباشند. برای مثال بسیاری از والدین هنوز فعالیت فرزندان خود با تلفن همراه را کاری زاید تصور می‌کنند.

قطعاً زمانه فرزند شما با زمانه خودتان بسیار متفاوت خواهند بود. امام علی (ع) در کلامی در همین خصوص می‌فرماید: فرزندان را به انجام آداب خودتان و ندادید؛ زیرا آنان برای زمانی، غیر از زمان شما آفریده شده‌اند.

همیشه توجه به این نکته داشته باشید که شما کودک را برای آینده و نه حال حاضر تربیت می‌کنید.

دستور العمل‌ها

بالاترین آرزویی که برای فرزندانان دارید چیست؟

واقعا تابحال فکر کرده اید بزرگترین آرزویان برای کودکانان چه می‌تواند باشد؟

الف (توانایی لذت بردن از زندگی:

شاید موهبتی بالاتر از این نباشد که فرزندانمان طوری بزرگ بشوند که صرف نظر از هر موقعیتی که دارند از زندگی شان لذت ببرند و خشنود باشند. همه ما والدین آرزو داریم فرزندانمان با وجود سختی‌ها و شرایط سختی که وجود دارد به شادی و آرامش برسند اینک آرزو داریم بچه‌هایمان در آینده پدر و مادری راضی و خوشحال، کارآمد، مستقل و آزاد اندیش باشند و از زندگیشان لذت ببرند و دید منفی نسبت به اطرافشان نداشته باشند و از همه مهم‌تر حالت انسان شکست خورده را نداشته باشند.

چگونه می‌توانیم این هدفها و آرزوها را در کودکانمان محقق کنیم:

- از همین کودکی به علایق و انتخابهایشان احترام بگذاریم و سعی نکنیم به جای آن‌ها تصمیم بگیریم.
- بهترین کار داشتن نقش حمایتی است نه نقش سیاستگذار و تحمیل کننده.
- آرزوهای بچه‌ها را جدی بگیریم و اجازه بدهیم در مورد عقاید و رویاهایشان صحبت کنند.
- به کودک محبت کلامی و جسمانی کنید. برای مثال، وی را در آغوش بگیرید و کلمات محبت‌آمیز به کودک خود ابراز کنید.
- اهمیت و تأثیر احساس بر رفتار را به زبان کودکانه برای فرزندان توضیح دهید.

- تفاوت‌های فردی موجود در احساسات و نحوه بیان آنها را برای کودک بیان کنید.
- با کودک در تمامی حالات روحی (نه فقط در خصوص احساسات منفی) همراهی کنید.
- در صورت امکان برای تقویت این مهارت، مطابق با امکانات خانواده از حیوانات خانگی نگهداری کنید.
- الگوی کودک باشید. بدین معنی که در حضور کودک به دیگران کمک کنید و اعمال دین را انجام دهید.
- در مورد دلایل اخلاقی قوانین به کودک خود آموزش دهید و با او در این مورد گفتگو کنید.
- به کودک خود آموزش دهید که به ارزیابی موقعیتی که در آن قرار دارد بپردازد.
- کودک را تشویق کنید تا به اشتراکات میان خود و دیگران بیندیشد.
- کودک را تشویق کنید تا در خصوص دیدگاه و احساس دیگران صحبت کند و ایفای نقش داشته باشد.

ب) آموزش دادن اصول ادب به کودک

- اساسی‌ترین روش برای ابراز توجه و احترام خود به دیگران، یادگرفتن اصول ادب است. هر زمانی که کودک زبان به گفتار باز کند، همزمان می‌توان گفتن "خواهش می‌کنم" و "متشکرم" را شروع کند و آموزش ببیند.
- باید برای کودک توضیح داده شود که وقتی او مودبانه رفتار می‌کند، والدین تمایل بیشتری به همراهی و همیاری او دارند تا زمانی که با حالت امری صحبت می‌کند.
- والدین باید توجه داشته باشند که اگر خود آنها نسبت به بچه رفتار مودبانه ای داشته باشند، از هزار قانون و توضیح ارزش بیشتری دارد. آنها باید کلمات "لطفاً" و "متشکرم" را در صحبت‌های روزمره خود به کار ببرند و با این روش اصول ادب را به کودک یاد بدهند و کودک بداند که چنین کلماتی، بخشی از مکالمات عادی در خانه و اماکن عمومی هستند.

ج) استفاده نکردن از خشم و عصبانیت برای کنترل فرزند

- گاهی ممکن است کودک کاری انجام دهد که والدین را عصبانی کند، اما آنها باید توجه داشته باشند که از کوره در نروند و از خشم و عصبانیت استفاده نکنند. بهتر است از طریق مثال زدن و ارائه دستورالعمل‌ها، به کودک آموزش داده شود.
- اگر والدین عصبانی شوند، باعث می‌شود که کودک صحنه را ترک کند. بهتر است والدین به جای عصبانیت، با کودک همدل و همراه شوند. والدین در این زمان باید به خود وقت دهند تا آرامش خود را به دست آورند و بعد از به دست آمدن آرامش به او توضیح دهند که نباید این کار اشتباه را انجام می‌داد.

5- نگاه فرزند خود را تصحیح کنید.

از دیگر آموزه‌های دینی در مفهوم خوشبختی که والدین نباید از آن غفلت کنند این است که باید کودک خود را به وقایع و اتفاقات مختلف خوشبین کنند. اگر کودک نسبت به اتفاقاتی که روزانه برایش اتفاق می‌افتد نگاهی مثبت داشته باشد قاعدتاً بیشتر احساس خوشبختی می‌کند.

حسن ظن به خدا باعث می‌شود، شخص همه اتفاقاتی که برایش می‌افتد را به‌نوعی برای خود مفید بداند. به همین خاطر یکی از الزامات دینی ما داشتن حسن ظن به خدا بیان شده است.

در حدیثی، امام رضا (ع) می‌فرماید: «به خداوند نیکو گمان باش که خداوند عزوجل می‌فرماید: من به گمان بنده مؤمنم هستم، اگر خوش گمان بود نیکی می‌کنم، و اگر بدگمان بود، بر اساس آن با او رفتار می‌کنم.»

خوش‌بین یا بدبین کردن یک کودک به اتفاقات اطراف خود، همان قدر که در کودکی ساده است، در بزرگسالی بسیار مشکل و در ظاهر ناممکن به نظر می‌رسد.

دستور العمل ها :

قصه گویی به عنوان روشی غیرمستقیم برای آرایه چارچوبی برای آموزش و ارتقاء خودفهمی، کارآیی و وحدت دادن به تجارب، می‌تواند در سلامت کودکان و نوجوانان نقشی موثر داشته باشد.

چه بازی‌هایی باعث تقویت خوش‌بینی در کودک می‌شود؟

-تأکید ما بر آموزش خوش‌بینی به کودکان از طریق بازی است. از آن جهت که بازی می‌تواند تأثیرات به‌سزایی را بر ضمیر ناخودآگاه کودک گذاشته و پس از مدتی به عادت تبدیل شود؛ بازی‌های زیادی در این زمینه وجود دارد اما آن چه که مهم است میزان تأثیرگذاری و نتایج آن است. هر بازی که توسط کودک ساخته شود مفید است. مهم این است که بعد از خراب شدن اشکال ساخته شده یا پازل چیده شده، به کودک یادآوری کنیم که می‌تواند دوباره آن را بسازد و چیزی را از دست نداده است. البته این شکل کلاسیک آموزش خوش‌بینی به کودک است اما شیوه‌های نوین، بازی‌هایی داستان گونه را پیشنهاد می‌کند که والدین و مربیان مهد کودک‌ها می‌توانند با فراگیری آن ساختار خوش‌بینی را در قالب این بازی‌ها به کودکان آموزش دهند. بازی‌هایی چون چیدن پازل‌ها - برج شگفت انگیز - و.....

تقدم بازی بر نماز

سیره رسول خدا(ص) در محبت به کودکان به حدی بود که علاوه بر هم‌بازی شدن با آنان و نادیده گرفتن موقعیت، با فروتنی به بازی با آنها می‌پرداخت و این در حالی بود که زمان نماز فرا رسیده بود و مردم در انتظار اقامه نماز به امامت ایشان بودند. در یکی از روزها که رسول خدا(ص) به منظور خواندن نماز جماعت عازم مسجد بودند، در راه به گروهی از کودکان برخوردند که در حال بازی کردن بودند. بچه‌ها با دیدن پیامبر(ص) دست از بازی کشیدند و به سوی ایشان رفتند و به پیامبر(ص) گفتند؛ «کن جملی!» شتر من باش. رسول خدا(ص) درخواست کودکان را اجابت کردند و مشغول بازی با آنها شدند و این درحالی بود که مردم در مسجد در انتظار ایشان بودند.

بلال که در مسجد همراه مردم منتظر ورود رسول خدا(ص) بود، با مشاهده تأخیر پیامبر(ص) به سمت خانه ایشان حرکت کرد. او در راه به رسول خدا(ص) رسید و با دیدن صحنه بازی کردن ایشان با کودکان خواست تا بچه‌ها را از اطراف ایشان دور کند؛ اما رسول خدا(ص) مانع شدند و فرمودند: برای من دیر شدن زمان اقامه نماز از ناراحتی کودکان بهتر است. سپس از بلال خواستند تا به خانه ایشان برود و برای کودکان چیزی تهیه نماید تا به این ترتیب بچه‌ها حضرت را رها کنند. بلال رفت و از منزل پیامبر(ص) تعدادی گردو پیدا کرد و به محضر ایشان بازگشت. رسول خدا(ص) گردوها را از بلال گرفتند و به بچه‌ها فرمودند: آیا شتران خود را به این گردوها می‌فروشید؟ کودکان نیز با دیدن گردوها، آنها را از دست پیامبر گرفتند و ایشان را رها کردند .

تماشای بازی

رسول خدا(ص) علاوه بر هم‌بازی شدن با فرزندان و کودکان، به تماشای بازی آنان می‌نشستند و آنان را تشویق نیز می‌کردند. از امام علی(ع) نقل شده است که روزی حسنین(ع) مشغول کشتی گرفتن نزد رسول خدا(ص) بودند. در هنگامهٔ مسابقه، پیامبر(ص) به حسن(ع) فرمود: زود باش حسن! من به پیامبر(ص) عرض کردم؛ یا رسول‌الله(ص)! آیا بزرگتر را بر علیه کوچکتر یاری می‌دهید؟ رسول خدا(ص) در پاسخ من فرمودند: جبرئیل می‌گوید حسین زود باش و من می‌گویم حسن زود باش!

عَنْ عَلِيٍّ (ع) قَالَ: بَيْنَمَا الْحَسَنُ وَالْحُسَيْنُ يَصْطَرِعَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ ص فَقَالَ النَّبِيُّ ص هِيَ يَا حَسَنُ فَقَالَتْ فَاطِمَةُ يَا رَسُولَ اللَّهِ تُعِينُ الْكَبِيرَ عَلَى الصَّغِيرِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) جِبْرَائِيلُ يَقُولُ هِيَ يَا حُسَيْنُ وَ أَنَا أَقُولُ هِيَ يَا حَسَنَ

-اگر در طول روز اتفاقی ناخوشایند برای او رخ داده است او را به آینده امیدوار کنید. بسیار مهم است که دورنمایی مثبت را به ذهن و فکر فرزندان تلقین کنید و همواره به او بیاموزید تا با افکار منفی در زندگی‌اش مبارزه کند، برای هر اتفاقی در زندگی راه‌حلی منطقی پیدا کند، با پیدا کردن نکات مثبت، نقاط تاریک زندگی‌اش را برای خود روشن کند و آینده‌ای شاد و دل‌انگیز برای خودش ترسیم کند.

-والدینی که دوست دارند فرزندان شاد و خوش‌بین پرورش دهند، باید در دوران کودکی، احساس تسلط و چیرگی در فرزند خود ایجاد کنند. تسلط و چیرگی در نحوه بازی‌هایی که کودک انجام می‌دهد، بسیار مهم است. تسلط و چیرگی، عاملی است که در نحوه برخورد کودکان با اسباب‌بازی، قابل بررسی است. اسباب‌بازی‌هایی که کودکان می‌توانند در آن‌ها تغییر ایجاد کرده و آن‌ها را دوباره بسازند، اسباب‌بازی‌های مناسبی هستند که در کودک احساس تسلط ایجاد می‌کنند.

-کودک شاد و خوش‌بین، کودکی است که فرصت انتخاب داشته باشد، وقتی با والدین به خرید می‌رود، آن‌ها باید با در نظر گرفتن شرایطی، این حق را به او بدهند. پس به یاد داشته باشید «حق انتخاب» را در کودکان سرکوب نکنید.

-مثبت‌اندیشی، عامل بسیار مهمی است که در کودکی و بزرگسالی افراد، نقش مهمی را ایفا می‌کند. مثبت‌اندیشیدن، شرایط خاصی را می‌طلبد که باید برای کودکان فراهم شود. مثبت‌اندیشی را می‌توان با ممارست و تمرین، در کودکان تقویت کرد. به‌عنوان پدر و مادر بهتر است همواره درباره مسائل مختلف، مثبت‌بیندیشید و تفکرات مثبت را به زبان آورید و در حضور کودکان بیان کنید.

برای مثال اگر کودک شما در بازی با کودکی دیگر دچار اختلاف شد، در این شرایط باید با کودک خود طوری برخورد کنید که اوضاع را بسیار خوب و بدون مشکل برای او ترسیم کنید و تنش ایجادشده را برای کودک، کم‌رنگ‌تر جلوه دهید. این مسئله می‌تواند روشی برای آموزش مثبت‌اندیشی به کودکان باشد. در نظر داشته باشید که تقویت روحیه مثبت‌اندیشی در کودکان نباید آن‌ها را از واقع‌گرایی دور کند. این دو مقوله با هم فرق دارند.

6- محبت را از کودک خود دریغ نکنید.

وجه مشترکی که در همه نکات بالا باید رعایت شود روش آموزش این مفاهیم است. نکته‌ای که باید به آن توجه داشته باشید این است که هرچقدر هم که دارای اطلاعات مفیدی باشید، تا زمانی که رابطه‌ی محبت‌آمیز و قابل اعتمادی بین شما و کودکان برقرار نباشد، نمی‌توانید به‌صورت مطلوب آن‌ها را به او آموزش دهید.

انجام بازی‌های مختلف، اعمال محبت‌آمیز مانند بوسه و در آغوش کشیدن، داستان‌گویی و سایر روش‌ها هرکدام باید به اندازه کافی مورد استفاده قرار بگیرد تا اعتماد فرزند نسبت به والدین کاملاً جلب شود و پذیرای سایر مطالبی که قرار است به او منتقل شود باشد.

7- اعمال صالح را به کودک خود بیاموزید

یکی از روش‌های مؤثر در تربیت، تشویق کارهای خوب کودک است. تشویق در روح و روان کودک اثر می‌گذارد و او را به انجام اعمال نیک تحریک و ترغیب می‌کند. اصولاً بهشت و جهنم، انذار و تبشیر پیامبران، آیه‌های مربوط به پاداش و کیفر، وعده و وعیدهای شوق‌انگیز و خوفناک و ... همه جلوه‌هایی از تشویق و تنبیه هستند. خداوند تبارک و تعالی در قرآن مجید (سوره بقره) می‌فرماید: "ای پیامبر به کسانی که ایمان آورده و عمل صالح انجام داده‌اند بشارت بده که جایگاه آنان در قیامت، باغستان‌هایی است که نهرهای آب در آن جاری است". تشویق به سن و درک کودک و نوع عمل او بستگی دارد. طبیعی است که کودک خردسال، معنی دوستی اولیاء و تشویق آنها را به خوبی می‌داند. برای کودک چهار ساله یک شکلات ممکن است به اندازه یک هدیه قابل توجه که به فرد بزرگسال تقدیم می‌کنیم، ارزش داشته باشد. تشویق صور مختلفی دارد.

گاه به صورت دلجویی است،

گاه یک عبارت محبت‌آمیز،

برخی اوقات یک نگاه توأم با لبخند و نشاط،

زمانی وعده تعریف یک قصه،

و گاهی دادن یک بسته کوچک مداد رنگی، شیرینی، کتاب، لباس، اسباب بازی، دفترچه، توپ، قلم، مدال

معرفی کردن سرصف و امثال آن.

یکی از اصول تربیت این است که فرزندان به انجام عمل صالح و کار خوب گرایش پیدا کنند. این گرایش باید در وجود آنها نهادینه شود. در این قسمت راهکارهایی را برای نهادینه کردن عمل صالح در کودکان بیان می‌کنیم.

- فرزندان از دوران کودکی باید یاد بگیرند که اعمال و رفتار آنها، خدا پسندانه و ارزشمند باشد. یعنی باید زمینه‌ای فراهم شود که این اعمال آنها منجر به سعادت آنها شود.
- فرزندان در محیط تربیتی که رشد و نمو می‌کنند، باید با اعمال و رفتار صالح عجین شوند یعنی در وجود آنها به عنوان یک رفتار و عمل خوب نهادینه شود.
- بیش‌ترین میزان شخصیت فرزندان در دو هفت سال اول زندگی شکل می‌گیرد و بین این دو هفت سال مهم‌ترین آن، هفت سال اول زندگی است.
- در تربیت، رها کردن بچه‌ها در یک دوره سنی و بعد سخت‌گیری صحیح نیست، تربیت باید بر اساس اصل تدریجی بودن انجام شود.
- از همان دوران طفولیت و خردسالی باید اعمال صالح را در معرض نگاه آنها قرار دهیم و زمینه‌ای فراهم کنیم که آنها در حد خود انجام دهند. همچنین والدین و مربیان باید عمل صالح را در نگاه فرزندان خود ارزشمند جلوه دهند.
- در زمینه عمل صالح و نهادینه‌سازی آن در فرزندان باید از الگوهای غیرمستقیم مانند قصه و داستان و ماجرای شخصیت‌های اخلاقی استفاده کرد.

- مشارکت دادن فرزندان در اعمال صالح می‌تواند یک قانون و قاعده برای نهادینه‌سازی عمل صالح باشد. مثلاً کمک کردن به مستمندان، نیازمندان. اگر ما زمینه و بستر این عمل صالح را فراهم کنیم بسیار موثر است. بطور مثال نیازمندی می‌بینیم که توان پرداخت هزینه ی خرید ضروریش ندارد، زمانیکه ما مخفیانه هزینه ی خریدش را می‌پردازیم یا از طریق کودک خود به او کمکی می‌رسانیم آن‌جا پدر و مادر فرزند خود را ترغیب به این کار خیر و پیشرو و پیشتاز در این قضیه می‌کنند و در دوران شکل‌گیری تربیت، این عمل در کودک نهادینه می‌شود. پس از کودکی به فرزندانمان اعمال نیک مانند دستگیری از افراد نیازمند و احترام به بزرگتر یا حتی نظم‌پذیری و... آموزش دهیم تا زمینه ساز انجام این رفتارهای نیک و پسندیده در دوره‌های سنی دیگر فرزندانمان باشد. و برای عمل صالح ارزش قائل شویم. گاهی اوقات مثلاً برخی از والدین، برخی اعمال صالح دیگران را مذمت می‌کنند. مثلاً یکی اهل گذشت است، کسی خطایی در حق شخص دیگری کرده است، می‌بینیم طرف مقابل گذشت می‌کند. می‌گوییم: اگر من به جای او بودم، می‌دانستم با این شخص چه بکنم. این یعنی ما داریم دستی دستی فرزند خود را به سمت و سوی سوق می‌دهیم که رفتار صالح، عمل صالح را در نگاه او تقبیح بکنیم و بد جلوه دهیم. و در صورت چنین خطایی نباید انتظار داشته باشیم روحیه گذشت، عفو، مدارا در او شکل بگیرد.

پس حتماً باید به این نکته توجه کنیم که عمل صالح را در نگاه فرزندان خود ارزشمند سازیم. و اگر شخصی از خطای دیگری گذشت، ما او را با یک نگاه خوبی در نظر فرزند خود جلوه دهیم. بیان ما، بیان خوبی باشد که چه انسان شریفی بود، احسنت چه رفتار خوبی انجام داد، آفرین، چقدر خوب گذشت کرد. و می‌بینیم این نکته برای فرزند ما – در این دورانی که تربیت می‌شود – ارزشمند جلوه می‌کند و اگر درآینده در یک چنین موقعیتی قرار گرفت به احتمال زیاد و بالایی می‌بینیم او هم این گذشت را خواهد داشت.

یکی دیگر از نکاتی که می‌تواند در زمینه عمل صالح و نهادینه‌سازی آن به فرزندان ما کمک شایانی کند و این بستر را در او فراهم آورد، این است که از الگوهای غیرمستقیم استفاده کنیم. مثلاً فرزندان خود را در معرض افراد نیکوکار قرار دهیم تا الگوسازی شکل گیرد و گاهی نیاز به بیان کلامی نیست و خود او عملاً می‌تواند این موضوع را لمس کند.

بیان قصه، داستان و ماجراهایی از شخصیت‌هایی با رفتارهای خوب و اخلاق نیک هم بسیار موثر است. و می‌توانیم سرگذشت انسان‌هایی که در طول تاریخ این ویژگی‌های پسندیده در آنها متبلور بوده است برای آنها بازگو کنیم. قصه‌هایی برای فرزندان خود بیان بکنیم که به او حس شکرگزاری، قدر دانی و احساس شادی و خوشبختی به ارمغان آورد.

با فرزندان خود در مورد موضوعاتی که می‌خواهید انجام دهند، بطور شفاف گفتگو کنید و وظایف آن‌ها را از همان کودکی به آنها توضیح دهید. برنامه ریزی کردن و همکاری در کارها را از همان منزل و کودکی به او آموزش دهید.

به کمک آیات، روایات و احادیث فضیلت کارهای خوب، اعمال نیک، و رفتار پسندیده را برای فرزندان خود بازگو کنیم. و همینطور آثار نیکی که این رفتارها روی روح و روان و آرامش و حس رضایت ما از خود می‌گذارند بیان کنیم.

8- افزایش اعتماد به نفس کودک با تکریم شخصیت او :

یکی از روش‌های صحیح و کارآمد در تربیت انسان، روش احترام و «تکریم شخصیت» است. این شیوه در حقیقت پشتوانه سلامت روان بشر و از مهم‌ترین عوامل رشد شخصیت اوست. خداوند متعال در قرآن کریم بنی آدم را تکریم نموده است و هیچ موجودی را برتر از او نیافریده است: «و لقد کرّمنا بنی آدم و حملناهم فی البرّ و البحر و رزقناهم من الطّیبات و فضلناهم علی کثیر ممّن خلقنا»

تفضیلاً؛ ما فرزندان آدمی را گرامی داشتیم و آن‌ها را در خشکی و دریا بر مرکب‌های راهوار سوار کردیم و از انواع غذاهای پاکیزه به آنان روزی دادیم و بر بسیاری از مخلوقات برتری بخشیدیم. از آیه مزبور چنین استنباط می‌کنیم که خداوند بر نوع بشر منت نهاده و به او دو چیز بخشیده است: یکی کرامت و بزرگواری و دیگری برتری بر سایر مخلوقات. منظور از تکریم، اعطای خصوصیاتی است به او که در سایر موجودات و پدیده‌ها نیست و منظور از برتری، اعطای خصوصیاتی است به انسان که دیگر موجودات در آن شریک هستند، ولی انسان در حدّ اعلاء از آن برخوردار است. نظر به این که انسان از این دو مزیت عالی و فطری برخوردار است، احترام و تکریم وی یک وظیفه اساسی است که هیچ عاملی نباید آن را متزلزل سازد، بنابراین پیشوایان معصوم (ع) در سیره عملی خود توجه خاصی به این موضوع دارند و آن را سرلوحه برنامه‌های تربیتی و سازنده خویش قرار داده‌اند. کریم و رعایت احترام کودک به عنوان یک حق مسلم بر عهده والدین و دیگران، مورد تأکید قرار گرفته است. زیرا که دوره کودکی مهم‌ترین دوره زندگی انسان و دوره شکل‌پذیری و اثرپذیری او می‌باشد.

روانشناسان معتقدند که در این دوره مهم‌ترین عامل مؤثر در رشد و تکامل شخصیت کودک محیط، اولیاء و اطرافیان او هستند.

امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرماید: «با بچه‌هایتان به گونه‌ای برخورد کنید که آن‌ها خودشان را کریم و با شخصیت بدانند.»

تکریم کودک باعث به وجود آمدن احساس شخصیت و عزت نفس، پذیرش سخنان و آموزش‌های والدین؛ جلوگیری از سقوط در ورطه بزهکاری و گناه، جلوگیری از احساس خودکم‌بینی و جلوگیری از نفاق و دورویی در وی می‌شود

نقش مادر در تکریم شخصیت کودک از دیدگاه نهج البلاغه

در آموزشگاه بزرگ حیات نقش اول در تعیین ساختار شخصیت کودک برعهده مادر است. او محور عاطفی خانواده را در ید قدرت خویش دارد و محبتش سبب رشد عاطفی می‌گردد. حاصل این ویژگی و نقش‌پذیری کودک از افعال و اقوال مادر است، که آینده او را معنی می‌بخشد و از طریق تجلی صفات ثانویه می‌تواند، انسان‌هایی وارسته و زنان و مردانی بزرگ و با فضیلت به حیات اجتماعی و تاریخ بشری تقدیم

روش تربیت را باید از رسول اکرم (ص) یاد گرفت، هیچگاه فرزندش را در اجتماع تحقیر نکرد آنها را بزرگتر شمرده و آقا و سید خطاب می‌فرمود. آری احترام گذاشتن به کودکان آنها را ریحانه خواندن و بزرگ شمردن باعث سربلندی آنها در آینده و بزرگواریشان در اجتماع می‌شود. کریم شخصیت و اعتماد به نفس

یکی از نیازهای عاطفی کودک و نوجوان این است که می‌خواهد بداند که دیگران او را دوست دارند و با وجود او را رک و لمس نمایند، این خوب است اما تنها در انتظار کودک وجود نیست بلکه همه‌ی انسانها علاقه دارند که مورد تکریم‌مورد وقتی که احساس کند مورد قبول پدر، مادر و مربی باشد این احساس در تشریح حس اعتماد به خود و اتکا به نفس بسیار موثر است. بنابراین یکی از رسالت‌های اساسی اولیاء و مربیان با احساس محبت و تکریم به فرزند موجبات تقویت اعتماد به نفس را در کودک مهیا می‌سازد. و قبول دیگران قرار داشته باشند.⁵¹

وسایل تکریم شخصیت کودک از نظر اسلام

1. انتخاب نام و فامیل زیبا

دکتر ناهید حیدری-نوشین پورشایگان (تکریم و احترام به کودک)⁵¹

2. کودک را با احترام نام بردن

3. سلام کردن به کودک:

معمولاً فرزندان به پدر و مادر خود سلام می کنند و باید به یک چنین وضعی عادت نمایند، ولی پدر و مادر نباید همواره انتظار داشته باشند حتماً کودکان سلام کنند، و باید در مواردی هم آن‌ها به کودک سلام کنند.

4. وقتی با کودک ملاقات می کنیم خوب است مانند بزرگ‌ترها با او دست بدهیم و احوال‌پرسی کنیم.

5. باید در مجالس برای کودک نیز جا باز کرد و به او احترام گذاشت.

6. در دعوت به مهمانی و مجالس جشن باید کودکان را منظور داشت و جداگانه نام آنان را در کارت نوشت. هم‌چنین باید برای کودکان جای نشستن و پذیرایی شدن پیش‌بینی شود.

7. لازم است کودکان در منزل مانند بزرگ‌ترها وسایل مخصوص داشته باشند؛ مانند: مسواک، خمیردندان، حوله، کم‌دلباس، ظروف غذاخوری، رخت‌خواب و ...

8. در مسافرت‌ها کودکان نیز باید صندلی جداگانه داشته باشند.

9. خوب است برای کودکان جشن تولد و جشن تکلیف گرفته شود.

10. خوب است در حضور دیگران از صفات و کارهای خوب کودک قدردانی و تشکر شود.

11. لازم است پدر و مادر (اگر بدون کودک به سفر می‌روند) از دور جویای احوال فرزندشان باشند.

12. باید به سخنان کودک با دقت گوش داد و درخور فهمش به او پاسخ داد.

13. خوب است در کارها و تصمیم‌گیری‌ها تا حد امکان با کودکان مشورت نمود.

14. به کودکان اعتماد کنید و به آن‌ها مسئولیت بدهید؛ در عین حال مواظب و مراقب آنان باشید.

سخن پایانی

آموزش مفهوم خوشبختی به فرزندان را از کودکی باید مورد توجه قرار داد. ارائه مناسب آموزه‌های دینی در مفهوم خوشبختی به کودک، در زمانی که همه تبلیغات و رسانه‌ها خوشبختی را صرفاً موفقیت در کسب جایگاه‌های اجتماعی و اقتصادی عنوان می‌کنند، بزرگ‌ترین کمکی است که خانواده و مربیان می‌توانند در حق فرزندان ایفا کنند. خانواده اولین محفلی است که هر فرد در آن به رشد و تعالی می‌رسد و والدین اولین و مربیان مهمترین آموزگاران زندگی هستند، بنابراین توصیه می‌کنیم که به نقش مهمی که به عنوان

والدین و مربیان در هدایت و تعالی کودک دارید واقف باشید و سعی کنید با فراهم کردن بستر مناسب در کودکی فرزند خود شرایط را برای پرورش یک انسان خلاق، شاد و موفق در آینده فراهم سازید. در این مقاله بخشی از آموزه های دینی مورد بررسی قرار گرفت قطعاً دین مبین اسلام آموزه ای بسیار زیادی دارد که میتوان از آن ها در جهت خوشبختی و سعادت کودکانمان بهره ببریم امید است تحقیقات این چینی در حوزه ی آموزه های دینی بیشتر و بیشتر انجام شود.

پیشنهادات برای پژوهش های آینده

تا به امروز، تحقیقات در مورد خوشبختی تا حد زیادی شادی را به عنوان یک فرآیند «بیرون به درون» می دانستند که تحت تأثیر ثروت، موقعیت اجتماعی و نیاز است و عوامل «درون به بیرون» را نادیده می گرفتند (بیساو-دینر^{۵۲} و همکاران، 2012). از طریق عوامل درون به بیرون، افراد به زندگی روزمره خود را معنا می دهند، درک خود را از شادی توسعه می دهند و ارزش های خاصی را برای حمایت انتخاب می کنند. اذعان به عوامل درون به بیرون ما را ملزم می کند که میزان اهمیت معنویت یا تعالی را برای یک فرهنگ در نظر بگیریم (لئونگ و وانگ^{۵۳}، 2003؛ وب^{۵۴}، 2012). برخلاف جوامع غربی که از نظر اخلاقی کثرت گرا هستند، در فرهنگ های اسلامی، معنویت و دین در درک و تجربه افراد از زندگی به طور عام و شادی به طور خاص در هم تنیده شده اند. همانطور که پژوهش حاضر نشان می دهد، شادی برای بسیاری از مسلمانان بر اساس جهان بینی اسلامی صورت می گیرد و فراتر از این جهان است. تعالی، معنویت، تجربه عرفانی و انجام شعائر و فرایض دینی در دین مسلمانان همانند مفاهیمی چون سعادت و زندگی طیبه ضروری است. این حقایق تا کنون عمدتاً نادیده گرفته شده اند، تا حدی به این دلیل است که نظریه های کنونی غربی (با رعایت دیدگاه های سکولاریستی) با ابزارهای اندازه گیری موجود نمی توانند با این واقعیت ها سازگاری داشته باشند. این ناآگاهی می تواند پیامدهای نامطلوبی داشته باشد که منجر به نتایج نادرست در مورد وضعیت واقعی افراد و ملت های مسلمان شود. به عنوان مثال، ممکن است یک مسلمان با توجه به تمام معیارهای غربی از زندگی خود ناراضی باشد (مثلاً در رسیدن به هدف موفق نبوده و نمرات پایینی در عزت نفس، تعادل و خودمختاری داشته باشد)، اما این فرد را با معیارهای معنوی رایج در فرهنگ خودشان خوشحال می دانند.

بدیهی است که بررسی دین یا معنویت تنها، به عنوان پیش بینی کننده خوشبختی کافی نیست. در عوض، پژوهش های آینده در فرهنگ های اسلامی نیاز به مفهوم سازی مجدد شادی به روش های آگاهانه مذهبی دارد. مقیاس های بومی باید بر اساس پیشینه فرهنگی این فرهنگ ها، توسعه یابد. آنچه در ادبیات موجود می توان یافت. به عنوان مثال، به نظر می رسد مقیاسی برای سنجش میزان اعتقاد یک مسلمان به اینکه خوشبختی در زندگی پس از مرگ را تضمین کند وجود ندارد، این مقیاس لازم است در تحقیقات آینده گنجانده شود. مقیاس دیگری برای ارزیابی چگونگی تفسیر یک مسلمان از تجربیات عاطفی خود لازم است. یک مسلمان می تواند برخی از احساسات منفی خود (مثلاً غم و اندوه) را به عنوان نعمتی در نظر بگیرد که دلبستگی مجدد به خدا را تسهیل می کند. یک مسلمان نیز ممکن است یک احساس مثبت را گناه بداند. اگر چنین باشد، تشخیص این نوع خاص از احساسات منفی یا مثبت در فرهنگ های اسلامی ضروری است. گارسیا و مرادی^{۵۵} (2012) دریافته اند که کسانی که دارای نمرات با عاطفه منفی زیاد و عاطفه مثبت پایین هستند رضایت بیشتری از زندگی را نسبت به افرادی که دارای عاطفه مثبت و منفی متعادل هستند گزارش کردند، که این یافته ها با یافته های به دست آمده در نمونه های غربی متناقض است. چنین یافته هایی نشان می دهد که هنوز چیزهای زیادی در مورد شادی باید بدانیم و پیش بینی کننده های تأثیرگذار آن را در فرهنگ های اسلامی مورد بررسی قرار دهیم. پژوهش های آینده در این راستا به ما کمک می کند تا به طور کامل به این مسائل رسیدگی کنیم. به طور خلاصه، این پژوهش تلاشی

⁵² Biswas-Diener

⁵³ Leong & Wong

⁵⁴ Webb

⁵⁵ Garcia & Moradi

برای تمرکز بر برخی از جنبه‌های درک اسلامی از خوشبختی است که درون مایه‌های غالب ادبیات روان‌شناسی غرب نیستند. با توجه به محوریت اسلام برای خوشبختی مسلمانان (ابو رایا و پارگمنت 2011)، این نوع تحقیقات فرهنگی باید بیشتر مورد توجه قرار بگیرد. امید است که چنین تحلیل‌های نظری موجب تحریک پژوهش‌های تجربی آگاهانه‌تر در ملل مسلمان شود. همچنین امید است که نتایج چنین تحلیل‌هایی به تبیین یافته‌های مطالعات تجربی در مورد خوشبختی شامل نمونه‌های مسلمان کمک کند. هم چنین از چنین تحقیقاتی بتوان در امر آموزش خوشبختی برای کودکان استفاده نمود.

منابع فارسی

- قرآن کریم، نهج البلاغه، اصول کافی جلد 2، شرح نهج البلاغه ابن ابی‌الحدید،
- تربیت فرزند از دیدگاه مکتب اسلام، صص ۶۱ و ۶۲
- تربیت فرزند از دیدگاه مکتب اسلام، صص ۹۸ و ۹۹
- گل همیشه بهار - احمد حسین شریفی - نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها
- مقاله حسن مانیان و محتوای تدریس دکتر طباطبائی
- مقاله خوشبختی از نظر علم روان‌شناسی از سایت مرکز روانشناسی و روانپزشکی مهربد
- راز خوشبختی از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه (کتاب) تألیف محمد بیستونی مشخصات نشر: [قم]: بیان جوان، 1385
- مقاله نقش مقابله مذهبی و خوشبختی معنوی در تبیین سلامت روان - نویسنده راسخ نازنین شاقلی ریحانه مظفری حسن
- بررسی جهت‌گیری‌های دینی در احساس خوشبختی، زکی محمد علی، یزدانی فضل اله
- سخن سردبیر و اما خوشبختی: از واقعیت تا خیال، خانزاده عباسعلی حسین، نشریه سلامت روان کودک
- سایت پاسخگو قرآن کریم
- ابن ابی‌الحدید، عبد الحمید بن هبه الله، شرح نهج البلاغه، محقق: ابراهیم، محمد ابوالفضل، قم، مکتبه آیه الله المرعشی النجفی، چاپ اول، 1404ق.
- ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ دوم، 1413ق.
- ابن حیون مغربی، نعمان بن محمد، دعائم الاسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضا و الأحكام، محقق: فیضی، آصف، قم، مؤسسه آل‌البیت(ع)، چاپ دوم، 1385ق.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول عن آل الرسول(ص)، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ دوم، 1404ق.
- ابوطالبی، مهدی، تربیت دینی از دیدگاه امام علی(ع)، قم، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره)، چاپ سوم، 1388.
- احمدی، سید احمد، اصول و روش‌های تربیت در اسلام، اصفهان، انتشارات دانشگاه اصفهان، چاپ سوم، 1384.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، محقق و مصحح: درایتی، مصطفی، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، چاپ اول، 1366.
- سید رضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، محقق: صبحی صالح، قم، هجرت، چاپ اول، 1414ق.
- طبرانی، سلیمان بن أحمد، المعجم الاوسط، قاهره، دار الحرمین، بی‌تا.

- عطاران، محمد، آرای مربیان بزرگ مسلمان درباره تربیت کودک، تهران، وزارت آموزش و پرورش، 1379.
- علم الهدی، علی بن حسین، أمالی المرتضی، محقق: ابراهیم، محمد ابوالفضل، قاهره، دار الفکر العربی، چاپ اول، 1998م.
- عیاشی، محمد بن مسعود، التفسیر، محقق: رسولی محلاتی، هاشم، تهران، المطبعة العلمية، چاپ اول، 1380ق
- قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ یازدهم، 1383.
- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران، دار الکتب الإسلامیة، چاپ چهارم، 1407ق.
- لیثی واسطی، علی، عیون الحکم و المواعظ، محقق: حسنی بیرجندی، حسین، قم، دار الحدیث، چاپ اول، 1376.
- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، بیروت، دار إحياء التراث العربی، چاپ دوم، 1403ق.
- محمدی ری شهری، محمد، حکمت نامه کودک، قم، دار الحدیث، چاپ چهارم، 1391.
- مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، تهران، انتشارات صدرا.
- نراقی، احمد بن محمد مهدی، معراج السعادة، قم، مؤسسه انتشارات هجرت، چاپ ششم، 1378.
- هاشمی، سید حسین، چیستی و اهداف تربیت، پژوهش‌های قرآنی، شماره‌های 59 و 60.
- آموزش صبر به کودک با ۶ بازی موثر (و زمان شروع آموزش) میلاد حیدری اسفند 4، 1399
- عنوان
- اثربخشی آموزش الگوی خوش بینی به روش قصه گویی بر افزایش پیشرفت تحصیلی در کودکان دبستانی نویسنده گنجی حمزه | امیریان کامران
- مقاله نهادینه کردن عمل صالح در کودکان تیر ۲۷، ۱۴۰۰-ایمانور
- تکریم و احترام به کودک نویسندگان : دکتر ناهید حیدری-نوشین پورشایگان
- منابع خارجی
- Happiness and Social Behavior Jordi Quoidbach¹ Maxime Taquet² Martin Desseilles³ Alexandre
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S Patterns of attachment: A psychological study o (1978) Patterns of attachment: A
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people Psychological Science, 13, 81–84
- Aversion to happiness and the experience of happiness: The moderating roles of personality 2017AaronAdide
- Abu-Raiya, H. (2012). Towards a systematic Quranic theory of personality. *Mental Health, Religion & Culture*, 15(3), 217–233. doi:10.1080/13674676.2011.640622.
- Abu-Raiya, H. (2012). Towards a systematic Quranic theory of personality. *Mental Health, Religion & Culture*, 15(3), 217–233. doi:10.1080/13674676.2011.640622
- Aho, K. A. (2012). Assessing the role of virtue ethics in psychology: A commentary on the work of Blaine Fowers, Frank Richardson, and Brent Slife. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 32(1), 43–49.
- Aho, K. A. (2012). Assessing the role of virtue ethics in psychology: A commentary on the work of Blaine Fowers, Frank Richardson, and Brent Slife. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 32(1), 43–49.

- Akhtar, S. (2008). *The Quran and the Secular Mind: A philosophy of Islam*. New York: Routledge.
- Annas, J. (2000). *Ancient philosophy: A very short introduction*. Oxford: Oxford University Press. Pp:40-41.
- Ashy, M. A. (1999). Health and illness from an Islamic perspective. *Journal of Religion and Health*, 38(3), 241–258.
- Barakat, H. (1993). *The Arab world. Society, culture and state*. Los Angeles, CA: University of California Press.
- Belliotti, R. A. (2004). *Happiness is overrated*. Oxford: Rowman & Littlefield.
- Biswas-Diener, R., Tay, L., & Diener, E. (2012). Happiness in India. In H. Selin & G. Davey (Eds.), *Happiness across cultures* (Vol. 6, pp. 13–25). The Netherlands: Springer.
- Clack, B. (2012). What difference does it make? Philosophical perspectives on the nature of well-being and the role of educational practice. *Research Papers in Education*, 27(4), 497–512.
- Coan, R. W. (1977). Hero, artist, sage, or saint? A survey of views on what is variously called mental health, normality, maturity, self-actualization, and human fulfillment. New York: Columbia University . Pp: 45-47.
- Delle Fave, A. D., & Bassi, M. (2009). The contribution of diversity to happiness research. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 205–207.
- Devettere, R. J. (2002). *Introduction to virtue ethics: Insights of the ancient Greeks*. Washington, DC: Georgetown University Press. Pp: 22.
- El Azayem, G. A. E., & Hedayat-Diba, Z. (1994). The psychological aspects of Islam: Basic principles of Islam and their psychological corollary. *International Journal for the Psychology of Religion*, 4(1), 41–50.
- Elkaisy-Friemuth, M. (2006). *God and Humans in Islamic Thought: Abd Al-Jabbar, Ibn Sina and AlGhazali*. New York: Routledge.
- Garcia, D., & Moradi, S. (2012). The affective temperaments and well-being: Swedish and Iranian adolescents' life satisfaction and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 1–19.
- Hamdan, A. (2007). A case study of a Muslim Client: Incorporating religious beliefs and practices. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 35(2), 92–100.
- Haque, A. (2004). Religion and mental health: The case of American Muslims. *Journal of Religion and Health*, 43(1), 45–58.
- Haybron, D. M. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 207–225.

- Haybron, D. M. (2008). Philosophy and the science of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 17–43). New York, NY: Guilford Press
- Hogan, R., & Bond, M. H. (2009). Culture and personality. In P. J. Corr & G. Matthews (Eds.), *The Cambridge handbook of personality psychology* (pp. 577–588). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Hooft, S. V. (2006). *Understanding virtue ethics*. Malta: Gutenberg Press.
- Huntington, S. P. (1997). *The clash of civilizations and the remaking of world order*. London: Touchstone.
- Hursthouse, R. (1999). *On virtue ethics*. Oxford: Oxford University Press.
- Husain, S. A. (1998). Religion and mental health from the Muslim perspective. In H. G. Koenig (Ed.), *Handbook of religion and mental health* (pp. 279–291). New York: Academic Press.
- Inayat, Q. (2005). Islam, divinity, and spiritual healing. In R. Moodley & W. West (Eds.), *Integrating traditional healing practices into counseling and psychotherapy* (pp. 159–169). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Joshanloo, M. (2013). Mental well-being in Iran: The importance of comprehensive well-being in understanding the linkages of personality and values. In C. L. Keyes (Ed.), *Mental well-being: International contributions to the study of subjective well-being and positive mental health* (pp. 177–207). New York: Springer.
- Joshanloo, M., & Rastegar, P. (2012). Development and initial validation of a scale to assess Sufi beliefs. *Archive for the Psychology of Religion*, 34, 115–135.
- Joshanloo, M., & Rastegar, P. (2012). Development and initial validation of a scale to assess Sufi beliefs. *Archive for the Psychology of Religion*, 34, 115–135.
- Kabbani, S. M. H. (2006). *The Sufi science of self-realization: A guide to the seventeen Ruinous traits, the ten steps to discipleship and the six realities of the heart*. Louisville: Fons Vitae.
- Kabbani, S. M. H. (2006). *The Sufi science of self-realization: A guide to the seventeen Ruinous traits, the ten steps to discipleship and the six realities of the heart*. Louisville: Fons Vitae. pp:123.
- Keyes, C. L. M., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197–201.
- Keyes, C. L. M., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197–201.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.

- Khademi, E. (2009). Ways of obtaining happiness from the Avicenna's point of view. *Andisheye Novine Dini*, 5(19), 9–41. (in Persian).
- Khademi, E. (2009). Ways of obtaining happiness from the Avicenna's point of view. *Andisheye Novine Dini*, 5(19), 9–41. (in Persian).
- Khomeini, R. (1979). *Governance of the Jurist*. Tehran: Amir Kabir.
- Kristjánsson, K. (2010). Positive psychology, happiness, and virtue: The troublesome conceptual issues. *Review of General Psychology*, 14(4), 296.
- Kupperman, J. J. (2002). Naturalness revisited: Why Western philosophers should study Confucius. In B. W. Van Norden (Ed.), *Confucius and the analects* (pp. 39–52). Oxford: Oxford University Press.
- Leong, F. T. L., & Wong, P. T. P. (2003). Optimal functioning from cross-cultural perspectives. In B. Walsh (Ed.), *Counseling psychology and optimal human functioning* (pp. 123–150). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Locke, J. (2004). *An essay concerning humane understanding, Volume II. MDCXC*, based on the 2nd edition, Books III and IV. Retrieved from <http://www.gutenberg.net/1/0/6/1/10616/>.
- Macaro, A. (2006). *Reason, virtue and psychotherapy*. England: Whurr.
- MacIntyre, A. C. (1984). *After virtue: A study in moral theory* (2nd ed.). Notre Dame, Ind.: University of Notre Dame Press.
- Marar, Z. (2003). *The happiness paradox*. Reaction books. London: Foci .
- Mattila, J. (2011). *Philosophy as a path to happiness: Attainment of happiness in Arabic peripatetic and Ismaili philosophy*. Helsinki: The University of Helsinki.
- Mattila, J. (2011). *Philosophy as a path to happiness: Attainment of happiness in Arabic peripatetic and Ismaili philosophy*. Helsinki: The University of Helsinki.
- Motahhari, M. (1992). *Humankind and faith*. Tehran: Sadra. (in Persian).
- Musawi Lari, S. M. (1997). *Ethics and spiritual growth* (trans: A. Quli Qarai). Iran, Qom: Foundation of Islamic Cultural Propagation in the World. Retrieved from <http://www.musavilari.org/>.
- Musawi Lari, S. M. (1997). *Ethics and spiritual growth* (trans: A. Quli Qarai). Iran, Qom: Foundation of Islamic Cultural Propagation in the World. Retrieved from <http://www.musavilari.org/>.
- Nasr, S. H. (2003). *Islam: Religion, history, and civilization*. New York: HarperCollins. Pp:75-76.
- Newby, G. D. (2002). *A concise encyclopedia of Islam*. Oxford: Oneworld.

- Ng, A. K., Ho, D. Y. F., Wong, S. S., & Smith, I. (2003). In search of the good life: A Cultural Odyssey in the East and West. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129(4), 317–363.
- Okasha, A. (2009). Religion and mental health in Islam. In P. J. Verhagen, H. M. Van Praag, J. J. Lo'pezIbor, J. L. Cox, & D. Moussaoui (Eds.), *Religion and psychiatry: Beyond boundaries*. UK Chichester: Wiley
- Renard, J. (2009). *The A to Z of Sufism*. UK: The Scarecrow Press.pp:33.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139–170.
- Sajedi, A. (2008a). Religion and mental health. *Journal of psychology and religion*, 1, 55–87. (in Persian).
- Skinner, R. (2010). An Islamic approach to psychology and mental health. *Mental Health, Religion & Culture*, 13, 547–551.PP:549.
- Skinner, R. (2010). An Islamic approach to psychology and mental health. *Mental Health, Religion & Culture*, 13, 547–551.
- Slife, B. D. (2012). Virtue ethics in practice: The Greenbrier Academy. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 32(1), 35.
- Slife, B. D. (2012). Virtue ethics in practice: The Greenbrier Academy. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 32(1), 35.
- Smither, R., & Khordandi, A. (2009). The implicit personality theory of Islam. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1, 81–96.
- Stewart-Sicking, J. A. (2008). Virtues, values, and the good life: Alasdair MacIntyre's virtue ethics and its implications for counseling. *Counseling and Values*, 52(2), 156–171
- Sundararajan, L. (2005). Happiness Donut: A Confucian critique of positive psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 25(1), 35
- Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of happiness*. Warsaw: Polish Scientific.
- Vaughan-Lee, L. (1994). *Travelling the path of love: Sayings of Sufi masters*. California: The Golden Sufi Center.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41–79.
- Watt, W. M. (1979). Suffering in Sunnite Islam. *Studia Islamica*, 50, 5–19.

Webb, D. (2012). Happiness on the Tibetan Plateau. In H. Selin & G. Davey (Eds.), *Happiness across cultures* (Vol. 6, pp. 27–41). The Netherlands: Springer.

Zarrinkoob, A. (1999). The value of the heritage of Sufism. Tehran: Amirkabir. (in Pe