

مدیریت شهر شاداب

نگاهی به مدیریت امور عمومی و شهرسازی
با رویکردی به معارف دینی و نگره بومی

مؤلفین:

دکتر حسین خنیفر

حامد بردبار - فریبا فروغی قمی

مدیریت شهر شاداب

مؤلفین: دکتر حسین خنیفر، حامد بردبار، فریبا فروغی قمی

How to Manage a Lively City

Dr. Hossein Khanifar
Hamed Bordbar - Fariba Foroughi Ghomi

شادی عامل معنا دادن به زندگی است و در روایات، به عنوان عامل انبساط روح و سلامتی جسم برشمرده شده است. در آثار باقی مانده از دوران قدیم، به ویژه دوره طلایی یونان و دوران زرین اسلامی، ایجاد شهر شاد و بانشاط عامل خوشبختی شهرنشینان، و شادابی شهر موجب شادی جمعی و عامل ایجاد فرهنگ شادی بر شمرده شده است. در این اثر سعی شده است تا به ریزترین مباحث مرتبط با شهر شاداب و مؤلفه‌ها و ابعاد آن پرداخته شود و ستون‌های اصلی ایجاد شادی از قبیل عوامل مذهبی و نظام ارزشی، عوامل روانی، عوامل اجتماعی و فرهنگی، زیرساخت‌های شهری، و عوامل اقتصادی مورد بررسی قرار گیرند. استفاده از معارف دینی، به ویژه دین اسلام که دین نشاط و شادی است و نزدیک‌ترین آیین به طبیعت انسان است، در طرح مباحث این کتاب از جمله مزایای آن است.

طرح جلد / تصویر: تهران



انشارات سارگل

تهران، میدان فاطمی، خیابان یکم، پلاک ۱۲، طبقه پنجم
تلفن: ۰۶ - ۸۸۹۸۳۳۲۴
www.goto847.ir

به نام آنکه بود هر که بود، از بود او بود

مدیریت شهر شاداب

نگاهی به مدیریت امور عمومی و شهرسازی
با رویکردی به معارف دینی و نگره بومی

How to Manage a Lively City

مؤلفین:

دکتر حسین خنیفر
دانشیار دانشگاه تهران

حامد بردبار

کارشناس ارشد مدیریت دولتی دانشگاه تهران

فریبا فروغی قمی

کارشناس ارشد مدیریت دولتی دانشگاه علامه طباطبایی (ره)



سرشناسه	: خنیفر، حسین، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت شهر شاداب: نگاهی به مدیریت امور عمومی و شهرسازی با رویکردی به معارف دینی و نگره بومی = How to Manage a Lively City/مؤلفین حسین خنیفر، حامد بردبار، فریبا فروغی قمی.
مشخصات نشر	: تهران : سارگل، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۲ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۹۰-۹۱-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: شهرسازی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: شهرسازی -- جنبه‌های اجتماعی
موضوع	: زیباسازی شهری
موضوع	: شادی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: شادی -- جنبه‌های اجتماعی
شناسه افزوده	: بردبار، حامد، ۱۳۶۶ -
شناسه افزوده	: فروغی قمی، فریبا، ۱۳۶۶ -
شناسه افزوده	: شریعتی‌راد، سمیه، ۱۳۵۹ -، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ م۴خ/۹۰۵/NA۹۰۵
رده بندی دیویی	: ۷۱۱/۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۷۴۶۸۳۷

تمام حقوق معنوی و مادی اثر برای ناشر و مؤلفین محفوظ است.

مدیریت شهر شاداب

نگاهی به مدیریت امور عمومی و شهرسازی با رویکردی به معارف دینی و نگره بومی

مؤلفین	: حسین خنیفر، حامد بردبار، فریبا فروغی قمی
ویراستار	: سمیه شریعتی راد
صفحه‌آرایی	: سارگل (محرم‌پور)
چاپ اول	: تابستان ۱۳۹۱
تیراژ	: ۱۰۰۰ نسخه
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۹۰-۹۱-۷
قیمت	: ۱۵,۰۰۰ تومان



انتشارات سارگل

تهران میدان فاطمی خیابان یکم پلاک ۱۲ طبقه پنجم

تلفن: ۸۸۹۵۴۰۴۱ - ۸۸۹۵۰۴۷۵

www.goto847.ir

در حریم آبی افسانه‌هاست
هر که می‌آید به او گل می‌دهد

شهر من آن سو تر از پروازهاست
شهر من پوی تغزل می‌دهد

تقدیم به:

مهدی (ج) باوران
و
مهدی (ج) یاوران

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
-------	----

فصل اول: واژه‌کاوی و مفهوم‌شناسی شادی

مقدمه	۱۳
اهمیت و ضرورت شادی فردی	۱۴
اهمیت و ضرورت شهر شاداب	۱۵
ارتباط شادی فردی و شهر شاداب و سرزنده	۱۶
شادی فردی در نگاه اندیشه‌ها	۱۸
شادی از نگاه بزرگان	۱۹
مثلث شادی	۲۰
مؤلفه‌های شادی	۲۱
شادی و مدل پنج عاملی شخصیت (BIG 5)	۲۳
تعاریف اصطلاحی شادی	۲۳
علائم شادی فردی	۲۴
افراد شاد چه کسانی هستند؟	۲۶
انواع شادی	۲۷
عوامل اصلی مؤثر بر شادی	۲۸
رموز شادی و آرامش	۳۱
مطالعه موردی: تأثیر تفکر بر اوضاع و احوال انسان‌ها	۳۴
راه‌های افزایش شادی	۳۵
مطالعه موردی: امید به آینده در تمام شرایط	۳۸
عوامل شادی‌آفرین	۳۸
مطالعه موردی: نقش ایمان و یاد خدا بر سلامت جسمی	۳۹
مطالعه موردی: کاهلی ایرانیان بالاتر از متوسط جهانی	۴۱

۴۲ مطالعه موردی: کار از منظر چهار اندیشه‌ورز
۴۳ روش‌های افزایش شادی
۴۵ مطالعه موردی: وضعیت شادی در آمریکا
۴۶ ارتباط پول و ثروت با شادی
۴۸ مطالعه موردی: ثروت و شادی در نظام ارزشی و معارف دینی
۵۰ نتیجه‌گیری

فصل دوم: شادی در نظام ارزشی و معارف دینی

۵۱ مقدمه
۵۱ شادی در معارف دینی
۵۴ حزن و اندوه ستایش شده در معارف دینی
۵۵ آیات شادی در قرآن
۵۶ شادی در نهج‌البلاغه
۵۸ ازدواج، خانواده، شادی، نظام ارزشی
۵۹ عوامل و منابع شادی افراد در نظام ارزشی
۵۹ معیارهای شادی شهروندان در نظام ارزشی
۶۲ آداب شادی فردی
۶۲ شادی‌های پسندیده
۶۴ چند مورد از کم هزینه‌ترین شادی‌ها و لذت‌های دنیا
۶۵ نمونه شوخی‌های ائمه اطهار و بزرگان دینی
۶۸ نتیجه‌گیری

فصل سوم: شهر سرزنده و شهر شاداب

۶۹ مقدمه
۷۰ مفهوم‌شناسی شهر و شهرنشینی
۷۶ شهر در معارف دینی اسلام
۷۷ عناصر شهر اسلامی در گذشته
۷۸ کلان‌شهر
۷۹ انواع شهر

۸۲	سابقه شهرنشینی در دنیا
۸۲	سابقه شهرنشینی در ایران
۸۳	مفهوم‌شناسی شهر شاداب و سرزنده
۸۵	مفهوم‌شناسی سرزندگی و زیست‌پذیری شهری
۸۸	عوامل مؤثر بر سرزندگی شهری و خیابان‌ها
۸۸	معیارهای یک طراحی شهری خوب برای سرزندگی
۹۱	حالات وجودی مختلف برای سرزندگی شهری
۹۲	کیفیت طراحی شهری
۹۳	سنجش سرزندگی شهری
۹۴	مطالعه موردی: رتبه‌بندی شهرها بر اساس میزان سرزندگی توسط مؤسسهٔ مرسر
۹۷	نتیجه‌گیری

فصل چهارم: ارکان شهر شاداب

۹۹	مقدمه
۱۰۰	باغ‌های گل و شهر شاداب
۱۰۳	مطالعه موردی: باغ ارم شیراز
۱۰۴	مطالعه موردی: باغ ورسای فرانسه
۱۰۵	پارک و شهر شاداب
۱۰۵	مطالعه موردی: پارک تفریحی دیزنی‌لند
۱۰۶	مطالعه موردی: پارک شطرنجی کالیفرنیا
۱۰۸	مطالعه موردی: پارک‌ها در نگاه پسانوگرایی
۱۰۸	موزه و شهر شاداب
۱۰۹	انواع موزه‌ها
۱۱۱	برخی از موزه‌های معروف ایران و جهان
۱۱۲	مطالعه موردی: موزه‌های عجیب در دنیا
۱۱۲	مطالعه موردی: موزه عبرت در ایران
۱۱۳	اهمیت رنگ در شادابی شهر
۱۱۸	کشور نروژ (اسلو و ریزرو)
۱۲۰	کشور انگلستان (لندن و هارلو)

- ۱۲۲ مطالعه موردی: فستیوال رنگ و نور در شهر برلین
- ۱۲۲ استفاده از رنگ‌های طبیعی در شهر
- ۱۲۳ رنگ سبز و فضای سبز شهری
- ۱۲۶ عملکردهای فضای سبز
- ۱۲۷ مدل‌های توزیع فضای سبز
- ۱۲۹ نکاتی در خصوص بهبود کارایی فضاهاى سبز
- ۱۲۹ نمونه خلاقیت‌های شهرسازی جهت شاداب‌سازی شهری
- ۱۳۵ مطالعه موردی: چهل پل برتر جهان و جایگاه سی‌وسه پل
- ۱۳۶ فضای شهری شهر شاداب
- ۱۳۸ مبلمان شهری و شهر شاداب
- ۱۳۹ پیشینه مبلمان شهری در ایران
- ۱۴۰ اهمیت و ضرورت مبلمان شهری و مکان‌یابی صحیح آن
- ۱۴۲ رابطه مبلمان شهری با آرامش ذهنی و سلامت روانی
- ۱۵۲ مطالعه موردی: وضعیت سطل زباله‌ها در شهر قم
- ۱۵۲ مطالعه موردی: کیسه‌های جدید سطل زباله در نیویورک
- ۱۵۳ خیابان‌ها و پیاده‌روها در شهر شاداب
- ۱۵۴ مطالعه موردی: اظهارات جالب پروفیسور سایمون بل در خصوص شهر تهران
- ۱۵۶ ورزش، ورزشگاه‌ها و مکان‌های ورزشی در شهر شاداب
- ۱۵۷ طبقه‌بندی مکان‌های ورزشی
- ۱۵۹ کاروان‌های شادی و شهر شاداب
- ۱۶۰ ترافیک و شهر شاداب
- ۱۶۰ مطالعه موردی: ۲۰ شهر برتر دنیا در زمینه گره‌های ترافیکی
- ۱۶۵ بهداشت محیط و شهر شاداب
- ۱۸۱ بلند مرتبه‌سازی (برج‌سازی) و شهر شاداب
- ۱۸۲ نظریه طراحی شهری عمودی (بلند مرتبه‌سازی)
- ۱۸۳ ریشه‌های شکل‌گیری طراحی شهری عمودی و برج‌ها
- ۱۸۶ معایب برج‌نشینی
- ۱۸۶ نتیجه‌گیری

فصل پنجم: شهر شاداب کوچک؛ وبسایت بزرگ

۱۸۷	مقدمه
۱۸۸	شهر الکترونیک و شهر شاداب؛ شهر کوچک وب سایت بزرگ
۱۸۹	فعالیت‌های شهر الکترونیک
۱۹۰	مزایای شهر الکترونیک
۱۹۱	فواید ایجاد شهرهای الکترونیک
۱۹۳	شهر الکترونیک و تأثیر آن بر ترافیک
۱۹۳	جایگاه شهر الکترونیک در ایران
۱۹۴	شهر الکترونیک کیش
۱۹۵	شهر الکترونیک بوستون
۱۹۶	شهر الکترونیک تایپه
۱۹۸	نتیجه‌گیری

فصل ششم: شهر شاداب در آینه برنامه‌ریزی آینده‌نگر

۱۹۹	مقدمه
۱۹۹	شهر شاداب و اجرای طرح‌های جامع
۲۰۲	مطالعه موردی: سلسله مراتب برنامه‌ریزی فضایی در ایران
۲۰۳	برنامه‌ریزی شهری
۲۰۴	سیر تحولات برنامه‌ریزی شهری در ایران
۲۰۶	مطالعه موردی: شهر مشهد چهره‌های شاداب و مفرح ندارد
۲۰۶	شهر شاداب: صله رحم و ارتباطات اجتماعی
۲۰۸	شادابی مدارس و شهر شاداب
۲۱۱	مطالعه موردی: شاداب‌سازی مدارس
۲۱۱	معماری ایرانی و شهر شاداب
۲۱۲	معماری ساختمان‌ها: هویت و شادابی شهری
۲۱۳	معماری شهری و پیشگیری از جرائم
۲۱۴	شهرسازی مدرن و شهر شاداب
۲۱۴	آمایش فرهنگی سرزمین و شهر شاداب
۲۱۷	مطالعه موردی: آمایش فرهنگی سرزمین در تهران، مشهد و قم

- ۲۱۸ جهت‌گیری‌های آمایش فرهنگی سرزمین جهت شاداب‌سازی شهرها
- ۲۲۰ شهر شاداب: شهرخلاق و شهروندان خلاق
- ۲۲۱ مطالعه موردی: تجربه جهانی ژاپن در خصوص پرورش خلاقیت در کودکان
- ۲۲۲ جایگاه انسان خلاق در شهر شاداب
- ۲۲۶ مطالعه موردی: شهرهای خلاق و شاداب دنیا و ایران
- ۲۲۷ شهر شاداب: گردشگری و سفر
- ۲۳۱ اخلاق زیست‌محیطی و شهر شاداب
- ۲۳۶ مطالعه موردی: رتبه‌های اول ایران در دنیا
- ۲۳۸ نتیجه‌گیری

پیوست‌ها

- ۲۴۰ پیوست شماره ۱- شادی در نگاه بزرگان و صاحب‌نظران
- ۲۴۳ پیوست شماره ۲- ماله پایتخت کشور مالدیو
- ۲۴۵ پیوست شماره ۳- شهر بین‌المللی اسلامی در چین
- ۲۴۹ پیوست شماره ۴- پرسش‌نامه سنجش شادی آکسفورد
- ۲۵۱ پیوست شماره ۵- زیباترین و طولانی‌ترین آبشار مصنوعی ایران
- ۲۵۲ پیوست شماره ۶- مقررات ملی تابلوها
- ۲۶۱ پیوست شماره ۷- متن مصوبه «الزام شهرداری تهران به ...»
- ۲۶۳ پیوست شماره ۸- معرفی وبسایت‌های مرتبط با امور شهری، ...

- ۲۶۵ منابع و مآخذ

مقدمه

شادی به عنوان عامل معنا دادن به زندگی مطرح است و در روایات، عامل انبساط روح و سلامتی جسم برشمرده شده است. از عصر دیرینگی تاریخ و آثار به جا مانده از فراخنای تاریخ بشر، مؤلفه‌های شادی در زیستگاه و محل سکونت انسان‌ها لحاظ شده است. به همین سبب، در آثار باقی مانده از دوران قدیم، به ویژه دوره طلایی یونان و دوران زرین اسلامی، ایجاد شهر شاد و بانشاط عامل خوشبختی شهرنشینان، و شادابی شهر موجب شادی جمعی و عامل ایجاد فرهنگ شادی بر شمرده شده است. در آثار متأخرین نیز شادابی محیط و فضای زندگی به عنوان عامل بالا رفتن انگیزه و حتی موفقیت، ثبات زندگی، انتخاب‌های برتر، اختراعات، اکتشافات، و رضایت روزافزون مطرح شده است.

در این اثر سعی شده تا به ریزترین مباحث مرتبط با شهر شاداب و مؤلفه‌ها و ابعاد آن پرداخته شود و ستون‌های اصلی ایجاد شادی از قبیل عوامل مذهبی و نظام ارزشی، عوامل روانی، عوامل اجتماعی و فرهنگی، زیرساخت‌های شهری، و عوامل اقتصادی مورد بررسی قرار گیرند. استفاده از معارف دینی، به ویژه دین اسلام که دین نشاط و شادی است و نزدیک‌ترین آیین به طبیعت انسان است، در طرح مباحث این کتاب از جمله مزایای آن است.

از آن جا که مقوله شهرنشینی، دومین انقلاب بعد از انقلاب کشاورزی شمرده می‌شود، نگاه صاحب‌نظران به محیط انسانی و جمعیت متراکم در فضاهای کوچک و بزرگ شهری با مقوله‌هایی مثل معماری، رنگ، طراحی، شمایل شهری، فرهنگ، سنت‌ها، ابعاد روان‌شناختی، دین و نظام ارزشی، تعامل‌های بین فرهنگی، مهاجرت، نمادها، انتظارات شهروندی، تحولات پیرامونی، عصر تغییر، و ... گره خورده و به همین دلیل، شهر که مجموعه‌ای پیچیده و تبلوری خاص از مناسبات و روابط انسانی است، با محیط و مبانی فیزیکی گره خورده است.

در دین اسلام نیز «شهر» کانون فعالیت و تصمیم‌گیری است و در قرآن کریم ۳۳ بار با عناوین مختلف مانند «بلد»، «مدینه»، و غیره به آن اشاره شده است. امروزه یکی از عوامل مفسر فرهنگ مکنون ملت‌ها، پیشانی شهرها و محیط‌های پیدا و پنهان آن‌ها همانند بافت شهر، تأسیسات عمومی، مراکز مذهبی و پژوهشی، ساختمان‌ها،

نمادها، و حتی کیفیت فضای طبیعی و شبه طبیعی می‌باشد. در این کتاب، سعی شده به مهم‌ترین نکات قابل ملاحظه و عمومی (با لحاظ کردن فرهنگ‌های مختلف) مقوله شهر شاداب پرداخته شود. در بخش‌هایی نیز به آسیب‌شناسی و ابعاد آن در مقوله شهری اشاره و تلاش شده تا عمده اثر به سمت و سوی جامعه بومی ایران جهت داده شود. علاوه بر آن مطالعه شهرهای منتخب در سطح جهان مورد امعان نظر بوده است.

در فصول پایانی، راهکارهای عملی و روش‌ها و زیرساخت‌های لازم برای رقم زدن یک شهر شاداب، و همچنین یک شهر الکترونیک به عنوان مؤلفه‌ای جدید در ادبیات شهرسازی و معماری، به همراه مزایای آن در هفت بعد مختلف بررسی می‌شود. از دیگر مقوله‌های این اثر می‌توان به شهر شاداب در آیین برنامه‌ریزی آینده‌پژوه اشاره کرد که با دید مدیریت شهری مورد بررسی و بحث قرار گرفته است. جهت‌گیری آمایش فرهنگی برای رقم زدن شهر شاداب و شهروندان خلاق نیز مبحث دیگری است که سعی شده به اختصار و با نگاه تطبیقی به نظام ارزشی و مطالعات بین‌المللی به آن پرداخته شود.

از ویژگی‌های این اثر افزودن پیوست‌های متعدد در انتهای کتاب است که خواننده را با آرای صاحب‌نظران و اندیشمندان منتخب، نمونه شهرهای مختلف (مثل شهر بین‌المللی اسلامی در چین)، پرسش‌نامه سنجش شادی آکسفورد، و وب‌سایت‌های مفید داخلی و خارجی مرتبط با این مقوله آشنا می‌سازد.

این اثر در سازمان‌هایی نظیر شهرداری‌ها و نهادهای شورای شهر، و در سمینارها و همایش‌های ملی مربوط به شهرداری‌ها، معماری، روان‌شناسی و بهسازی محیط‌های زندگی، و حتی همایش‌های بهداشت روان جامعه قابل استفاده و بهره‌برداری است.

امیدواریم صاحب‌نظران و اندیشه‌ورزان با تأمل و تتبع در این اثر، مؤلفین را از نقطه نظرات و اصلاحات احتمالی و نقدهای ارزشمند خود بی‌بهره نگذارند.

دکتر حسین خنیفر

حامد بردبار فریبا فروغی قمی

فصل اول

واژه‌کاوی و مفهوم‌شناسی شادی

«السُّرُورُ يَبْسُطُ النَّفْسَ وَيُثِيرُ النَّشَاطَ»
شادکامی باعث انبساط روح و عامل برانگیختن وجد و
نشاط است» (امام علی (ع)، غررالحکم و دررالکلم، ج ۱، ص ۵۱۵)

مقدمه

روان انسان در مقابل عوامل بیرونی و درونی، واکنش‌های مختلفی از قبیل شادی و خوشحالی، خشم، تنفر، ترس، و اندوه از خود نشان می‌دهد که به آن «هیجان» می‌گویند. یکی از جنبه‌های هیجان شادی است که با واژه‌هایی چون سرور، نشاط، وجد، سرخوشی، مسرت، خوشی و خوشحالی هم معنا است (قادری، ۱۳۸۹، ص ۶۴).

شادی، ضرورتی است که به زندگی معنا می‌دهد. آفرینش جهان هستی و انسان و تمامی مخلوقات به گونه‌ای است که خود به خود شادی و نشاط را برای آدمی فراهم می‌آورد و عواطف منفی مانند ناکامی، ناامیدی، ترس و نگرانی را بی‌اثر می‌سازد. بنابراین شادی:

- عامل سرزندگی است.
- عامل رشد و موفقیت است.
- عامل رضایت از زندگی است.
- عامل روحیه بالایی فردی است.
- مؤلفه‌ای برای بهره‌وری بیشتر است.
- متغیر اصلی توسعه کشورها می‌باشد.

شهر شاداب / فصل اول



- محرکی برای کار و فعالیت بیشتر است.
- عامل خوش‌بینی و خوشحالی افراد است.
- عاملی برای سلامت روحی و روانی است.
- یکی از نیازهای اساسی انسان در زندگی است.
- عاملی برای افزایش توانایی و فعالیت سالم است.
- عامل اصلی کارایی و اثربخشی سازمانی کارکنان است.
- عاملی برای از بین بردن رفتارهای مخرب در اجتماع است.
- عاملی برای بهبود روابط انسان‌ها و تقویت سرمایه اجتماعی^۱ است.
- عاملی برای بهبود عملکرد فردی، سازمانی، و اجتماعی افراد است.

اهمیت و ضرورت شادی فردی



شادی برای انسان یک ضرورت است که با آن زندگی معنا می‌یابد و عواطف منفی مثل ناکامی و ناامیدی و ترس و نگرانی را از بین می‌برد. در پرتو شادی انسان می‌تواند خویش را بسازد و قله‌های سلوک را چالاکانه بپیماید و نقش سازنده خود را در زمینه‌های فرهنگی، سیاسی، و اقتصادی اجتماع ایفا کند. «ارسطو»^۲ اعتقاد دارد «شادی بهترین چیزهاست و آن قدر اهمیت دارد که سایر چیزها برای کسب آن هستند» (آیزنک، ۱۳۷۵، ص ۱۲).

اهمیت شادی به حدی است که می‌تواند بیماری‌های صعب‌العلاج جسمی را درمان کند. یک جراح معروف طی مقاله‌ای نوشت: «شادی نه تنها جلوی بسیاری از بیماری‌های ناشی از ناملایمات را که تعداد آن‌ها در قرن حاضر زیاد است می‌گیرد، بلکه حتی قادر است جلو رشد و نمای بیماری سرطان را که در کمون اولیه است، نیز بگیرد» (پورباقر، ۱۳۷۵، ص ۵۲۴).

1. Social Capital
2. Aristotle

اهمیت و ضرورت شهر شاداب



«سقراط»^۱ در قرن پنجم پیش از میلاد گفته است: «هدف اصلی از ایجاد شهر تأمین نشاط و خوشبختی شهروندان است» (گل‌کار، ۱۳۸۵، ص ۲۴). این گفته سقراط رابطه قوی و بنیادی میان شهر و شهرسازی و نشاط و سرزندگی را نشان می‌دهد. بر مبنای این دیدگاه است که شهر وسیله‌ای برای نیل به شادی، نشاط و سرزندگی^۲ تلقی می‌گردد و اسباب شادی فردی، جمعی و همگانی را فراهم می‌آورد.

ضرورت شادی در برنامه‌ریزی‌های اقتصادی و اجتماعی دولت‌ها نیز خود را نشان می‌دهد. اگر دولت‌ها به بالا بردن سطح شادی در جامعه توجه کنند، در اجرای برنامه‌های خود موفق‌ترند و این موضوع در نهایت باعث بهره‌وری بیشتر افراد جامعه خواهد شد. به همین دلیل است که دولت‌ها سعی دارند شهرهای شاد، سرزنده، و شاداب ایجاد نمایند تا بر این اساس بهره‌وری مردمان سرزمین‌شان را افزایش دهند و در اجرای برنامه‌های کلان خود موفق باشند.

دولت‌هایی که عملکرد خوبی دارند نابرابری‌ها و بی‌عدالتی‌ها در سطح جامعه را کاهش می‌دهند و اقدامات مؤثر و جامعی جهت افزایش سطح متوسط شادی به کار می‌بندند (Ott, 2010: P631). بر این اساس، شادکامی هدف مشترک بیشتر دولت‌ها و بلکه تمام انسان‌هاست و لذا همه به نوعی در تلاش برای رسیدن به جامعه شاد، سرزنده و شاداب می‌باشند و برای دستیابی به این مهم، مجموعه‌ای از اقدامات و فعالیت‌هایی را تعریف می‌نمایند تا ضمن دستیابی به شادی فردی، شادی جمعی نیز محقق گردد تا زمینه شادابی شهری و سرزندگی شهری فراهم گردد.

امروزه به دلایل فوق‌الذکر، تأمین نشاط، شادابی، و سرزندگی شهری به یکی از دغدغه‌های مدیران بدل شده است. تأمین سرزندگی شهری به عنوان یک آرمان در تمام اسناد، مدارک، گزارش‌ها، طرح‌های پژوهشی و حتی شعارهای انتخاباتی دیده می‌شود. شهر می‌تواند فرصت‌های گوناگونی را برای تجربه شادی و نشاط در اختیار شهروندان قرار دهد.

1. Socrates
2. Livability

ارتباط شادی فردی و شهر شاداب و سرزنده

سؤالی که به ذهن متبادر می‌شود این است که:

- ارتباط بین شادی فردی، شادی جمعی، و شهر شاداب چیست؟
- آیا شادی تک تک آحاد جامعه بر شادی جمعی و شهر شاداب و سرزنده تأثیر می‌گذارد؟
- آیا شهر شاداب تأثیری بر شادی اقوام یک جامعه خواهد داشت؟

در پاسخ باید اذعان نمود که لازم است شادی فردی و سطح نسبی از شادی در افراد جامعه وجود داشته باشد، چرا که در غیر این صورت حتی اگر بهترین امکانات شهری، مراکز تفریحی، مراکز خرید، مراکز فرهنگی، مبلمان، پیاده‌روها، باغ‌ها، پارک، سینما و... فراهم شوند، همچنان شهروندان آن شهر احساس شادابی نخواهند کرد. شاید مسئولین شهری بتوانند با ایجاد مراکز تفریحی، مراکز بهداشتی، موزه، بهبود حمل و نقل ریلی و... بتوانند محیط و شهر شادابی را ایجاد نمایند، اما این گونه نمی‌توانند شادابی شهروندان را بخرند. بنابراین بخشی از شادابی شهر، به شادابی افراد آن شهر بر می‌گردد. شکل شماره (۱) تعامل و ارتباط بین شادی فردی، شادی جمعی، و شهر شاداب را نشان می‌دهد.



شکل شماره (۱): ارتباط بین شادی فردی، شادی جمعی و شهر شاداب (محقق ساخته)

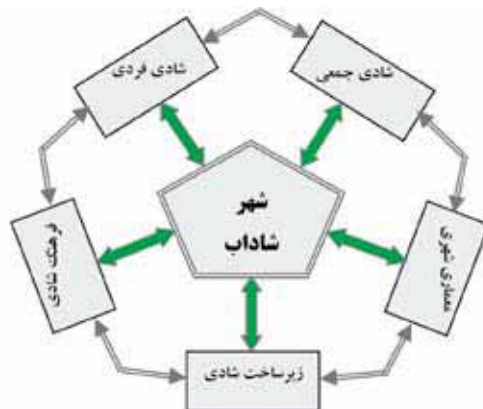
واژه‌کاوی و مفهوم شناسی شادی

با توجه به شکل شماره (۱) مشخص می‌شود که فرهنگ شادی مغز و محتوای شادی فردی و جمعی است. پس از آن، زیرساخت‌های شادی محیطی و شهری تأثیر خود را بر شادی فردی و جمعی و نهایتاً شهر شاداب می‌گذارند. پس از این دو عامل اولیه و اصلی شادی فردی ایجاد می‌گردد و باعث تحقق شادی جمعی شده و شهر شاداب را به ارمغان می‌آورد.



فرهنگ شادی اشاره به آداب و رسوم دارد که بر شاد بودن و خندیدن و داشتن روحیه شاد تأکید بسیاری دارند. از طرفی نیز عواملی همچون نگرش مثبت، ایمان به خدا و پرهیز از گناه، تعامل با افراد شاد، تبسم، خنده، شوخ طبعی، و... باعث می‌شود احساس شادی در افراد ایجاد شود و آنها صرف‌نظر از مشکلات پیش روی خود شاد باشند. افراد بدخلق و کم حوصله، در صورت ارتباط با افراد شاد خُلق و خوی بهتری پیدا می‌کنند و شاد می‌شوند. در این صورت است که شادی فردی تبدیل به شادی جمعی می‌شود.

شادی فردی و شادی جمعی برای ایجاد شهر شاداب و سرزنده لازم هستند، اما کافی نیستند و در کنار آنها باید بر مباحثی همچون معماری شهری، زیباسازی محیط شهری، اجرای جشنواره‌های محلی شاد، و... تأکید شود تا شادی فردی و جمعی با این موضوعات امتزاج یابد و باعث شادابی شهر گردد.



شکل شماره (۲): مدل دست‌یابی به شهر شاداب (تلخیص و طبقه‌بندی)

شادی فردی در نگاه اندیشه‌ها



«هنری موری» (۱۸۹۳-۱۹۸۸) معتقد است یکی از غریب‌ترین نشانه‌های مشخص عصر ما که کمتر قابل تفسیر است، غفلت روان‌شناسان از موضوع شادی است، یعنی همان حالت درونی که «افلاطون»^۱ و «ارسطو» و تقریباً تمام متفکران برجسته گذشته آن را بهترین متاعی دانسته‌اند که از راه فعالیت، قابل حصول است (پلوچیک، ۱۳۷۵، ص ۱۸۷).



شادی در کنار تعجب، ترس، خشم، تنفر، و غم احساسات اصلی انسان را تشکیل می‌دهند (Suzuki, 2006: P196). در دهه گذشته پژوهشگرانی چون «آرگیل»^۲، «آیزنک»^۳، و «مایرز»^۴ در مورد جنبه‌های مختلف شادی پژوهش‌هایی را انجام داده و آن را از منظر «روان‌شناختی»^۵، «زیستی روانی»^۶، «زیستی ذهنی»^۷ تعریف کرده‌اند (Argyle, 1987; Eysenck, 1990; Myers, 1992).

پژوهشگران تمایل دارند تا شادی را به عنوان مفهومی چند بعدی تعریف کنند که شامل اجزایی نظیر شایستگی، اشتیاق، خودگردانی، و عملکرد یکپارچه و خشنودی است (Rego, 2010: P2).

شایان ذکر است که تعریف شادی با تأکید بر احساس لذت و عواطف مثبت چالشی جدی را به همراه دارد، زیرا انسان هنگام تجربه ناملايمات اگر آنها را معنادار و هدف‌مند در نظر بگیرد، علی‌رغم وجود ناراحتی‌ها می‌تواند احساس کند در وضعیت خوبی قرار دارد (Cloninger, 2010: P2).

1. Plateo
2. Argyle
3. Eysenck
4. Myers
5. Psychological
6. Mental
7. Subjective

شادی از نگاه بزرگان

فرهنگ فارسی عمید واژه نشاط را شادمانی کردن، سبکی و چالاکی، شادی، خوشی، و خوشحالی تعریف می‌کند (عمید، ۱۳۶۳، ص ۱۲۰۹). شادی احساس مثبت نشأت گرفته از حس ارضا و پیروزی است (مارشال‌ریو، ۱۳۷۶، ص ۳۶۷). «آیزنک» نیز معتقد است شادی مجموع لذت‌ها منهای دردهاست. همچنین در تعریفی دیگر گفته است که شادی ترکیبی از عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پایین است (آیزنک، ۱۳۷۵، ص ۴۲-۱۲).

«وین‌هاون»^۱ معتقد است که شادی به درجه و میزانی از احساس اطلاق می‌شود که شخص درباره مطلوبیت کیفیت کل زندگی خود قضاوت می‌کند. به عبارت دیگر، شادی بدین معناست که فرد به چه میزان زندگی خود را دوست دارد (Veenhoven, 1984).

شادی حالتی است که تألمات روحی در انسان به کمترین حد خود می‌رسد و بر اثر آن مسرت باطنی آشکار می‌گردد و انسان برای لحظه‌ای از قید غم‌ها آزاد می‌شود. شادی احساس مثبتی است که از حس رضایت‌مندی و پیروزی به دست می‌آید (مارشال‌ریو، ۱۳۷۶، ص ۳۶۷).

«لینارد»^۲ شادی را به عنوان حس خوب و لذت از زندگی تعریف می‌کند. شادی مفهومی کلی است و شامل رضایت کامل و مداوم از زندگی است (Bagheri, 2010: P1559). شادی صرف‌نظر از چگونگی کسب آن، می‌تواند سلامتی جسمانی را بهبود بخشد. افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، بیشتر روحیه مشارکتی دارند و نسبت به کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنند، بیشتر احساس رضایت می‌کنند (Myers, 2002).

مطالعه‌ای علمی بر روی راهبه‌ها در سال ۲۰۰۱ نشان داد افرادی که احساسات مثبت‌تری را تجربه می‌کنند عمر طولانی‌تری دارند (Blades, 2009: P449).

شادی یعنی احساسات مثبت زیاد، رضایت زیاد از زندگی، و احساسات منفی اندک. این سه فاکتور، سه عامل مهم در بهزیستی و شادی می‌باشند (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005).

1. Veenhoven

2. Lynard

شهر شاداب / فصل اول

«ادوارد دینر»^۱ به این نتیجه رسیده که شادکامی و نشاط ترکیبی است از «وجود عاطفه مثبت یا خوشایند، نبودن عاطفه منفی یا ناخوشایند، زندگی بسیار رضایت‌مندانه و ادراک خشنود کننده فرد از زندگی» (شولتس، ۱۳۸۲، ص ۴۹).

«افلاطون» در کتاب «جمهور» به سه عنصر در وجود انسان اشاره می‌کند که عبارتند از «قوه عقل یا استدلال»، «احساسات» و «امیال». «افلاطون» شادی را حالتی از انسان می‌داند که بین این سه عنصر تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد (Dickey, 1999, P539).

مثلث شادی

شادی همچون بسیاری از مؤلفه‌های روان‌شناسی مشتمل بر اجزایی است. شکل شماره (۳) این اجزا را نشان می‌دهد.



شکل شماره (۳): اجزای اصلی شادی (Stewart, 2010: p845)

فراوانی درجه احساس مثبت و عدم وجود احساسات منفی، نشان‌دهنده جنبه‌های هیجانی و سطح متوسط رضایت بیانگر جنبه شناختی است (Ibid, P845). مؤلفه هیجانی بیشتر به حالت‌هایی مانند خندیدن، شوخ طبعی و تعادل میان هیجان‌های مثبت و منفی دلالت دارد و مؤلفه شناختی، بیشتر بر رضایت از زندگی تأکید کرده است (Seligman, 2002; Argyle, 2001).

1. Edward Diener

واژه‌کاوی و مفهوم شناسی شادی

نظریه‌های حوزه هیجانی، شادی را همراه با حالات روانی و احساسات یک فرد تعریف کرده‌اند. در این چارچوب، «های بورن»^۱ سطح متوسط رضایت را با عنوان «گرایش حالت»^۲ بیان کرده است. «گرایش حالت» به معنی تمایل افراد برای تجربه حالات روانی مختلف است که می‌تواند در شرایط مختلف متفاوت باشد (Haybron, 2010: P19).

نظریه شناختی نیز بر این عقیده است که افراد شاد بهتر از دیگران، پدیده‌ها را تجربه می‌کنند و این بدان معناست که آن‌ها پدیده‌های خنثی را مثبت و حتی مثبت‌تر در نظر می‌گیرند (Bagheri, 2010: P1559).

مؤلفه‌های شادی

در رابطه با شادی «شلدون»^۳ و «لیوبومیرسکی»^۴ الگویی ارائه می‌دهند که دارای سه مؤلفه کلیدی است که در جدول شماره (۱) توصیف شده است (Lyuborisky, Sheldon, Schkake, 2005).

جدول شماره (۱): مؤلفه‌های الگو (شلدون و لیوبورمیسکی)

مؤلفه	توضیحات
نقطه شروع ثابت	عامل ثابتی است و اشاره به آمادگی‌های ژنتیکی و ارثی دارد. «لی کن» اعتقاد دارد که ۴۰ تا ۵۰ درصد اختلاف شادی با عوامل ژنتیکی مرتبط است.
شرایط	در برگیرنده متغیرهای جمعیت شناختی مانند سن، وضعیت تأهل، وضعیت استقلال و درآمد، بافت خانواده، مذهب، تسهیلات و امکانات است.
کنش‌های عمومی (فعالیت‌های آگاهانه)	به فرایندهای تلاش مدار و هدف‌مند زندگی فرد اشاره دارد و در برگیرنده جنبه‌های شناختی (نگرش مثبت‌گرا)، رفتاری (ورزش کردن) و خواست‌های ارادی (فعالیت‌هایی که مردم انجام می‌دهند یا در فکر انجام آن هستند) می‌باشد (Montier, 2004).

1. Hyborn
2. Mood Propensity
3. Sheldon
4. Lyubormisky

شهر شاداب / فصل اول

مورد اول در مقایسه با موارد بعدی دارای ثبات بیشتری است. در دهه ۱۹۸۰ بیشتر روان‌شناسان بر این عقیده بودند که ۴۰ تا ۵۰ درصد شادی ارثی است (Weise, 2010: P8). شادی ضمن ایجاد احساس مثبت نشأت گرفته از حس ارضا و پیروزی، افراد را به فعالیت‌های اجتماعی وامی‌دارد و منجر به نزدیکی انسان‌ها می‌شود. با ایجاد شادی انسان به فردی تبدیل خواهد شد که دیگران می‌توانند روابط صمیمانه و سودمندی با او داشته باشند.

به تازگی این موضوع مطرح می‌شود که شاد بودن به معنی داشتن نگرش‌های مثبت در زندگی است. این نگرش در برگیرنده قضاوت شما درباره این موضوع است که زندگی‌تان متناسب با استانداردهایی است که در نظر داشتید و علاوه بر این، شامل احساس رضایت شما از زندگی می‌باشد (Weise, 2010: P553).

لذا می‌توان گفت که هر چند شخصیت و وراثت در میزان شادی مؤثرند، اما نمی‌توان این دو را تنها عامل شادی دانست. در وجود آدمی مجموعه‌ای از عوامل از جمله محیط، تغذیه، وراثت، و شخصیت مؤثرند و انسان به دلیل قوه انتخاب و اختیار خود می‌تواند بر هر یک از این عوامل فائق آید و آن‌ها را تغییر دهد (طریقه‌دار، ۱۳۸۳، ص ۳۴).

جدول شماره (۲): عوامل ایجاد شادی و میزان تأثیر هر کدام

عامل	میزان تأثیر
ژنتیک	٪۵۰
ویژگی‌های فردی	٪۴۰
شرایط	٪۱۰

مطالعات اخیر رابطه قابل توجهی را بین شادی و «هوش معنوی»^۱ کشف کرده‌اند. باور وجود هدف و نیرویی متعالی در جهان، مردم را به سمت شادی هدایت می‌کند (Bagheri, 2010: P1558). «وین‌هاون» در سال ۲۰۱۰ اثبات کرد که توانایی‌ها و استعدادها برای کسب شادی در شرایط معین بسیار کاربردی می‌باشند. «توانایی و استعداد»^۲ نه تنها در سطح فردی، بلکه به صورت غیرمستقیم در سطح اجتماعی نیز شادی را تحت تأثیر

1. Spirituality Intelligence

2. Talent

واژه‌کاوی و مفهوم شناسی شادی

قرار می‌دهد (Veenhoven,2010: P344). در سال‌های اخیر این باور که سیاست‌ها باید شادی اجتماعی را ارتقا دهند، در بین محققان حوزه شادی رایج شده است (Brulde,2010: 567). «فلسفه سودمندگرایی»^۱ معتقد است سیاست‌های دولت باید شادی بیشتر برای تعداد بیشتری از مردم را مورد هدف قرار دهد (Veenhoven,2010: P605).

شادی و مدل پنج عاملی شخصیت (Big 5)



«کوستا» و «مک‌کری»^۲ (۱۹۸۰) در تحقیقات خود نشان دادند که شادکامی با سطح بالای «برون‌گرایی»^۳ و سطح پایین «روان‌نژندگرایی»^۴ مرتبط است. بعدها «بربیر»^۵ و همکاران (۱۹۹۵)، «چن»^۶ و همکاران (۲۰۰۰)، «فورنهام»^۷ و همکاران (۱۹۹۷)، «هیلز»^۸ و همکاران (۲۰۰۱)،



«لو»^۹ و همکاران (۱۹۹۷) نیز این ارتباطها را تأیید کردند. «دنو»^{۱۰} و همکاران (۱۹۹۸) در یک تحقیق و «فرا تحلیل»^{۱۱} نشان دادند که ابعاد برون‌گرایی و روان‌نژندگرایی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادکامی در بین عوامل شخصیت هستند.

تعاریف اصطلاحی شادی

- شادی احساس مثبتی است که زندگی را شیرین می‌کند و محصول آن رفتاری است که باعث انبساط خاطر فرد می‌شود و از نیازی حیاتی که سلامتی عاطفی او را به دنبال دارد، حکایت می‌کند (آیزنک، ۱۳۷۵، ص ۱۲).

1. Utilitarian Philosophy
2. Paul Costa & Robert McCrae
3. Extraversion
4. Neuroticism
5. Berbner
6. Chan
7. Furnham
8. Hills
9. Lu
10. Deneve
11. Meta Analysis

شهر شاداب / فصل اول

- شاد بودن از ملزومات روح انسان و هنری است که متأسفانه در دنیای ماشینی کمتر بدان پرداخته شده است. شادی لحظه‌ای است که انسان عمیقاً احساس آرامش کند.
- شادی همچون نفس کشیدن، عشق ورزیدن، و درد کشیدن از امور بديهی و نیاز طبیعی بشر است. شادی همان انبساط درونی است که انسان همواره با رسیدن به مطلوب و برآورده شدن مقصود به طور حضوری، آن را در خود احساس و درک می‌کند و معمولاً با تبسم همراه است (صفایی، ۱۳۷۸، ص ۹۸-۱۲۰).
- شادی و خرسندی حالتی است درونی که از آرامش خاطر و رضایت باطن حکایت می‌کند. پس شادی خالص، صادق، و پایدار آن است که تأثیرات منفی و مضر به همراه نداشته باشد (آیزنک، ۱۳۷۵، ص ۱۲).
- شادکامی و نشاط ترکیبی از وجود عاطفه مثبت یا خوشایند، نبودن عاطفه منفی یا ناخوشایند، زندگی بسیار رضایت‌مندانه و ادراک خشنود کننده فرد از زندگی است (قادری، ۱۳۸۹، ص ۶۴).
- شادکامی و نشاط حالتی است که در آن، شخص تمایل به تغییر مثبت دارد و به تعبیر دیگر، نشاط یعنی سرزندگی و آمادگی برای پیشرفت (شولتس، ۱۳۸۲، ص ۴۹).
- شادی حس خوش و داشتن این احساس است که زندگی در کل به خوبی و خوشی ادامه می‌یابد (بهادری نژاد، ۱۳۷۶، ص ۲۵)

علائم شادی فردی

«مایکل آرگیل»^۱ مهم‌ترین شاخص‌ها و علائم هیجان نشاط را به شرح زیر برمی‌شمارد:

۱. احساس لذت و خوشی
۲. خوش بینی و امید مستمر

1. Michael Argyle

واژه‌کاوی و مفهوم‌شناسی شادی

۳. خواب آرام و رضایت‌بخش
 ۴. احساس تندرستی و رشد شخصی
 ۵. نگرش مثبت به خود و دیگران
 ۶. توانایی خندیدن از ته دل
 ۷. رضایت از جذابیت خویش
 ۸. رضایت از میزان توانایی خویش
 ۹. احساس برانگیختگی هیجانی و پرنرژی بودن
 ۱۰. احساس «کنترل بر خویش»^۱ و محیط زندگی و درسی
 ۱۱. احساس مفید بودن
 ۱۲. رضایت و خرسندی از زندگی و امید دست‌یابی به اهداف
 ۱۳. ایجاد شادی و خرسندی در دیگران
 ۱۴. احساس غلبه خاطرات شیرین و رضایت‌بخش بر خاطرات نامطلوب منفی
 ۱۵. برخورداری از حس زیباپسندی و زیبا دوستی
 ۱۶. توانایی تمرکز ذهنی و تصمیم‌گیری عاقلانه
- افراد خوشحال، خوش‌بین، امیدوار به آینده، دارای نگرش مثبت، و کسانی که احساس مفید بودن می‌کنند از لحاظ میزان شادی در سطح مطلوبی قرار دارند.
- این اشخاص از محیط شاداب لذت می‌برند و به دیگران نیز نیروی مثبت می‌دهند و آن‌ها را شاد می‌کنند و ضمن شاد کردن سایر شهروندان، باعث شادابی شهری نیز می‌شوند و احساس امید، رضایت و خرسندی، زیبا دوستی و زیباپسندی را به دیگران القا می‌کنند.

افراد شاد چه کسانی هستند؟

«ویلسون»^۱ به نقل از «دینر» و «لوکاس»^۲ با مرور شواهد تجربی در مورد مؤلفه‌های شادکامی دریافت که فرد شادکام کسی است که سالم، فرهیخته، برون‌گرا، مذهبی، خوش‌بین، و باهوش باشد (Diener and et al, 1997).

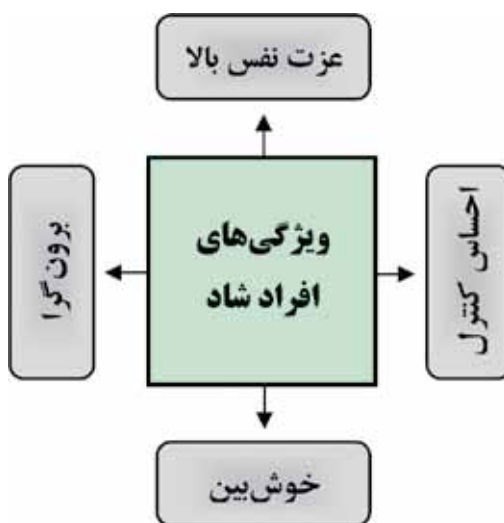
افراد شادکام افکار و رفتارهای سازگار و کمک‌کننده دارند، با دیدگاهی روشن به امور می‌نگرند، دعا و نیایش می‌کنند، برای حل مسائل خود تلاش می‌کنند، و به موقع از دیگران کمک می‌طلبند. اما افراد غیر شادکام بدبینانه فکر و عمل می‌کنند، در خیالات فرو می‌روند، خود و دیگران را سرزنش می‌کنند، و از تلاش برای حل مشکلات اجتناب می‌ورزند (Diene, 1997).

بررسی «وین‌هاون» نشان داد که افراد شاد در مقایسه با دیگران تمایل دارند ۷ تا ۱۰ سال بیشتر عمر کنند (Bjornskov, 2008, pp1752). به طور خلاصه می‌توان ویژگی‌های افراد شاد را به شرح زیر بیان نمود:

۱. از عزت نفس و احترام به نفس بالایی برخوردارند و می‌توانند خود را دوست بدارند.
۲. کنترل شخصی بیشتری در خود احساس می‌کنند.
۳. برون‌گرا هستند و در ارتباط با دیگران توانمندند.
۴. خوش‌بین هستند (صادقیان، ۱۳۸۶، ص ۲۰، کرمی نوری، ۱۳۸۰، صص ۶-۵).

1. Willson
2. Lucas

واژه‌کاوی و مفهوم شناسی شادی



شکل شماره (۴): ویژگی‌های افراد شاد (محقق ساخته)

انواع شادی

۱. شادی‌های زودگذر: مثل تماشای مسابقه، جشن فارغ‌التحصیلی، و تولد. تأثیر این گونه شادی‌ها معمولاً کوتاه مدت است.
۲. شادی‌های فردی: شادی‌هایی که انسان در زندگی فردی خویش کسب می‌کند و دگرگونی‌هایی مثبت و عمیق و بلند مدت به دنبال دارند مانند گزینش درست مسیر زندگی، گزینش همسر، گزینش دوست، و انتخاب شغل.
۳. شادی‌های پایدار: مانند شادی‌های فردی، خانوادگی، منطقه‌ای، و جهانی.
۴. شادی‌های خانوادگی: موفقیت در زندگی خانوادگی که سبب ارتقای سطح اقتصادی یا اجتماعی آن خانواده می‌شود.
۵. شادی‌های اجتماعی و کشوری: پیروزی‌های بزرگ ملی و دگرگونی‌های عمیق اجتماعی که سبب بهبود وضعیت معنوی، فرهنگی و مادی مردم آن جامعه می‌شود.
۶. شادی‌های جهانی: پیروزی‌هایی که در سرنوشت کل بشر تأثیر مثبت داشته باشد و محدود به کشور خاصی نباشد مانند اختراعات و کشفیات بزرگ توسط

شهر شاداب / فصل اول

دانشمندان، کنترل بیماری‌ها، کشف داروهای جدید، پیشرفت‌های علمی، فنی، هنری و فرهنگی. به علاوه، چیزهایی مانند ساختن یک فیلم یا نوشتن کتابی که سبب ارتقای سطح فرهنگ و تمدن دنیا می‌شود.

۷. **شادی‌های معنوی:** نشاط حاصل از ارتباط معنوی در عبادات مانند نمازهای یومیه و مستحبی، روزه، ادعیه ماثوره، زیارت اماکن مقدس و عنایات الهی و... گاهی پایداری شادی‌های ناشی از برخی از اعمال معنوی دائمی است.

۸. **شادی‌های پنهان:** آن دسته از شادی‌هایی که گاه انسان متوجه علل آن نیست مانند غنیمت شمردن فرصت، انجام کار نیک، بخشش، گذشت و...



شکل شماره (۵): انواع شادی (محقق ساخته)

عوامل اصلی مؤثر بر شادی

مطالعات و پژوهش‌های روان‌شناسان در سال‌های اخیر، نشان می‌دهد که اگر افراد عوامل شادی‌بخش نسبتاً پایدار (مانند همسر و دوستانی مهربان و حمایت‌کننده، شغلی سالم و سازنده و...) را با شادی‌های کوچک و گذرا (مانند گرفتن نمره خوب، تشویق

واژه‌کاوی و مفهوم شناسی شادی

کاری، رفتن به گردش یا مسافرتی کوتاه مدت) در هم بیامیزند به بالاترین درجه شادی نائل می‌شوند. همچنین آمیختگی این دو به شادی‌های معنوی و ارتباط معنوی و مداوم، اثر آن‌ها را دو چندان می‌کند.

پژوهش‌های تجربی بر صفات معینی از شخصیت، شغل مناسب، مهارت‌ها، پیوندهای صمیمانه دوستی و ایمان مذهبی تأکید می‌کنند. در میان صفات و خصلت‌های شخصیت اعتماد به نفس بالا، خوش‌بینی، برون‌گرایی، و باور کنترل داشتن بر خود اهمیت بیشتری دارند (قادری، ۱۳۸۹، ص ۶۵).

«الیزابت برگنر هارلوک»، روان‌شناس معاصر، «سه میم» را عوامل اصلی شادی می‌داند (قادری، ۱۳۸۹، ص ۶۵). این «سه میم» عبارتند از:

۱. محبوبیت

۲. مقبولیت

۳. موفقیت



شکل شماره (۶): عوامل اصلی مؤثر بر شادی

محبوبیت یعنی دیگران را دوست داشته باشیم و دوستان داشته باشند.
مقبولیت یعنی مورد پذیرش دیگران بودن و انجام دادن تعهد و مسئولیتی مشخص.
موفقیت یعنی موفق بودن در امور به ویژه در کار و وظیفه اصلی، و داشتن انگیزه موفقیت.

1. Elizabeth Bergner Hurlock

شهر شاداب / فصل اول

نظریه پردازان و پژوهشگران حیطه علوم زیستی و علوم انسانی در کارهای علمی خود سعی کرده‌اند تا عوامل مؤثر بر شادکامی را معرفی نمایند. این منابع و عوامل می‌تواند تحت مجموعه عوامل روانی، جسمانی، اجتماعی، اقتصادی، مذهبی، معنوی و فرهنگی مورد بحث قرار بگیرند.

از میان عوامل روانی می‌توان به شخصیت و ابعاد آن، سبک‌های شناختی، خوش بینی، خشنودی و رضایت‌مندی و سلامت روانی اشاره کرد (Larsen and Diener, 1987; Deneve and Cooper, 1998).

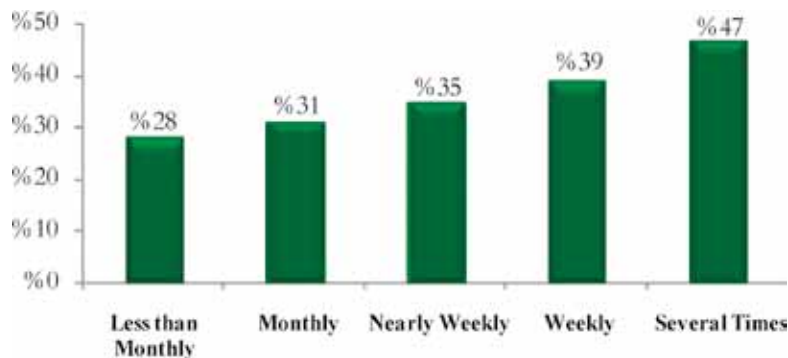
از میان منابع و عوامل جسمانی می‌توان به سلامتی، خوردن و آشامیدن، خواب و استراحت، و تمرین‌های ورزشی اشاره کرد.

موفقیت و تأیید اجتماعی، ارتباطات اجتماعی و روابط دوستانه، خانواده، عشق و صمیمیت از جمله منابع و عوامل اجتماعی شادی هستند.

از منابع و عوامل اقتصادی شادی می‌توان به کار، درآمد، ثروت، رفاه اجتماعی، توسعه اقتصادی، و رشد درآمد ملی اشاره داشت (Murphy and Athanasoud, 1999).

برخی از عوامل مذهبی شادی عبارتند از ایمان قلبی، باورهای مذهبی استوار، انجام مناسک مذهبی، دعا و عبادت، حضور در اماکن مذهبی، احساس نزدیکی به خداوند، و داشتن تصویری دوستانه از او (Ellison, 1991; Pollner, 1989).

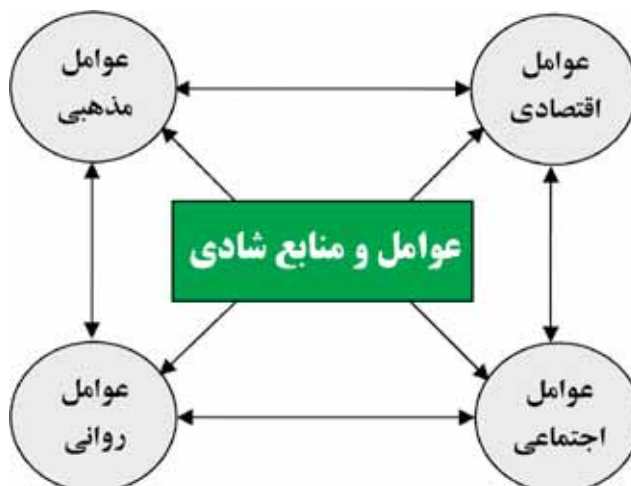
پژوهش‌های روان‌شناسان غربی نشان می‌دهند که افراد معتقد به خدا و جهان آخرت و تعالیم کتاب مقدس، شادتر و پراکنجه‌ترند. همچنین افرادی که به طور مرتب به کلیسا می‌روند، شادتر از کسانی هستند که به کلیسا نمی‌روند (علوی مقدم، ۱۳۸۷، ص ۴۶).



شکل شماره (۷): رابطه مذهب و شادمانی (Mayers, ۲۰۰۰)

واژه‌کاوی و مفهوم‌شناسی شادی

تحقیقات نشان می‌دهند منابع شادی برای زنان و مردان متفاوت است. مردها بیشتر به وسیله شغل، رضایت اقتصادی، ورزش، دوست داشته شدن، و روابط اجتماعی خوب تحت تأثیر قرار می‌گیرند. این در حالی است که زنان بیشتر به وسیله فرزندان، سلامتی خانواده، کمک به دیگران، داشتن خانواده صمیمی و پر محبت، و دوست داشته شدن توسط همسرشان تحت تأثیر قرار می‌گیرند و شاد می‌شوند (Wood and Whelan, 1989; Crossley and Langdrige, 2005).



شکل شماره (۸): منابع و عوامل مؤثر بر شادی به صورت تعاملی (محقق ساخته)

رموز شادی و آرامش

۱. قضاوت خود را به تأخیر بیندازید. در این جهان هیچ حادثه‌ای بدون علت رخ نمی‌دهد و در هر واقعه نیز لطف و عنایت مقام حق متعال وجود دارد. هر حادثه‌ای برای ما پیامی دارد که این پیام می‌تواند بعد از مدت زمانی درک شود و یا اصلاً درک نشود.
۲. مثبت فکر کنید. هر فکر صورتی از انرژی است. با اندیشیدن به افکار بهشتی با نیروی بهشتی مرتبط می‌شویم، شادی را احساس می‌کنیم و آفتاب سرور را هر جا

شهر شاداب / فصل اول

که باشیم، می‌تابانیم. افکار مثبت به ما کمک می‌کند تا احساساتمان را کنترل کنیم و اوضاع را به نفع خود تغییر دهیم.

تفکر مثبت اساس هر موفقیتی است. در وهله اول باید همه چیز را (اعم از خوبی، بدی، زشتی، کزی و راستی و...) دید و در مرحله بعد به نکات مثبت توجه و امعان نظر بیشتری داشت (حورایی، ۱۳۷۵، ص ۱۴). در قرآن کریم برخی از ظن و گمان‌ها، گناه و قبیح شمرده شده‌اند. در آیه ۱۲ سوره حجرات می‌خوانیم: "ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید که پاره‌ای از گمان‌ها، گناه است".

داشتن تفکر مثبت باعث نشاط است. از «دالائی لاما» رهبر مذهبی بودایی در تبت سؤال شد: "آیا هرگز احساس تنهایی کرده‌اید؟" او به سادگی پاسخ داد: "خیر" و در ادامه افزود: "فکر می‌کنم که اگر انسان از یک زاویه بسیار مثبت به زندگی و پدیده‌هایش بنگرد و تلاش او نگاه به جنبه‌های مثبت وجودی هر چیز باشد، این دیدگاه، باعث ایجاد پیوستگی و پیوند با دیگران در انسان می‌گردد و رمز شادی در نگرستن به نقاط مثبت دیگران و خوش‌بین بودن و نادیده گرفتن خطاهای دیگران است" (کمیلی، ۱۳۸۶، ص ۸۷).



۳. با خدا ارتباط برقرار کنید. به همان میزان که جسم برای ادامه حیات به غذا، هوا و آب نیازمند است، روح و باطن نیز به هدایت الهی و روح ربانی محتاج است.
۴. بر آرامش درونی تمرکز کنید. همان‌طور که در هر بی‌نظمی وجود دارد، در دل طوفان هم آرامش وجود دارد. برای دسترسی به خلوتگاه درونی و آرامش درونی، باید چشم‌ها را بست و برای خود صحبت‌های مثبت زمزمه کرد.
۵. از آنچه هستید، راضی باشید. بدن وسیله زندگی است نه جوهر آن. آن قدر که انسان‌ها با ظاهر جسم خود مشخص می‌شوند، یک درخت با تنه‌اش مشخص نمی‌شود. تجربیات ما باید مثل شاخه‌های درخت به ما شکل دهند.

واژه‌کاوی و مفهوم‌شناسی شادی

۶. به دستورات اخلاقی احترام بگذارید. از کنجکاوی در زندگی دیگران دوری کنید، از خواندن نامه‌های شخصی و محرمانه دیگران پرهیز کنید، و از گوش دادن به مکالمات خصوصی اجتناب ورزید. همچنین سعی در تغییر اجباری افکار و عقاید دیگران نداشته باشید، چرا که در این صورت آرامش و شادی و شادابی خود را بر هم زده‌اید.

۷. دید جدیدی پیدا کنید. پره‌ای دم طاووس رنگارنگ هستند و هنگامی که از زاویه خاص به آن‌ها نگاه کنید درخشش و زیبایی بی‌نظیری را به خود می‌گیرند. بسیاری از مسائل در زندگی روزمره این گونه هستند. اگر به مسائل از زاویه درست نگریسته شود، ارزش پیدا می‌کند ولی اگر نگاهی کلیشه‌ای داشته باشیم، دیدن این زیبایی‌ها برایمان مشکل می‌شود. اگر به مسائل از دید و زاویه‌ای درست نگاه کنیم، در آن‌ها چیزهای باشکوهی خواهیم دید.

۸. تواتر روحی و نیروهای مثبت خود را افزایش دهید. از غیبت، تهمت، قضاوت نسنجیده در مورد افراد، حوادث، همکاران و همسایگان خودداری کنید. با انجام این کارها تراکمی از نیروهای منفی دور خودتان جمع می‌کنید.

۹. وسایل اضافی را از محیط زندگی خود خارج سازید. در مورد وسایل خانه از خودتان سؤال کنید که «آیا به این وسایل نیاز دارم؟» کتاب‌هایتان را از قفسه بیرون بیاورید و ببینید که «آیا قصد خواندن این کتاب‌ها را دارید؟» بعد از یک بررسی کامل، وسایل اضافی را به دیگران ببخشید و کتب اضافی را بفروشید (آرام‌فرد، ۱۳۸۳، صص ۲۸-۲۶).

۱۰. شادی یک انتخاب درونی است. «بالزاک» اعتقاد دارد که «استعداد بزرگ بدون وجود اراده بزرگ، وجود ندارد». بنابراین برای رسیدن به شادی باید اراده‌ای بزرگ داشت. باید در بدترین شرایط، بمب شادی بود و بتوان اندوه و افسردگی را در دل منفجر کرد.

مطالعه موردی: تأثیر تفکر بر اوضاع و احوال انسان‌ها

«روپرت شلدریک»^۱ زیست‌شناس مشهور، در کتاب «علم جدید حیات» فلسفه جدیدی را پیش می‌کشد و ثابت می‌کند که نحوه تفکر ما نه تنها بر اوضاع و احوال خود ما که بر همه اذهان انسان‌ها در سراسر جهان تأثیر می‌گذارد. وی که برای اثبات نظریه‌اش از شواهد علمی و تجربه‌های بسیاری کمک گرفته، معتقد است حافظه و شعور انسان تنها در مغزش ذخیره نمی‌شود بلکه چیزی به نام «شعور جمعی»^۲ نیز وجود دارد.

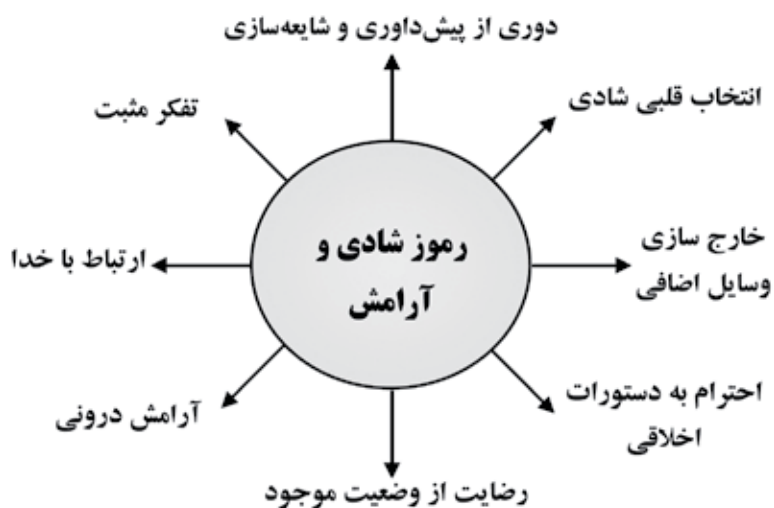


اساس فلسفه «روپرت شلدریک» بر این پایه استوار است که تمام موجوداتی که در یک رده و گونه خاص قرار دارند، توسط یک حوزه «مورفوژنتیکی» که بسیار شبیه یک حوزه مغناطیسی است، احاطه شده‌اند و به نحوی با یکدیگر در ارتباط هستند. «کن کایز»^۳ در کتابی تحت عنوان «صد میمون»^۴ بر اساس این فلسفه، تجربه شگفت‌انگیز زیر را نقل می‌کند: «در جزیره‌ای دور افتاده در ژاپن، تعدادی میمون از گونه خاصی را رها کردند و مقداری هم سیب‌زمینی در گوشه‌ای از ساحل قرار دادند و آن را با خاک آلودند، سپس منتظر شدند تا ببینند این جانوران چه واکنشی نشان می‌دهند. در ابتدا چون غذاهای دیگری در اختیار میمون‌ها بود، هیچ‌یک توجهی به این سیب‌زمینی نشان ندادند. تا این که روزی یکی از آن‌ها به سیب‌زمینی‌ها نزدیک شد و پس از آن که آن را با شیوه‌ای خاص شست، با روش مخصوص شروع به خوردن آن کرد. پس از مدتی، هنگامی که تعداد قابل توجهی از این میمون‌ها (حدود صد میمون) راه این کار را یاد گرفتند، مشاهده شد که در جزیره‌ای سیصد مایل دورتر، میمون‌ها که از همان گونه بودند، با این که هیچ‌گونه تماس ظاهری با گروه اول نداشتند، به طرف سیب‌زمینی‌ها، که تا آن زمان به آن‌ها بی‌اعتنا بودند، رفتند و به همان شیوه مشغول خوردن شدند.

1. Rupert Sheldrake
2. Collective Consciousness
3. Ken Keyes (1921-1995)
4. 100 Monkeys

واژه‌کاوی و مفهوم‌شناسی شادی

به این ترتیب، اگر قرار باشد اعضای گونه خاصی از حیوانات با هم به طریقی در ارتباط باشند، مسلماً انسان‌ها هم به وسیله همین نیرو با هم در ارتباط هستند. با این منطق، اگر گره بر ابروان آورید و افکار سیاه و مسموم به ذهن خود راه دهید تنها خود را نیاززده‌اید، بلکه شخصی را در آن طرف دنیا نیز پریشان کرده‌اید (وین دایر، ۱۳۷۳، ص ۱۰).



شکل شماره (۹): رموز شادی و آرامش (محقق ساخته)

راه‌های افزایش شادی

۱. رضایت و تحمل: شادی در پرتو راضی بودن به رضای خدا و یقین به دست می‌آید.
۲. پرهیز از گناه: پرهیز از لذایذ برای بعضی از انسان‌ها باعث شادی می‌شود.
۳. مبارزه با نگرانی‌ها: انسانی که با نگرانی‌ها، دلهره‌ها و اندوه‌ها مبارزه کند، شاد می‌شود.
۴. تبسم و خنده: تبسم و خنده کینه‌ها را از بین می‌برد و باعث شادی انسان می‌شود.
۵. شوخی: مزاح باعث زدودن تصاویر غمناک و بهبود عناصر شادی‌بخش در انسان می‌شود.
۶. پوشیدن لباس‌های روشن و تنوع رنگ‌ها در محیط: در معارف دینی اسلام توجه زیادی به پوشیدن لباس‌های روشن شده است. پیامبر اکرم (ص) فرمود: "جامه سفید بپوشید که نیکوترین رنگ‌هاست".

شهر شاداب / فصل اول

۷. خودآرایی و محیط‌آرایی: آراستگی ظاهری انسان عامل مهمی در محبوبیت و جذب افراد به کردارهای پسندیده است.
۸. تحرک جسمی و فکری روزانه: برنامه‌های ورزشی و مطالعاتی باعث بروز شادی می‌شود.
۹. مثبت‌نگریستن: خوش‌بینی یک ویژگی شخصیتی است که باعث بهبود شادی می‌شود.
۱۰. داشتن الگوهای خوب و متعالی: مطالعه گفته‌های پیشوایان و الگوگیری از زندگی آنان و دیگر انسان‌های خوشبخت و موفق باعث افزایش شادی می‌شود.
۱۱. حضور در جمع افراد شاد: مجالس شاد باعث افزایش سطح شادی می‌شود.



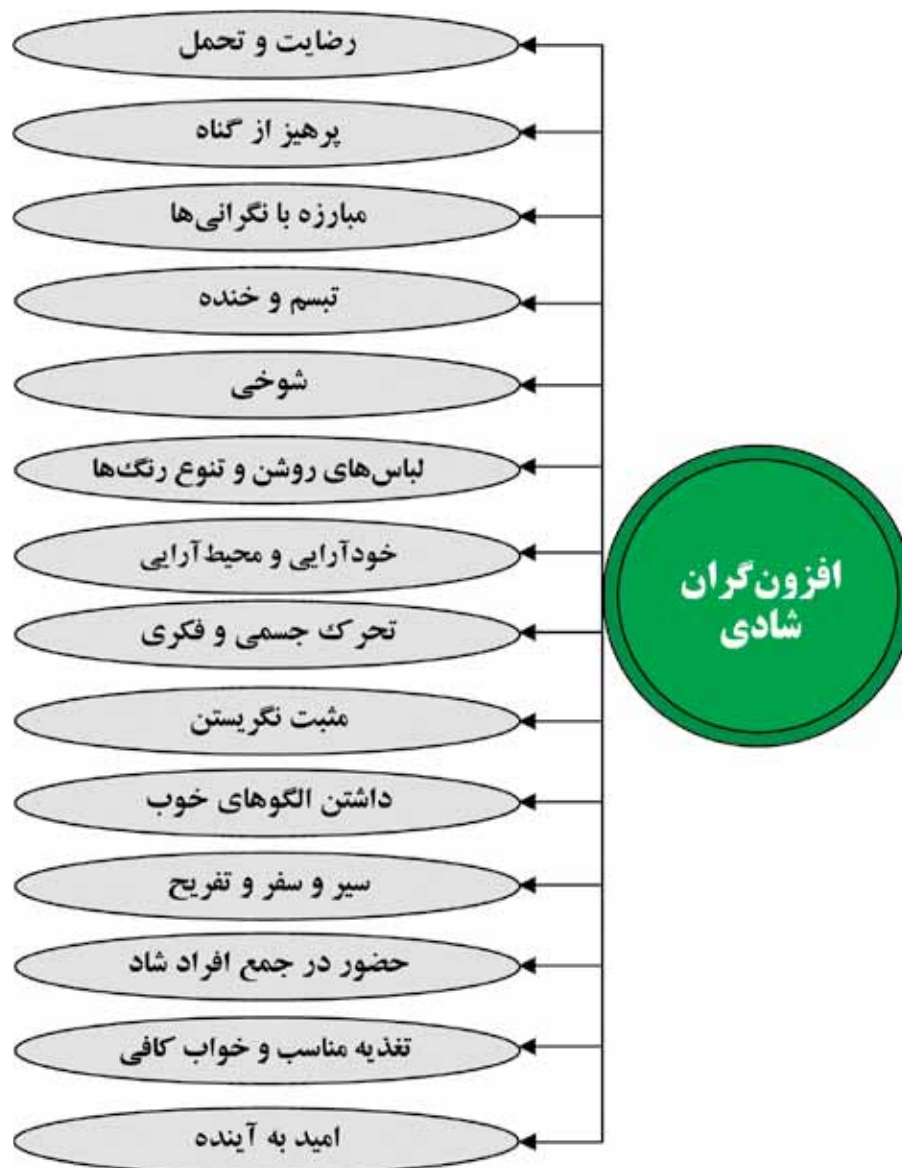
۱۲. سیر و سفر و تفریح: سفر کردن و تفریح کردن در مراکز تفریحی و تفرج‌گاه‌ها باعث سلامت روحی، روانی و جسمانی انسان‌ها می‌شود. تفریح و سفر ضمن بهبود تجارب فردی و ارتقای سنت شفاهی افراد، باعث افزایش شادی فردی می‌شود. همچنین ورود و خروج مسافر به شهرها، ضمن بهبود وضعیت معیشتی مردم آن شهر، باعث سرزندگی و پویایی شهری می‌گردد.



۱۳. تغذیه مناسب: تغذیه مناسب اشاره به استفاده از مواد غذایی ضروری دارد. به طور کلی تغذیه مناسب و استفاده از تمام گروه‌های غذایی در سلامتی جسم و روح مؤثر است، اما مواد قندی و شیرینی‌جات و ویتامین‌های «گروه ب» نقش مهمی در شادی انسان‌ها دارد.
۱۴. خواب کافی: منظور زیاد خوابیدن نیست، به اندازه خوابیدن و منظم خوابیدن مطرح است و این که از فرصت بیداری به خوبی استفاده کنیم.

واژه‌کاوی و مفهوم شناسی شادی

۱۵. امید به آینده: ناامیدی گناه بزرگی است. همیشه باید به خداوند توکل کرد و امید به آینده داشت. امام حسین (ع) می‌فرمایند: "چنان تلاش کن که گویا همیشه زنده‌ای، و برای آخرت چنان مهیا شو که گویا فردا به سویش پر می‌کشی" (قادری، ۱۳۸۹، صص ۷۴-۷۰).



شکل شماره (۱۰): راه‌های افزایش شادی (تلخیص و طبقه‌بندی)

مطالعه موردی: امید به آینده در تمام شرایط

روانشناس و روان‌پزشک معروف، «ویکتور فرانکل» که در اسارت نازی‌ها به کشف معنادرمانی یا «لوگوتراپی»^۱ نائل گردید، از بیمارانی که از ناراحتی‌های متعدد رنج می‌بردند، سؤال می‌کرد که چرا خودشان را نمی‌کشند؟ پس از این سؤال، او پاسخ‌های متفاوتی دریافت کرد: یکی را عشق به وطن، دیگری را عشق به فرزند، آن یکی را شیفتگی به همسر، پدر، مادر و امید به آینده زنده نگه می‌دارد (قادری، ۱۳۸۹، ص ۲۹-۲۸).



عوامل شادی آفرین

۱. ایمان: تعالیم دینی و معارف قدسی به ما نشان می‌دهد که شادابی و سرزندگی از آثار ایمان به خدا و مذهب است، چرا که مذهب بر زمینه‌های پیدایش شادی سفارش کرده و نشانه‌هایش را ستوده است. نداشتن نگرانی و اضطراب و رسیدن به اطمینان قلبی، اساس هر نوع شادی است و این ممکن نیست مگر با داشتن ایمان به قدرت مطلق که سرچشمه همه نیکی‌هاست.

یادآوری خداوند و قدرت بی‌پایانش موجب تسکین آلام و مصائب می‌شود و نگرانی از بین می‌رود. تکیه به مقام حق متعال انسان را به سعادت نزدیک کرده و او را از هر حادثه‌ای مصون نگه می‌دارد. همچنان که در قرآن آمده است: «همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد»^۲.

نشاطی که از یاد خداوند حاصل می‌شود ثابت و پایدار و کامل است و با وجود هر نوع مشکل یا مصیبتی در انسان باقی می‌ماند (مورگان، ۱۳۸۳، ص ۲۰۵). بنابراین شادی واقعی در جایی وجود خواهد داشت که نیرو و اراده خداوند پشتوانه آن باشد، چرا که شادی‌هایی که منبث از لذایذ زودگذر و خواهش‌های نفسانی باشند، پایدار نخواهند بود (سیدا، ۱۳۸۷، ص ۱۹).

1. Logotherapy

۲. سوره رعد- آیه ۲۹

واژه‌کاوی و مفهوم شناسی شادی

امام علی (ع) در غررالحکم و دررالکلم می‌فرماید: "انسان مؤمن چون خدا را اطاعت کند، شاد می‌شود و گنااهش او را غمگین و محزون می‌کند". همچنین در نهج‌البلاغه می‌فرماید: "شادی و سرور باید برای چیزی باشد که به نفع آخرت تو است".

مطالعه موردی: نقش ایمان و یاد خدا بر سلامت جسمی

دلایل محکمی وجود دارند که نشان می‌دهند ایمان بر سلامت جسمانی تأثیر می‌گذارد. در این خصوص، دکتری که دچار بیماری زخم معده شده بود، می‌گفت: "سه سال پیش، دچار زخم معده شده بودم ولی با انجام یک برنامه دعایی قبل از خواب توانستم از بیماری نجات یابم". به همین دلیل این دکتر قبل از هر کاری به بیمارانش طرز صحیح دعا کردن را می‌آموزد و اهمیت عشق به هم‌نوع و یاد خداوند و پارسا بودن را متذکر می‌شود (مورفی، ۱۳۶۸، ص ۷۷).

۲. رضایت و شکیبایی

۳. پرهیز از گناه

۴. مبارزه با نگرانی

۵. تبسم و خنده

۶. شوخ‌طبعی

۷. بوی خوش

۸. پوشیدن لباس‌های روشن

۹. خودآرایی

۱۰. تلاش کردن و پرهیز از تنبلی: کار، جوهره آدمی و نشان حیات اوست. کسی که تلاش نمی‌کند و به تنبلی خو کرده، بهره‌اش از زندگی اندک است و سلامت او در خطر و شادابی‌اش بر باد است. کار و تلاش، استعدادهای انسان را شکوفا می‌سازد، از انحراف و لغزش او جلوگیری می‌کند، و بر سرزندگی و نشاط او می‌افزاید.

شهر شاداب / فصل اول

اگر انسان بتواند در کار مورد علاقه‌اش نشاط خود را حفظ کند استعدادها و خلاقیتش شکوفا شده و در نتیجه احساس نشاط و عزت نفس بیشتری می‌کند (آرگایل، ۱۳۸۲، ص ۷۷).

امام علی^(ع) در خصوص اهمیت و ضرورت کار می‌فرماید: "کسی که از کار و کوشش کوتاهی ورزد، گرفتار حزن و اندوه می‌شود"^(۱) (حکمت ۱۲۷). همچنین می‌فرماید: "بزرگ‌ترین تفریح کار است". وقتی که کار، تفریح باشد فرح‌انگیز و شادی‌بخش هم هست. همچنین در قرآن در خصوص اهمیت سعی و تلاش و کار انسانی آمده است: "و این که برای انسان جز حاصل تلاش او نیست"^(۲).

۱۱. سیر و سفر: گشت و گذار در طبیعت و دیدن منظره‌های زیبا و آشنایی با آداب و رسوم ملل، غیر از فایده‌های بی‌شمار مادی و معنوی، آدمی را از افسردگی می‌رهاند و به سلامت جسم و روان او کمک می‌کند.

۱۲. امید به زندگی: در فرهنگ پیشوایان معصوم^(ع) تقاضای عمر طولانی از خداوند ذکر شده و به دیگران نیز توصیه شده است.



شکل شماره (۱۱): عوامل شادی آفرین (تلخیص و طبقه‌بندی، محقق ساخته)

مطالعه موردی: کاهلی ایرانیان بالاتر از متوسط جهانی



«عباس محمدی‌اصل»، جامعه‌شناس، در مورد کاهلی و تنبلی ایرانیان می‌گوید: «تنبلی در ایرانیان تک عاملی نیست و تنها به عوامل اجتماعی برنمی‌گردد، بلکه مشکلات جسمی نیز در این تنبلی تأثیر گذاشته است. بر اساس تحقیقات علمی، بیشتر

ایرانیان به تالاسمی خفیف مبتلا هستند که این به دلیل نوع اقلیم و کمبود آب است. به علاوه، دستور دادن و کار خواستن در رفتار ایرانیان ریشه تاریخی دارد.

از نظر وی دلیل دیگری که سبب تشدید این رفتار می‌شود وجود نفت خام و نعمت‌های الهی است. ما به دلیل برخورداری از این منابع غنی کمتر به سمت کارهای تولیدی رفته‌ایم. بی‌برنامگی و تنبلی در سطح کلان جامعه نیز به چشم می‌خورد. ابتدا تعطیلی مدارس ابتدایی در پنجشنبه‌ها مطرح می‌شود و در ادامه به دنبال تعطیل کردن مدارس راهنمایی و دبیرستان و ادارات دولتی! تعطیلی سه ماه تابستان به اضافه تعطیلات فراوانی که در طول سال وجود دارد سبب رخوت در سیستم آموزشی کشور شده است.

عدم تمایل به سرمایه‌گذاری خلاق و گرایش به کارهای تولیدی و خلاقانه نیز سبب می‌شود گرایش مردم ایران به شبکه‌های هرمی افزوده شود و بیشتر به فکر سود هنگفت با کار کم باشند. جوانی که نمی‌داند کی قرار است ازدواج کند، کی شغل مورد نظرش را به دست می‌آورد و آیا با وجود داشتن توانایی و لیاقت‌های لازم می‌تواند به جایگاه واقعی خود برسد یا خیر به سمت تنبلی پیش می‌رود.

رسانه‌هایی مانند تلویزیون و «بازی‌های رایانه‌ای» و «فضای مجازی»، در تنبل‌تر شدن ایرانی‌ها مؤثر هستند. مردم دیگر مانند گذشته برای تفریح به پارک و باشگاه ورزشی نمی‌روند، بلکه منفعلانه ساعت‌ها جلوی تلویزیون می‌نشینند. سیستم آموزشی مدارس نیز تنها بر مطالب نظری تأکید می‌کند و از مهارت‌های عملی کمتر استفاده می‌شود.

استاد کتاب ۵۰۰ صفحه‌ای را در جزوه‌ای ۲۰ صفحه‌ای خلاصه کرده، ۱۰ سؤال نیز انتخاب کرده و قرار است هفت سؤال را برای امتحان آخر ترم انتخاب کند. روز امتحان

شهر شاداب / فصل اول

بیشتر دانشجویان پاسخ‌ها را مرتب و ریز در برگه‌ای ۲۵ سانتی‌متری جای داده‌اند! محیط شهرها نیز در ایجاد این بی‌حرکی و تنبلی مؤثر است. استوانه‌هایی پر از دوچرخه در برخی از مناطق وجود دارد، اما همیشه قفل هستند و شهروندان نمی‌دانند چگونه از این وسایل استفاده کنند. همچنین میزان پیاده‌روهای پایتخت (تهران) محدود است. با وجود پستی و بلندی‌هایی که در این مسیرها وجود دارد، ممکن است دچار آسیب‌های جسمی شویم.

«تنبلی اجتماعی» درد تازه‌ای نیست. سنجش تنبلی در ایران نشان می‌دهد که میزان تنبلی ایرانیان از متوسط جهانی بیشتر است. نتایج تحقیق تطبیقی نشان می‌دهد که تنها کشورهای عربی و آفریقایی بیش از ایرانیان دچار تنبلی هستند.

مردم ایران به دلیل وجود نعمت‌های خداوندی و حاصلخیز بودن سرزمین خود، کار کردن را خاص مردم عادی می‌دانستند و تن‌پروری را نوعی اشرافیت تلقی می‌کردند. این طرز تلقی وجود دارد که افرادی که کار نمی‌کنند از طبقه اجتماعی بالاتری برخوردار هستند.

مطالعه موری: کار از منظر چهار اندیشه‌ورز

توماس آلوا ادیسون^۱

«ادیسون»، مخترع بزرگ برق، در کودکی روزنامه‌فروش بود و از نعمت خواندن و نوشتن محروم! اما به هنگام جوانی در اثر کوشش چشمگیر خود در یک لابراتوار حیات صنعتی آمریکا را دگرگون ساخت. «ادیسون» روزی هجده ساعت کار می‌کرد و چون سخن از فعالیت فراوان وی می‌شد، یک جمله زیبا و به یاد ماندنی می‌گفت که: «من در زندگی حتی یک روز کار نکرده‌ام، آنچه انجام داده‌ام تفریح بوده است.»

«ادیسون» می‌گوید «کار را از جایی که دیگران رهاش کرده‌اند، آغاز کرده و دنبال می‌کنم.»

1. Thomas Alva Edison

اسحاق نیوتن^۱

نیوتن اولین کسی بود که جاذبه را به صورت علمی مطرح کرد. وی به دنبال موفقیت و شهرت فراگیر خود گفت: «من مشهور نشدم مگر به واسطه کار و کوشش و اگر از عملی خسته می‌شدم تفریح و رفع خستگی خود را در اشتغال به کار دیگر جستجو می‌کردم».

الکسیس کارل^۲

«کار و سرگرمی برای اشخاصی که با حرارت و عشق به کار به فعالیت می‌پردازند، بسیار لذت‌بخش است. آن‌ها کمتر فرصت غصه خوردن و آه کشیدن خواهند داشت و دارای چنان نشاطی می‌شوند که جایگزینی برای آن یافت نشده و بیش از هر خوراک و نوشیدنی از آن لذت می‌برند».

فرانسوا ولتر^۳

این فیلسوف فرانسوی بر اساس بینشی مشترک با الکسیس کارل گفته است: «هر گاه احساس می‌کنم درد و رنج بیماری می‌خواهد مرا شکنجه کند و آزار دهد، به کار پناه می‌برم. کار بهترین درمان دردهای من است. کار انسان را از سه بلای بزرگ نجات می‌دهد: افسردگی، فساد و تباهی، و احتیاج» (لقمانی، ۱۳۸۶، ص ۱۲۴-۱۲۲).

روش‌های افزایش شادی

روش‌های مختلفی برای افزایش شادی در افراد وجود دارد. در ادامه به برخی از مهم‌ترین روش‌هایی که باعث افزایش شادی می‌شود اشاره می‌کنیم:

۱. روش خود-القایی: «وسترمن»^۴ (۱۹۹۶) در تحقیقات خود نشان داد که از طریق خود-القایی می‌توان سطح نشاط را افزایش داد. برای این منظور از فرد خواسته

1. Isaac Newton
2. Alexis Carrel
3. Francois Voltaire
4. Westermann

شهر شاداب / فصل اول

می‌شود جملاتی نظیر «من احساس فوق‌العاده خوبی دارم»، «به نظر من همه چیز شفاف‌انگیز است» و «من فوق‌العاده خوشحالم» را با صدای بلند برای خود تکرار و سعی کند تا آن حالت خلقی را عمیق تجربه کند. «ولتن» (۱۹۹۸) نیز نشان داده است که با تکرار روزانه ۱۰ تا ۱۵ جمله مثبت (نظیر سه جمله بالا) می‌توان تا حد قابل توجهی نشاط و شادابی خود را افزایش داد.

۲. مشاهده فیلم‌های هیجان‌انگیز و مطالعه رمان‌های شاد: بررسی‌های تجربی نشان می‌دهند که مشاهده یک فیلم کمدی یا یک فیلم دارای هیجان مثبت و نیز مطالعه یک رمان شاد یا نشریه طنز می‌تواند سطح نشاط را حداقل تا چند ساعت بعد افزایش دهد.



۳. موسیقی: گوش کردن به موسیقی از جمله روش‌هایی است که اثربخشی آن در ایجاد روحیه شاد، در مطالعات مختلف مورد تأیید قرار گرفته است. محققان تأکید کرده‌اند که تنها موسیقی شاد دارای چنین کارکردی است و موسیقی غمگین حداقل تا دقایقی فرد را دچار حزن و اندوه می‌سازد.

تحقیقات نشان می‌دهند که گوش کردن به موسیقی شاد موجب احیای خاطرات مطلوب و خوشایند در ذهن شنونده می‌شود و در نتیجه، سطح فعالیت و میزان انرژی او را فزونی می‌بخشد. موسیقی غمگین نیز قادر است در اندک زمانی خاطرات منفی و رخداد‌های ناگوار زندگی فرد را در ذهن او زنده سازد. زنده شدن این نوع خاطرات، بر عکس خاطرات شاد، تمایل و انگیزه فرد را برای فعالیت تقلیل می‌دهد (Healy, 1997).

۴. خیال‌پردازی: در روش خیال‌پردازی مثبت از دانش‌آموزان خواسته می‌شود تا برای دقایقی به مرور ذهنی حوادث و خاطرات خوشایند زندگی خود بپردازند. اثربخشی این روش به ویژه زمانی افزایش می‌یابد که دو نفر خاطرات مثبت خود را برای یکدیگر تعریف کنند. این اقدام پس از دقایقی آن دو را به وجد می‌آورد.

۵. تعامل با افراد شاد: در محیط اجتماعی باید به افراد دارای خلق پایین فرصت داده شود تا با یک یا چند دوست شاد و بشاش تعامل و ارتباط پیدا کنند، زیرا تعامل با

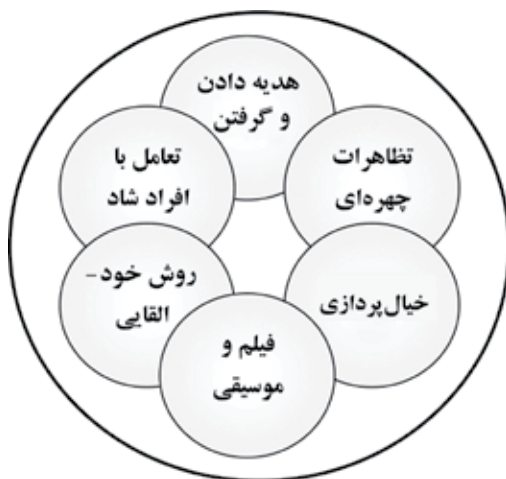
واژه‌کاوی و مفهوم شناسی شادی

افراد شاد باعث افزایش نشاط آنان می‌گردد. البته باید مواظب بود که غم این افراد به افراد شاد سرایت نکند.



۶. هدیه گرفتن و هدیه دادن: هدیه گرفتن موجب برانگیختن افکار مثبت در ذهن گیرنده هدیه می‌شود. بدیهی است که نشاط حاصل از دریافت هدایای کوچک، اندک؛ و نشاط حاصل از هدایای بزرگ، بیشتر خواهد بود. هدیه دادن به دیگران نشاط هدیه‌دهنده را نیز افزایش می‌دهد.

۷. تظاهرات چهره‌ای: یکی از روش‌های نشاط، استفاده از تظاهرات چهره‌ای است. در تظاهرات چهره‌ای فرد باید بکوشد تا چهره خود را بشاش نشان دهد (الیاسی، ۱۳۸۵، ص ۲۲).



شکل شماره (۱۲): روش‌های افزایش شادی (محقق ساخته)

مطالعه موردی: وضعیت شادی در آمریکا

در مطالعه دانشگاه شیکاگو از هر ۱۰ آمریکایی ۳ نفر گفته‌اند که «خیلی شاد» هستند و از هر ۱۰ نفر ۱ نفر معتقد بود که «هیچ چیز شادی وجود ندارد». اکثریت خودشان را «شاد» توصیف کرده‌اند. افرادی که گفته‌اند شاد بوده و رضایت دارند به نظر می‌رسد در کنار دوستان و خانواده‌شان شاد بوده و کمتر مستعد بیماری هستند.

تحقیق دیگری که به صورت مصاحبه از نمونه انتخابی افراد با سنین مختلف صورت گرفته، نشان می‌دهد که در زندگی هیچ زمان شادی یا ناراحتی قابل توجیهی وجود ندارد. بر اساس تخلیص آماری از ۱۴۶ تحقیق که توسط «ماریلین جی»، «هارینگ»، «ویلیام»، «استوک» و «موریس ای اوکان» در دانشگاه ایالتی آریزونا انجام گرفته زنان و مردان به طور مساوی و مشابهی زندگی خود را «خیلی شاد» و «رضایت‌مند» توصیف کرده‌اند. «آلکس میکالسن» از دانشگاه نورتن بریتس کلمبیا و «رونالدینگل هارت» از دانشگاه میشیگان مطالعات جدیدی از ۱۸۰۰۰ دانشجوی دانشگاه در ۳۹ کشور و ۱۷۰/۰۰۰ بزرگسال در ۱۶ کشور را خلاصه نموده‌اند که این یافته‌ها را تأیید می‌کنند.

ارتباط پول و ثروت با شادی

آدمی از دیرباز جستجوگر شیوه‌ای برای رسیدن به خوشبختی بوده و همواره با این پرسش روبرو بوده است که چه چیز موجب خشنودی و شادکامی او در زندگی می‌شود. در این مسیر عوامل مختلفی را شناسایی می‌کند تا بتواند سطح خوشبختی و شادی خود را تغییر دهد. یکی از مواردی که انسان برای شاداب‌سازی خود توجه زیادی به آن کرده است، پول و ثروت و مباحث مادی می‌باشد.

ثروت پیش‌بینی‌کننده ضعیفی برای شادی است. افراد بیشتر اوقات از دارایی‌هایشان شاد نمی‌شوند. گرچه درآمد آمریکاییان امروزه حتی دو برابر سال ۱۹۵۷ است، اما شادی آن‌هایی که خیلی شاد هستند از ۳۵٪ به ۲۹٪ کاهش یافته است.

حتی افراد خیلی ثروتمند (آن‌هایی که جزء ۱۰۰ نفر از ثروتمندان آمریکایی بوده و مورد مطالعه قرار گرفته‌اند) فقط اندکی شادتر از سایرین بودند. آن‌هایی که درآمدشان در یک دوره ۱۰ ساله افزایش داشته، شادتر از آن‌هایی نبودند که درآمدشان یکنواخت بوده است. به علاوه، در بیشتر کشورها همبستگی اندکی بین درآمد و شادی‌ها وجود دارد. فقط در کشورهای فقیر مانند «بنگلادش» و «هندوستان» درآمد پیش‌بینی‌کننده خوبی برای سلامتی محسوب می‌شود.

واژه‌کاوی و مفهوم شناسی شادی



«دیوید مایزر»^۱ در کتاب «در جستجوی شادی، چه کسی شاد است و چرا؟» و به طور جامع بیشتر مقاله‌های مهم تحقیقی که در خصوص شادی در آمریکا و کانادا و سایر کشورها به چاپ رسیده‌اند را بررسی، و در یک فرا تحلیل مشخص می‌کند که «رابطه‌ای بین ثروت و شادی وجود ندارد و آرامش و شادی را نمی‌توان با پول خرید». او همچنین نتیجه می‌گیرد که سن، جنسیت، موقعیت اجتماعی، محل زندگی، نژاد و سطح تحصیلات کمک مؤثری به شادی انسان نمی‌کند^۲ (بهادری‌نژاد، ۱۳۷۶، ص ۲۶).

البته تحقیق دیگری نشان می‌دهد که بین درآمد و احساس شادی رابطه وجود دارد. این رابطه تحت یک سطح حداقل درآمد چشم‌گیرتر است. اما وقتی مردم از عهده ضروریات زندگی بر می‌آیند، پول اهمیت کمی پیدا می‌کند. پس افزایش یا کاهش پول (درآمد) اثر طولانی روی شادی افراد ندارد. با توجه به مورد آخر سؤالی که به ذهن متبادر می‌شود این است که آیا در کشورهای ثروتمند افراد به میزان زیادی نسبت به آن‌هایی که در کشورهای فقیر هستند شادترند؟ به طور کلی، این موضوع کاملاً حل شده اما ممکن است همچنان سؤالاتی در ذهن باقی مانده باشد.

به عنوان مثال، در پرتغال از هر ۱۰ نفر ۱ نفر گزارش داده که خیلی شاد است. در حالی که اکثریت خوشی‌های عالم خاکی نسبت به افراد خیلی شاد ۴ به ۱۰ است. هنوز تناقضات قابل توجهی در همبستگی بین دارایی ملی و خوشبختی وجود دارد. در ایرلند طی دهه ۱۹۸۰ مرتباً رضایت‌مندی بیشتری از زندگی نسبت به ثروتمندان آلمانی و عربی گزارش داده شده است.



علاوه بر این، عوامل دیگری چون حقوق مدنی، سواد، دوام حکومت، و آزادی همگی بر رضایت‌مندی و شادی افراد تأثیر می‌گذارند. در نهایت باید اذعان کرد که غیرممکن است نتیجه بگیریم که شادی‌های مردم کشورهای ثروتمند بر پایه پول بنا شده است.

۱. David Myers روان‌شناس آمریکایی و نویسنده کتاب‌های پر مخاطب «به سوی شادمانی» و «پارادوکس آمریکایی؛ ولع روحی در عصر دسترسی»

2. <http://www.davidmyers.org>

مطالعه موردی: ثروت و شادی در نظام ارزشی و معارف دینی

ثروت و دارایی از دیدگاه معارف دینی، تعریفی روشن و جایگاهی خاص دارد. در نظام ارزشی و معارف دینی مال و ثروت، فضل خداوند^۱ است که وسیله قوام و برپایی جامعه قرار گرفته توان همراهی سعادت دنیا و آخرت^۲ برای انسان دارد و ارزش ذاتی^۳ ندارد. در قرآن، درباره صاحبان ثروت دو شخصیت مثبت و منفی ترسیم شده و آثار هر یک توضیح داده شده است.

ابتدا ثروت «خدیجه» عامل ارزشمند غنای رسول خدا و توانایی مالی آن حضرت^۴ در تبلیغ رسالت بیان شده است، سپس دارایی سرشار قارون عامل سرمایه‌داری و سرکشی در آیین حضرت موسی معرفی و او به عنوان ثروتمندی منحرف مطرح شده است.^۵

علاوه بر این، استفاده نادرست از ثروت، عامل سقوط جامعه و خودنمایی و فخرفروشی از آثار سوء دارایی گوشزد شده و در کنار این دو، آتش عذاب الهی پایان کار ثروت‌اندوزان زشت کردار دانسته شده است (لقمانی، ۱۳۸۶، ص ۱۱۱).

خداوند حکیم بین این دو دیدگاه راه روشنی از بصیرت و بینایی ارائه کرده و ثروت را علت تام سعادت، شادکامی و خوشبختی نمی‌داند، بلکه آن را زمینه‌ساز و ابزاری معرفی می‌کند که می‌تواند در دست صاحبان آگاهی و هوشیاری قرار گرفته و آنان را به ارزش‌های والای انسانی، پایداری، و جاودانگی برساند؛ به گونه‌ای که نگاه تمامی دنیا زدگان را خیره ساخته و آنان را دچار حیرت نماید.

اندیشمندان جهان امروز پس از سال‌ها تحقیق و تجربه به این نکته دست یافته‌اند که رابطه مطلق بین ثروت و شادی وجود ندارد و آرامش و شادمانی را نمی‌توان با پول خرید. آنان در گفت‌وگو با مصاحبه‌شوندگان خود، با کسانی سخن گفته‌اند که ترجیح

۱. سوره بقره- آیه ۱۹۸

۲. سوره قصص- آیه ۷۷

۳. سوره بقره- آیه ۲۴۷

۴. سوره ضحی- آیه ۸

۵. سوره قصص- آیه ۷۸-۸۱

۶. سوره قصص- آیه ۸۰

واژه‌کاوی و مفهوم شناسی شادی

می‌دادند تمام ثروت خود را با خانه‌ای پر از محبت عوض کنند، یا کسانی که پول نتوانسته غم و تأثر ناشی از ناراحتی فرزندان‌شان را برطرف کند (بهادری‌نژاد، ۱۳۷۶، ص ۲۶).

در خصوص ثروت و تأثیر آن بر روند زندگی و سعادت و شادکامی انسان، بزرگان پس از کسب گنجینه‌ای از دانش و بینش سخن‌های گران‌سنگی بیان کرده‌اند. «سقراط حکیم» گفته است: «دنیا و دارایی‌های آن چونان آتش افروخته‌ای است که چون زیاده طلب کنی سوخته شوی و چون به قدر نیاز برگیری، با فروغ آن راه را از چاه بازشناسی». همچنین «دکتر ماردن» گفته است: «ثروت زنبوری است که اگر از نگهداری آن آگاه باشید عسل می‌دهد و گرنه نیش می‌زند و پرواز می‌کند».

«لرد آویبوری» نیز معتقد است: «باید اعتراف کنم که منبع بدبختی ما دنیایی است که در سینه داریم نه دنیایی که ما را احاطه کرده است. ثروت به منزله پلی است که از روی آن عبور کرده به آرزوی خود می‌رسیم» (لقمانی، ۱۳۸۶، ص ۱۱۴-۱۱۳). تمام این موارد نشان می‌دهند که ثروت به خودی خود، آرامش‌بخش نیست و نمی‌تواند نویدبخش شادی درونی و سرزندگی فردی باشد.

نتیجه‌گیری

شادی یکی از احساسات آدمی است که ارسطو آن را به عنوان پروراندن و نمو دادن عالی‌ترین صفات و خصایص انسانی تعریف می‌کند. شادی با صفاتی همچون مثبت‌اندیشی، مهربانی، بخشش، پذیرش خود و دیگران، و شاکر بودن ارتباط دارد (زارعی متین و حق‌گویان، ۱۳۹۰، ص ۱۷-۱۶).

شادی عامل اصلی بهره‌وری فردی و سازمانی است و در سطح اجتماع نیز باعث از بین بردن رفتارهای مخرب می‌گردد. برای دستیابی به شهر شاداب، باید فرهنگ شادی حلال در بین مردم یک جامعه حکم‌فرما باشد. پس از آن برای دستیابی به شهر شاداب و سرزنده ما نیازمند زیرساخت‌های محیطی، معماری شهری، شادی فردی و شادی جمعی هستیم.

در این فصل سعی شد تا به شادی فردی به عنوان یکی از ارکان اولیه شهر شاداب پرداخته شود.