Journal of Spiritual Health

2025, Volume 4, Issue 3
Pages: 721-732
10.30491/JSH.4.3.721

Investigating the Conceptual Framework of Happiness in Social Systems from the Perspective of the Holy Quran

Maryam Zare [1], Seyed Hashem Golestani [1*], Zohreh Saadatmand [2]

[1] *Department of Philosophy of Education, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran*
[2] *Department of Educational Sciences, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran*

Abstract

Background and Aim: Happiness is one of the fundamental concepts in understanding the quality of human life, which in the Holy Quran holds a meaning beyond transient emotions and individual pleasures. Unlike common approaches in social sciences that mainly analyze happiness as a mental and individual experience, the Quran presents happiness within a comprehensive moral, social, and meaningful framework. This study aims to examine the conceptual framework of happiness in social systems based on the teachings of the Holy Quran.

Methods: This study employed a descriptive–analytical approach, relying on conceptual and content analysis of Quranic verses.

Results: The findings indicate that although the Quran explicitly mentions happiness in a limited number of verses using terms such as “Farah” (joy) and “Surur” (delight), the majority of its conceptualization is conveyed through indirect and foundational concepts. These concepts include faith, inner assurance, hope, meaning, justice, psychological and social security, and liberation from fear and sorrow, all of which contribute to sustainable happiness in individual and collective life. The Quran distinguishes between authentic, constructive happiness and superficial, distraction-inducing happiness, considering the former as a result of establishing a divine value order in individual and social relations.

Conclusion: In the Quranic perspective, happiness is not separate from social structures; rather, it is the outcome of meaningful interaction between the individual, God, and society. Accordingly, Quranic happiness has a regulatory and stabilizing function at the social level and can enhance social cohesion and the health of social systems. This approach provides the possibility of offering an indigenous and meaning-oriented model of social happiness for Islamic societies.

Keywords: Happiness, Holy Quran, Social Systems, Social well-being, Meaning, Social Justice, Social Cohesion.

[*]Corresponding author: **Seyed Hashem Golestani,** Email: sh_golestani@khuisf.ic.ir

Received: 30 April 2025 **Accepted:** 18 December 2025

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.4.3.721]

مجله سلامت معنوی
دوره ۴، شماره ۳، پاییز ۱۴۰۴
صفحات: ۷۳۲-۷۲۱
10.30491/JSH.4.3.721

واکاوی چارچوب مفهومی شادی در سیستم‌های اجتماعی از منظر آموزه‌های قرآن کریم

مریم زارع[۱]، سیدهاشم گلستانی[۱]*، زهره سعادتمند[۲]

[۱] گروه فلسفه تعلیم و تربیت، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
[۲] گروه علوم تربیتی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

چکیده

زمینه و هدف: شادی یکی از مفاهیم بنیادین در فهم کیفیت حیات انسانی است که در قرآن کریم معنایی فراتر از هیجان‌های گذرا و لذت‌های فردی دارد. برخلاف رویکردهای رایج در علوم اجتماعی که شادی را عمدتاً تجربه‌ای ذهنی و فردمحور می‌دانند، قرآن کریم شادی را در قالب نظام معنایی، اخلاقی و اجتماعی گسترده‌ای مطرح می‌کند. هدف این پژوهش، واکاوی چارچوب مفهومی شادی در سیستم‌های اجتماعی بر اساس آموزه‌های قرآن کریم است.

روش‌ها: این پژوهش از نوع توصیفی-تحلیلی است و بر اساس تحلیل مفهومی و محتوایی آیات قرآن کریم انجام شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان می‌دهد که قرآن کریم اگرچه در برخی آیات به‌طور صریح با واژگانی مانند «فرح» و «سرور» به شادی اشاره کرده است، اما بخش عمده تبیین قرآنی شادی از طریق مفاهیم غیرمستقیم و زیرساختی شکل می‌گیرد. این مفاهیم شامل ایمان، اطمینان قلب، امید، معنا، عدالت، امنیت روانی و اجتماعی و رهایی از خوف و حزن هستند که زمینه‌ساز تحقق شادی پایدار در زندگی فردی و جمعی به‌شمار می‌آیند. قرآن کریم میان شادی اصیل و سازنده با شادی سطحی تمایز قائل شده و شادی مطلوب را نتیجه استقرار نظم ارزشی الهی در روابط فردی و اجتماعی می‌داند.

نتیجه‌گیری: شادی در منطق قرآنی پدیده‌ای منفک از ساختارهای اجتماعی نیست، بلکه محصول تعامل معنادار فرد با خدا، جامعه و خود است. از این رو، شادی قرآنی در سطح اجتماعی کارکرد تنظیم‌گر و پایداری‌بخش دارد و می‌تواند همبستگی اجتماعی و سلامت سیستم‌های اجتماعی را تقویت کند. این رویکرد امکان ارائه الگویی بومی و معناگرا از شادی اجتماعی برای جوامع اسلامی را فراهم می‌سازد.

کلیدواژه‌ها: شادی، قرآن کریم، سیستم‌های اجتماعی، بهزیستی اجتماعی، معنا، عدالت اجتماعی، همبستگی اجتماعی.

*نویسنده مسئول: **سیدهاشم گلستانی**. پست الکترونیک: sh_golestani@khuisf.ic.ir
دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۲/۱۰ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۹/۲۷

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.30491/JSH.4.3.721]

مقدمه

شادی و نشاط اجتماعی یکی از بنیادی‌ترین مؤلفه‌های کیفیت زندگی انسان و از شاخص‌های مهم سلامت روانی و پویایی جوامع به شمار می‌آید (۱). تجربه زیسته انسان‌ها نشان می‌دهد که شادی صرفاً یک هیجان زودگذر یا واکنش عاطفی لحظه‌ای نیست، بلکه حالتی پایدار و عمیق است که با معنا، امید، امنیت روانی و کیفیت روابط انسانی پیوندی ناگسستنی دارد (۲). جوامعی که از سطح مناسبی از شادی و رضایت درونی برخوردارند، معمولاً در حوزه‌هایی همچون انسجام اجتماعی، مشارکت مدنی، سرمایه اجتماعی و اعتماد عمومی نیز وضعیت مطلوب‌تری دارند (۳). در مقابل، کاهش نشاط اجتماعی می‌تواند زمینه‌ساز بروز آسیب‌های روانی، افزایش تعارضات اجتماعی، تضعیف روابط انسانی و گسترش احساس بی‌معنایی در زندگی فردی و جمعی شود (۴).

در جهان معاصر، مفهوم شادی به یکی از دغدغه‌های اصلی پژوهشگران علوم انسانی و سیاست‌گذاران اجتماعی تبدیل شده است (۵). امروزه دیگر صرف شاخص‌های اقتصادی برای سنجش پیشرفت جوامع کافی دانسته نمی‌شود و توجه به رفاه ذهنی، رضایت از زندگی و کیفیت تجربه زیسته انسان‌ها اهمیت فزاینده‌ای یافته است (۶). با این حال، بخش قابل توجهی از این مطالعات، شادی را عمدتاً از منظر روان‌شناختی یا اقتصادی بررسی کرده و آن را به متغیرهایی نظیر لذت، هیجان مثبت، رضایت از زندگی یا برخورداری‌های مادی تقلیل داده‌اند (۷). هرچند این رویکردها در تبیین برخی ابعاد شادی مفید بوده‌اند، اما در پاسخ‌گویی به نیازهای عمیق‌تر انسانی، به‌ویژه در جوامعی با بافت فرهنگی و دینی غنی، با محدودیت‌های جدی مواجه‌اند (۸).

یکی از چالش‌های اساسی در این زمینه، غفلت از ابعاد معنوی، اخلاقی و اجتماعی شادی است (۹). در بسیاری از نظریه‌های رایج، شادی پدیده‌ای عمدتاً فردمحور تلقی می‌شود و کمتر به بسترهای اجتماعی، نظام‌های ارزشی و ساختارهای عدالت‌محور توجه می‌شود (۱۰). این در حالی است که تجربه‌های اجتماعی نشان می‌دهد شادی فردی بدون وجود روابط سالم، احساس عدالت، امنیت اجتماعی و معنای مشترک، دوام چندانی ندارد (۱۱). بنابراین، فقدان یک نگاه سیستمی به شادی، موجب شده است که بسیاری از سیاست‌ها و برنامه‌ها، به‌جای ایجاد نشاط پایدار، صرفاً به تولید لحظات گذرای هیجان یا سرگرمی بسنده کنند (۲).

در جامعه ایران، این مسئله از پیچیدگی بیشتری برخوردار است. از یک‌سو، فرهنگ اسلامی–ایرانی سرشار از مفاهیم مرتبط با امید، آرامش، رضایت، معنا و زیست شادمانه است و متون دینی، به‌ویژه قرآن کریم، تصویری جامع از انسان و جامعه ارائه می‌دهند. از سوی دیگر، در عرصه عملی و سیاست‌گذاری اجتماعی، بهره‌گیری نظام‌مند از این ظرفیت‌های معرفتی به‌صورت محدود و پراکنده انجام شده است (۷). در نتیجه، نوعی گسست میان آموزه‌های دینی و واقعیت‌های اجتماعی شکل گرفته است؛ گسستی که خود را در کاهش نشاط جمعی، افزایش فرسودگی روانی، تضعیف امید اجتماعی و نارضایتی از زندگی نشان می‌دهد (۱۲).

قرآن کریم شادی را نه به‌عنوان پدیده‌ای سطحی یا صرفاً احساسی، بلکه به‌مثابه نتیجه یک زیست متوازن، معنادار و اخلاق محور معرفی می‌کند. در نگاه قرآنی، شادی حقیقی در پیوند با ایمان، عمل صالح، آرامش درونی، عدالت اجتماعی و روابط انسانی سالم معنا می‌یابد. این نوع شادی، برخلاف شادی‌های زودگذر و خودمحورانه، از ثبات و پایداری برخوردار است و می‌تواند هم‌زمان سلامت فردی و انسجام اجتماعی را تقویت کند. با این حال، این منظومه مفهومی غنی، تاکنون کمتر به‌صورت یک چارچوب نظری منسجم و قابل استفاده در سطح سیستم‌های اجتماعی استخراج و تبیین شده است.

یکی از مسائل اساسی در این زمینه، برداشت‌های دوگانه و گاه متناقض از مفهوم شادی در فضای فرهنگی و اجتماعی است (۱۳). در برخی نگرش‌ها، شادی امری کم‌ارزش، دنیوی یا حتی ناسازگار با دینداری تلقی می‌شود است (۱۴)، در حالی که در نگرش‌های دیگر، شادی به لذت‌گرایی، سرگرمی یا هیجان‌جویی تقلیل می‌یابد (۱۵). این دوگانه‌های نادرست موجب شده است که الگوی متوازن و عمیق شادی در آموزه‌های دینی به‌درستی شناخته نشود (۱۶) و در نتیجه، برنامه‌ریزی‌های اجتماعی و فرهنگی فاقد پشتوانه نظری روشن باشند (۱۷).

مسئله مهم دیگر، نادیده‌گرفتن ماهیت اجتماعی شادی در بسیاری از رویکردهای موجود است. قرآن کریم شادی را امری فردی–اجتماعی می‌داند و تحقق آن را وابسته به سلامت ساختارهای اجتماعی معرفی می‌کند. در این نگاه، وجود عدالت، رفع تبعیض، امنیت روانی، همبستگی اجتماعی و رعایت کرامت انسانی، از پیش‌شرط‌های اساسی شادی پایدار به شمار می‌آیند. جامعه‌ای که در آن بی‌عدالتی، ناامنی، فقر و گسست اجتماعی رواج دارد، حتی اگر در سطح فردی امکانات رفاهی فراهم باشد، نمی‌تواند بستر مناسبی برای شادی حقیقی ایجاد کند. با این حال، این پیوند میان شادی و ساختارهای اجتماعی در سیاست‌گذاری‌ها کمتر مورد توجه قرار گرفته است (۱۱).

در نظام‌های آموزشی، فرهنگی و اجتماعی، شادی غالباً به‌عنوان یک هدف فرعی یا ابزار جانبی تلقی می‌شود و برنامه‌ها بیشتر بر فعالیت‌های مقطعی و ظاهری تمرکز دارند (۱۸). نبود یک چارچوب مفهومی روشن و مبتنی بر مبانی دینی، سبب شده است که این برنامه‌ها از انسجام لازم برخوردار نباشند و تأثیرات بلندمدت و پایدار بر کیفیت زندگی افراد نگذارند. این وضعیت به‌ویژه در محیط‌های آموزشی، خانوادگی و کاری، خود را در قالب کاهش انگیزه، افزایش فرسودگی روانی و تضعیف روابط انسانی نشان می‌دهد (۱۹).

از سوی دیگر، آموزه‌های قرآن کریم ظرفیت آن را دارند که مبنای طراحی یک الگوی جامع شادی قرار گیرند؛ الگویی که در

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.4.3.721]

آن ابعاد فردی، اخلاقی، معنوی و اجتماعی به‌صورت یک منظومه به‌هم‌پیوسته دیده شود. مفاهیمی مانند ایمان، توکل، شکرگزاری، عدالت، احسان، تعاون، امید و آرامش قلبی، همگی اجزای یک نظام معنایی هستند که می‌توانند چارچوبی منسجم برای تبیین شادی در سطح سیستم‌های اجتماعی فراهم آورند. با این حال، فقدان پژوهش‌های نظام‌مند که این مفاهیم را به‌صورت ساختاریافته استخراج و تحلیل کنند، موجب شده است که این ظرفیت عظیم، کمتر در عرصه عمل به‌کار گرفته شود.

مسئله اصلی پژوهش حاضر، خلأ یک چارچوب مفهومی منسجم برای تبیین شادی در سیستم‌های اجتماعی بر اساس آموزه‌های قرآن کریم است. این خلأ باعث شده است که فهم شادی در سطح نظری دچار پراکندگی و در سطح عملی با سیاست‌ها و برنامه‌هایی مواجه شود که یا از عمق معنوی لازم برخوردار نیستند یا به جنبه‌های اجتماعی و ساختاری شادی توجه کافی ندارند. پیامد این وضعیت، کاهش رضایت اجتماعی، تضعیف امید جمعی و ناتوانی در ایجاد نشاط پایدار در جامعه است.

بر این اساس، ضرورت دارد که مفهوم شادی با رویکردی علمی، بین‌رشته‌ای و مبتنی بر قرآن کریم بازخوانی شود. چنین رویکردی می‌تواند ضمن رفع سوءبرداشت‌های رایج، به ارائه الگویی بومی و جامع برای شادی اجتماعی منجر شود؛ الگویی که در آن شادی نه به‌عنوان تجربه‌ای زودگذر، بلکه به‌مثابه نتیجه زیست ایمانی، اخلاقی و عادلانه در جامعه درک شود. این پژوهش می‌کوشد با واکاوی آیات قرآن و تحلیل مفاهیم مرتبط با شادی، چارچوبی مفهومی ارائه دهد که قابلیت کاربرد در طراحی و ارزیابی سیاست‌های فرهنگی، تربیتی و اجتماعی را داشته باشد.

در نهایت، اهمیت این پژوهش نه‌تنها در غنای نظری آن، بلکه در کاربردهای عملی آن نیز قابل توجه است. تبیین چارچوب مفهومی شادی بر اساس آموزه‌های قرآن کریم می‌تواند برای سیاست‌گذاری فرهنگی، برنامه‌ریزی اجتماعی و تقویت سرمایه اجتماعی در جوامع اسلامی الهام‌بخش باشد. افزون بر این، این پژوهش می‌تواند پلی میان مطالعات دینی و علوم اجتماعی ایجاد کند و زمینه گفت‌وگویی سازنده میان این دو حوزه را فراهم آورد؛ گفت‌وگویی که در آن شادی نه صرفاً به‌عنوان احساسی فردی، بلکه به‌مثابه شاخصی از سلامت و پویایی اجتماعی مورد توجه قرار گیرد.

مبانی نظری و مفهومی شادی

شادی در علوم اجتماعی: در علوم اجتماعی، شادی به‌عنوان یکی از شاخص‌های کیفیت زندگی و سلامت اجتماعی بررسی می‌شود و پژوهشگران همواره تلاش کرده‌اند تا رابطه آن را با ساختارهای اجتماعی، سرمایه اجتماعی و انسجام جمعی تحلیل کنند. دورکیم (۱۹) در مطالعات خود بر اهمیت همبستگی اجتماعی و مشارکت فرد در گروه‌های اجتماعی تأکید دارد و نشان می‌دهد که سطح انسجام اجتماعی مستقیماً بر تجربه شادی و رضایت از زندگی اثر می‌گذارد. از منظر سرمایه اجتماعی، مفاهیمی مانند اعتماد، تعاملات متقابل و تعلق اجتماعی از عوامل مؤثر بر شادی جمعی شناخته می‌شوند (۲۰).

مطالعات اخیر نیز نشان می‌دهند جوامعی که از سرمایه اجتماعی بالاتری برخوردارند، معمولاً ساکنان شادتر و سلامت روانی بالاتری دارند (۲۱). در کنار این، پژوهش‌های حوزه بهزیستی اجتماعی نشان داده‌اند که شادی نه تنها نتیجه رفاه اقتصادی، بلکه تابعی از کیفیت روابط اجتماعی، عدالت و امنیت روانی است و فقدان هر یک از این عوامل می‌تواند کاهش قابل توجهی در تجربه شادی ایجاد کند (۲۲).

شادی در روان‌شناسی: روان‌شناسی، شادی را عمدتاً در قالب تجربه هیجانات مثبت، رضایت از زندگی و تعادل بین هیجانات مثبت و منفی تعریف می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد شاد از سلامت روانی بالاتر، توان مقابله با استرس و رضایت کلی بیشتری برخوردارند (۲۳). با این حال، تمرکز روان‌شناسی معاصر بیشتر بر ابعاد فردی و لحظه‌ای شادی است و کمتر به عوامل اجتماعی، اخلاقی و معنوی مرتبط با آن توجه می‌کند. این رویکرد محدود می‌تواند موجب شود که شادی به تجربه‌ای کوتاه‌مدت و گذرا تقلیل یابد، بدون آنکه زمینه‌های پایدار آن در سطح جمعی مورد توجه قرار گیرد (۲۴).

تمایز شادی فردی و شادی اجتماعی: یکی از مفاهیم کلیدی در مبانی نظری این پژوهش، تمایز میان شادی فردی و شادی اجتماعی است. شادی فردی به تجربه‌های درونی و ذهنی هر فرد، نظیر لذت، آرامش یا رضایت از زندگی، مربوط می‌شود، در حالی که شادی اجتماعی به کیفیت تعاملات اجتماعی، عدالت، همبستگی، امنیت اجتماعی و سرمایه اجتماعی بستگی دارد (۲۵). در واقع، شادی فردی ممکن است حتی در جوامع نابرابر یا ناسالم نیز تجربه شود، اما شادی اجتماعی تنها در محیط‌هایی با نظم، عدالت و روابط انسانی سالم شکل می‌گیرد (۲۶). این تمایز به پژوهشگران امکان می‌دهد تا با دید سیستمی به شادی نگاه کنند و عوامل ساختاری و اجتماعی آن را به‌طور مستقل تحلیل کنند.

تعریف مفهومی و عملیاتی شادی در این پژوهش: بر اساس تحلیل ادبیات علوم اجتماعی، روان‌شناسی و آموزه‌های قرآنی، در این پژوهش شادی به‌صورت یک مفهوم چندبعدی، پایدار و معناگرا تعریف شده است. شادی در چارچوب این مطالعه نه صرفاً تجربه‌ای هیجانی یا رضایت ذهنی فرد، بلکه نتیجه تعامل فرد با جامعه، ارزش‌های اخلاقی و نظام معنایی زندگی تلقی می‌شود. ابعاد اصلی شادی در این تعریف عبارت‌اند از:

بعد معنوی و اخلاقی: تجربه شادی در پیوند با ایمان، توکل، شکرگزاری و عمل صالح، که از منظر قرآن کریم، بنیان‌های آرامش و نشاط درونی را شکل می‌دهد (۲۷).

بعد روان‌شناختی: احساس اطمینان قلب، امید، آرامش و امنیت روانی، که سلامت ذهنی و تاب‌آوری فردی را تقویت می‌کند (۲۸).

بعد اجتماعی: کیفیت روابط انسانی، عدالت، همبستگی و سرمایه اجتماعی، که امکان تحقق شادی پایدار در سطح جمعی را

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.4.3.721]

فراهم می‌کند (۳).

در تعریف عملیاتی پژوهش، شادی اجتماعی به عنوان وضعیت پایدار ذهنی و روانی افراد در تعامل با محیط اجتماعی و نظام ارزش‌های اخلاقی و معنوی، که منجر به رضایت، امید، معنا و انسجام اجتماعی می‌شود، در نظر گرفته شده است (آرگایل و لئو، ۲۰۱۳). این تعریف امکان می‌دهد تا تحلیل آیات قرآن در گام‌های بعدی، به‌صورت مفهومی و سیستماتیک، با محوریت ابعاد فردی- اجتماعی- معنوی شادی انجام شود.

روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی تحلیلی است و با هدف واکاوی چارچوب مفهومی شادی در سیستم‌های اجتماعی بر اساس آموزه‌های قرآن کریم طراحی شده است. پژوهش‌های توصیفی—تحلیلی امکان شناسایی مفاهیم کلیدی، تحلیل روابط میان آن‌ها و تدوین چارچوب نظری منسجم را فراهم می‌کنند و برای بررسی مفاهیم معنایی و ارزشی در متون دینی مناسب هستند.

واحد تحلیل در این مطالعه، آیات قرآن کریم است که به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به مفاهیم شادی، نشاط، رضایت، آرامش و مؤلفه‌های مرتبط با آن اشاره دارند. این آیات شامل ابعاد فردی، اخلاقی و اجتماعی شادی هستند و امکان استخراج ساختار مفهومی پایدار و سیستماتیک را فراهم می‌آورند.

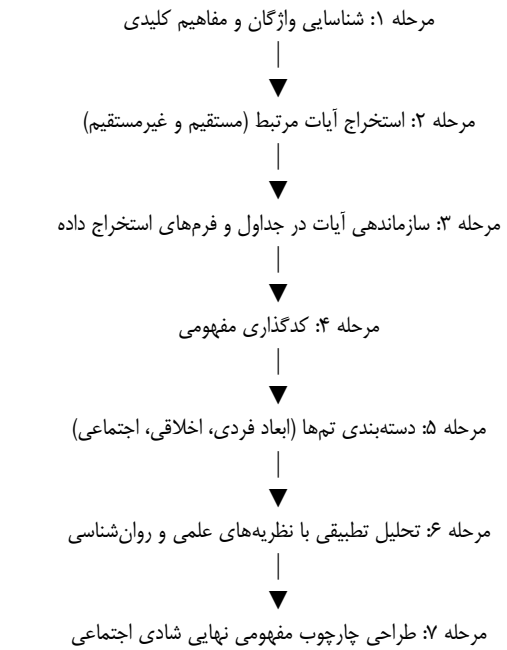
داده‌ها با استفاده از تحلیل محتوای کیفی آیات قرآن گردآوری شدند. ابتدا واژگان و مفاهیم مرتبط با شادی شناسایی شدند؛ واژه‌هایی مانند «فرح»، «سرور»، «بشارت»، «ابتهاج»، «طمأنینه» و «حیات طیبه» در مرحله نخست استخراج شدند. سپس تمام آیات مرتبط، چه مستقیم و چه غیرمستقیم، جمع‌آوری و در قالب جداول و فرم‌های استخراج داده سازماندهی شدند. این رویکرد امکان بررسی تمام ابعاد شادی در متن قرآن را فراهم می‌کند و زمینه تحلیل ساختاری و مفهومی را تقویت می‌نماید.

آیات بر اساس دو معیار کلیدواژه‌ای و مفهومی انتخاب شدند: کلیدواژه‌ای: شامل تمامی واژگانی که به صراحت به شادی و نشاط اشاره دارند.

مفهومی: شامل آیات غیرمستقیم که مؤلفه‌های شادی مانند ایمان، عدالت، اطمینان قلب، امید، روابط انسانی سالم و معنای زندگی را بیان می‌کنند. این انتخاب هدفمند، تحلیل عمیق و استخراج چارچوب مفهومی بومی و جامع را امکان‌پذیر می‌سازد.

تحلیل داده‌ها بر اساس روش تحلیل مفهومی—مضمونی انجام شد. در این روش، آیات استخراج‌شده ابتدا کدگذاری مفهومی شدند و سپس در قالب تم‌های اصلی شامل ابعاد فردی، اخلاقی و اجتماعی سازماندهی گردیدند. در مرحله بعد، روابط میان مفاهیم شناسایی و چارچوب مفهومی نهایی برای شادی اجتماعی طراحی شد. برای اعتبارسنجی، یافته‌ها با نظریه‌های موجود در علوم اجتماعی و روان‌شناسی تطبیق داده شدند تا همگرایی میان یافته‌های دینی و علمی مشخص گردد.

با توجه به اینکه پژوهش بر متون قرآنی و منابع معتبر علمی متمرکز است و تعامل انسانی ندارد، ملاحظات اخلاقی شامل ارجاع دقیق به منابع، پرهیز از تحریف مفاهیم، حفظ اصالت متون و شفافیت روش تحلیل می‌باشد. تمامی مراحل جمع‌آوری داده‌ها و تحلیل به‌صورت مستند ارائه شد تا صحت علمی و قابلیت بازتولید پژوهش تضمین شود.



شکل-۱. مراحل تحلیل محتوای کیفی پژوهش برای استخراج چارچوب مفهومی شادی اجتماعی از قرآن کریم. ابتدا واژگان و مفاهیم کلیدی شناسایی شده، سپس آیات مرتبط جمع‌آوری و در جداول سازماندهی شدند. پس از کدگذاری مفهومی، تم‌ها در سه بعد فردی، اخلاقی و اجتماعی طبقه‌بندی و با نظریه‌های علمی تطبیق داده شدند تا چارچوب مفهومی نهایی ارائه شود.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.4.3.721]

نتایج

تحلیل یافته‌ها از قرآن، روایات و متون علمی نشان می‌دهد که شادی یک پدیده چندوجهی است که در سه سطح فردی، اخلاقی و اجتماعی قابل بررسی است. این سطوح، با یکدیگر در تعامل هستند و هرکدام می‌توانند موجب تقویت یا تضعیف دیگری شوند. بر این اساس، شادی در نگرش قرآنی نه یک هیجان زودگذر، بلکه سازه‌ای نظام‌مند و لایه‌مند است که در بستر تعامل فرد، اخلاق و جامعه معنا می‌یابد.

سطح فردی: شادی فردی به معنای رضایت شخص از زندگی، آرامش درونی و تحقق نیازهای معنوی و مادی است. یافته‌ها نشان می‌دهند که مؤلفه‌های کلیدی شادی فردی عبارتند از: (۱) طمأنینه و آرامش روحی: تحقق آرامش درونی از طریق اعتماد به خدا، توکل، و رعایت اخلاق فردی؛ (۲) رضایت از زندگی و نعمت‌ها: شکرگزاری و درک ارزش داشته‌ها و توانایی‌ها؛ (۳) پرهیز از افراط و تفریط: تعادل در زندگی و (۴) پرهیز از زیاده‌روی و نقصان در رفتارها و انتخاب‌ها؛ (۵) توسعه فضایل اخلاقی: مانند صبر، شجاعت، صداقت و فروتنی که به تقویت آرامش و رضایت فردی منجر می‌شوند. یافته‌ها نشان می‌دهد که آرامش قلبی، شرط امکان تجربه شادی پایدار است و شادی فردی در قرآن، بر بستر سامان‌یافتگی شناختی و اخلاقی فرد شکل می‌گیرد، نه صرفاً بر اساس ارضای هیجانی یا مادی.

سطح اخلاقی: شادی اخلاقی، حاصل ارتباط درست فرد با خود و دیگران و رعایت ارزش‌ها و اصول اخلاقی است. مؤلفه‌های اصلی این سطح عبارتند از (۱) راستگویی و صداقت: رعایت صداقت در گفتار و کردار که موجب اطمینان و اعتماد متقابل می‌شود؛ (۲) احترام به حقوق دیگران: پرهیز از ظلم و رعایت انصاف در تعاملات اجتماعی و فردی؛ (۳) همدلی و مهربانی: تقویت روابط انسانی و کاهش تنش‌ها و اختلافات و (۴) انصاف در قضاوت و تصمیم‌گیری: اتخاذ رفتارها و تصمیماتی که باعث رضایت فردی و جمعی شود. در این سطح، شادی نه به‌عنوان پیامد موفقیت فردی، بلکه به‌مثابه نتیجه کنش اخلاقی تعریف می‌شود؛ کنشی که هم آرامش درونی فرد و هم اعتماد اجتماعی را افزایش می‌دهد.

سطح اجتماعی: شادی اجتماعی بر مبنای کیفیت روابط انسانی، امنیت، عدالت و مشارکت جمعی شکل می‌گیرد. مؤلفه‌های اصلی آن عبارتند از: عدالت و برابری: توزیع عادلانه منابع و فرصت‌ها و احترام به حقوق همگان؛ همدلی و همکاری اجتماعی: تقویت ارتباطات انسانی و حمایت متقابل میان اعضای جامعه؛ صلح و امنیت: وجود محیط امن و آرامش‌بخش برای زندگی و فعالیت‌های اجتماعی؛ مشارکت در ارزش‌ها و عبادات جمعی: تقویت حس تعلق و وحدت در جامعه از طریق مناسک جمعی و ارزش‌های مشترک. یافته‌ها نشان می‌دهد که در نگاه قرآنی، شادی اجتماعی نتیجه مستقیم تحقق عدالت و همبستگی است و بدون اصلاح ساختارهای اخلاقی و اجتماعی، قابل دستیابی نخواهد بود.

تعامل سطوح فردی، اخلاقی و اجتماعی: تحلیل ترکیبی نشان می‌دهد که شادی یک ساختار سلسله‌مراتبی و هم‌افزا است:

- شادی فردی زمینه‌ساز شادی اخلاقی و اجتماعی است. فردی که از آرامش و رضایت درونی برخوردار است، توانایی برقراری روابط انسانی سالم و رعایت ارزش‌های اخلاقی را دارد.
- شادی اخلاقی تقویت‌کننده شادی فردی و اجتماعی است، زیرا رعایت اخلاق و انصاف در رفتارها موجب کاهش تنش‌ها و افزایش اعتماد و آرامش در جامعه می‌شود.
- شادی اجتماعی نه تنها نتیجه شادی فردی و اخلاقی است، بلکه خود عاملی تقویت‌کننده برای آن دو سطح می‌باشد. وجود جامعه‌ای عادلانه و همدل، افراد را در مسیر رشد و تقویت آرامش فردی و اخلاقی یاری می‌کند.

این تعامل نشان می‌دهد که شادی، پدیده‌ای خطی نیست، بلکه در قالب یک چرخه تقویتی میان فرد، اخلاق و جامعه عمل می‌کند.

استخراج چارچوب مفهومی بومی شادی: با تلفیق یافته‌های سه سطح، می‌توان چارچوب مفهومی بومی شادی را شکل داد که مؤلفه‌های کلیدی آن عبارتند از (۱) رضایت فردی و آرامش درونی، پرورش فضایل اخلاقی و رعایت ارزش‌ها، تعاملات سالم و همدلی اجتماعی؛ (۲) عدالت و امنیت در جامعه، مشارکت در عبادات و ارزش‌های مشترک. این چارچوب نشان می‌دهد که شادی نه یک پدیده منفرد و فردی، بلکه یک سیستم جامع و هم‌افزا است که نیازمند توجه همزمان به ابعاد فردی، اخلاقی و اجتماعی می‌باشد. این چارچوب نشان می‌دهد که شادی در قرآن، یک سیستم جامع و هم‌افزا است و تقلیل آن به احساس خوشی فردی، با منطق دینی و اجتماعی قرآن ناسازگار است.

مقایسه یافته‌های دینی با یافته‌های علمی و روان‌شناختی در زمینه شادی: تحلیل محتوای قرآن و روایات نشان می‌دهد که شادی در نگاه دینی یک مفهوم چندوجهی و سیستماتیک است که هم فرد و هم جامعه را در بر می‌گیرد. یافته‌های روان‌شناسی و جامعه‌شناسی نیز تأکید دارند که شادی تنها احساس خوشی لحظه‌ای نیست، بلکه یک ساختار پیچیده شامل ابعاد روانی، اجتماعی و اخلاقی است. مقایسه این دو دیدگاه می‌تواند ابعاد مشترک و تفاوت‌های اساسی آن‌ها را روشن کند.

وجوه مشترک: تأکید بر آرامش درونی و رضایت شخصی (۱) قرآن و روایات: آرامش روحی و طمأنینه به عنوان پایه‌ای برای زندگی شاد معرفی شده است. ایمان، توکل و شکرگزاری از مهم‌ترین عوامل ایجاد آرامش درونی هستند؛ (۲) روان‌شناسی: نظریه‌های مثبت‌نگر و روان‌شناسی خوش‌بینی نشان می‌دهند که رضایت از زندگی، شکرگزاری و تمرکز بر نقاط قوت فردی با افزایش شادی و کاهش اضطراب و افسردگی مرتبط است. این هم‌پوشانی نشان می‌دهد که آموزه‌های دینی و یافته‌های علمی، نه در تعارض، بلکه در مسیر تکمیل یکدیگر قرار دارند.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.4.3.721]

اهمیت فضایل اخلاقی: دیدگاه دینی: صبر، راستگویی، مهربانی و انصاف به عنوان پایه‌های شادی اخلاقی و اجتماعی مطرح شده‌اند.

روان‌شناسی اجتماعی: تحقیقات نشان داده‌اند که رفتارهای همدلانه، صداقت و رعایت عدالت اجتماعی با سلامت روان، رضایت از زندگی و ارتقای شادی جمعی ارتباط مستقیم دارند.

تعاملات اجتماعی سالم: آموزه‌های دینی: ایجاد جامعه‌ای عادلانه، همدل و مشارکت‌جو برای دستیابی به شادی جمعی ضروری است.

یافته‌های علمی: مطالعات جامعه‌شناسی و روان‌شناسی مثبت‌نگر تأکید می‌کنند که حمایت اجتماعی، مشارکت اجتماعی و روابط انسانی مثبت، پیش‌بینی‌کننده قوی شادی و سلامت روانی هستند.

تعادل و خودکنترلی: قرآن و روایات: زندگی متعادل، پرهیز از افراط و تفریط و مدیریت امیال و خواسته‌ها، از عوامل پایدارسازی شادی است. روان‌شناسی: تحقیقات نشان می‌دهند که توانایی تنظیم هیجان و خودکنترلی با احساس رضایت بلندمدت و شادی پایدار مرتبط است.

تفاوت‌های کلیدی: منبع شادی (دینی: شادی با تقرب به خدا و پیروی از ارزش‌های الهی گره خورده است. ایمان و عبودیت از منابع اصلی شادی تلقی می‌شوند و علمی: تمرکز بیشتر بر عوامل روان‌شناختی، رفتاری و اجتماعی است؛ مثلاً مهارت‌های مقابله‌ای، سبک زندگی و کیفیت روابط بین‌فردی).

اهداف شادی (دینی: شادی هدفی فراتر از فرد دارد و با تحقق عدالت، همدلی و خیر عمومی جامعه در ارتباط است و علمی: اغلب تحقیقات شادی را از دیدگاه فردی و سلامت روان بررسی می‌کنند و کمتر بر اهداف جمعی یا اخلاقی تمرکز دارند).

دوام و پایایی (دینی: شادی پایدار حاصل رعایت ارزش‌های اخلاقی، تعادل فردی و مشارکت اجتماعی است و به هیچ وجه وابسته به خوشی‌های لحظه‌ای نیست، علمی: بسیاری از نظریه‌های روان‌شناسی شادی به تفاوت بین خوشی کوتاه‌مدت و شادی بلندمدت اشاره می‌کنند و عوامل محیطی و ذهنی را به عنوان متغیرهای تعیین‌کننده پایایی شادی مطرح می‌کنند).

بر اساس یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که شادی پایدار، محصول هم‌زمان رضایت فردی، فضیلت اخلاقی و انسجام اجتماعی است و چارچوب بومی استخراج‌شده، ظرفیت تلفیق مؤثر آموزه‌های دینی و یافته‌های علمی را داراست.

هم‌افزایی دیدگاه‌ها: با تلفیق دیدگاه دینی و علمی می‌توان گفت: شادی واقعی پایدار و چندبعدی است: ترکیبی از رضایت فردی، رعایت اصول اخلاقی و ایجاد روابط اجتماعی سالم. سازوکارهای تقویت شادی مشابه هستند: شکرگزاری، همدلی، عدالت، خودکنترلی و مشارکت اجتماعی در هر دو دیدگاه تقویت‌کننده شادی هستند. چارچوب مفهومی جامع: نتایج دینی و علمی می‌توانند در یک چارچوب مفهومی بومی تلفیق شوند که شامل سه سطح فردی، اخلاقی و اجتماعی و پنج مؤلفه اصلی است که قبلاً استخراج شد.

مدل‌سازی چارچوب مفهومی بومی شادی اجتماعی:

در این بخش، یافته‌های تحلیل قرآن، روایات و پژوهش‌های علمی روان‌شناختی و جامعه‌شناختی به صورت یک چارچوب مفهومی یکپارچه و بومی سازماندهی می‌شوند. هدف این مدل‌سازی، ارائه تصویری روشن از مؤلفه‌های اصلی شادی اجتماعی و روابط آن‌ها با یکدیگر است، به گونه‌ای که قابل استفاده در مطالعات کاربردی، آموزش‌های دینی و برنامه‌ریزی اجتماعی باشد.

اصول طراحی چارچوب مفهومی: چارچوب مفهومی بومی بر اساس اصول زیر طراحی شده است: مولتی‌بعدی بودن: شادی تنها یک احساس لحظه‌ای نیست، بلکه شامل سه سطح اصلی است:

- سطح فردی: آرامش درونی، سلامت روان، رضایت شخصی و تقویت خودشناسی.
- سطح اخلاقی: فضایل اخلاقی مانند صبر، صداقت، عدالت و مهربانی.
- سطح اجتماعی: روابط انسانی مثبت، مشارکت اجتماعی، همدلی و عدالت اجتماعی.

تلفیق دینی و علمی: مدل مفهومی هم آموزه‌های دینی را در نظر می‌گیرد و هم یافته‌های علمی را، تا چارچوبی قابل استناد، جامع و بومی ایجاد شود. تأکید بر تعامل و همبستگی مؤلفه‌ها: شادی اجتماعی نتیجه تعامل متقابل مؤلفه‌های فردی، اخلاقی و اجتماعی است و هر مؤلفه به تنهایی کافی نیست. پایداری و تعادل: مدل بر پایه تعادل فردی و اجتماعی شکل گرفته است و شادی پایدار را هدف می‌گیرد، نه شادی لحظه‌ای یا موقت.

مؤلفه‌های اصلی چارچوب: با استناد به تحلیل محتوای قرآن، روایات و یافته‌های علمی، پنج مؤلفه اصلی برای شادی اجتماعی استخراج شد:

- آرامش و رضایت فردی شامل: ایمان و تقوا، طمأنینه، شکرگزاری، خودشناسی و مدیریت هیجانات.

نقش: پایه‌ای‌ترین مؤلفه برای توانمندسازی فرد در جهت مشارکت در جامعه شاد و اخلاق‌محور است.

- فضایل اخلاقی و رفتارهای درست شامل: صبر، انصاف، مهربانی، صداقت، فروتنی و وفاداری.

نقش: فضایل اخلاقی زمینه‌ساز روابط انسانی سالم و ایجاد اعتماد اجتماعی هستند.

روابط و همبستگی اجتماعی شامل: همدلی، مشارکت اجتماعی، کمک به دیگران، رعایت عدالت اجتماعی و همکاری جمعی.

نقش: این مؤلفه شادی فرد را به سطح جمعی گسترش می‌دهد و محیطی حمایتگر و مطلوب ایجاد می‌کند.

- تعادل و خودکنترلی شامل: مدیریت امیال، پرهیز از افراط و تفریط، تنظیم هیجانات و تصمیم‌گیری خردمندانه.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.4.3.721]

نقش: تضمین‌کننده پایداری شادی و کاهش اثرات منفی فشارهای روانی و اجتماعی است.

- تکامل و رشد معنوی شامل: تحقق ارزش‌های الهی، تعالی روحی، معنویت و ارتباط با خدا.

نقش: شادی را به سطحی فراتر از فرد و جامعه می‌برد و هدف نهایی آن را رشد معنوی و اخلاقی می‌سازد.

روابط بین مؤلفه‌ها: چارچوب مفهومی نشان می‌دهد که: آرامش فردی و فضایل اخلاقی با هم تعامل دارند: فرد آرام و راضی بهتر می‌تواند رفتار اخلاقی داشته باشد و بالعکس، رفتار اخلاقی رضایت درونی را تقویت می‌کند. فضایل اخلاقی و روابط اجتماعی سالم نیز به طور مستقیم با یکدیگر مرتبط هستند: رفتار درست و عدالت اجتماعی اعتماد و همبستگی جمعی را افزایش می‌دهد. تعادل و خودکنترلی نقش تنظیم‌کننده دارد: این مؤلفه باعث می‌شود که فشارهای روانی و اجتماعی نتوانند شادی را مختل کنند. رشد معنوی به همه مؤلفه‌ها جهت و هدف می‌دهد و تضمین می‌کند که شادی هم فردی و هم جمعی در راستای ارزش‌های الهی باشد.

تحلیل نهایی و یافته‌های عملیاتی: در این بخش، یافته‌های حاصل از تحلیل قرآن، روایات و پژوهش‌های علمی به شکل اقدامات عملی و قابل اجرا برای ارتقای شادی اجتماعی ارائه می‌شوند. هدف، تبدیل مفاهیم نظری به راهبردها و توصیه‌های کاربردی در زندگی فردی، خانواده و جامعه است.

یافته‌های عملیاتی در سطح فردی: توسعه آرامش و رضایت درونی

تمرین شکرگزاری روزانه: یادآوری نعمت‌ها و موفقیت‌ها برای افزایش طمأنینه و خوشبختی فردی.

مراقبه و تفکر: اختصاص زمانی برای خوداندیشی و ارزیابی زندگی بر اساس ارزش‌های دینی.

پرورش مهارت‌های مدیریت هیجانی: آموزش کنترل خشم، اضطراب و افسردگی از طریق روش‌های روان‌شناختی و دینی.

پایداری سلامت روان: تمرین دعا و ذکر برای کاهش استرس و ایجاد آرامش، آموزش خودشناسی و خودپذیری: شناخت نقاط قوت و ضعف برای ایجاد رضایت شخصی پایدار و تنظیم سبک زندگی: خواب کافی، تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم برای تقویت شادی و نشاط.

یافته‌های عملیاتی در سطح اخلاقی تقویت فضایل اخلاقی؛ ترویج صبر و شکیبایی در مواجهه با مشکلات روزمره؛ آموزش صداقت و راستگویی در تمام روابط فردی و اجتماعی؛ پرورش مهربانی و نیکوکاری: انجام کارهای خیرخواهانه کوچک در زندگی روزمره؛ ایجاد فرهنگ احترام و انصاف؛ برگزاری کارگاه‌ها و جلسات آموزشی برای آشنایی با اصول عدالت و انصاف در جامعه؛ تشویق رفتارهای اخلاقی در محیط خانواده و محل کار؛ توجه به ارزش‌های معنوی در تصمیم‌گیری‌ها و تعاملات اجتماعی.

یافته‌های عملیاتی در سطح اجتماعی ارتقای همبستگی و مشارکت اجتماعی، تشویق به فعالیت‌های جمعی و خیرخواهانه، مانند کمک به نیازمندان و پروژه‌های اجتماعی، ایجاد گروه‌های حمایتی برای خانواده‌ها و نوجوانان به منظور تقویت روابط اجتماعی، توسعه شبکه‌های همدلی و همکاری میان اقشار مختلف جامعه، ترویج عدالت و انصاف در جامعه، نظارت و پایش رفتارها در سازمان‌ها و نهادهای اجتماعی برای کاهش بی‌عدالتی، آموزش شهروندی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی از طریق برنامه‌های آموزشی و فرهنگی و تقویت ارزش‌های اخلاقی در رسانه‌ها و فضای عمومی جامعه.

یافته‌های عملیاتی در سطح تعادل و خودکنترلی مدیریت امیال و هیجانات، آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری خردمندانه و اجتناب از رفتارهای افراطی یا تفریطی، تمرین خودکنترلی در مواجهه با فشارهای اجتماعی و رسانه‌ای و ارائه راهکارهای روان‌شناختی و دینی برای کاهش وابستگی به لذات کوتاه‌مدت و افزایش پایداری شادی.

تعادل میان فرد و جامعه تشویق افراد به ایجاد هماهنگی میان نیازهای شخصی و مسئولیت‌های اجتماعی و آموزش مهارت‌های حل تعارض و ارتباط مؤثر برای ایجاد محیط اجتماعی سالم و شاد.

یافته‌های عملیاتی در سطح رشد معنوی پرورش معنویت

جدول-۱. خلاصه یافته‌های تحلیل ابعاد شادی از قرآن و روایات

بعد شادی	مؤلفه‌ها و مفاهیم کلیدی	نمونه آیات و روایات	نتیجه‌گیری عملی
فردی	رضایت درونی، آرامش و طمأنینه، خودشناسی، کنترل هیجانات	آیات: ۱۳:۲۸، ۲:۱۵۵–۱۵۷روایات: امام صادق (ع) در مورد آرامش قلب	توسعه مهارت‌های خودشناسی و کنترل هیجانات برای ایجاد شادی پایدار
اخلاقی	صداقت، مهربانی، صبر، شکیبایی، فضایل اخلاقی	آیات: ۱۶:۹۰، ۴۹:۱۳روایات: پیامبر (ص) و امام علی (ع) در مورد نیکوکاری و شکیبایی	ارتقای فضایل اخلاقی و اعمال مثبت برای افزایش رضایت فرد و جامعه
اجتماعی	همبستگی اجتماعی، عدالت، مسئولیت‌پذیری، مشارکت اجتماعی	آیات: ۵:۲، ۳:۱۰۴روایات: امام حسن (ع) و امام حسین (ع) درباره کمک به مردم	ایجاد شبکه‌های حمایتی، مشارکت جمعی و عدالت برای شادی اجتماعی
معنوی / روحانی	ارتباط با خدا، عبادات، دعا، تفکر، تعالی اخلاقی	آیات: ۲:۱۸۶، ۷:۲۰۵روایات: پیامبر (ص) و ائمه (ع) در باب اثر عبادت بر آرامش روح	ترویج ارزش‌های معنوی و رشد معنوی برای شادی پایدار
تعادل و خودکنترلی	هماهنگی نیازهای فردی و اجتماعی، مدیریت امیال، تعادل در رفتار	آیات: ۳۱:۱۸–۱۹، ۵۵:۷–۹روایات: امام علی (ع) در مورد اعتدال در رفتار	آموزش مهارت‌های تعادل و خودکنترلی برای کاهش تضاد فرد و جامعه

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.4.3.721]

جدول-۲. چارچوب عملیاتی شادی از منظر قرآن و روایات

بعد شادی	هدف عملیاتی	هدف عملیاتی	مؤلفه‌های کلیدی	فعالیت‌ها / راهبردها	شاخص‌های موفقیت
فردی	ارتقای آرامش و رضایت درونی	ارتقای آرامش و رضایت درونی	خودشناسی، کنترل هیجانات، رضایت، سلامت روان	-تمرین خوداندیشی و مراقبه- آموزش مدیریت هیجانات- ترویج فعالیت‌های آرامش‌بخش	کاهش استرس و اضطراب، افزایش احساس خوشحالی و رضایت فردی
اخلاقی	تقویت فضایل اخلاقی	تقویت فضایل اخلاقی	صداقت، مهربانی، صبر، شکیبایی	-برنامه‌های آموزشی اخلاقی- تشویق رفتارهای نیکو و داوطلبانه- بازخورد مثبت در رفتارهای اخلاقی	افزایش رفتارهای اخلاقی، کاهش رفتارهای ضداجتماعی، بهبود روابط فردی
اجتماعی	ایجاد شادی جمعی و همبستگی اجتماعی	ایجاد شادی جمعی و همبستگی اجتماعی	همبستگی اجتماعی، عدالت، مسئولیت‌پذیری، مشارکت اجتماعی	-تشکیل گروه‌های حمایتی و مشارکتی- توسعه برنامه‌های عدالت‌محور- تشویق به فعالیت‌های اجتماعی مثبت	افزایش مشارکت اجتماعی، رضایت جمعی، کاهش تنش‌های اجتماعی
معنوی / روحانی	ارتقای معنویت و ارتباط با خدا	ارتقای معنویت و ارتباط با خدا	عبادت، دعا، تفکر، تعالی اخلاقی	-آموزش مفاهیم دینی و معنوی- برگزاری جلسات دعا و ذکر- توسعه برنامه‌های خودسازی روحی	افزایش تجربه معنوی، رضایت از زندگی، کاهش احساس پوچی و بی‌هدفی
تعادل و خودکنترلی	ایجاد هماهنگی بین نیازهای فردی و اجتماعی	ایجاد هماهنگی بین نیازهای فردی و اجتماعی	مدیریت امیال، اعتدال در رفتار، همسویی فرد و جامعه	-آموزش مهارت‌های تعادل زندگی- تمرین خودکنترلی و تصمیم‌گیری آگاهانه- ارزیابی مداوم رفتارها	رفتارهای متعادل و سالم، کاهش تضادهای فردی و اجتماعی، افزایش تاب‌آوری

و ارتباط با خدا، انجام عبادات و دعا به صورت منظم برای تقویت حس تعلق به ارزش‌های الهی، آموزش و ترویج اخلاق اسلامی در خانواده و مدرسه برای ایجاد رفتارهای مثبت، تشویق به مطالعه و تأمل در متون دینی برای ارتقای آگاهی معنوی و رضایت درونی، تأثیر معنویت بر شادی جمعی، فعالیت‌های جمعی مذهبی و فرهنگی که همدلی و همکاری اجتماعی را تقویت می‌کنند، استفاده از آموزه‌های دینی برای ترویج عدالت، مهربانی و همیاری در جامعه و توجه به مسئولیت‌های اخلاقی و معنوی افراد نسبت به جامعه و طبیعت.

طبق جدول ۱ می‌توان گفت، شادی یک مفهوم چندبعدی و نظام‌مند است و بدون در نظر گرفتن همه ابعاد، شادی پایدار حاصل نمی‌شود؛ مفاهیم قرآن و روایات با یافته‌های علمی روان‌شناسی و جامعه‌شناسی هماهنگ و تکمیل‌کننده یکدیگر هستند؛ چارچوب ارائه‌شده می‌تواند به برنامه‌ریزی‌های آموزشی، اجتماعی و فرهنگی در جهت ارتقای شادی کمک کند.

طبق جدول ۲ می‌توان گفت، این چارچوب عملیاتی و قابل اجرا است و می‌تواند در آموزش، برنامه‌ریزی اجتماعی، روان‌شناسی مثبت و فعالیت‌های معنوی استفاده شود. سطوح پنج‌گانه شادی مکمل هم هستند و اجرای متوازن آن‌ها باعث شادی پایدار و سالم در فرد و جامعه می‌شود. شاخص‌های موفقیت کمک می‌کنند تا اثر راهبردها به‌صورت کمی و کیفی بررسی شود.

بحث

پژوهش حاضر با هدف تحلیل و تبیین یافته‌های استخراج شده از ابعاد شادی اجتماعی، از منظر منابع دینی و تحقیقات علمی، تدوین شده است. این فصل تلاش می‌کند تا روابط بین مؤلفه‌های فردی، اخلاقی، اجتماعی، تعادل و معنوی را روشن کرده و کاربردهای عملی این چارچوب را در زندگی فردی و اجتماعی مشخص سازد. تحلیل‌های انجام شده در فصول پیشین نشان داد که شادی یک پدیده چندبعدی و تعاملی است که نمی‌توان آن را صرفاً به لذت‌های لحظه‌ای یا عوامل محیطی محدود کرد. این دیدگاه با یافته‌های علمی روان‌شناسی مثبت، جامعه‌شناسی و آموزه‌های دینی هماهنگ است. به همین دلیل، فصل پنجم با رویکرد تلفیقی، تلاش دارد تا چارچوب عملیاتی شادی اجتماعی را به صورت کاربردی برای سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی اجتماعی و توسعه فردی ارائه دهد.

اهداف اصلی این فصل عبارتند از: تبیین عمیق ابعاد مختلف شادی و ارتباط آن‌ها با یکدیگر، تحلیل هم‌افزایی دیدگاه‌های دینی و علمی در ارتقای شادی اجتماعی، ارائه راهبردهای عملیاتی و قابل اجرا برای توسعه شادی پایدار در جامعه، بررسی محدودیت‌های پژوهش و ارائه پیشنهادات پژوهشی آینده.

تحلیل ابعاد فردی شادی: شادی فردی شامل رضایت درونی، آرامش و سلامت روان است. یافته‌های فصول پیشین نشان می‌دهد که ایمان، تقوا، طمأنینه، خودشناسی و مهارت‌های مدیریت هیجانات، پایه و اساس ایجاد شادی فردی را تشکیل می‌دهند. از منظر دینی، آیات قرآن (۱۳:۲۸؛ ۲:۱۵۵-۱۵۷) و روایات معصومین (ع) تأکید دارند که رضایت قلبی و آرامش درونی از مهم‌ترین شاخص‌های خوشبختی انسان است. به عنوان مثال، امام صادق (ع) فرموده‌اند: «قلبی که آرام باشد، بدن نیز سالم خواهد بود» (الکافی، ج۲، ص۴۵).

از منظر علمی، تحقیقات روان‌شناختی نشان می‌دهند که مهارت‌های خودشناسی، کنترل هیجانات، خودکارآمدی و سبک زندگی سالم با افزایش شادی و رضایت فردی مرتبط است (۱۱، ۲۷، ۲۹). ترکیب دیدگاه‌ها نشان می‌دهد که: تمرین شکرگزاری

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.4.3.721]

روزانه و مراقبه دینی، هم رضایت فردی و هم آرامش روان را افزایش می‌دهد.

آموزش مهارت‌های شناختی–رفتاری برای مدیریت هیجانات منفی، اثر مکمل بر تقویت آرامش درونی دارد.

سلامت روان، خواب مناسب، تغذیه سالم و ورزش منظم با رعایت تعالیم دینی، پایه پایداری شادی فردی است.

نمونه کاربرد عملی: برگزاری جلسات هفتگی مراقبه و خوداندیشی برای کارکنان سازمان‌ها، می‌تواند باعث کاهش استرس، افزایش رضایت شغلی و ارتقای سلامت روان شود.

تحلیل ابعاد اخلاقی شادی: شادی اخلاقی با پرورش فضایل انسانی مانند صبر، صداقت، مهربانی و نیکوکاری پیوند دارد. قرآن کریم (آیه ۱۶:۹۰) و روایات معصومین (ع) به صراحت بیان کرده‌اند که عدالت و اخلاق نیک از عوامل کلیدی رضایت و آرامش جامعه است. پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «بهترین شما کسی است که نیکوکارترین مردم باشد» (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۲۳). از منظر روان‌شناسی مثبت، تحقیقات نشان می‌دهد که رفتارهای اخلاقی، همدلی، بخشش و مشارکت داوطلبانه نه تنها احساس خوشبختی فرد را افزایش می‌دهد بلکه روابط اجتماعی و اعتماد جمعی را تقویت می‌کند (دینر و سلیگمن، ۲۰۰۲؛ لیوبومیرسکی و همکاران، ۲۰۰۵).

هم‌افزایی دیدگاه‌ها: فردی که فضایل اخلاقی را رعایت می‌کند، شادی درونی و اعتماد اجتماعی بیشتری دارد. اقدامات خیرخواهانه و رفتارهای نیکوکاری به عنوان واسطه‌ای برای ارتقای سلامت روان و رضایت اجتماعی عمل می‌کنند. ترکیب آموزش اخلاقی با فعالیت‌های عملی، اثر مثبت طولانی‌مدت بر شادی جمعی دارد.

نمونه کاربرد عملی: آموزش مهارت‌های اخلاقی در مدارس و دانشگاه‌ها، و ایجاد برنامه‌های داوطلبانه اجتماعی، می‌تواند باعث تقویت ارزش‌های اخلاقی و افزایش رضایت جمعی شود.

تحلیل ابعاد اجتماعی شادی: شادی اجتماعی به روابط انسانی سالم، همبستگی، مشارکت اجتماعی و عدالت ارتباط دارد. آموزه‌های دینی (آیات ۵:۲ و ۳:۱۰۴) بر اهمیت مشارکت اجتماعی، کمک به دیگران و تحقق عدالت اجتماعی تأکید می‌کنند. امام حسن (ع) و امام حسین (ع) نیز به نقش خدمات اجتماعی در ایجاد رضایت جمعی اشاره کرده‌اند.

تحقیقات علمی نشان می‌دهد که روابط حمایتی، شبکه‌های اجتماعی و مشارکت جمعی باعث افزایش رضایت زندگی و کاهش احساس تنهایی و اضطراب می‌شوند (۴،۱۱).

هم‌افزایی دیدگاه‌ها: شادی فردی و اخلاقی بدون مشارکت اجتماعی کامل نمی‌شود؛ روابط انسانی و همکاری جمعی برای تحقق شادی پایدار ضروری است.

عدالت اجتماعی، رفتارهای اخلاقی و همدلی، باعث تقویت احساس تعلق و امنیت اجتماعی می‌شوند.

فعالیت‌های اجتماعی با محور ارزش‌های معنوی، اثر مثبتی بر رضایت جمعی و شادکامی جامعه دارد.

نمونه کاربرد عملی: تشکیل انجمن‌های محلی، گروه‌های حمایتی خانواده‌ها و فعالیت‌های فرهنگی–مذهبی، می‌تواند همبستگی اجتماعی و رضایت جمعی را افزایش دهد.

تحلیل بعد تعادل و خودکنترلی: تعادل و خودکنترلی به مدیریت امیال، تنظیم هیجانات و تصمیم‌گیری خردمندانه مربوط است.

از منظر دینی، قرآن کریم (آیات ۳۱:۱۸–۱۹ و ۵۵:۷–۹) و روایات امام علی (ع) به اهمیت اعتدال و پرهیز از افراط و تفریط تأکید دارند. تحقیقات روان‌شناختی نشان می‌دهد که افراد با مهارت‌های خودکنترلی بالا، رضایت و شادی پایدار بیشتری دارند و کمتر تحت تأثیر استرس‌های محیطی و فشارهای اجتماعی قرار می‌گیرند (۹،۱۷).

هم‌افزایی دیدگاه‌ها: خودکنترلی و تعادل باعث کاهش رفتارهای تکانشی و افزایش توانایی مقابله با فشارهای روانی می‌شود.

هماهنگی بین نیازهای فردی و مسئولیت‌های اجتماعی، پایداری شادی فرد و جمع را تضمین می‌کند.

آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری و کنترل هیجانات، مکمل آموزه‌های اخلاقی و معنوی است.

نمونه کاربرد عملی: برنامه‌های آموزشی مدیریت استرس و مهارت‌های زندگی برای نوجوانان و جوانان، می‌تواند تاب‌آوری روانی و شادی پایدار را افزایش دهد.

تحلیل بعد معنوی و رشد اخلاقی: بعد معنوی و تعالی اخلاقی شامل رشد روحی، ارتباط با خدا و تحقق ارزش‌های الهی است.

قرآن کریم (آیات ۲:۱۸۶ و ۷:۲۰۵) و روایات پیامبر (ص) و ائمه (ع) بیان می‌کنند که عبادات، دعا و تفکر معنوی منبع اصلی شادی پایدار است. از منظر روان‌شناسی، تجربه معنوی و اتصال به باورهای الهی با کاهش اضطراب، افسردگی و افزایش رضایت از زندگی همراه است (۱۴، ۱۸).

هم‌افزایی دیدگاه‌ها: رشد معنوی جهت و هدف شادی فرد و جامعه را تعیین می‌کند.

فعالیت‌های مذهبی و فرهنگی جمعی، همدلی و همکاری اجتماعی را تقویت می‌کنند.

ارزش‌های اخلاقی و معنوی، پایه سیاست‌گذاری فرهنگی و آموزشی برای ارتقای شادی اجتماعی هستند.

نمونه کاربرد عملی: برگزاری جلسات دینی و فرهنگی با محوریت اخلاق و معنویت، می‌تواند اثرات مثبت فردی و اجتماعی بر شادی ایجاد کند.

تحلیل روابط بین مؤلفه‌ها: تحلیل روابط بین مؤلفه‌ها نشان می‌دهد که آرامش فردی و فضایل اخلاقی تعامل مستقیم دارند: رفتار اخلاقی، رضایت فردی را تقویت می‌کند و بالعکس.

فضایل اخلاقی و روابط اجتماعی با هم مرتبط‌اند: صداقت و

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.4.3.721]

عدالت باعث افزایش اعتماد و همبستگی اجتماعی می‌شوند.

تعادل و خودکنترلی نقش تنظیم‌کننده دارد و مانع اختلال در شادی می‌شود.

رشد معنوی به تمامی مؤلفه‌ها جهت می‌دهد و باعث هم‌راستایی شادی فردی و جمعی با ارزش‌های الهی می‌شود.

با وجود تلاش برای جامع‌نگری در تحلیل مفهومی شادی اجتماعی، پژوهش حاضر با برخی محدودیت‌ها همراه بوده است. نخست، محدودیت منابع قابل اشاره است؛ به این معنا که بخشی از داده‌های علمی و روان‌شناختی مورد استفاده، مبتنی بر پژوهش‌های موجود و ترجمه آثار خارجی بوده و دسترسی به همه منابع روزآمد یا مطالعات بومی گسترده در این حوزه امکان‌پذیر نبوده است. دوم، محدودیت فرهنگی چارچوب پیشنهادی مطرح می‌شود؛ از آنجا که این الگو بر اساس آموزه‌های قرآن کریم و بستر فرهنگی-دینی جامعه اسلامی تدوین شده است، تعمیم مستقیم آن به سایر فرهنگ‌ها و جوامع غیردینی یا دارای نظام‌های ارزشی متفاوت، نیازمند بازنگری، بومی‌سازی و تعدیل مفهومی خواهد بود. ازاین‌رو، نتایج پژوهش باید با توجه به زمینه فرهنگی و اجتماعی مورد مطالعه تفسیر شود.

یافته‌های این پژوهش ظرفیت بالایی برای کاربرد در سطوح مختلف فردی و اجتماعی دارد. در سطح فردی، چارچوب ارائه‌شده می‌تواند به توسعه مهارت‌های خودشناسی، کنترل هیجانات، تمرین شکرگزاری و مراقبه‌های معنوی برای ارتقای آرامش و رضایت درونی کمک کند. در سطح اخلاقی، نتایج پژوهش مبنایی برای آموزش و پرورش فضایل اخلاقی همچون صداقت، مهربانی، شکیبایی و مسئولیت‌پذیری فراهم می‌آورد که نقش مهمی در سلامت روان و بهبود روابط انسانی دارند. در سطح اجتماعی، این چارچوب می‌تواند در سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌های فرهنگی-اجتماعی با هدف تقویت مشارکت اجتماعی، همبستگی و عدالت اجتماعی مورد استفاده قرار گیرد. همچنین در سطح تعادل و خودکنترلی، یافته‌ها بر اهمیت مدیریت امیال، تنظیم هیجانات و ایجاد هماهنگی میان نیازهای فردی و مسئولیت‌های اجتماعی تأکید دارند. در نهایت، در سطح معنوی، پژوهش حاضر می‌تواند راهنمایی برای ترویج ارزش‌های معنوی، تعالی اخلاقی و تقویت ارتباط انسان با خدا باشد و از این طریق، زمینه‌ساز تحقق شادی پایدار در فرد و جامعه گردد.

نتیجه‌گیری

چارچوب عملیاتی ارائه شده، یک مدل بومی و جامع برای ارتقای شادی اجتماعی است که با تلفیق دیدگاه‌های دینی و علمی، ابعاد فردی، اخلاقی، اجتماعی، تعادل و معنوی را پوشش می‌دهد. این مدل، هم به سیاست‌گذاران، هم به برنامه‌ریزان آموزشی و فرهنگی و هم به افراد جامعه، راهنمای کاربردی برای توسعه شادی پایدار ارائه می‌دهد.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Helliwell JF, Putnam RD. The social context of well–being. Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences. 2004;359(1449):1435-46..
2. ShabaniSahd N, Sadipour E, Bagheri F. Developing a model of happiness based on psychological well-being and social support with the mediation of emotional intelligence. Journal of Psychological Science. 2024;23(139):23-42.
3. Diener E, Oishi S. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In: Handbook of Well-Being. Salt Lake City: DEF Publishers; 2018.
4. Akbarpouran S, Rezaii M. Happiness in schools: From idea to implementation. Iran J Public Policy. 2018;4(2):121–42.
5. Sadeghinayeri N. Happiness and joyfulness from the viewpoint of the Holy Quran. Cult Islam Univ. 2012;1(1):15-29.
6. Nabavi S. The mechanism of divine attitude in realizing the spiritual happiness and spiritual health from the viewpoint of the Qur'an, with an emphasis on the verse of grace and mercy of divine (Younis/58). Quranic Knowledge Research. 2021;11(43):175-99.
7. Zaini Malekabad H, Nil Saz H. Joyfulness from the viewpoint of the Holy Quran and Islamic traditions. Cult Islam Univ. 2012;1(1):50–68.
8. Ashayeri T, Jahanparvar T. Factors affecting social vitality: Meta-analysis of researches. Socio-Cultural Strategy. 2023;12(1):31-66.
9. Seligman MEP. Authentic Happiness. New York: Free Press; 2002.
10. Seligman MEP. Flourish. New York: Free Press; 2011.
11. Bahramian S, Nadi MA, Karimi F. Analysis of happiness components in Islam and validation for developing happy schools. Qaiie. 2019;4(3):7-52.
12. Sousaraee A, Jafari S, Aminbeidokhti A. Intergenerational gap and its impact on students' commitment to the Islamic lifestyle model. Qaiie. 2025;10(2):81-104.
13. Jalili Z. Educational role of faith in giving meaning and improving quality of life from the Qur'an perspective. Islamic Lifestyle Focus Health. 2025;9(1):91-105.
14. Afshani SA, Mortezaei M, Ebrahimi-Sirizi P. Relationship between social happiness and Islamic lifestyle among adults in Yazd. Islamic Lifestyle Focus Health. 2025;9(1):27-37.
15. Moghadamfar M, Jafari F. Causal model of depression based on Islamic lifestyle with mediating role of life expectancy. Islamic Lifestyle Focus

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.4.3.721]

Health. 2025;9(1):17-25.
16. Niazi E, Bagheri R, Esfahaniani A. Justice, ethics, and spirituality at work. Islamic Lifestyle Focus Health. 2025;9(3):215-27.
17. Mozaheri A, Fakharian M. The role of social capital in youth happiness. Social Studies. 2015;9(33):7-24.
18. Christoph B. The relation between life satisfaction and the material situation: A re-evaluation using alternative measures. Social Indicators Research. 2010;98(3):475-99.
19. Durkheim E. The Elementary Forms of Religious Life. London: George Allen & Unwin; 1995.
20. Quoidbach J, Taquet M, Desseilles M, de Montjoye YA, Gross JJ. Happiness and social behavior. Psychological Science. 2019;30(8):1111-22.
21. Duan N, Lu H, Lyu H. Connection and happiness: social media and well-being. Frontiers in Psychology. 2025;16:1548663.
22. Liu G. Social welfare and economic equality: healthcare expenditure as a moderator. Frontiers in Public Health. 2025;13:1547027.
23. Morishita-Suzuki K. Social engagement and happiness in older adults with and without cognitive impairment. Journal of Applied Gerontology. 2025;44(5):759-67.
24. Liu S, Bhar S, Lee K, Pachana NA, Lam J. Relationship between care networks and happiness in older immigrants in Australia. Australasian Journal on Ageing. 2025;44(2):e70022.
25. Ford BQ, Dmitrieva JO, Heller D, Chentsova-Dutton Y, Grossmann I, Tamir M, et al. Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. Journal of Experimental Psychology: General. 2015;144(6):1053.
26. Eisenberg N, Cumberland A, Spinrad TL. Parental socialization of emotion. Psychological Inquiry. 1998;9(4):241-73.
27. Kimball MS, Willis RJ. Utility and happiness. NBER Working Paper No. 31707; 2023.
28. Dolan P, Peasgood T, White M. Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. Journal of Economic Psychology. 2008;29(1):94-122.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.4.3.721]