

# خوشبختی فردی در شادکامی اجتماعی

آیا دو واژه‌ی شادکامی و خوشبختی در زبان فارسی مشابه‌اند؟ به‌طور کلی می‌توان گفت واژه‌ی خوشبختی، مفهومی آرمانی‌تر و کلی‌تر دارد و در ردیف واژگان انسان، صلح، عشق، دوستی و... قرار می‌گیرد که همه خبر از آرمان‌های شریفی می‌دهند و بشر از زمان پیدایش تاکنون در جست‌وجوی آن‌هاست.

شادکامی یا شادمانی به معنای شادبودن، مفهومی عینی‌تر و ملموس‌تر دارد و کمتر کلی است. شادکامی، نامی است که به دامنه‌ی گسترده‌ای از عواطف مثبت، از رضایتی اندک تا سرخوشی داده می‌شود.

زمینه‌ی شادکامی ژنتیکی بالا، از همه تأثیرگذارتر است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند ترکیب ژنتیکی که از خانواده به ارث می‌بریم، بیش‌ترین تأثیر را در میزان شادکامی دارد به‌طوری‌که در یکی از این تحقیقات، نتیجه‌ی سنجش شادکامیِ دوقلوهای همسان که جدا از هم پرورش یافته بودند، به‌طور دقیق، یکی بود در حالی که زندگی آنان، به‌شدت متفاوت بود. «مارتین سلیگمان» بنیان‌گذار روان‌شناسی مثبت‌اندیشی، این توارث ژنتیکی را «سکان‌دار کشتی» می‌نامد، کسی که هر یک از ما را به سطح معینی از شادکامی هدایت می‌کند. بنابراین، اولین و مهم‌ترین سرچشمه‌ی شادمانی ما درونی است و با ساختمان ژنتیکی مان ارتباط دارد.

## عوامل مؤثر در شادکامی

### زمینه‌ی ژنتیکی:

- کدام‌یک از موارد زیر، اثر و نفوذ بیش‌تری روی شادکامی هر روز شما دارد؟
- مبلغ زیادی پول در قرعه‌کشی برنده می‌شوید.
- با اتومبیلی در سراسر دنیا آزادانه گردش می‌کنید و هر جا که دل تان خواست، سکنای می‌گزینید.
- زمینه‌ی شادکامی ژنتیکی بالایی از پدر و مادر به ارث برده‌اید.
- شریک زندگی باشکوه و دل‌پذیری نصیب‌تان شده است.
- مطابق علم ژنتیک و تحقیقاتی که به‌عمل آمده، داشتن پدر و مادری با

ایمان به قضا و قدر، غم و غمه را برطرف می‌کند. «مفترت مهمم (ص)»

کلام

## محیط اجتماعی:

بعد از زمینه‌ی ژنتیکی، محیط اجتماعی یا چگونگی جامعه‌ای که فرد در آن زندگی می‌کند و پرورش می‌یابد، بالاترین اثر و نفوذ را روی سطوح شادمانی او دارد. می‌گویند «هیچ انسانی جزیره‌ی جداافتاده‌ای نیست.» انسان در سرشت خود، اجتماعی است و سرنوشتش به سرنوشت همه‌ی افراد گروهش گره خورده و زنجیر شده است. فقر، عدم وجود بهداشت، فاصله‌ی شدید طبقاتی، بی‌کاری، بی‌مسکنی و... به‌طور کلی سطح شادمانی را کاهش می‌دهد.

## محیط خانوادگی:

محیط خانوادگی به‌طور تقریبی همان محیط اجتماعی است ولی در یک جامعه‌ی مشابه، ممکن است نوزادی نسبت به نوزاد دیگر از فرصت‌های بهتری برخوردار باشد. پدر و مادر چگونه ما را بزرگ می‌کنند؟ با ما چه رفتاری دارند؟ آیا فقیرند یا ثروتمند؟ سالم‌اند یا بیمار؟ معتادند یا نه؟ تحصیل کرده‌اند یا عامی؟ آیا در تعلیم و تربیت ما چه در خانه و چه در مدرسه، از علم تعلیم و تربیت سود می‌جویند یا سنتی و با شیوه‌ی سالاری ما را پرورش می‌دهند؟ همه‌ی این مسائل در آمادگی ما برای شاد بودن و نبودن، سهم بالایی دارد. آیا کودک به‌خاطر فرار از رنج‌ها و زورگویی‌ها در اتاقی تاریک می‌نشیند و به آهنگ‌های غمگین گوش می‌دهد یا هر روز صبح، پرده‌ی اتاق خواب او به کناری می‌رود و آفتابی چون زر به درون می‌ریزد و روح پرنشاطش را بیدار می‌کند و گل تبسم و خنده را بر روی چهره‌اش می‌نشانند؟

## پول و درآمد:

برخی می‌پندارند پول و درآمد سرشار، عامل مهم و اصلی شادکامی است در حالی که پژوهش‌ها این نگرش را تأیید نمی‌کند و بیان می‌دارد که اگر قدرت خرید فرد یا خانواده‌ای از حد معینی فراتر رود، درآمد اضافی، تفاوت عمده‌ای در رضایت از زندگی ایجاد نمی‌کند. درآمد ثابت و کافی برای اداره‌ی زندگی و معاش متوسط خانواده، فراهم‌کننده‌ی شادکامی است و کم‌وبیش آن به‌طور معمول، اخلاص برانگیز می‌باشد و تأثیر منفی به‌جا می‌گذارد به‌طوری که طی پژوهش‌های انجام‌شده، افزایش درآمد در انگلیس در ۴۰ سال گذشته، هیچ اثر مثبتی بر احساس رضایت از زندگی، نداشته است.

## کار و محیط کار:

راضی بودن از کار و راحت بودن در محل کار، میزان شادمانی را افزایش می‌دهد. اگر کار خود را دوست‌ندارید و تنها مجبورید برای کسب معاش خود و خانواده، ساعت‌ها در روز کار کنید، میزان شادمانی شما پایین می‌آید. به‌طور کلی، اگر شما کارتان را آزادانه انتخاب کرده‌اید و با توان، دانش و تحصیل‌تان سازگار است، درآمد خوبی دارید و گذران زندگی شما آبرومند و رضایت‌بخش است، فرد خوشبختی هستید. آیا شما کار می‌کنید تا زندگی کنید یا زندگی می‌کنید تا کار کنید؟

برخی افراد غرق کار می‌شوند و می‌پندارند خلق شده‌اند تا همواره کار کنند و به انباشت سرمایه‌ی خویش بیفزایند در حالی که ما به دنیا آمده‌ایم تا لذت ببریم و طعم نعمت‌ها را بچشیم. حتی اگر ۱۰ درصد شادمانی در

اختیار ماست و ۹۰ درصد آن ژنتیکی و اجتماعی و خارج از قدرت و اختیار ماست، وظیفه‌ی شاد بودن بر دوش ما قرار می‌گیرد.

تسکین غریزه‌ها و تأمین نیازهای طبیعی به‌شکل سالم و جامعه‌پسند، از ما، انسان‌های سالم‌تری می‌سازد که برای شاد بودن و معنوی‌تر شدن، آماده می‌شویم. بنابراین باید با کمک علم به مقابله با افسردگی ژنتیکی برویم و با مبارزه‌ی فردی و گروهی، در اصلاح جامعه بکوشیم و نظم انسانی‌تر و به‌سامان‌تری را برقرار سازیم.

اگر صدسال هم عمر کنیم، عمر کوتاهی است و هرگز نباید زانوی غم بغل کنیم و بازنده باشیم و حتی در بدترین شرایط طبیعی و اجتماعی نیز باید سهم خود را از زندگی بستانیم و شادمانی خود را حفظ کنیم پس سهم هر یک از ما در اصلاح جامعه و خانواده، بسیار بالاست. داستان کوتاه زیر، بسیار آموزنده است:

در قصه‌ای که، یکی از بزرگان قبیله‌ای به نوه‌اش درس زندگی می‌داد: «درون من جنگی برپاست، جنگ، جنگ وحشتناکی است. دو گرگ با هم می‌جنگند. یکی، شر است. او خشم، حسادت، اندوه، تأسف، آرزو، خودبینی، تقصیر، کینه، حقارت، دروغ، غرور کاذب، برتری‌طلبی و خودپسندی است. دیگری نیکی است. او نشاط، صلح، عشق، امید، صفا و آرامش، فروتنی، مهربانی، خیرخواهی، همدلی، بخشندگی، حقیقت، رحم و ایمان است. همان جنگ در درون تو و هر کس دیگری نیز جریان دارد.»

نوه‌اش دقیقه‌ای فکر کرد و پرسید: «کدام گرگ، پیروز خواهد شد؟» پدر بزرگ به‌سادگی پاسخ داد: «گرگی که تو به او غذا خواهی داد.» نقش انسان در رسیدن به آرمان‌هایش (شادکامی، خوشبختی، صلح، عشق، دوستی و...) بسیار بالا و بالاست. همه بکوشیم به گرگ دوم غذا بدهیم، آن هم غذایی بسیار مقوی و ارزشمند.

به‌طور کلی، هر انسانی منحصر به فرد، عظیم، باشکوه و سرشار از توانایی‌هاست. تلاش آگاهانه و مصمم ما، شادی‌ها را افزون می‌سازد. به اجرا درآوردن دستورهای سازنده‌ی زیر در زندگی، بسیار مفید خواهد بود:

- پیش‌تر لبخند بزنید. خنده به شکلی، مغز را فعال‌تر می‌سازد.
- قبول کنید که تنها خودتان مسؤول خوب و بد امروزتان هستید.
- نسبت به خودتان مهربان باشید. به‌جای پیوسته ایراد گرفتن، مطالب تشویق‌کننده و شوق‌آور به زبان آورید.
- به آن‌چه که پیش از این به‌دست آورده‌اید، بنگرید نه آن‌چه که ندارید.
- آشکارا در موقعیت و متن معینی و نه باری به هر جهت، از مردم بپرسید: «آیا از من کمکی ساخته است؟»
- اصول پایه را رعایت کنید (شب‌ها زودتر بخوابید، غذای سالم میل کنید، هوای تازه و ورزش را فراموش نکنید).
- به آن‌چه که در آن خوب پیشرفت کرده‌اید و به انجام دادنش افتخار می‌کنید، توجه کنید.

منابع:

- «Martin Seligman» «Authentic Happiness»
- «Carmel Mcconnel» «The Happiness Plan»
- «Dennis Prayer» «Happiness is Serious Problem»

مصطفی علیزاده  
مترجم و نویسنده