

# شادکامی، خوش بختی و جامعه

مصطفی علی زاده



آیا دو واژه‌ی شادکامی و خوش بختی در زبان فارسی مشابه‌اند؟ برخی از مترجمان واژه‌ی (happiness) را شادکامی و برخی دیگر خوش بختی ترجمه کرده‌اند. به طور کلی می‌توان گفت واژه‌ی خوش بختی آرمانی‌تر و مفهومی کلی‌تر

دارد و از این رو بهتر است فیلسوفان به چند و چون آن بپردازند. خوش بختی واژه‌ای در ردیف واژه‌گان انسان، صلح، عشق، دوستی و عدالت اجتماعی قرار می‌گیرد که همه خبر از آرمان‌های شریفی می‌دهند و بشر روی زمین از زمان پیدایش‌اش تاکنون در جست‌وجوی آن‌ها بوده است.

شادکامی یا شادمانی به معنای شاد بودن مفهومی عینی‌تر و ملموس‌تر دارد و کم‌تر کلی است. به همین دلیل روان‌شناسان به خود جرأت می‌دهند مسایل مربوط به آن را پژوهش کنند و تعریف ساده‌ای به ما ارائه دهند. شادکامی چیست؟ از نظر خانم کارمل انگلیسی، شادکامی نامی است که به دامنه‌ی گسترده‌ای از عواطف مثبت، از رضایتی اندک تا سرخوشی و شنگولی فراوان، داده می‌شود. اگر بخواهیم منفی آن را تعریف کنیم می‌گوییم: دامنه‌ی غمگینی می‌تواند از حس ملایم ناراضی بودن تا افسرده‌گی بالینی گسترش یابد.

سرچشمه‌های شادکامی و عوامل درونی و برونی آن کدام‌اند؟ اجازه بدهید قبل از پاسخ به آن آزمونکی داشته باشیم؟ کدام یک از موارد ذیل اثر و نفوذ بیش‌تری روی شادکامی هر روز شما دارند؟

یک میلیون پوند در بخت آزمایی می‌برید.

با خودرویی در سراسر دنیا آزادانه گردش می‌کنید و در هر جا که دلتان خواست سکنا می‌گزینید.

به دنبال حادثه‌ای سخت، توانایی خود را از دست می‌دهید.

به علت ورشکستگی، خانه‌ی خوب خود را از دست می‌دهید.

زمینه‌ی شادکامی ژنتیکی بالایی از پدر و مادر به ارث برده‌اید.

شریک زندگی باشکوه و دل‌پذیری نصیب‌تان شده است.

مطابق علم ژنتیک و تحقیقات به عمل آمده، داشتن والدینی با زمینه‌ی

شادکامی ژنتیکی بالا از دیگر عوامل تأثیرگذارتر است. نیمی از توان

کلی ما برای شادکامی از DNA سرچشمه می‌گیرد. پژوهش در شادکامی

نشان می‌دهد که ترکیب ژنتیکی که از خانواده به ارث می‌بریم بیش‌ترین تفاوت

را ایجاد می‌کند. در یکی از این تحقیقات سنجش شادکامی دوقولوه‌ای همسان که جدا از هم پرورش یافته

بودند، دقیقاً یکی بود؛ در حالی که زنده‌گی آنان راه‌های به شدت متفاوتی را پیموده بود.

مارتین سلینگمان بنیان‌گذار روان‌شناسی مثبت‌اندیشی، این توارث ژنتیکی را «سکان‌دار کشتی» می‌

کلی سطح شادمانی در جامعه را کاهش می دهد.

آیا سطح شادمانی فردی که در جامعه‌ای زنده‌گی می کند که از هر کس به اندازه‌ی توان‌اش کار می ستانند و به هر کس به اندازه‌ی نیازش روزی می دهند و در رشد و بالیدن، بروز توانایی‌ها، تحصیل، کسب شغل و مقام، راه همواری را می پیماید و طعم شیرین آزادی و احترام و حقوق طبیعی و اجتماعی و انسانی را می چشد با فرد دیگری که در جامعه‌ای بسته رشد می کند و جز زر و زور و تزویر چیز دیگری نمی بیند، یکی است؟ خانم کامل معتقد است که در جامعه‌ای که به فقر بی اعتنا است، کم تر می توان از شادکامی سخن گفت.

## محیط خانوادگی

محیط خانوادگی تقریباً همان محیط اجتماعی است، ولی در یک جامعه‌ی مشابه ممکن است نوزادی نسبت به نوزاد دیگری از فرصت‌های بهتری برخوردار باشد. پدر و مادر چگونه ما را بزرگ می کنند؟ یا ما چه رفتاری داریم؟ 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 می جویند یا سنتی و با شیوه‌ی فرد سالاری ما را پرورش می دهند؟ همه‌ی این مسایل در آمادگی ما برای شاد بودن و نبودن سهم بالایی دارد.

آیا این کودک به خاطر فرار از رنج‌ها و زورگویی‌ها در اتفاقی تاریک می نشیند و به آهنگ‌های غم‌گناهی گوش می دهد یا هر روز صبح پرده‌ی اتاق خواب کودک به کناری می رود و آفتابی چون زر به درون می ریزد و روح پر نشاط و عاشق او را بیدار می کند و گل تبسم و خنده را بر روی چهره‌اش می نشاند؟

## پول و درآمد

بعضی‌ها می پندارند پول و درآمد سرشار عامل مهم و اصلی شادکامی است. پژوهش‌ها این نگرش را تأیید نمی کند. اگر قدرت خرید فرد یا خانواده‌ای از حد معینی (مثلاً در انگلستان سرانه‌ی ده هزار پوند در سال) فراتر رود، درآمد اضافی تفاوت عمده‌ای در رضایت از زندگی ایجاد نمی کند.

در آمد ثابت و کافی برای اداره زندگی و معاش متوسط خانواده، فراهم کننده‌ی شادکامی است. کم و بیش آن معمولاً اختلال برانگیز است و تأثیر منفی بر جا می گذارد. افزایش درآمد در انگلیس در چهل سال گذشته، هیچ اثر مثبتی روی احساس رضایت از زندگی مردم و جامعه باقی نگذاشته است. در حقیقت بررسی‌ای که توسط بی بی سی در سال ۲۰۰۶ به عمل آمد، معلوم ساخت که در مقایسه با ۵۲ درصد سال ۱۹۵۷، فقط ۳۶ درصد انگلیسی‌ها خودشان را «خیلی» شاد توصیف می کنند.

## سلیگمان نظر جالبی دارد:

«پول چه قدر برای شما مهم است، بیشتر از خود پول چه چیزی روی شادکامی شما اثر می گذارد؟ چنین به نظر می رسد که مادی‌گرایی ضد بارآوری و بالنده‌گی عمل می کند. اشخاصی که برای پول بیش از اهداف دیگر ارزش می نهند، با وجودی که دلیل آن رازآلود است، اما از درآمدشان و از زندگی‌شان به طور کلی کم تر راضی هستند.»

برداشت نادرستی نداشته باشیم؛ امنیت مالی و ابزارهای آسایش زندگی از شادکامی جدا نیست. امنیت مالی وقت و شرایط مناسبی برای لذت بردن از منابع شادی در اختیار ما قرار می دهد. صحبت ما در این جا گذرنا بخردانه و سودجویانه از حد معینی از درآمد و امنیت مالی است. (زیرا در این صورت فرد سوداگر و سودجو نه تنها به امنیت مالی بیش تری که در اختیار دارد نمی رسد، بل که، امنیت مالی هزاران نفر دیگر را نیز به خطر انداخته، نوعی نابه‌سامانی اقتصادی در جامعه ایجاد می کند و باعث گسترده‌گی فاصله‌های فقر و ثروت در جامعه می شود که نتیجه‌ی آن بی عدالتی‌های مستمر اجتماعی و تضاد روز افزون است.)

## کار و محیط کار

شما نسبت به کارتان چه نظری دارید؟ آیا می پندارید:

- کار هرگز شادی آور نیست؟

- کار نیاز به آقابالاسر یا رییس دارد؟

- کار چیزی است که چهل سال باید آن را تحمل کنم؟

یا برعکس قبول دارید که:

- کارم را دوست دارم و به من درآمد مناسب و خوبی می دهد.

- میز کارم سکوی پرش موفقیت آینده‌ی من است.

نامد، کسی که هر یک از ما را به سطح معینی از شادکامی هدایت می کند. بنابراین اولین و مهم ترین سرچشمه‌ی شادمانی ما درونی است و به ساختمان ژنتیکی ما ارتباط دارد.

عوامل بیرونی کدام‌اند؟

اولین عامل بیرونی، محیط طبیعی یا جغرافیایی است. بنابر پژوهشی، مردمان اسکاندیناوی بیش تر روزهای زمستان خود را در تاریکی به سر می برند، ولی شادکام ترین مردم در اروپا هستند. کشورهای دانمارک و فنلاند در مطالعه‌ی شادکامی در اروپا (توسط دانشگاه کمبریج) بالاترین نمره‌ی شادمانی را به دست آورده‌اند.

جدا از شرایط نسبتاً ثابت آب و هوایی حوادث ناگوار و غیرمنتظره و خارج از اراده‌ی انسان در شادکامی موقت و دایمی مردمان تأثیر خودش را دارد.

## محیط اجتماعی

بعد از زمینه‌ی ژنتیکی و محیط جغرافیایی محیط اجتماعی یا چه‌گونه‌گی جامعه‌ای که فرد در آن زندگی می کند و پرورش می یابد، بالاترین اثر و نفوذ را روی سطح‌های شادمانی انسان‌ها دارد. می گویند: «هیچ انسانی جزیره‌ی جدا افتاده‌ای نیست.» انسان در سرشت خود اجتماعی است و سرنوشت‌اش به سرنوشت همه‌ی افراد گروه‌اش گره خورده و زنجیر شده است. در جامعه‌ای که مردم وقت‌شان را با دوستان و افراد خانواده به خوشی می گذرانند و به دولت مردان و مؤسسات ملی خودشان اعتماد دارند، شادکامی بیش تری را احساس می کنند. وضع اعتماد در جامعه خبر از سطح و میزان شادمانی را می دهد. بی‌اعتمادی، فقر، فقر بهداشتی، فاصله‌های شدید طبقاتی، نبود آزادی، عدم احترام به حقوق انسانی، بی‌کاری، بی‌مسکنتی، استبداد و دیکتاتوری، به طور

-برای معاش بهتر شرایط مذاکره و گفت و گو برایم فراهم است.

## دیدگاه شما کدام است؟

راضی بودن از کار و راحت بودن در محل کار میزان شادمانی را افزایش می دهد. ولی اگر کار خود را دوست ندارید و تنها مجبورید برای کسب حداقل معاش خود و خانواده ساعت ها در روز کار کنید، میزان شادمانی شما پایین می آید و شما برده های نوین تاریخ معاصر هستید و ناگزیر باید در زیر شلاق زمانه عمر خود را به پایان برید و کام فرعون ها را شیرین سازید.

به طور کلی آیا شما کارتان را آزادانه انتخاب کرده اید و با توان، دانش و تحصیل شما سازگار است؟ درآمد خوبی دارید و گذران زندگی شما آبرومند و رضایت بخش است؟ اگر چنین است فرد خوش کام یا حتی خوش بختی هستید.

پرسش این است: آیا کار می کنید تا زندگی کنید یا زندگی می کنید تا کار کنید. کدام؟ بعضی از افراد موفق و پول دار از آن سر خط افراط فرو می افتند. آنان غرق کار می شوند و می پندارند خلق شده اند تا همواره کار کنند و به انباشت سرمایه ی خویش بیفزایند. این داستان کوتاه درس آموز است:

«یک نفر بانک دار آمریکایی در اسکله ی بندر کوچکی نشسته بود که قایق کوچک یک ماهی گیر مکزیکی در بندر لنگر انداخت. مکزیکی چند ماهی بزرگ صید کرده بود. آمریکایی کیفیت ماهی های او را ستود و پرسید: صید آن ها چه قدر وقت گیر بوده است؟

ماهی گیر پاسخ داد: وقت زیادی نگرفته است.

آن گاه آمریکایی پرسید: پس چرا وقت بیش تری صرف نکردی تا ماهی های بیشتری صید کنی؟

مکزیکی جواب داد: نیازهای فوری و معاش خانواده ام را تأمین می کند.

آمریکایی پرسید: با وقت اضافی چه می کنی؟

ماهی گیر پاسخ داد: بیش تر می خوام، با کودکان ام بیش تر بازی می کنم، با همسر ماریا بیش تر عشق بازی می کنم، عصرها در بندر پر سه می زنم و در چای خانه با رفقا گپ و گیتار می زنم. زندگی پر و شادی دارم.

بانک دار آمریکایی ریشخند زان گفت:

من از دانشگاه هاروارد دیپلم اقتصاد گرفته ام و می توانم به تو کمک کنم. تو باید وقت بیش تری را صرف ماهی گیری کنی و با درآمد آن قایق بزرگ تری بخری. از درآمد قایق بزرگ تر می توانی قایق های دیگری بخری و ناوگان کشتی های ماهی گیری خودت را راه بیندازی. به جای فروش ماهی به افراد، عمده فروشی کنی و کارخانه ی کنسرو ماهی تأسیس کنی. خودت صید کنی، خودت کنسرو کنی و خودت توزیع کنی. آنگاه لازم می آید این بندر کوچک را ترک کنی و ساکن شهر مکزیکی شوی، شاید هم سر از نیویورک در آوری و از آن جا بنگاه اقتصادی ات را اداره کنی.»

ماهی گیر مکزیکی پرسید: این جریان چند سال طول می کشد؟

آمریکایی گفت: ۱۵ تا ۲۰ سال

مکزیکی پرسید: بعد چه می شود؟

سرمایه دار خندید و گفت: در زمان مناسب سهام شرکتات را به مردم می فروشی و ثروت مند می شوی. میلیون ها دلار به جیب می زنی.

ماهی گیر پرسید: بعد چه می شود؟

سرمایه دار گفت: بعد باز نشسته خواهی شد. به دهکده ی ساحلی کوچکی کوچ خواهی کرد، جایی که بتوانی شب زنده داری کنی، زیاد بخوابی با بچه ها بازی کنی، با همسرت بیش تر عشق بازی کنی، عصرها در دهکده ی ساحلی پر سه بزنی و با رفقای لیبی تر کنی و گپ و گیتار بزنی و...

شادکامی عرصه ها و عوامل دیگری هم دارد: مانند وضع سلامتی، وضع زناشویی، مدرسه و دانشگاه و... در این زمینه ها کتاب ها نوشته اند و حرف ها زده اند.

مرد اندیشمندی گفته است: «هیچ وظیفه ای را ما به اندازه ی وظیفه ی شاد بودن کم ارج تر نمی گیریم»

سخن درست و گرانمایه ای است. ما به دنیا آمده ایم تا لذت ببریم و طعم نعمت ها را بچشیم. حتی اگر ده درصد شادمانی در اختیار ما است و نود درصد آن ژنتیکی و اجتماعی و خارج از قدرت و اختیار ما است، وظیفه ی شاد بودن به دوش ما قرار می گیرد.

باب نیوهارت خنده آفرین آمریکایی می گوید:

«تمام آن چه که در باره ی زندگی می گویم این است: به خاطر خدا از زندگی لذت ببرید.»

بله، باید از زندگی لذت برد. اگر می گویند رنج ببر، ریاضت بکش تا نور معرفت در قلبات بتابد، فریبات

می دهند. تسکین غریز و تأمین نیازهای طبیعی به شکل سالم و جامعه پسند، از ما انسان های سالم تری می سازد که برای شاد بودن و معنوی تر شدن آماده می شویم. بنابراین باید با کمک علم به مقابله با افسرده گی ژنتیکی برویم و با مبارزه ی فردی و گروهی در اصلاح جامعه بکوشیم و نظم انسانی تر و به سامان تری را برقرار سازیم.

اگر صدسال هم عمر کنیم، عمر کوتاهی است و هرگز نباید برده باشیم، زانوی غم بغل کنیم، بازنده باشیم. در هر شرایطی، در بدترین شرایط طبیعی و اجتماعی در ضمن انجام وظایف انسانی اجتماعی، سیاسی و فرهنگی خود باید سهم خود را از زندگی شادمانی بیش تر بستانیم.

ما افرادی یگانه، عظیم و سازنده هستیم. سهم هر یک از ما در اصلاح جامعه و خانواده بسیار بالا است. توجه به داستان کوتاه زیر نشاط آور است:

«در قصه ای کهن یکی از شیوخ قبیله به نوه اش درس زندگی می داد:

درون من جنگی برپا است، جنگ، جنگ و وحشت ناکی است، دو گرگ با هم می جنگند.

یکی شر است، او خشم، حسادت، اندوه، تأسف، آز، خودبینی، تقصیر، کینه، حقارت، دروغ، غرور کاذب، برتری طلبی و خودپسندی به همراه دارد.

دیگری نیکی است، او نشاط، صلح، عشق، امید، صفا و آرامش، فروتنی، مهربانی، خیرخواهی، هم دلی، بخشنده گی، حقیقت، رحم و ایمان هدیه می کند.

همان جنگ در درون تو و هر کس دیگری جریان دارد.

نوه اش دقیقه ای فکر کرد و پرسید: «کدام گرگ پیروز خواهد شد؟»

پدر بزرگ به ساده گی پاسخ داد: «گرگی که تو به او غذا خواهی داد.»

نقش انسان در رسیدن به آرمان هایش (شادکامی، خوش بختی، صلح، عشق، دوستی و...) بسیار بالا و والا است. چه شیوه ای پیش گیریم که همه به گرگ دوم غذا بدهند. آن هم غذایی بسیار مقوی

و ارزش مند.

از طرفی عمر کوتاه است:

این قافله ی عمر عجب می گذرد

در یاب دمی که با طرب می گذرد

ساقی غم فردای حریفان چه خوری

پیش آر پیاله را که شب می گذرد.

یا:

تاکی غم آن خورم که دارم یا نه  
وین عمر به خوش دلی گذارم یا نه  
پر کن قدح باده که معلوم نیست  
کاین دم که فرو برم بر آرم یا نه  
این آسمان و زمین و جامعه‌ای که در آن زندگی  
می‌کنیم را به میل ما نساخته‌اند. ما تا حدودی در  
بهبود و اصلاح آن مؤثریم. بیش از این حد خود را  
آزار ندهیم. در انجام وظایف و حد توان هم کوتاهی  
گناه است. شاد باشیم و دیگران را هم شاد سازیم.  
شرایط انسانی و مطلوب‌تری را فراهم سازیم.  
مارتین سلینگمان سه نوع زندگی را برای ما به تصویر  
کشیده است:

#### ۱- زندگی خوش

راضی کردن لذت‌های شکمی مانند غذایی  
خوش مزه، گرفتن حمامی داغ و قدم زدن در پارک،  
چنین لذت‌ها گذرا و سطحی هستند و رفاه حقیقی  
به وجود نمی‌آورند. ولی می‌توانند زندگی را برای  
لحظه‌ای لذت بخش سازند.

#### ۲- زندگی خوب

به کارهای اجتماعی سرگرم شدن، مطالعه کردن،  
ورزش کردن و به نگارش، ترجمه، پژوهش و  
کارهای علمی روی آوردن

#### ۳- زندگی معنادار

وقتی مردم بتوانند به زندگی خودشان معنای  
گسترده‌تری ببخشند، بالاترین سطح شادکامی  
ماندگار نمایان می‌گردد. کمک به مردم از طریق علم  
سیاست، کار داوطلبانه یا مذهب به آنان می‌آموزد  
تا دریابند که جز خودشان چیزی عظیم‌تر و مهم‌تر  
هم وجود دارد.

گفتم هر انسانی منحصر به فرد، عظیم، باشکوه و  
سرشار از توانایی‌هاست. تلاش آگاهانه و مصمم  
ما شادی‌ها را افزون می‌سازد. به ویژه اگر ساز و  
کارهای مفید و آزمایش شده را به کار ببندیم:

۱- بیش‌تر لبخند بزنیم. خنده به شکلی مغز را  
فعال‌تر می‌سازد.

۲- قبول کنیم که تنها خودمان مسئول خوب و بد  
امروزمان هستیم (نه رییس، و عوامل بازدارنده  
دیگر)

۳- بیشتر اعتماد کنیم و انتظار داشته باشیم مردم  
بخواهند به ما کمک کنند.

۴- نسبت به خودمان مهربان باشیم، به جای پیوسته  
ایراد گرفتن. مطالب تشویق‌کننده و شوق‌آور به  
زبان آوریم.

۵- به آن چه که پیش از این به دست آورده‌ایم،  
بنگریم نه آن چه را که نداریم غصه‌اش را بخوریم.

۶- از مردم بپرسیم: «آیا از من کمکی ساخته است؟» اگر جواب مثبت باشد چرا درنگ کنیم.  
۷- اصول پایه را رعایت کنیم (شب‌ها زودتر بخوابیم، غذای بهتری میل کنیم، هوای تازه و ورزش را از  
قلم نیندازیم.)

۸- به آن چه که در آن خوب پیشرفت کرده‌ایم و به انجام دادنش افتخار می‌کنیم، توجه بیش‌تری کنید.  
هفت عادت مردمان بسیار شاد.

۱- خودتان را تشویق و تحسین کنید.

به ویژه فضای ذهن‌تان را سرشار از امید به زندگی سازید. هر زمان که «نقاد درونی» همان صدایی که شما را  
دل مرده و افسرده می‌سازد، بی‌درنگ به خود آید و کلمه‌ای از تشویق و تحسین جلوی آن دل مرده‌گی را  
سد کنید. نسبت به خطاها و کمبودها با مهربانی برخورد کنید (چه از آن خودتان چه از آن دیگران).

۲- لحظه‌ی حال را دریابید.

در مکان و زمان خود باشید. شادکامی احساس است، وقتی در زمان حال باشید با همه‌ی وجود، با همه‌ی توان  
از آن لذت بیش‌تری خواهید برد. آیا وقت‌تان را صرف نشخوار پرور بر حوادث گذشته می‌کنید یا نمی‌دانید  
هفته‌ی آینده چه خواهید کرد؟ امروز تنها زمانی است که نشاط و شادمانی در وجودتان جا خوش کرده است.  
نگذارید ترک‌تان کند. در این لحظه، در همین جا، آن را شکار کنید.

۳- هر روز کاری را که در آن مهارت دارید، انجام دهید.

تار یا گیتار خود را به صدا در آورید، کلمه‌ای آرام‌کننده به عزیزان بگویید. سازگار با توانایی‌هایتان عمل  
کنید. هر روز کاری انجام دهید که به شما احساسی جالب و عالی می‌بخشد. هرگز توانایی‌های خود را  
فراموش نکنید.

۴- تمام و کمال به کارهای کوچک و خوب توجه کنید.

حتا در یک روز بی‌ارزش کاری خوب اتفاق خواهد افتاد. بسیاری از ما ساعت‌ها از راهی می‌رویم و می‌آیم  
بدون این‌که به گل‌های شکوفا شده و زیبای سرگذر خودمان نگاهی بیندازیم. این کار کوچکی است، ولی  
همین کارهای کوچک است که تصویرهای بزرگ را می‌سازند.

۵- اجازه بدهید خانواده و دوستان بدانند که شما آنان را دوست دارید.

این کار سختی نیست؛ تنها عزیزان پی می‌برند که وجودشان برای شما اهمیت دارد. آیا یک تلفن زدن شما  
را رنج می‌دهد؟ کیفیت روابط نزدیک شما نشانه‌ی بزرگی و شادکامی شما است. راهی بیابید تا دیگران را  
شاد سازید. در آن صورت خودتان طراوت زندگی را به دست آورده‌اید.

۶- سخت‌نگیرید

سخت می‌گیرد جهان با مردمان سخت‌گیر. در هر نوع زندگی مقداری فشار و آرزوهای برآورده نشده وجود  
دارد. متناسب با فشار از سخت‌گیری خود بکاهید.

۷- از خودتان لذت ببرید.

نیازهای جسمانی به راستی باید تأمین گردند. هیجان ملموس و پرشور زنده بودن در طبیعت، لذت بردن از  
عناصر، لذت بردن از بوسه‌ی گرم و پرهیجان یار، همه و همه پذیرش انواع نشاط و سرور است. اگر شما به  
طور منظم روح خود را در دریاچه‌ای سبز و ژرف شست‌وشو ندهید، پس فایده زنده‌گی چیست؟

آیا می‌توان به طریقی شاد بود که دیگران هم در این لذت سهیم شوند؟

بنابر یک ضرب‌المثل چینی، شادکامی کسی را دوست داشتن، چیزی را انجام دادن و به چیزی امید بستن  
است. نظم آن تعجب مرا برانگیخته است. کسی را دوست داشتن شاید مهم‌ترین آن‌ها است. نیاز ما به  
دلپسته‌گی‌های عاشقانه، به دوستی و آشنایی، پیوند بسیار نزدیکی با بقای ما دارد. در واقع، دریافت ما از  
حمایت عاطفی از شخص دیگر می‌تواند تفاوت میان مرگ و زندگی باشد ■

سرچشمه‌ها:

افزون بر تجربه‌ها و نظرهای شخصی از سه کتاب ذیل سود جستیم:

Martin seigman (2008) Authentic happiness.

Carmel. Mcconnel (2008). The Happiness plan.

Dennis Prigel (1998) Happiness is serious problem.

پی‌نوشت:

Happiness

luckyness or having good Fortune

Carmel. Macconne.