



شادمانی و عوامل مؤثر بر آن

شادمانی و نشاط به عنوان یکی از مهمترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تأثیرات عمده‌ای که بر شکل‌گیری شخصیت آدمی و در یک کلام مجموعه زندگی انسان دارد، همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. از مهمترین نکاتی که در این زمینه مطرح است، چگونگی حصول شادمانی، تقویت آن و عوامل تأثیر گذار بر دستیابی به این نیاز حیاتی است. شخصیت، عزت نفس، اعتقادات مذهبی، سرمایه اجتماعی، فعالیت‌های اوقات فراغت و ... از جمله عواملی هستند که پژوهش‌ها نشان می‌دهد بر این پدیده تأثیر بسزائی دارند. در این مقاله، عوامل فوق بررسی و برخی پژوهش‌های انجام شده در مورد هر یک از عوامل ارائه شده است.

ابراهیم میرشاه جعفری^۱

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی
دانشگاه اصفهان

دکتر محمدرضا عابدی

دانشگاه اصفهان

هدایت الله دریکوندی

آموزش و پرورش اصفهان

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

از عهد باستان به احساسات مثبت انسان از جمله شادمانی (happiness) توجه شده است. به عقیده ارسطو، دست کم سه نوع شادمانی وجود دارد؛ در پایینترین سطح، عقیده مردم عادی است که شادمانی را معادل موفقیت و کامیابی می‌داند و در سطح بالاتر از آن، شادمانی مورد نظر ارسطو یا شادمانی ناشی از معنویت قرار می‌گیرد (آیزنک، ترجمه فارسی ۱۳۷۸). این در حالی است که روان‌شناسان در سال‌های آخر قرن بیستم، توجه به احساسات مثبت را آغاز کرده‌اند. وینهوون (۱۹۸۸) در یک بررسی به این نتیجه رسید که تا سال ۱۹۶۰ کل پژوهش‌های مربوط به شادمانی و

مقوله‌های وابسته به آن از جمله رضایت، لذت و احساسات مثبت ۶۲ مورد بوده است.

از سال ۱۹۶۰ پژوهش‌های مربوط به شادمانی افزایش یافت و سازمان‌های مختلفی به بررسی شادمانی پرداختند (آرجیل، ۲۰۰۱). در این پژوهش‌ها سه جهت‌گیری اساسی را می‌توان مشخص کرد: (۱) در برخی از آنها سنجش میزان شادمانی و تهیه ابزارهایی برای سنجش شادمانی هدف اصلی بوده است. (۲) در برخی پژوهش‌ها که بیشتر مورد توجه بوده، بررسی عوامل مؤثر بر شادمانی مدنظر قرار گرفته است و (۳) در گروهی شیوه‌های افزایش شادمانی ارزیابی شده‌اند.

پژوهش در مورد عوامل مؤثر بر شادمانی در دهه ۱۹۸۰ تا آنجا پیش رفت که کاستا (Costa) و مک کرا (Mc Crae) مدعی کشف

^۱ - نشانی تماس: اصفهان، خیابان هزار جریب، دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی



بلکه بیانگر یک درجه یا میزان است؛ همانند مفاهیم طول و وزن، بیشتر یا کمتر بودن چیزی. به عبارت دیگر، واژه شادی، میزان خوشایندی زندگی را می‌رساند.

شخص

واژه شادمانی صرفاً برای توصیف حالت یک فرد به کار می‌رود و قابل تعمیم به اجتماعات، اشیا و وقایع نمی‌باشد. بنابراین اگر بخواهیم شادمانی یک ملت را مورد بحث قرار دهیم، بهتر است بگوییم اکثر شهروندان آن کشور خود را شادمان تصور می‌کنند.

قضاوت

واژه شادمانی وقتی به کار می‌رود که فرد درباره زندگی خود یک قضاوت کلی می‌کند. قضاوت به یک فعالیت عقلانی اشاره دارد. قضاوت کلی یعنی ارزیابی تجارب پیشین و پیش‌بینی تجارت آتی. به عبارت بهتر، شادمانی جمع ساده لذات نیست، بلکه شناختی است که فرد از بررسی تجارب مختلف به دست می‌آورد. واژه شادمانی برای اشاره به جنبه خاصی از زندگی به کار نمی‌رود، بلکه کل زندگی فرد را مد نظر دارد. البته به این معنی نیست که به تمام وقایع زندگی خود ارزش یا وزن واحدی داده شود، بلکه منظور این است که فرد برای ابراز میزان نشاط خود، برداشت خود از یکی از ابعاد و وقایع زندگی را ملاک قرار می‌دهد.

مطلوبیت

در تعریف شادمانی منظور از خوشایندی، ارزشمند و دوست داشتنی بودن زندگی از طرف خود فرد می‌باشد. اسکود (۱۹۷۱) در این مورد چنین می‌گوید: «در تمام فرهنگ‌ها مصادیقی از خوبی و بدی وجود دارد که افراد آن جوامع طبق این مصادیق خوشایندی یا ناخوشایندی زندگی خویش را مورد قضاوت قرار می‌دهند.»

عوامل مؤثر بر شادمانی

۱- شخصیت (personality)

مطالعات مختلف نشان می‌دهد که ابعاد شخصیتی افراد بر شادمانی آنها تأثیر زیادی دارد. به نظر برخی از کارشناسان، دو بعد

ژن شادی شدند. این روان‌شناس شادمانی را عمدتاً به برون‌گرایی و ثبات هیجانی مربوط ساختند و از آنجا که این ویژگی‌های شخصیتی نیز تا حد زیادی مبنای ژنتیک دارند، ادعای فوق مطرح شد (آیزنک، ۱۹۹۰). این ادعا به پژوهش‌های این حوزه سرعت بیشتری بخشید و اکنون تعداد زیادی از متغیرهای مؤثر بر شادمانی کشف شده‌اند. این مقاله، ضمن ارائه تعریف شادمانی، به بحث در مورد ماهیت آن و مهمترین عوامل مؤثر بر شادمانی که در پژوهش‌های مختلف مورد بررسی قرار گرفته است، می‌پردازد.

تعریف شادمانی

از آنجا که شادی یکی از هیجانات اساسی بشر است، لذا هر کس به فراخور خود آن را تجربه می‌نماید. اما تعریف شادی به سادگی تجربه آن نیست. افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره می‌کند که عبارت‌اند از: قوه عقل یا استدلال (reason)، احساسات (emotions) و امیال (appetites). افلاطون شادی را حالتی از انسان می‌داند که بین این سه عنصر تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد (دیکی، ۱۹۹۹). ارسطو شادی را زندگی معنوی می‌داند (آیزنک، ترجمه فارسی ۱۳۷۸). جان لاک (John Locke) و جرمی بنتام (Jeremy Bentham) معتقدند که شادی مبتنی بر تعداد وقایع لذتبخش است (آیزنک، ترجمه فارسی ۱۳۷۸). آرجیل و همکاران (۱۹۹۵) شادی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، فقدان عاطفه منفی (negative affect) و رضایت از زندگی (satisfaction with life) می‌دانند. جامع‌ترین و در عین حال عملیاتی‌ترین تعریف شادمانی را وینهون (۱۹۸۸) ارائه می‌دهد. به نظر او، شادمانی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی اطلاق می‌گردد. به عبارت دیگر شادمانی به این معناست که فرد چقدر زندگی خود را دوست دارد. در تعریف وینهون از شادمانی چند عنصر وجود دارد که به اختصار توضیح داده می‌شود.

درجه یا میزان

واژه شادمانی بیانگر ارزیابی کمال مطلوب از زندگی نیست،



لایکن (۱۹۹۹) معتقد است که ۴۰ تا ۵۰ درصد اختلافات موجود بین سطح شادمانی افراد به عوامل ژنتیکی مربوط می‌باشد. این گفته را می‌توان چنین تفسیر کرد که تقریباً نیمی از شادمانی افراد ناشی از عوامل وراثتی و نیم دیگر آن اکتسابی و مربوط به محیط و عوامل دیگر است. با وجود این، هیلز و آرجیل (۲۰۰۱) مهمترین عوامل مؤثر بر شادمانی را ثبات هیجانی می‌دانند. وجود درونگرایان شادمان این فرضیه را که «شادمانی با برونگرایی بهتر از هر چیز دیگر تبیین می‌شود»، زیر سؤال برده است.

۲- عزت نفس

عزت نفس (self-esteem) نیز یکی از عواملی است که بر میزان شادمانی افراد تأثیر زیادی دارد. وارت (۲۰۰۱) عزت نفس را اساسی‌ترین عامل شادمانی می‌داند و ویلسون (۱۹۶۷) گزارش کرده است که عزت نفس یکی از مهمترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادی است. اهمیت عزت نفس در ایجاد شادمانی به حدی است که برخی از صاحب‌نظران و پژوهشگران روان‌شناسی شادی، از جمله آرجیل (۲۰۰۱) آن را جزء جدایی‌ناپذیر شادمانی می‌دانند. شباهت زیاد پرسشنامه‌های سنجش شادی و پرسشنامه‌های سنجش عزت نفس گواهی بر این ادعاست. داینر (۱۹۸۴) با استناد به ۱۱ پژوهش، به وجود همبستگی بین شادمانی و عزت نفس اشاره می‌کند. تحقیقات از جمله بنتال (۱۹۹۲) نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که دارای عزت نفس پایین هستند، از حضور در جمع خودداری می‌کنند و این امر سبب گوشه‌گیر شدن آنها و در نتیجه ایجاد افسردگی در آنها می‌گردد. افسردگی نیز موجب کاهش میزان شادمانی فرد می‌شود. به اعتقاد برخی از کارشناسان روان‌شناسی، هنگام وجود احساس ناراحتی و فقدان شادمانی، عزت نفس افراد کاهش می‌یابد. به عبارت دیگر، بین شادمانی و عزت نفس ارتباط علی متقابل (bidirectional causation) وجود دارد، اما آرجیل و لو (۱۹۹۰) ضمن مخالفت با این نظر، معتقدند که عزت نفس شادمانی را افزایش می‌دهد، اما فقدان آن موجب کاهش عزت نفس نمی‌شود.

۳- اعتقادات مذهبی

یکی از عوامل مؤثر در ایجاد شادمانی، ایمان مذهبی است. از

شخصیت انسان در تعیین میزان شادمانی از اهمیت بیشتری برخوردارند. آیزنک (ترجمه فارسی ۱۳۷۸) یکی از این دو بعد را برونگرایی (extraversion) و آرامش و دیگگری را درونگرایی (introversion) و عصبانیت نامید. او معتقد است که اکثر مردم شخصیتی تک بعدی و افراطی ندارند، یعنی فرد طبیعی کسی است که نه کاملاً درونگراست و نه کاملاً برونگرا؛ نه عصبانی و خشن است و نه کاملاً آرام و خونسرد. با این حال، شخصیت بسیاری از افراد در یک بعد نسبت به بعد دیگر پیشرفته‌تر است و به همین جهت برخی را برونگرا و برخی را درونگرا می‌نامیم.

داینر (۱۹۸۴) معتقد است که شادمانی حداقل دارای سه جزء است که عبارت‌اند از: عاطفه مثبت، عاطفه منفی و متغیرهایی مانند رضایت از زندگی. عاطفه مثبت دارای ارتباط قوی با برونگرایی و عاطفه منفی با روان رنجوری (neuroticism) ارتباط دارد. دنیو و کوپر (۱۹۹۸) و آرجیل، مارتین و لو (۱۹۹۵) با انجام مطالعات مختلف همبستگی برونگرایی و شادی را به ترتیب ۰/۲۲ و ۰/۴۵ گزارش کرده‌اند.

روان‌شناسان درباره تأثیر شخصیت بر میزان شادمانی مطالعات زیادی کرده‌اند که همگی رابطه مثبت برونگرایی با شادی را تأیید می‌کنند. پژوهش طولی کاستا، مک کرا و نوریس (۱۹۸۱) نتیجه جالب توجهی به دست می‌دهد. آنها گزارش کرده‌اند که برونگرایی می‌تواند وجود عاطفه مثبت و شادی ۱۷ سال بعد فرد را پیش‌بینی کند. این مطالعه نشان می‌دهد که برونگرایی، بهترین پیش‌بینی‌کننده شادمانی و درونگرایی بهترین پیش‌بینی‌کننده عاطفه منفی و ناشادی است. ارتباط شادی با برونگرایی آنقدر مسلم و قوی است که برخی از صاحب‌نظران تعریف شادی را بدون در نظر گرفتن برونگرایی صحیح نمی‌دانند و تعریف خود از شادی را این گونه بیان می‌کنند: «شادی چیزی است به نام برونگرایی ثابت» (stable extraversion). پژوهش‌های متعدد، این تعریف از شادمانی را تأیید می‌کنند که از جمله آنها می‌توان به پژوهش فرانسیس، لستر و فیلیپ کالک (۱۹۹۸) و فرانسیس (۱۹۹۹) اشاره کرد. برخی از صاحب‌نظران ارتباط برونگرایی و شادمانی را با ارائه فرضیه وجود ژن شادمانی توضیح می‌دهند.



(سطح تحصیلات، درآمد، موقعیت اجتماعی فرد و...) بر میزان شادمانی افراد جامعه اثر می‌گذارد.

پونام و همکاران در تحقیقی که با همکاری دانشگاه هاروارد و مرکز بشر دوستی دانشگاه ایندیانا انجام دادند، دریافته‌اند که افرادی که از نظر روابط اجتماعی مهارت بیشتر دارند و بهتر می‌توانند با مردم رابطه برقرار کنند، نسبت به افرادی که از نظر مالی غنی‌تر، ولی روابط اجتماعی مطلوبی ندارند، شادمان‌تر هستند. به نظر پونام و همکاران، سرمایه اجتماعی عبارت است از ارتباطاتی که بین مردم وجود دارد و محل زندگی آنها را از نظر روابط غنی می‌سازد. آنها معتقدند که سرمایه اجتماعی، در واقع یک پیش‌بینی کننده قوی برای تعیین میزان شادمانی افراد و کیفیت زندگی در اجتماع است، لذا برای افزایش سطح شادمانی مردم سرمایه‌گذاری در سرمایه اجتماعی بسیار ارزشمندتر از سرمایه‌گذاری‌های اقتصادی است (هوپکه، ۲۰۰۱). رابینسون و دراگر نیز ضمن تأکید بر تأثیر سرمایه اجتماعی بر میزان شادمانی جامعه، ابعاد سرمایه اجتماعی را به شرح ذیل بیان می‌کنند:

الف) اعتماد که شامل سه مقوله می‌شود: ۱) اعتماد اجتماعی؛ یعنی میزان اعتمادی که افراد جامعه نسبت به یکدیگر دارند. ۲) اعتماد بین نژادی؛ به این معنا که اقوام و نژادهای یک جامعه به چه میزان نسبت به یکدیگر اعتماد دارند. و ۳) تنوع روابط دوستانه؛ یعنی اینکه افراد به چه میزان از میان گروه‌های شغلی و اجتماعی مختلف به دوست‌یابی اقدام می‌کنند.

ب) مشارکت‌های سیاسی اجتماعی: طیف وسیعی از فعالیت‌ها را شامل می‌شود که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از: ۱) شرکت در فعالیت‌های سیاسی مرسوم از جمله شرکت در انتخابات، ابراز علائق از طریق شرکت در میتینگ‌های رسمی، مطالعه روزنامه و... ۲) شرکت در اعتراضات سیاسی، اعتصابات و تظاهرات؛ ۳) عضویت در نهادهای اجتماعی (مدنی) و اتحادیه‌های رسمی؛ ۴) فعالیت‌های اجتماعی غیر رسمی؛ ۵) پرداختن به امور خیریه؛ ۶) تعهدات مذهبی؛ و ۷) عدالت اجتماعی.

۵- فعالیت‌های اوقات فراغت

فعالیت‌های اوقات فراغت منبع بسیار خوبی برای ایجاد شادمانی

آنجا که فرد با ایمان دارای ارتباطات و اعتقادات معنوی است، کمتر احساس رها شدگی، پوچی و تنهایی می‌کند. مایرز (۲۰۰۰) معتقد است ایمان مذهبی تأثیر زیادی بر میزان شادمانی دارد. ایمان مورد نظر مایرز ایمانی است که حمایت اجتماعی، هدفمندی، احساس پذیرفته شدن و امیدواری را برای فرد به ارمغان می‌آورد. از نظر گرینلی (۱۹۷۵) فعالیت‌های مذهبی دارای کارکردهایی هستند که نهایتاً موجب افزایش شادمانی فردی می‌گردد. هیلز و آرجیل (۱۹۹۸) در بیان این کارکردها به مواردی از جمله احساس اتصال با معبودی بسیار قدرتمند و مقدس، عشق، برابری و احساس در جمع بودن اشاره می‌کنند. همچنین در مذاهب مختلف، ایماژهایی (images) مثل آب، گرما، نور و آتش دیده می‌شود که به نظر هیلز و آرجیل توجه پیروان این مذاهب به این ایماژها و عناصر یاد شده موجب افزایش شادمانی آنان می‌گردد. در زمینه تأثیر ایمان و فعالیت‌های مذهبی بر میزان شادمانی افراد، تحقیقات متعددی شده است. های (۱۹۸۲) در تحقیق خود گزارش کرده است که ۶۱ درصد کسانی که در مراسم مذهبی شرکت می‌کنند، احساس آرامش و شادمانی می‌کنند. در پژوهش دیگری که توسط هالمان، هونک و دمور (۱۹۸۷) انجام شد، این نتیجه به دست آمد که فعالیت‌های مذهبی از جمله حضور در کلیسا بر شادمانی افراد می‌افزاید. آنها در توجیه علت این امر به حمایت اجتماعی که حاصل شرکت در فعالیت‌های دسته جمعی است اشاره می‌کنند. کالدور (۱۹۹۴) معتقد است که افراد مذهبی نزدیکترین دوستان خود را از میان افراد مذهبی انتخاب می‌کنند و علاوه بر داشتن احساس نزدیکی به خداوند، نسبت به مردم دید مثبتی دارند که همه این عوامل بر شادمانی آنها می‌افزاید.

۴- سرمایه اجتماعی (social capital)

یکی از مفاهیمی که در سال‌های اخیر وارد حوزه علوم اجتماعی و اقتصادی شده است، مفهوم «سرمایه اجتماعی» است. ریچاردز (۲۰۰۰) سرمایه اجتماعی یا همبستگی اجتماعی را چگونگی شبکه روابط اجتماعی (social connectedness)، دوستی‌ها، احساس کنترل شخصی و اعتماد اجتماعی (social trust) می‌داند. به عقیده او سرمایه اجتماعی بیش از سرمایه انسانی



آسمان را - که انسان در عالم ذر و عالم قبل از تولد شنیده و به آن مأنوس بوده است - در روح او بر می‌انگیزد و به واسطه آنکه یادگارهای گذاشته را بیدار می‌کند، انسان را به وجد می‌آورد (رجایی بخارایی، ۱۳۷۲).

مریام (۱۹۶۴) برای موسیقی این نقش‌ها را قائل است: ابراز احساسات، لذت بخشی، زیبایی شناختی، سرگرمی، برقراری ارتباط با دیگران، نمایش سمبولیک، پاسخ فیزیکی، استحکام هنجارهای اجتماعی، تأیید و تصدیق نهادهای اجتماعی و آیین‌های مذهبی، تشریک مساعی در ثبات و استحکام فرهنگ جامعه و حفظ یکپارچگی آن. یکی دیگر از عواملی که موجب می‌شود موسیقی در افراد ایجاد شادمانی کند، این است که موسیقی معمولاً در جمع و با لاقل برای جمع اجرا می‌شود و برای لذت بخشیدن به خود و دیگران صورت می‌گیرد. در سال‌های اخیر در آمریکا، از موسیقی به عنوان داروی پیشگیری و تقویت کننده سلامت شخصیت استفاده می‌شود و به نظر می‌رسد که موسیقی موجب تجدید قوا و رفع کسالت می‌گردد. موسیقی می‌تواند در انسان احساس آرامش بیافریند و خستگی و اضطراب را کاهش دهد و به همین دلیل است که در هواپیما و فرودگاه جهت آرام سازی افراد موسیقی نواخته می‌شود (هیلز و آرجیل ۱۹۹۸).

یکی دیگر از فعالیت‌های اوقات فراغت که می‌تواند خستگی را از بین ببرد و بر سرزندگی و شادمانی فرد بیفزاید، ورزش است. ورزش به دلیل سرعت بخشیدن به فعالیت‌های دستگاه گردش خون و دستگاه تنفس، عضلات را تقویت می‌کند. به دنبال تقویت جسمانی، فرد احساس می‌کند که تواناییش افزایش یافته است و انجام کارها برایش آسانتر می‌نماید. استپتو و بولتون (۱۹۸۸) معتقدند ورزش خستگی، تنش، اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد و بر انرژی فرد می‌افزاید. به نظر بیدل و موتربه (۱۹۹۱)، ورزش علاوه بر کاهش افسردگی و اضطراب، عزت نفس فرد را تقویت می‌کند و نهایتاً موجب افزایش میزان شادی او می‌گردد.

۶- وضعیت اقتصادی

به نظر می‌رسد شادمانی انسان با افزایش ثروت افزایش می‌یابد و کاهش ثروت، شادی را می‌کاهد. برخی از صاحبان نیز همین

هستند. شادی آفرینی فعالیت‌های اوقات فراغت را با استفاده از دو تئوری می‌توان توضیح داد. تئوری اول مربوط به انتخابگر بودن انسان است. از آنجا که فعالیت‌های اوقات فراغت، فعالیت‌هایی هستند که فرد با توجه به علاقه خود و با آزادی عمل در مورد آنها تصمیم‌گیری می‌کند؛ این گونه فعالیت‌ها حتی وقتی که فرد را از نظر جسمانی آزار می‌دهند نیز موجب شادمانی او می‌شوند. به عنوان مثال. می‌توان به ورزش بوکس و دوی ماراتون اشاره کرد (هیلز و آرجیل، ۱۹۹۸). تئوری دیگر که نشاط انگیزی فعالیت‌های اوقات فراغت را تبیین می‌کند، تئوری انگیزش اجتماعی (social motivation) است. زیرا تمام فعالیت‌های اوقات فراغت با وجود تنوع و تفاوت‌هایی که با هم دارند، به نحوی نیازهای اجتماعی را برآورده می‌سازند. به عنوان مثال، شرکت در مسابقات ورزشی حمایت اعضای تیم و طرفداران آنها را به دنبال دارد و شرکت در کنسرت‌های موسیقی، می‌تواند حمایت گروه ارکستر و علاقه‌مندان به آن موسیقی را به همراه داشته باشد. تماشای تلویزیون نیز وقتی که در کنار دوستان یا خانواده باشد، به نوعی برای فرد حمایت ایجاد می‌کند. بندورا (۱۹۷۷) علاوه بر حمایت اجتماعی، شادی بخش بودن فعالیت اوقات فراغت را این گونه تفسیر می‌کند که وقتی افراد به این نوع فعالیت‌ها می‌پردازند، در حال انجام کاری هستند که می‌توانند آن را به خوبی انجام دهند یا لاقل تصور می‌کنند که توانایی انجام آن را دارند، بنابراین سعی می‌کنند هرچه بیشتر به این فعالیت‌ها بپردازند و نهایتاً بر میزان شادمانی آنها افزوده می‌شود. زاکرمن (۱۹۷۹) معتقد است فعالیت‌های اوقات فراغت دو دسته‌اند: دسته اول، فعالیت‌هایی هستند که در عین آرامش و بدون تحرک جسمانی انجام می‌گیرند و سطح برانگیختگی و نشاط انگیزی آنها کمتر است و دسته دوم، فعالیت‌هایی هستند که ضمن فعال سازی جسم با افزایش شور و هیجان همراه هستند و سطح برانگیختگی و نشاط آفرینی آنها بیشتر است.

یکی از فعالیت‌های اوقات فراغت، موسیقی است. موسیقی روح انسان را تلطیف می‌کند و او را از خشونت‌ها و سختی‌های عالم ماده و قوانین آن می‌رهاند. به نظر افلاطون و فیثاغورث، موسیقی و نغمات موزون، یادگارهای خوش و موزون حرکات



کلارک و اسوالد (۱۹۹۴) در این زمینه نتایج قابل توجهی به دست آورده‌اند. آنها گزارش کرده‌اند که شواهدی وجود دارد که تولید نشان می‌دهد ناخالص ملی سرانه (gross national product per capita) با میزان شادمانی افراد جامعه رابطه مستقیم دارد و افزایش درآمد ملی شادمانی مردم را افزایش می‌دهد.

وجود بیکاری نیز در جامعه، حتی برای کسانی که به کار اشتغال دارند استرس آور و شادمانی زداست. بلنچ فلور (۱۹۹۱) یکی از دلایل این امر را ترس از بیکار شدن می‌داند. دلیل دیگر این است که با افزایش بیکاری، میزان مالیات‌ها هم سیر صعودی پیدا می‌کند، زیرا وجود بیکاری منجر به سرمایه‌گذاری دولت‌ها برای اشتغال زایی می‌شود و یکی از منابع تامین اعتبارات مربوط به سرمایه‌گذاری‌های دولت نیز اخذ مالیات از شاغلان است.

۷- رضایت شغلی

رضایت شغلی یکی از عوامل تأثیرگذار بر شادمانی افراد است. تایب و پاجت (۱۹۸۹) پس از بررسی ۳۴ پژوهش، گزارش کردند که میزان همبستگی میان رضایت شغلی و شادمانی ۰/۴۶ است. سیکزنت میهالایی (۱۹۹۷) این همبستگی را به خوبی توضیح داده است. سیکزنت مفهوم «فلو» (Flow) را برای اولین بار وارد ادبیات شادمانی کرده است. «فلو» به معنای لحظات فوق العاده نشاط انگیزی است که «آنچه فرد تجربه می‌کند، آنچه آرزو می‌کند و آنچه فکر می‌کند با هم هماهنگ هستند» (سیکزنت میهالایی، ۱۹۹۷). سیکزنت معتقد است که مردم «فلو» را بیشتر هنگام کار تجربه می‌کنند و چنین می‌نماید که رضایت شغلی یکک از مهمترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادمانی باشد.

۸- سلامت

سلامت و شادمانی با یکدیگر ارتباط دارند. برخی از تحقیقات از جمله مطالعات علی‌پور، نوربالا، اژه‌ای و مطیع‌یان (۱۳۷۹) بیانگر این نکته هستند که شادی، دستگاه ایمنی را تقویت می‌کند و تقویت دستگاه ایمنی، سلامت فرد را بهبود می‌بخشد. سالوی، راتمن، دتولر، دولر و استوارد (۲۰۰۱) نیز معتقدند که عواطف مثبت، به خصوص شادی، فعالیت‌های قلبی عروقی و سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد.

عقیده را دارند. برخی از تحقیقات از جمله داینر، سو، لوکاس و اسمیت (۱۹۹۹) چنین گزارش کرده‌اند که مردم کشورهای ثروتمند از مردم کشورهای فقیر بسیار شادترند. اما مایرز (۲۰۰۰) چنین بیان می‌کند که بین سطح درآمد و شادی در میان مردم آمریکا، کانادا و اروپا همبستگی ضعیفی وجود دارد. آرجیل (۱۹۹۹) معتقد است بین درآمد و شادمانی ارتباط مثبت وجود دارد، اما پژوهش‌های وی نشان می‌دهد که این ارتباط در بین اقشار کم درآمد بیشتر است؛ یعنی درآمد تا اندازه‌ای که نیازهای مادی افراد را برطرف می‌سازد بر شادمانی تأثیر دارد، ولی درآمد بیش از حد مورد نیاز شادمانی را افزایش نمی‌دهد.

برای مطالعه رابطه شادمانی و ثروت بررسی‌های مختلفی شده است. بریکمن، کوتس و یانوف بولمن (۱۹۷۸) برای مطالعه این موضوع، برندگان چند لاتاری را به عنوان گروه آزمایش و به همان تعداد، از افراد دیگر به عنوان گروه گواه انتخاب کردند. از شرکت کنندگان خواسته شد که میزان تغییری را که به دلیل برنده شدن در لاتاری در زندگیشان رخ داده است، میزان شادی خود در گذشته و حال و انتظاراتی را که از آینده دارند بیان کنند. همچنین از آنها خواسته شد که میزان رضایت خود را نسبت به امور روزمره از قبیل تماشای تلویزیون و ارتباط با دوستان خود را اظهار کنند. نتایج این مطالعه نشان داد که برندگان لاتاری و گروه گواه از نظر میزان شادمانی در گذشته، حال و آینده تفاوت معناداری با یکدیگر ندارند. علاوه بر این، برندگان لاتاری به طور معناداری از فعالیت‌های روزانه خود اظهار ناخرسندی کردند. شرح و تفسیرهای مختلفی راجع به اینکه چرا پول به تنهایی نمی‌تواند در شادسازی افراد تأثیر زیادی داشته باشد، وجود دارد. سیکزنت میهالایی (۱۹۹۷) در این رابطه معتقد است که اولاً افراد خیلی زود به سطح درآمد خود عادت می‌کنند. ثانیاً، اکثر مردم درآمد و دارایی خود را با درآمد و دارایی دیگران مقایسه می‌کنند. دلیل سوم این است که ثروت شاید برای زندگی مفید باشد، اما انسان نیازهای دیگری نیز دارد که با پول قابل مقایسه و خریداری نیستند.

در سطح ملی و بین‌المللی نیز، درباره وضعیت اقتصادی کشورها و میزان شادمانی مردم آنها تحقیقاتی شده است. از جمله،



زندگی می‌کند، احساس می‌کند که در مقابل ارزش‌های اجتماع ایستاده است و جامعه هم علیه آنها عمل می‌کند و به این سبب شادمانی آنها کاهش می‌یابد. ماستکاسا (۱۹۹۴) تفاوت میزان شادمانی افراد مجرد و متأهل را این‌گونه توضیح می‌دهد: اولاً طلاق و جدایی استرس‌زا و ناخوشایندند و ثانیاً، ازدواج مزیت‌هایی برای فرد ایجاد می‌کند که در غیاب آن فرد از آنها محروم می‌شود.

۱۰- جنسیت

جنسیت نیز موضوع تحقیقات زیادی در ارتباط با شادمانی بوده است. دایز و همکاران (۱۹۹۹) معتقدند که میزان شادمانی زنان و مردان برابر است، اما هنگامی که افسردگی را در نظر می‌گیریم، موضوع تا حدودی پیچیده می‌شود. به این صورت که با وجود شادی یکسان زنان و مردان، افسردگی در زنان بیشتر از مردان است. توضیح این امر توسط دایز و همکاران این است که زنان نسبت به مردان هم عاطفه منفی بیشتری و هم عاطفه مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و برآیند این دو عاطفه، شادی زنان و مردان را یکسان می‌سازد. فوجیتا، دایز و ساندویچ (۱۹۹۱) نیز بر همین اعتقاد هستند.

نتیجه‌گیری

اگرچه در کشور ما پژوهش‌های مربوط به شادمانی کمتر رواج داشته است، لکن مطالعاتی که در سایر کشورها از سال ۱۹۶۰ به بعد انجام شده، منجر به کشف برخی از عوامل مؤثر بر شادمانی شده است. در بین عواملی که مورد مطالعه قرار گرفته شده است بر ۱۰ عامل بیشتر تأکید شده است که عبارت‌اند از: شخصیت، عزت نفس، اعتقادات مذهبی، سرمایه اجتماعی، فعالیت‌های اوقات فراغت، وضعیت اقتصادی، رضایت شغلی، سلامت، تأهل و جنسیت. از مجموع پژوهش‌های مربوط به این ۱۰ عامل می‌توان چنین استنباط کرد که اگر چه به جز این عوامل ۱۰ گانه عوامل دیگری نیز بر شادمانی مؤثر است، ولی مهمترین عامل مؤثر بر شادمانی شخصیت است و در شخصیت مهمترین بعد، ثبات در مقابل روان رنجوری است.

وینهون (۱۹۸۸) نیز ارتباط شادمانی با سلامت را چنین بیان می‌کند که اولاً، فقدان شادمانی استرس‌زاست و استرس می‌تواند بیماری‌های خطرناکی تولید کند. ثانیاً، فرد شادمان در صورت مواجهه با یک بیماری سخت بهتر می‌تواند از پس آن بر آید و ثالثاً شادمانی برای رشد روانی فرد لازم و مفید است، زیرا شادمانی به شخص کمک می‌کند که با فشارهای روحی مقابله کند. برخی دیگر از صاحب‌نظران از جمله مایرز (۱۹۹۲) معتقدند که وجود سلامت شرط اول شادمانی است.

۹- وضعیت تأهل

شادمانی در بزرگسالان ارتباط زیادی با وضعیت تأهل دارد. لوپری و فرایدرس (۱۹۸۱) روند زندگی زناشویی و ارتباط آن با میزان شادمانی را به شکل (U) تصور می‌کنند. آنها معتقدند که وقتی فرد تصمیم می‌گیرد ازدواج کند، شادی او افزایش می‌یابد، وقتی که ازدواج صورت می‌گیرد از شادی ایجاد شده کم می‌شود و این کاهش تا زمان رسیدن فرزندان به سن نوجوانی، ادامه می‌یابد. بعد از این دوره، شادمانی مجدداً سیر صعودی پیدا می‌کند تا به سطح اولیه خود می‌رسد. دانیز و همکاران (۱۹۹۹) معتقدند که افراد متأهل نسبت به کسانی که هرگز ازدواج نکرده یا جدا شده‌اند و یا همسر خود را از دست داده‌اند، بیشتر احساس شادی و شادمانی می‌کنند. علاوه بر این، افرادی که هنوز ازدواج نکرده‌اند اما با نامزد (Partner) مورد علاقه خود زندگی می‌کنند، از کسانی که تنها زندگی می‌کنند خیلی شادمان‌ترند. البته این امر به ارزش‌های فرهنگی مورد قبول جوامع بستگی دارد. یافته‌های بعضی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در جوامعی که فردگرایی (individualism) رواج دارد، زندگی با نامزد مورد علاقه موجب شادمانی فرد می‌شود، اما در کشورهای جمع‌گرا، افرادی که با نامزد خود زندگی می‌کنند از افراد ازدواج کرده و یا افرادی که نامزد ندارند، دارای شادمانی کمتری هستند. این نتایج احتمالاً به این دلیل است که در جوامع فردگرا، زندگی مشترک با نامزد پسندیده است، ولی در کشورهای جمع‌گرا این عمل کاری مذموم به حساب می‌آید. در جوامع جمع‌گرا، فردی که با نامزد خود



منابع

- آیزنک، م. (۱۳۷۸). همیشه شاد باشید (ترجمه ز. چلونگر). انتشارات نسل نو اندیش-رجایی بخارایی، ا. (۱۳۷۲). فرهنگ اشعار حافظ. انتشارات علمی.
- علیپور، ا.، نوربالا، ا.، اژه‌ای، ج.، و مطیعان، ح. (۱۳۷۹). شاد کامی و عملکرد ایمنی بدن. *مجله روانشناسی*، ۴(۳)، ۲۳۳-۲۱۹.
- عابدی، م.ر. (۱۳۸۰). راهنمای گام به گام شناخت درمانی (۱) (ترجمه ا. دوراهکی و م. ر. عابدی). اصفهان: انتشارات گل‌های محمدی.
- علی پور، ا. و نوربالا، ا. ع. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی و پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های اندیشه و رفتار. تهران: (۱ و ۲) ۵.
- Argyle, M. (2001 a). Personality, self – esteem and demographic predictions of happiness and depression. In H.Cheng & A. Farnham (Eds.), *The Psychology of happiness*.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). *The happiness of extroverts. Personality and individual differences*, 11, 1011-1017.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C. D. Spilberger & I. Sarason (Eds.), *Stress and emotion* (pp. 173-187). Washington: Taylor.
- Argyle, M. (2001 b). Causes and correlates of happiness. In D.Kahenman E. Diener & N. Schwarz Well (Eds.), *The foundation of hedonic psychology* (pp. 353-373). New York: Russell Sage Foundation.
- Bandura, A. (1977). Self – efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bental, R.P. (1992). Words: a proposal to classify happiness as a psychiatric disorder. *Journal of Medical Ethics*, 18, 94-98.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (1991). *Psychology of physical activity and exercise*. London: Springer – Verlage.
- Blanchflower, D.G. (1991). Fear. Unemployment and pay flexibility. *Economic Journal*, 101(406), 483-469.
- Brickman, P., Coates, D., & Jan – Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of personality & social psychology*, 36(8), 917-927.
- Clark, A., & Oswald, A.J. (1994). Unhappiness and unemployment. *Economic Journal*, 104, 648-659.
- Cornelius, R. R. (1996). *The science of emotion research and tradition in the psychology of emotion*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Costa, P.R., MacCrae, & Norris. A. (1981). Personal adjustment to aging: Longitudinal prediction from neuroticism and extraversion. *Journal of Gerontology*, 3, 78-85.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of a engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why are not we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821-827.
- Deneve, K.M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well – being. *Psychology Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Dickey, M.T. (1999). *The pursuit of happiness*. <http://www.Dickey.Org/happy.Htm>.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well – being three decades of well – being. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E. (1984). Subjective well – being. *Psychology Bulletin*, 95, 542-575.
- Dunavold, P. A. (1994). *Happiness, Hope, and optimism*. California State University, [http:// www.Csun. Edu/vcpsyoooh/students/happy.Htm](http://www.Csun.Edu/vcpsyoooh/students/happy.Htm).
- Francis, L. J. (1999). Happiness is a thing called extraversion. *Personality and Individual Differences*, 26, 11.
- Francis, L. J., Lester, D., & Philipckalk, R. (1998). Happiness as table extraversion: A cross examination of the reliability and validity of the Oxford happiness inventory among students in the UK, USA, Australia and



- Canada. *Personality and Individual Differences*, 24(2),164-171.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvic, E. (1991). Gender being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality & Social Psychology*,61(3),427-434.
- Greely, A.M. (1974). Sociology of paranormal. In P. Hills & M Argyle(Eds.), Musical and religious experiences and their relationship to happiness. *Personality and Individual Differences*, 25, 91-102.
- Halman, L., Heunk, F., & DeMoor, R. (1987). *A study into the values of the dutch in a european context*. Tilburg: Tilburg University Press.
- Hay, D. (1982). *Explorign inner space*. Harmondsworth: Penguin.
- Hills, P., Argyle, M. (1998). Musical and religious experiences and their relationship to happiness. *Personality and Individual Differences*, 25,523-535.
- Huppke, R.W. (2001). *Study finds community work linked to happiness*. Htt: //archive. / 0.2107, 50004587722-500698037-50374788-0, 00. Html? Printe.
- Kaldor, P. (1994). *Winds of change*. Homebush West, NSW: Anzea.
- Lupri, E., Freideres, J. (1999). *Happiness: What studies on twins show us about nature and happiness set point*. New york. NY: Golden Books.
- Mastekassa, A. (1994). marital dissolution. *Jornal of Family Issues*, 15, (2).
- Merriam, A. P. (1964). *Exploring psychology* (3 rd ed.), New York: Worth publishers.
- Merriam, D. G. (1996). *Exploring psychology* (3 re ed.), New York: Worth publishers.
- Myers, D. G. (2000). *The Friends and Faith of Happy people American Psychologist*, 55(1),56-57.
- Osgood, C. E. (1971). Exploring in semantic space: A personal diary. *Journal of social Issues*, 27, 5-64.
- Rose, R. (2000). How much does social capital add to individual health? A survey study of Russians. *Social Sciences & Medicine*, 51 (9),1421-1435.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweler, J., Develer, J. B., & Steward, W.T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55(1),110-121.
- Steptoe, A., & Boiton, J. (1988). The short-term influence of high and low intensity physical exercise on mood. *Health and Psychology*, 2, 91-106.
- Tait, M., & Padgett, M. Y. (1989). Job and life satisfaction: A reevaluation of the strenth of the relationship and gender effects as a Function of the date of the study. *Journal of Applied Psychology*, 74(3),502-507.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 254-333.
- Wart, P. J. (2001) *What determines happiness* http://Vanderbilt owc Asp? ID=290.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67,294-306.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking*. Hillsdle, NJ: Erlbaum.