

شادی چیست؟ شادمان کیست؟

فاطمه صادقیان - اصفهان



مقدمه

شادمانی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در زندگی بشر است. انسان‌ها بنا بر سرشت و ماهیت وجودی خویش، همواره از افسرده بودن گریزان‌اند و دوست دارند به سوی شاد بودن و شاد زندگی کردن در حرکت باشند. نقش نشاط، شادمانی و پویایی در جامعه به حدی است که یکی از معلمان علوم اجتماعی به نام جان راسکین معتقد است: ثروتمندترین کشور، کشوری است که بیش‌ترین افراد شاداب و شرافتمند را زیربال خود دارد. شادی، نه تنها احساس خوبی در فرد ایجاد می‌کند، بلکه برای سلامت و احساس تندرستی و نشاط هم ضروری است.

شادمانی چیست؟

از همان ابتدای تمدن بشری متفکران بزرگ به بحث و گفت و گو در خصوص حیات انسانی و زندگی مطلوب پرداخته‌اند. برخی از افراد، ایده‌آل خود را در ثروت، برخی در داشتن روابط پرمعنا و بعضی دیگر در کمک به افراد نیازمند می‌بینند. همه این افراد از لحاظ شرایط و ظواهر بیرونی با یکدیگر متفاوت‌اند. ولی از نوعی احساس تندرستی ذهنی مشترک برخوردارند (ادینگتون و شومن، ۲۰۰۴).

به اعتقاد لاما، مهم‌ترین هدف زندگی ما رسیدن به شادی است. چه انسان معتقد به اصول مذهبی باشد یا نباشد و هر مذهبی که داشته باشد، حرکت و فعالیت انسان برای دست یافتن به شادی است (لاما و کاتلر، ۱۳۸۲).

آرجیل (۲۰۰۱)، معتقد است شادمانی سه جزء اساسی دارد که عبارت‌اند از: هیجانات مثبت، رضایت از زندگی و فقدان عواطف منفی.

تحقیقات نشان داده است که شادی، صرف‌نظر از چگونگی به دست آوردن آن، می‌تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد (مایرز، ۲۰۰۲).

ویژگی‌های افراد شادمان

مطالعات گوناگون افراد شاد را با این ویژگی‌ها توصیف می‌کنند:

- ۱- افراد شاد از عزت نفس و احترام به نفس بالایی برخوردارند و خودشان را دوست دارند. (ژانوف و بولمن، ۱۹۸۹؛ مایرز، ۱۹۹۳).
- ۲- افراد شاد احساس کنترل شخصی بیش‌تری در خود احساس می‌کنند (دومونت، ۱۹۸۹؛ ولارین، ۱۹۸۹).
- ۳- افراد شاد، خوش‌بین‌اند (دمبر و بروک، ۱۹۸۹؛ سلیگمن، ۱۹۹۱).
- ۴- افراد شاد برون‌گرا هستند و در ارتباط با دیگران توانمندند (وایتر و همکاران، ۱۹۹۲).

عوامل مؤثر بر شادمانی

شاید در نگاه اول بیش‌تر افراد، ثروت را به عنوان عامل اصلی شادمانی نام ببرند. دیگری ممکن است سلامت و تندرستی، تحصیلات بالا، ازدواج و... را به عنوان علل اصلی شادمانی ذکر کند. همه این عوامل دموگرافیک (جمعیت‌شناختی) و محیطی می‌توانند بر میزان شادمانی افراد تأثیر بگذارند، ولی تأثیر آن‌ها کم‌تر از تأثیر عامل شخصیت است. برخی از عوامل مؤثر بر شادمانی عبارتند از:

۱- تفاوت‌های جنسیتی:

به زعم آیزنک (۱۳۷۵)، مردان و زنان از نظر شادی تفاوت کمی با هم دارند. نما اثر کهنوت بر شادمانی تا حدودی متفاوت است. زنان جوان اندکی شادتر از مردان جوان می‌باشند، اما زنان مسن، در مقایسه با مردان مسن، از شادمانی کم‌تری برخوردارند.

۲- سن:

مطالعات بین‌المللی نشان داده‌اند که رضایت از زندگی با افزایش سن کاهش نمی‌یابد (ینگلهارت، ۱۹۹۰؛ نقل از ادینگتون و همکاران، ۲۰۰۴).

۳- تحصیلات:

تحقیقات حاکی از وجود همبستگی معنادار، اما ضعیف، بین میزان تحصیلات و شادمانی است. به عبارت دیگر، میزان تحصیلات، تأثیر چندانی بر میزان شادمانی افراد ندارد (واینر و همکاران، ۱۹۹۳).

۴- درآمد:

افراد متمول تنها کمی شادتر از افراد فقیرند. تنها در کشورهایی که نیازهای اولیه افراد در ارتباط با غذا، مسکن و بهداشت رفع نشده است، میزان ثروت بر شادمانی افراد تأثیرگذارتر از میزان ثروت بر شادمانی مثل ثروتمندان است (ادینگتون و همکاران، ۲۰۰۴).

۵- ازدواج

پژوهش‌های متعدد از این حکایت درنبرد که افراد متأهل، شادتر از افراد مطلقه، مجرد، متارکه کرده یا همسر از دست داده‌اند (کورداک، ۱۹۹۱؛ متکاسا، ۱۹۹۵؛ آیزنک، ۱۳۷۵ و آرجیل، ۱۳۸۲).

۶- رضایت شغلی:

تصور عموم بر این است که افرادی که مشاغل جالب و پردرآمد دارند، از افرادی که شغل یکنواخت و کم درآمد دارند، شادترند.

۷- سلامت و تندرستی:

سلامت و نشاط با یکدیگر ارتباط دارند. برخی از تحقیقات از جمله تحقیقی که توسط علی‌پور و همکاران وی صورت گرفته است (۱۳۷۹)، بیانگر این نکته‌اند که شادی، دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌کند و این امر سلامت فرد را بهبود می‌بخشد.

۸- فعالیت‌های اوقات فراغت:

فعالیت‌های اوقات فراغت را با استفاده از دو تئوری می‌توان توضیح داد. مطابق نظریه اول، انسان، خود فعالیت‌های اوقات فراغت را انتخاب می‌کند و تئوری دیگر، نشاط انگیز بودن فعالیت‌های اوقات فراغت را تبیین می‌نماید.

۹- دین:

پوئوما و پندتون (۱۹۹۰)، طی پژوهشی به وجود ارتباط بین مذهبی بودن و احساس شادمانی پی‌بردند.

۱۰- رویدادهای زندگی:

تحقیقات نشان می‌دهد که بین مدت و شدت تجربه عواطف مثبت با شاد بودن افراد همبستگی وجود دارد. به عبارت دیگر، افرادی که به مدت طولانی‌تر و با شدت بیشتری عواطف مثبت را تجربه کنند، شادمان‌ترند (واینر، ساندویک و پاروت، ۱۹۹۱).

۱۱- توانایی‌ها:

مطالعات انجام شده حاکی از وجود همبستگی مثبت و بسیار خوب بین توانمندی‌های هوشی و شادمانی است. هم چنین شادمانی با مهارت‌های همیاری، رهبری و ارتباط صحیح با جنس مخالف رابطه دارد (ادینگتون و همکاران، ۲۰۰۴). شایان ذکر است که برون‌گرایی، تجربه‌پذیری، عزت‌نفس، خوش‌بینی، خودکارآمدی و شخصیت و موقعیت نیز می‌توانند بر شادمانی تأثیرگذار باشند.

منابع:

- کیس، آلبرت و پروینگ، بکرا (۱۳۸۳). زندگی شادمانه، ترجمه مهرداد فیروزبخت و همکاران. تهران: پرس.
- رگابیل، مابکل (۱۳۸۲). روان‌شناسی شادی، ترجمه م. گوهری و همکاران. اصفهان: جهاد دانشگاهی.
- عابدی، محمدرضا (۱۳۸۳). شادی در خانواده، تهران: انتشارات مطالعات خانواده.
- علی‌پور و همکاران (۱۳۷۹). شادگامی و عملکرد ایمنی بدن. مجله روان‌شناسی، سال چهارم، شماره ۴.
- دریکوئیدی، هادی (۱۳۸۱). بررسی عوامل نشاط‌انگیز در دانش‌آموزان مدارس راهنمایی شهرستان اصفهان از نظر مدیران و مربیان پرورشی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه روان‌شناسی و علوم تربیتی، رشته برنامه ریزی آموزشی، دانشگاه اصفهان.
- ربیعی، حسین (۱۳۸۲). بررسی اثربخشی آموزش شادمانی بر کاهش فشارخون بیماران مبتلا به فشارخون شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، گروه راهم‌پایی و مشاوره دانشگاه اصفهان.