



# آیا مدیران هم می توانند احساس خوشبختی کنند؟

دکتر محمود ساعتچی

روانشناس و دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی

و آرامش درونی نیز داشته باشد<sup>(۱)</sup>. برای مثال ممکن است شخصی با به دست آوردن یک ثروت هنگفت (مثل جوایز بخت آزمایی) یک هیجان فوری شادی را تجربه کند، اما این که این شادی ادامه خواهد یافت و منتهی به احساس خوشبختی یا شادکامی او خواهد شد یا خیر، مطلب دیگری است. بعضی از متفکران و صاحب نظران فلسفه، شادکامی یا خوشبختی را بهترین خوبی دانسته اند<sup>(۲)</sup>. «توماس جفرسون» در اعلامیه معروف استقلال آورده است که «تعقیب شادکامی و خوشبختی یکی از حقوق اولیه و اساسی هر فرد است و ارزش و اهمیت آن به اندازه زندگی و آزادی است.» «ویلیام جیمز» خوشبختی را به عنوان: «توافق و سازگاری بین حیات درونی شخص و تجربه های خارجی او در رابطه با محیط زندگی»، تعریف می کند. «ژان ژاک روسو» که کمتر به تخیلات اهمیت می داد و بیشتر به واقعیت ها توجه داشت معتقد بود که، «خوشبختی یعنی یک حساب بانکی قابل توجه، یک غذای خوب و بالاخره هضم خوب غذایی که خورده ایم!»<sup>(۳)</sup>

«منتسکیو» فیلسوف فرانسوی قرن هیجدهم معتقد بود که «اگر شخص آرزو کند خوشبخت یا شاد کام باشد، این آرزو می تواند به سادگی برآورده شود، اما مشکل آن است که غالباً هر یک از ما تمایل داریم از دیگران خوشبخت تر باشیم و تحقق همین آرزو است که دست یابی به آن همیشه امر دشواری است. دلیل این دشواری نیز آن است که غالباً ما دیگران را خوشبخت تر از آن که هستند می بینیم.»

## خوشبختی یا شادکامی از دیدگاه روانشناسی

یکی از نظریه های جالب در زمینه خوشبختی، «نظریه مقایسه اجتماعی»<sup>(۴)</sup> است. در این نظریه که به دیدگاه «منتسکیو» نیز نزدیک است، گفته می شود که خوشبختی نتیجه یا حاصل این احساس شخص است که اوضاع و احوال و شرایط زندگی او بسیار مطلوبتر از اوضاع و احوال و شرایط زندگی دیگران است. براساس این نظریه، و برای مثال شما می توانید با مقایسه زندگی خود با زندگی افراد دیگری که امتیازات کمتری دارند، احساس شادکامی یا خوشبختی بیشتری بکنید.<sup>(۳)</sup>

یکی از عواملی که در «نظریه مقایسه اجتماعی» اهمیت کمتری

می دانیم مدیران به دلیل فشارهای روانی گوناگون در کار و سازمان، احساسات و هیجان های مثبت و منفی مختلفی را تجربه می کنند. هر چند فشارهای روانی ناشی از محیط کاربر مدیران سطوح مختلف یک سازمان یکسان نیست، معهداً همه مدیران به درجات مختلف هیجان های خوشایند و ناخوشایندی را تجربه می کنند که خاص این گروه از کارکنان هر سازمان است.

بسیاری از روانشناسان معتقدند که هیجان ها را می توان در سه دسته کلی و اساسی، یعنی، «خشم، ترس» و «شادی»، طبقه بندی کرد. به اعتقاد این روانشناسان، انواع دیگر هیجان ها در واقع حالات گوناگون همین سه دسته کلی هیجان، یا خشم، ترس و شادی است.

برای مثال «نفرت، غضب، خصومت»، اشکال مختلف «خشم» هستند و اساس هیجان هایی نظیر «حسادت» و «احساس گناه»، «هیجان، ترس» می باشد. بر اساس این نظریه پایه و اساس هیجان هایی مثل «عشق» و «خوشبختی» «شادکامی» (یا خوشی، خوشحالی، خرسندی یا سعادت) نیز «احساس شادی» است و «غمگینی» نیز احتمالاً ترکیبی است از هیجان های ترس و خشم.

خشم یک هیجان نامطبوع است که معمولاً در نتیجه ناکامی و در موقعیت هایی ایجاد می شود که خارج از کنترل فرد است. ترس نیز با احساس خطر یا مواجهه با موقعیت خطرناک همراه است. ترس ها می توانند واقعی یا غیر واقعی باشند و معمولی ترین واکنش فرد در مقابل ترس آن است که از موقعیت ترس آور فرار کند. اما «شادی» ظاهراً یکی از مطبوع ترین هیجان های اساسی آدمی است که در عین حال تعریف آن نیز شکل ترازدودها هیجان

اساسی دیگر است. شادی نوعی احساس نشاط و لذت است.

شادی یک هیجان ناپایدار است و می تواند برای چند ثانیه یا چند دقیقه و یا چند ساعت ادامه داشته باشد. حال اگر احساس شادی بیش از چند ساعت ادامه پیدا کند و برای مدتها پایدار باقی بماند در این صورت به آن احساس «خوشبختی» یا «شادکامی» می گوئیم. اما برای اینکه فرد احساس خوشبختی کند تنها احساس لذت ناشی از شادی برایش کافی نیست. برای مثال «فریدمن» در تحقیق خود در زمینه شادکامی یا خوشبختی، به این نتیجه رسید که احساس شادی فقط هنگامی می تواند ادامه پیدا کند که شخص در عین حال احساس رضایت، قناعت، خرسندی



\* برخلاف آنچه که بیشتر فکر می‌کنیم، احساس خوشبختی در افراد ثروتمند تفاوت زیادی با احساس خوشبختی در مردم غیرثروتمند ندارد.

\* احساس و میزان خوشحالی افراد جوانتر بیش از افراد مسن نیست و نیز میزان خوشحالی مردم روستاها بیشتر یا کمتر از مردم شهرنشین نیست.

دارد، ثروت است. برخلاف آنچه که بیشتر، فکر می‌کنیم، احساس خوشبختی در افراد ثروتمند تفاوت زیادی با احساس خوشبختی در مردم غیرثروتمند ندارد شرط این مقایسه آن است که مردم غیرثروتمند از امکانات اولیه و اساسی زندگی مثل شغل، خانه و خانواده و نظایر آن برخوردار باشند.

بر اساس «نظریه سطح انطباق»<sup>۳۳</sup>، احساس خوشبختی هر فرد نه تنها به مقایسه خودش با مردم دیگر بستگی دارد، بلکه با مقایسه فرد با خودش نیز در رابطه است. به عبارت دیگر، احساس خوشبختی کنونی شما تا حدودی به مقایسه اوضاع و احوال و شرایط «فعلی» شما با اوضاع و احوال و شرایطی که قبلاً داشتید، بستگی دارد اما هر چه اوضاع و احوال و شرایط شما بهبود پیدا می‌کند، به همین نسبت نیز استاندارد یا میزان خوشبختی شما

بالا تر می‌رود. به هر حال، هر یک از ما خوشبختی یا احساس شادگامی را با کلمات خاص تعریف می‌کنیم که معنای این کلمات برای همه قابل فهم است، ولی همه نمی‌توانند تعریف کاملاً مشابهی برای احساس خوشبختی ارائه دهند. هر یک از افراد مشهوری که در این مقاله از او نام بردیم خواستارند مفهوم خوشبختی را تعریف کنند، ولی می‌بینیم که مفهوم خوشبختی از نظر آنان کاملاً با هم شبیه نیست. هر یک از ما در ارائه تعریفی برای «خوشبختی»، «تعقیب خوشبختی» و «میزان دستیابی کامل به خوشبختی» با یکدیگر تفاوت داریم. یکی از نکات جالب این است که برای هر یک از ما خوشبختی یا شادگامی یک هدف نهایی است و ما تصمیمات اساسی زندگی خود را نه بر اساس آنچه که عملی است، بلکه بر اساس آنچه که فکر می‌کنیم ما را خوشبختتر خواهد کرد، اتخاذ می‌کنیم.

«فریدمن» از گروه کثیری از مردم خواست تا خوشبختی را تعریف کنند. نتایج این بررسی نشان داد که حدود نیمی از گروه نمونه مورد بررسی او خوشبختی را بر اساس امکان دسترسی به تفریحات، فعالیت‌های هیجان‌آور و اوقات خوش تعریف کرده‌اند. به نظر آنان خوشبختی یعنی «زندگی مملو از فعالیت‌های لذت‌بخش». شاید بتوانیم تعریف «زان ژاک روسو» را که خوشبختی را معادل داشتن پول فراوان غذای خوب و هضم خوب غذا می‌دانست، در این طبقه‌بندی از تعریف خوشبختی قرار دهیم. نیم دیگری از گروه مورد مطالعه، خوشبختی را بر اساس عواملی نظیر، قناعت، خرسندی، رضایت و رهایی از انواع نگرانیها، تعریف کرده‌اند. به نظر آنان، آرامش درونی یا حالت درونی آرامتر، و به عبارت دیگر، «آرامش خاطر» یعنی خوشبختی و خوشبخت بودن.

هر چند در تحقیق «فریدمن» معلوم شده است که گروهی از مردم نسبت به فعالیت‌های لذت‌بخش و دیگران نسبت به برخورداری از آرامش خاطر تاکید می‌کنند، اما تفاوت این دو گروه از مردم در تاکید است که نسبت به هر عامل داشته‌اند. در توضیح این جمله باید گفت که تقریباً هر فردی تشخیص می‌دهد که «اوقات خوش» و «آرامش خاطر» جزء ارکان اساسی خوشبختی است و تفاوت مردم با یکدیگر در تاکید است که نسبت به این عوامل داشته‌اند.

وقتی در یک دوره آموزش مدیریت از گروهی از مدیران خواسته شد تا در باره احساس خوشبختی سخن بگویند، اشاره آنان به حالت نسبتاً بادوام ذهنی بود که ممکن است ماهها و حتی سالها ادامه پیدا کند. اما این حالات درونی یا ذهنی می‌تواند با خلق متغیر یک مدیر یا هیجان‌های درحال تغییر او (مثل احساس خوشبختی مدیر در هنگام کسب یک پیروزی در کار یا زندگی یا احساس بدبختی او در هنگامی که چیزی را از دست می‌دهد)، در تضاد باشد.

در سمینار دیگری که برای مدیران میانی یکی از سازمانها برگزار شده بود نویسنده مقاله از شرکت‌کنندگان خواست تا تعداد دفعاتی را که در هفته‌های اخیر احساسات خوب و بد را تجربه کرده‌اند، گزارش دهند و طی آن مشخص سازند چندبار احساس خشنودی، تنهایی، بی‌قراری، یا ناخشنودی را تجربه کرده‌اند. نتیجه این بررسی مقدماتی نشان داد تعداد

دفعاتی که مدیران احساسات خوب یا بد را تجربه کرده‌اند با حالت یا میزان احساس خوشبختی یا شادگامی آنان، همبستگی دارد. به عبارت دیگر اگر شما به عنوان یک مدیر یا یک فرد از سازمان احساسات خوب یا مثبت متعددی را چه در محیط کار و چه در محیط خانواده و در زندگی اجتماعی تجربه کرده باشید، بی‌اعتنایی یکی از کارکنان تحت نظارت شما یا خراب شدن یکی از ماشین‌های بخش تولیدی سازمان محل کارتان نمی‌تواند منجر به احساس عجز و ناتوانی در شما گردد.

### چه کسی خوشبخت است؟

مؤسسه تحقیقات اجتماعی دانشگاه میشیگان طی ۳۰ سال گذشته و حتی سال‌ها قبل از آن، به انجام سلسله تحقیقاتی دست زده است و طی آن از مردم خواسته است تا میزان یا سطح احساس خوشبختی خود را مشخص سازند. طی این بررسی سئوال‌های دیگری نیز در باره ابعاد گوناگون زندگی مردم مطرح شده است. در پژوهشی که در سال ۱۹۷۸ انجام گرفت، از مردم خواسته شد تا در باره هیجان‌های مثبت و منفی خود طی چند هفته گذشته (قبل از توزیع پرسشنامه) اظهار نظر کنند. نتایج حاصل از این بررسی نشان داد که «۸۶» درصد از پاسخ‌دهندگان به دلیل «به اتمام رسانیدن کارها یا فعالیتی که در دست داشته‌اند» احساس خشنودی کرده‌اند. «۷۴» درصد احساس کرده‌اند که امور بی‌روفق مراد آنان در جریان بوده است. «۷۴» درصد از پاسخ‌دهندگان نوعی هیجان مطبوع یا این احساس را تجربه کرده‌اند که چیزی برای آنان جالب بوده است. طی همین مدت نیز «۳۰» درصد از افراد احساس افسردگی یا احساس ناخشنودی شدید را تجربه کرده‌اند. «۴۸» درصد احساس بی‌قراری کرده‌اند و «۲۲» درصد نیز به دلیل انتقادی که از آنان شده است، ناراحت شده‌اند. نتیجه این تحقیقات نشان داده است که هر چند



زندگی برای گروه مورد مطالعه دارای پستی‌ها و بلندی‌های خاص خود بوده است، معهذاً بیشتر مردم لحظات خوب را بیش از لحظات نامطبوع یا بد، تجربه کرده‌اند. گروه تحقیق نتیجه گرفته است که نمونه مورد بررسی آنان احساس خوشبختی یا شادگامی را در سطحی بالا داشته‌اند. در همین بررسی معلوم شد که «۳۰» درصد از پاسخ‌دهندگان خود را «بسیار خوشحال»، «۵۵» درصد خود را «به اندازه کافی خوشحال» و فقط «۱۰» درصد خود را نه چندان خوشبخت یا خوشحال، دانسته‌اند. به طور کلی می‌توان گفت که:

- ۱- برخلاف آن چه تصور می‌شود، احساس خوشحالی افراد جوانتر و کسانی که در عنوان جوانی هستند، بیش از احساس خوشحالی افراد مسن‌تر «نیست».
- ۲- میزان خوشحالی مردم روستاها، بیشتر یا کمتر از مردم شهر نشین «نیست».
- ۳- به نظر نمی‌رسد که پول یا پرستیژ یا موقعیت اجتماعی کلید خوشبختی باشد.

۴- هرچند احتمال ضعیفی وجود دارد که افراد ثروتمند بیش از افراد فقیر احساس خوشحالی یا خوشبختی کنند، ولی این تفاوت کمتر از آن میزانی است که بیشتر ما در ذهن خود داریم.

۵- مردمی که در فقر شدید زندگی می‌کنند کمتر احتمال دارد بسیار خوشحال باشند. اما وقتی گروه‌های با درآمد بسیار بالا را با گروه‌های با درآمد بسیار پایین مقایسه می‌کنیم، نتایج حاصل نشان می‌دهد، «درصد کسانی که خود را بسیار خوشبخت می‌دانند به نسبت، «۳۲» درصد برای گروه‌های با درآمد بسیار بالا و «۲۵» درصد برای گروه‌های با درآمد بسیار پایین، بوده است».

۶- روابط و همبستگی‌های اجتماعی در احساس خوشبختی افراد مؤثر است.

۷- افرادی که متاهل هستند در مقایسه با افراد مجرد، مطلقه یا بیوه به طور متوسط بیشتر احساس خوشبختی یا خوشحالی داشته‌اند.

۸- در بین افراد مجرد نیز کسانی که دارای دوستی‌های نزدیک و صمیمی می‌باشند، بیشتر از کسانی که فاقد چنین دوستی‌هایی هستند احساس خوشحالی یا خوشبختی را تجربه کرده‌اند.

۹- مراقبت کردن از دیگران یا احساس این‌که دیگران از ما مراقبت می‌کنند (از طریق ازدواج یا خویشاوندی یا دوستان) نیز در احساس خوشحالی و خوشبختی، مؤثر می‌باشد.

۱۰- احساس رضایت از روابط و همبستگی‌های اجتماعی می‌تواند نقش با اهمیتی را در سلامت روانی و احساس خوشبختی، ایفا کند.

۱۱- احساس شخص نسبت به «خودش» بیش از عوامل همبستگی‌های اجتماعی در احساس خوشبختی وی مؤثر است.

به عبارت دیگر، «کسانی که نسبت به خود احساس رضایت می‌کنند و نیز احساس می‌کنند که کنترل امور زندگی خود را به عهده دارند، در مقایسه با کسانی که نسبت به توانایی‌های خود کمتر احساس رضایت می‌کنند یا خود را تحت تسلط نیروهای خارج از درون خود حس می‌کنند، احساس خوشبختی بیشتری را تجربه می‌کنند».

۱۲- نتایج به دست آمده از این گونه بررسی‌ها در تائید نظریه مربوط به سلسله مراتب نیازهای آراسته شده توسط «مزلو» می‌باشد. «مزلو» معتقد است که آدمی ابتدا می‌کوشد تا نیازهای مربوط به بقای خود (مثل غذا، آب، خواب و ایمنی) را ارضاء کند و سپس ارضای نیاز او به عشق و تعلق، وی را به فعالیت وامی‌دارد. چون در بعضی از جوامع نیازهای اساسی مردم (حد اقل در حدود مورد نیاز آنان) ارضاء می‌شود. بنابراین نیاز آنان به عشق و تعلق و احترام به خویش و نیز ارضای این نیازها می‌تواند نشان دهنده تفاوت بین کسانی باشد که احساس خوشبختی را تجربه می‌کنند یا این احساس را ندارند.

۱۳- حتی به دست آوردن ثروت زیاد و غیرمنتظره نیز دارای اثر دائمی «اندکی» در ایجاد احساس خوشبختی در برندگان جوایز لاتاری یا بخت‌آزمایی بوده است. یکی از توضیحاتی که برای این وضعیت غیرعادی یا غیر متداول می‌توان ارائه داد آن است که معمولاً ما خود را با شرایطی که در آن زندگی می‌کنیم، انطباق می‌دهیم. حتی اعضای حسی، نیز به سرعت نسبت به سطح خاصی از تحریک، سازگار می‌شوند. برای مثال، اگر شخصی عادت کرده است که در کنار اتوبان پررفت و آمدی زندگی کند، ممکن است بعد از مدتی دیگر صدای ترافیک را حس نکند.

در مطالعه دیگری که به وسیله «فیلیپ بریکمن» و همکارانش انجام گرفته است، این نوع فرآیند انطباق با وضعیت جدید، نشان داده شده است. (۵) این پژوهشگران با گروهی از کسانی که در قرعه‌کشی‌ها مبلغ قابل توجهی پول برنده شده بودند (تا سقف ۵۵ میلیون دلار) و گروه معادل دیگری که هرگز چنین پول با آورده‌ای را به دست نیاورده بودند، مصاحبه به عمل آوردند. طی این مصاحبه‌ها از افراد سؤال شد، «اکنون که مبلغ هنگفتی را برنده شده‌اید به چه میزان خوشحال هستید یا احساس



**\* امروزه هیچ‌کس نمی‌تواند منکر وجود گروه‌های غیررسمی در سازمان‌های رسمی بشود، گروه‌های غیررسمی برای پاسخگویی به نیازهای اجتماعی و انسانی اعضا شکل می‌گیرند.**

**\* مدیریت باید خود دارای یک رفتار واقع‌گرایانه، بسیط، و روشن در خصوص گروه‌های غیررسمی باشد و در دام این تفکر که «همیشه حق بامدیریت رسمی» است نیفتد.**

خوشبختی می‌کنید، ۶ ماه قبل چه میزان خوشحال بوده‌اید و انتظار دارید در ۶ ماه آینده چه اندازه خوشحال باشید؟ ضمناً از آنان خواسته شد که بگویند تجربه‌های مختلف (مثل صبحانه خوردن، صحبت کردن با یک دوست، تعریف خود را از زبان دیگری شنیدن یا مجله خواندن) تا چه میزان برای آنان لذت‌بخش می‌باشد. نتیجه این بررسی نشان داد که این افراد در مقایسه با گروه مشابهی که چنین پول با آورده‌ای را به دست نیاورده بودند، در «گذشته»، «حال»، و «۶ ماه آینده» احساس خوشبختی بیشتری را تجربه نکرده و نخواهند کرد و حتی «در بعضی جهات وضعیت آنان بدتر از کسانی بوده است که پول زیادی را به دست نیاورده‌اند».

این افراد از فعالیتهای دنیوی زندگی خود لذت کمتری می‌برده‌اند و بعد از چنین تغییر مهمی در زندگی خود نیز لذت‌های ساده‌تر، معنی کمتری برای آنان داشته است.

یکی از عوامل تعیین‌کننده در نحوه ادراک ما از موقعیتی که در آن قرار گرفتیم، انتظارات ما از عوامل و پدیده‌هایی است که در زندگی روزمره با آن مواجه می‌شویم. نتایج حاصل از این‌گونه بررسی‌ها نشان داده است که خوشحال‌ترین گروه‌ها کسانی بوده‌اند که تحصیلات کمتری داشته‌اند (و بنابراین درآمد کمتری را نیز انتظار داشته‌اند) ولی توانستند پول زیادی به دست آورند. اما گروه دیگری که به همان اندازه درآمد داشته‌اند ولی تحصیلات آنان بالا بوده است، کمتر احساس خوشبختی می‌کرده‌اند. شاید دلیل این امر آن است که این گروه انتظار درآمد بیشتری را داشته‌اند.

\* نتایج یک تحقیق نشان داده است که بعضی مردم برای احساس خوشحالی و خوشبختی، استعداد خاصی دارند و بعضی دیگر فاقد چنین استعدادی هستند.



\* در واقع می‌توان گفت که ما نمی‌توانیم مالک خوشبختی شویم بلکه فقط می‌توانیم در تعقیب آن باشیم.

\* اگر احساس شادی بیش از چند ساعت ادامه پیدا کند و برای مدت‌ها پایدار باقی بماند در این صورت به آن احساس «خوشبختی» یا «شادگامی» می‌گوئیم.

فعالیت‌های کارکنان تحت نظارت خود دارند می‌توانند احساس خوشبختی و شادگامی داشته باشند؟ اگر شما نظرات خود را در این زمینه برای ما بنویسید وبه نشانی مجله ارسال فرمائید ما نیز در این زمینه ودر شماره دیگری از همین مجله پیشنهادهایی را ارائه خواهیم داد! □

• SOCIAL COMPARISON THEORY  
• ADAPTATION LEVEL THEORY

- 1- FREEDMAN, J. (1978) "HAPPY PEOPLE: WHAT HAPPINESS IS, WHO HAS IT AND WHY," NEW YORK: HARCOURT, BRACE JOVANOVICH.
- 2- DIENER, E. & LARSON, R.J. (1984), «TEMPORAL STABILITY AND CROSS- SITUATIONAL CONSISTENCY OF AFFECTIVE, BEHAVIORAL AND COGNITIVE RESPONSES» JOURNAL OF PERSONALITY AND SOCIAL PSYCHOLOGY, 47, 871-883.
- 3- WILLS, T.A. (1981), "DOWNWARD COMPARISON PRINCIPLES IN SOCIAL PSYCHOLOGY". PSYCHOLOGICAL BULLETIN, 90, 245-271.
- 4- CAMPBELL, D.P. & HANSEN, J.C. (1981), MANUAL FOR THE SVIB-SCII STRONG-CAMPBELL INTEREST INVENTORY. STANFORD, CA: STANFORD UNIVERSITY PRESS.
- 5- BRICKMAN, P. ET. AL. (1978), LOTTERY WINNERS AND ACCIDENT VICTIMS: IS HAPPINESS RELATIVE? JOURNAL OF PERSONALITY AND SOCIAL PSYCHOLOGY, 36, 917-927.
- 6- MC GARAE, R.R. & COSTA, P.T. (1987), "DECLINES IN DIVERGENT THINKING WITH AGE: CROSS-SEQUENTIAL ANALYSIS, PSYCHOLOGY AND AGING, 2, 130-137

ضمناً کسانی که در دوران کودکی احساس ناخشنودی می‌کرده‌اند، لزوماً در دوران بزرگسالی نیز همین احساس را نداشته‌اند. وقتی این افراد زندگی کنونی خود را بازنگری گذشته مقایسه می‌کنند و با مشاهده اینکه وضع آنان بهتر است، خوشحال می‌شوند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که اگر شخص بخواهد از ثروت زیاد و اندوخته‌های خود لذت ببرد، باید مشکلات گذشته خود را، بیاد آورد.

## استعداد برای خوشبختی

همه ما کسانی را می‌شناسیم که همیشه و از هر موقعیت، بهترین بهره را با توجه به معیارهای اخلاقی می‌گیرند و نگرش آنان نسبت به مسائل ناشادی و خوش‌بینی همراه است. از طرف دیگر گاه با افرادی مواجه می‌شویم که به نظر می‌رسد به بخش خالی یک لیوان آب یا به بخش تاریک هر واقعه یا مشکل می‌نگرند. گاه برای روان‌شناسان این سؤال پیش می‌آید که «آیا احساس خوشحالی یا خوشبختی، استعداد خاصی است که بعضی از مردم دارای این استعداد هستند و بعضی دیگر فاقد آن می‌باشند؟»

نتایج یک تحقیق نشان داد که بعضی از مردم برای احساس خوشحالی و خوشبختی، استعداد خاصی دارند و بعضی دیگر فاقد چنین استعدادی هستند.<sup>(۱)</sup> در این تحقیق به گروه بزرگی از مردان، یک سری آزمون‌های شخصیت داده شد و از آنان خواستند تا تعداد دفعاتی را که اخیراً احساسات مثبت و منفی را تجربه کرده‌اند، گزارش دهند. در این تحقیق معلوم شد افرادی که نمره آنان در بُعد «برون‌گرایی» (EXTRAVERSION) یا اجتماعی بودن، فعال بودن و علاقه به درگیر شدن با زندگی و حیات، بالا بوده است، دارای احساسات مثبت بیشتری بوده‌اند. از طرف دیگر، کسانی که نمره آنان در بُعد «عصبیت» (NEUROTISM) یا مضطرب بودن، یا تکانشی بودن و خصومت ورزیدن به دیگران بیشتر بوده است، کمتر از گروه اول احساسات مثبت را تجربه کرده‌اند.

ضمناً در این بررسی معلوم شد، کسانی که از نظر «برون‌گرایی» در سطح بالایی هستند، و نیز از نظر عصبیت مشکل کمتری دارند، احساس رضایت بیشتری از زندگی خود دارند. در واقع، در این تحقیق معلوم شد با در دست داشتن این گونه صفات و خصوصیات شخصیتی افراد (که به نظر محققان این بررسی ممکن است به نحوی یا در جهاتی و تا حدود خاصی نیز باوراثت در ارتباط باشد)، می‌توان میزان احساس خوشبختی آنان را در ۱۰ سال بعد نیز پیش‌بینی کرد.

باتوجه به آنچه که تاکنون گفتیم، حال این سؤال پیش می‌آید که آیا می‌توان نوعی «نسخه» را برای خوشبختی، تجویز کرد؟ در پاسخ به این سؤال باید گفت که، «بااطمینان می‌توان اظهار داشت که نسخه معینی برای احساس خوشبختی وجود ندارد». اما می‌توان گفت که به طور کلی، افرادی که دارای شرایط خاصی هستند، و مثلاً ازدواج کرده‌اند، از درآمد کافی برخوردار هستند و نسبت به زندگی احساس مثبتی دارند، در مقایسه با دیگران که فاقد این شرایط می‌باشند، احساس خوشحالی یا خوشبختی بیشتری را تجربه می‌کنند. اما لازم به یادآوری است که هیچ عامل یا مجموعه عوامل خاصی وجود ندارد که به طور مطلق خوشبختی را تضمین کند. حتی در صورتی که ثروت زیاد باعث شود انتظارات و استانداردهای مورد نظر ما افزایش یابد، این ثروت نیز بر احساس خوشبختی یا شادگامی، اثر ناچیزی خواهد داشت. در خاتمه باید گفت: «خوشبختی چیزی نیست که شخص بتواند آن را مانند یک شیئی مالک شود و آن را به دست آورد. خوشبختی احساس یا فرآیندی است که برای دستیابی به آن باید همیشه در تلاش باشیم. در واقع می‌توان گفت که «ما نمی‌توانیم مالک خوشبختی شویم، بلکه فقط می‌توانیم در تعقیب آن باشیم.»

● اکنون هنگام آن رسیده است که سؤال کنیم آیا مدیران سازمان‌ها نیز با مشکلات گوناگونی که برای هماهنگ کردن