

## شادمانی و شخصیت: بررسی مروری

### مریم مرادی

کارشناس ارشد علوم تربیتی

### دکتر سید ابراهیم جعفری<sup>۱</sup>

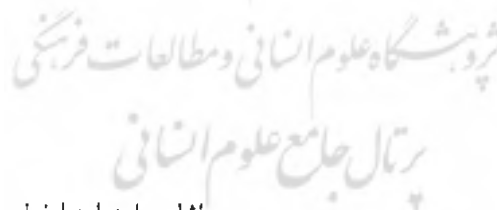
گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان

### دکتر محمدرضا عابدی

گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان

**هدف:** این مطالعه با هدف بررسی متون مربوط به رابطه بین شادمانی و ابعاد مختلف شخصیت انجام شد. **روش:** بررسی به شکل مروری بر متون موجود صورت گرفت. **یافته‌ها و نتیجه‌گیری:** شادمانی با ابعاد شناختی، اجتماعی، هیجانی و جسمانی شخصیت رابطه دارد. در بعد شناختی، کنترل درونی، خوش‌بینی، هدفمندی و خلاقیت و در بعد اجتماعی، بیرونگرایی، نوع‌دوستی، توافق اجتماعی و ارتباط مثبت با دیگران با شادمانی همبستگی مثبت دارد. در بعد عاطفی، شادمانی با ثبات هیجانی، عزت نفس و خودکارآمدی و در بعد جسمانی با سلامت سیستم ایمنی رابطه دارد.

کلید واژه‌ها: شادمانی، شخصیت، شناخت



### مقدمه

اشاره دارد. این ارزیابی‌ها ممکن است جنبه شناختی داشته باشد (مانند قضاوت‌هایی که در مورد خوشنودی از زندگی صورت می‌گیرد) و یا جنبه عاطفی که شامل خلق و هیجانانی است که در واکنش به رویدادهای زندگی ظاهر می‌شود. در صورتی که افراد از شرایط زندگی خود راضی باشند، دائماً عواطف مثبت را تجربه نمایند و عواطف منفی کمتری داشته باشند، گفته می‌شود که از تندرستی ذهنی بالایی برخوردارند. اصطلاح تندرستی ذهنی، اصطلاح روان‌شناختی معادل شادی است که به دلیل مفاهیم بسیاری که در خود نهفته دارد، به شادی ارجح است، اگرچه در ادبیات مربوطه به جای یکدیگر به کار می‌روند.

چکیده‌های روانشناسی<sup>۲</sup> از سال ۱۸۸۷ تا کنون نشان می‌دهد که روانشناسی در طول تاریخ خود اغلب به احساسات منفی پرداخته

شادمانی که هدف مشترک افراد است و همه برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند، عبارت است از ارزشیابی افراد از خود و زندگی‌شان (باس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). از همان ابتدای تمدن بشری، متفکران به بحث و گفت‌وگو در مورد حیات انسانی و «زندگی مطلوب» پرداخته‌اند. برخی از افراد ایده‌آل خود را در ثروت، بعضی در داشتن روابط پر معنا و گروهی در کمک به افراد نیازمند می‌بینند. همه این افراد از لحاظ شرایط و ظواهر بیرونی با یکدیگر متفاوت‌اند، ولی از یک احساس «تندرستی ذهنی»<sup>۳</sup> مشترک برخوردارند.

اصطلاح تندرستی ذهنی به ارزیابی‌های افراد از زندگی‌شان

### شادی و بعد شناختی شخصیت انسان

شخصیت انسان دارای ابعاد شناختی یا به اصطلاح سبک‌های فکری است که با شادی ارتباط دارد. برخی از شناخت‌ها یا سبک‌های فکری، پولینا<sup>۱۱</sup> یا نگاه کردن به طرف روشن قضایا، را تشکیل می‌دهند. این سبک‌های فکری عبارت‌اند از: کنترل درونی<sup>۱۲</sup>، خوش‌بینی<sup>۱۳</sup>، خلاقیت<sup>۱۴</sup> و هدفمند بودن در زندگی که همگی با مقیاس‌های شادکامی همبستگی بالایی دارند. این عوامل به قدری قوی‌اند که می‌توان آنها را بخشی از خوشبختی دانست (آرگایل، ترجمه فارسی، ۱۳۸۲). ارتباط میان شادی و مؤلفه‌های ذکر شده به شرح ذیل می‌باشد.

۱- کنترل درونی. مفهوم منبع کنترل به اشکال بسیاری در سراسر تاریخ بشری ظاهر شده است. جولیان راتر<sup>۱۵</sup> یکی از نظریه‌پردازانی است که به مفهوم منبع یا مکان کنترل توجه خاصی داشته است. این مفهوم دارای دو بعد کنترل درونی و بیرونی است. بنابر فرضیات راتر، به عقیده افرادی که دارای منبع کنترل درونی هستند، رویدادهای مثبت زندگی در نتیجه طرح‌ریزی دقیق و کوشش پی‌گیر خود آنها به دست می‌آید. لذا مسئولیت اعمال، رفتار و پیامدهای ناشی از آن را قبول می‌کنند. این افراد خود را حاکم بر سرنوشت خویش و کنترل زندگی را درونی می‌دانند. در مقابل، افراد دارای منبع کنترل بیرونی، بین رفتار خود و رویدادها هیچ‌گونه رابطه علی و معلولی نمی‌بینند و بخت و اقبال، تصادف، شانس و یا اشخاص دیگر را مسئول نتایج رفتار خود می‌دانند؛ در نتیجه مسئولیت اعمال و رفتار خود را نمی‌پذیرند (بیابانگرد، ۱۳۷۴).

بسیاری از تحقیقات تجربی و علمی که در حمال پیشرفت می‌باشند، نشان می‌دهند که افرادی که به کنترل رفتارشان و نتیجه تجاریشان ایمان دارند، یعنی افرادی که از قدرت کنترل حسی داخلی زیادی برخوردارند، کمتر در معرض تأثیر منفی و افسردگی قرار می‌گیرند، خودتنظیمی و مهارت سازگاری مثبت بیشتری از خود نشان می‌دهند و در مقایسه با افرادی که احساس کنترل آنها

است. از نوشته‌های موجود ۱۰۷۳۵ مقاله به خشم و پرخاشگری، ۷۰۸۴۵ مقاله به اضطراب و ۸۶۷۶۷ مقاله به افسردگی اختصاص یافته است و در ازای ۱۳ مقاله در زمینه‌های نامبرده، فقط یک مقاله به احساسات مثبت شادی (۱۱۶۱)، رضایت از زندگی (۷۹۴۹) و خرسندی و رضایت خاطر (۳۹۳۸) پرداخته‌اند. البته پرداختن به احساسات منفی توجیه دارد، چون این‌گونه احساسات زندگی انسان را غم‌انگیز می‌سازد و فرد را بر می‌انگیزد که به دنبال کمک باشد، اما در سال‌های اخیر پژوهشگران به طور روزافزون به سلامت و تندرستی ذهنی علاقه‌مند شده‌اند (مایرز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴).

پژوهش‌های انجام گرفته در رابطه با شادی نشان می‌دهد که افکار و رفتارهای افراد شاد سازگارانه و کمک‌کننده می‌باشد. این افراد با دیدگاه روشن به امور می‌نگرند، دعا و نیایش دارند، برای حل مسائل خود مستقیماً تلاش می‌کنند و به موقع از دیگران کمک می‌طلبند. از طرف دیگر، افراد ناشاد بدبینانه فکر و عمل می‌کنند، در خیالات فرو می‌روند، خود و دیگران را سرزنش می‌کنند و از کار کردن برای حل مشکلات اجتناب می‌ورزند. لذا تندرستی ذهنی در بردارنده قوانین مهمی است که به وسیله تأثیر احساسات بر همه ابعاد رفتار انسان و پیشرفت او (شامل سلامت فیزیکی و روانی، پیشرفت مهارتی و آموزشی، صلاحیت اجتماعی و ایجاد روابط مثبت اجتماعی) قابل تشخیص است (بریجس<sup>۲</sup>، مارجی<sup>۳</sup> و زاف<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲).

یکی از مباحثی که در پژوهش‌های روانشناسان در زمینه تندرستی ذهنی مورد توجه قرار گرفته است، بررسی ارتباط شادی با حالت‌های روانی موقتی انسان و همچنین رضایت از زندگی در بلندمدت می‌باشد. هدف این پژوهش‌ها، پوشش موضوعاتی است از قبیل استقلال ادراک شده<sup>۵</sup>، منبع کنترل<sup>۶</sup>، افسردگی، سازگاری<sup>۷</sup>، تنظیم احساسات<sup>۸</sup>، عزت نفس<sup>۹</sup> و خودکارآمدی<sup>۱۰</sup> که همه به نوعی در حیطه عملکردهای روانشناسی قرار دارند (بریجس و همکاران، ۲۰۰۲).

هدف مطالعه حاضر بررسی رابطه بین شادی با صفات و ویژگی‌هایی است که هر کدام در قالب یکی از ابعاد شخصیتی انسان قرار می‌گیرد.

1- Myers	2 - Bridges
3- Margie	4 - Zaff
5- perceived autonomy	6- locus of control
7- coping	8 - emotion regulation
9- self - esteem	10 - self - efficacy
11- polina	12 - internal control
13- optimism	14 - creativity
15- Rater	

ویلن<sup>۱۱</sup>، کیم<sup>۱۲</sup>، مک کالوم<sup>۱۳</sup> و کی کلت گلاسر<sup>۱۴</sup> (۱۹۹۷) دریافتند که فقط عامل خوش‌بینی، بهداشت روانی و جسمانی را پیش‌بینی می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که خوش‌بین‌ترند، نسبت به افراد بدبین و واقع‌بین میزان شادمانی بیشتری دارند و یکی از راه‌های افزایش شادمانی، خوش‌بینی است (عابدی، ۱۳۸۳). فریدمن<sup>۱۵</sup> (۱۹۷۸) معتقد است که خوش‌بینی و افکار مثبت، حالت روانی انسان را بهتر می‌سازد.

لوکاس<sup>۱۶</sup>، داینر<sup>۱۷</sup> و ساح<sup>۱۸</sup> (۱۹۹۶) دریافتند که خوش‌بینی با مقیاس‌های شادمانی مانند رضایت از زندگی، عاطفه مثبت و عاطفه منفی رابطه دارد. هیلز و آرگایل (۲۰۰۱) نیز در تحقیق خود همبستگی بین خوش‌بینی و شادی را ۰/۷۵ نشان دادند. شوارتز<sup>۱۹</sup> و استراک<sup>۲۰</sup> (۱۹۹۱) معتقدند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات در جهت خوش‌بینی و خوشحالی سوگیری دارند؛ یعنی اطلاعات را طوری پردازش و تفسیر می‌کنند که به شادمانی و شادکامی آنها منجر می‌شود. در تحقیق سویتمن<sup>۲۱</sup>، مانز<sup>۲۲</sup> و ولر<sup>۲۳</sup> (۱۹۹۳) مشخص شد که در یک نمونه مشکل از حقوق دانان، خوش‌بینی بهترین پیشگویی کننده خوشبختی فردی و در این زمینه از سرسختی و شیوه اسنادی بهتر بود.

شرر<sup>۲۴</sup>، والبت<sup>۲۵</sup> و سامرفیلد<sup>۲۶</sup> (۱۹۸۶) دریافتند که افراد خوشبین در هنگام بروز موقعیت‌های مشکل‌زا از مقابله مسئله‌مدار استفاده می‌کنند و به جست‌وجوی حمایت اجتماعی بر می‌آیند و در ضمن بر جنبه‌های مثبت رویدادهای منفی تأکید و تمرکز می‌کنند، در حالی که منفی‌گراها از مکانیسم انکار استفاده می‌کنند و با تمرکز بر احساس تنش خود، خود را از اهدافشان دور و جدا می‌سازند. ظاهراً کسانی که مثبت‌اندیش‌ترند، راهکارهای مقابله‌ای مثبت‌تری را نیز در پیش می‌گیرند.

خارجی است، از سطح عزت نفس و صلاحیت عینی بیشتری برخوردارند. علاوه بر این، احساس کنترل با دیگر موارد سلامت که شامل نتایج سلامت در بزرگسالی و عملکرد تحصیلی بهتر در کودکان و نوجوانان می‌باشد، ارتباط دارد (اسکینر<sup>۱</sup> و ولبورن<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷).

افراد دارای منبع کنترل درونی نسبت به افرادی که دارای منبع کنترل بیرونی هستند، اختلالات روانی کمتری نشان می‌دهند (ویتن<sup>۳</sup>، ۱۹۸۹؛ پتروسکی<sup>۴</sup> و بیرکایمر<sup>۵</sup>، ۱۹۹۴). بیرونی بودن با احساس اضطراب و افسردگی ارتباط دارد. علت اینکه بیرونی بودن با سازگاری ضعیف در ارتباط است، شاید این باشد که داشتن احساس رضایت از زندگی مبتنی بر این است که افراد احساس می‌کنند بر برون‌دادهای خود کنترل دارند. فارس<sup>۶</sup> (۱۹۷۲)، به نقل از لیبرت و اسپیگلر، ترجمه فارسی، ۱۳۷۵) در تحقیقاتش نشان داده است که درونی‌ها، اضطراب کمتری دارند و احتمالاً کمتر در معرض تشخیص بیماری روانی قرار می‌گیرند.

پژوهش هولدر<sup>۷</sup> و لوی<sup>۸</sup> (۱۹۸۸)، به نقل از صبوری مقدم و براهنی، ۱۳۷۶) نشان داد افرادی که به کنترل درونی بیشتر اعتقاد دارند، پریشانی روانی کمتری را تجربه می‌کنند. کنترل درونی یک متغیر شخصیتی است که با خشنودی همراه است، ضمن اینکه پیش‌بینی کننده شادی نیز شناخته شده است (آرگایل، ترجمه فارسی، ۱۳۸۲). کنترل درونی به عنوان یک جنبه از شخصیت و یک راه مقابله با وقایع استرس‌زای زندگی مطرح می‌باشد. کسانی که دارای احساس تسلط و کنترل درونی بیشتری هستند، رضایتمندی بیشتری از زندگی دارند و از سلامت بیشتر و افسردگی کمتری برخوردارند (لاچمن<sup>۹</sup> و ویور<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۸).

**۲- خوش‌بینی و تفکر مثبت.** خوش‌بینی به معنای آن است که فرد اعتقادی قوی داشته باشد؛ اعتقاد به اینکه علیرغم وجود موانع و دلسردی‌ها، همه چیز درست خواهد شد (گلمن، ترجمه فارسی، ۱۳۸۰).

بسیاری از محققان دریافتند که خوشبختی شامل دو عامل مستقل یعنی خوش‌بینی و بدبینی می‌باشد. این دو عامل با جنبه‌های دیگر خوشبختی همبستگی دارد و البته همبستگی عامل بدبینی منفی و قوی‌تر است (آرگایل، ترجمه فارسی، ۱۳۸۲). راینسون

1- Skinner	2- Wellborn
3- Weiten	4- Petrosky
5- Birkimer	6- Fars
7- Holder	8- Levi
9- Lachman	10- Weaver
11- Robinson- Whelan	12- Kin
13- MacCallum	14- Kiecolt-Glaser
15- Freedman	16- Lucas
17- Diener	18- Suh
19- Schwartz	20- Strack
21- Sweetman	22- Munz
23- Wheeler	24- Scherer
25- Wallhotl	26- Summeffeld

موجود، نقش شادی در خلاقیت اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد. ادواردز<sup>۱</sup> و اسپیرینگیت<sup>۲</sup> (۱۹۹۵) روش‌هایی را در تعلیم و تربیت پیشنهاد کرده‌اند که به طور خاص در پرورش خلاقیت بچه‌ها موفق بوده است. این روش‌ها عبارت‌اند از: درگیر کردن بچه‌ها در مهارت‌های فکری سطوح بالاتر (تجزیه، ترکیب، ارزیابی)، تشویق بیان نظرات و پیام‌ها از طریق یک رسانه سمبلیک و تنوع گسترده بیان، تشویق به ترکیب کردن محدوده‌های موضوع از طریق عناوینی مرتبط و هم معنی با زندگی بچه‌ها، ارائه زمان کافی برای کشف عمیق موضوعات خاص منشأ گرفته از علاقه خودجوش، فراهم سازی فضای مطبوع، شاد و دلنشین و همچنین فضایی مثبت در حین فراگیری و اجرای تئوری‌های آموزشی.

تعدادی از پژوهش‌ها، آثار خلق مثبت و شادمانی را بر چگونگی تفکر و حل مسئله افراد مورد مطالعه قرار داده است. در یک مطالعه تجربی، کودکانی که تحت شرایط مثبت قرار گرفته‌اند توانسته‌اند عمل جمع را پنج درصد سریع‌تر انجام دهند و مطالعه دیگری که به وسیله کلارک<sup>۳</sup> و آیسن<sup>۴</sup> (۱۹۸۲) انجام گرفته است، نشان داد که آزمودنی‌ها توانسته‌اند در مدت ۱۱/۱ دقیقه در مقایسه با ۱۹/۶ دقیقه در گروه کنترل، نه نوع ماشین را به طور ذهنی رتبه‌بندی کنند. آزمودنی‌هایی که خلق خوبی دارند، در مسایلی که نیاز به راه‌حل خلاقانه دارد بهتر می‌توانند کار می‌کنند و به مثال‌های غیر رایج و مقوله‌های بیشتری می‌توانند فکر کنند و در ارزیابی‌های خلاقیت نتایج بهتری به دست آورند.

جعفری، عابدی و لیاقت‌دار (۱۳۸۳) در تحقیقات خود دریافتند که همبستگی بین شادی و خلاقیت ۰/۴۹ می‌باشد. نتایج تحقیقات بلس<sup>۵</sup> و همکاران (۱۹۹۶) نیز نشان می‌دهد که مردم شاد دارای خلاقیت بیشتری هستند که دلیل آن ممکن است سیستم شناختی آنها باشد. این افراد آرامش بیشتری دارند و لذا می‌توانند تداعی‌های بیشتری تولید کنند.

### شادی و بعد عاطفی شخصیت انسان

بعد عاطفی شخصیت بیشتر با مسائلی از قبیل انگیزش، هیجان،

۳- **هدفمند بودن زندگی.** هدفمندی زندگی به وسیله تعهد به اهداف واقع‌بینانه ایجاد می‌گردد و برای آنها منابعی وجود دارد. مذهب یک (امانه تنها) منبع هدفمندی است. کار و شغل، مراقبت از خانواده، فعالیت سیاسی، کار داوطلبانه و فعالیت‌های تفریحی از دیگر منابع هدفمندی زندگی به شمار می‌روند (بهرامی و همکاران، ترجمه فارسی، ۱۳۸۲). داشتن احساسی از معنا و هدفمندی ماهیتی مبهم و اسرار آمیز دارد. فریدمن (۱۹۸۷) دریافت که اگر افراد احساس کنند زندگی‌شان معنادار و جهت‌دار است و از ارزش‌هایی که به زندگی‌شان جهت می‌بخشد اطمینان داشته باشند، شادتر خواهند بود.

به عقیده شلدن<sup>۱</sup> و الیوت<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) «اهداف هماهنگ با خود» مهم هستند؛ بدین معنا که اعتقاد به اهمیت اهداف و انتخاب آنها برای تفریح و لذت مهم است، نه اینکه اهداف از بیرون به فرد تحمیل و یا به منظور اجتناب از احساس گناه و اضطراب پیگیری شوند. آنها یک الگوی علی را تأیید کرده‌اند که بر اساس آن اهداف هماهنگ با خود منجر به تلاش بیشتر، نیل به اهداف و افزایش خوشبینی می‌شود. به اعتقاد آرگایل (ترجمه فارسی، ۱۳۸۲) نمرات مقیاس هدف زندگی، به طور قوی با نمرات شادی همبستگی دارد.

۴- **خلاقیت.** خلاقیت که به عنوان یک نیاز عالی بشری در تمام ابعاد زندگی انسان مطرح است، عبارت است از تحولات دامنه‌دار و جهشی در فکر و اندیشه انسان (آقایی فیشانی، ۱۳۷۷). واقعیت این است که به خلاقیت نمی‌توان با تمرکز بر یک بعد نگرست. ابعاد فردی، محصولی و فرآیندی نمی‌توانند بیانگر ماهیت خلاقیت باشند. به عنوان مثال، ویژگی‌های شخصیتی با خلاقیت همبستگی بالایی دارند، ولی همراه با آن انسان نیاز دارد به نظام اجتماعی خلاق نیز توجه کند.

تایلور<sup>۳</sup> (۲۰۰۳) ویژگی‌های شخصیتی افراد خلاق را چنین برمی‌شمارد: خوش خلقی، خوش ذوقی، کنجکاوی، جویندگی، بازسازی ماهرانه عقاید، خودمختاری، استقلال، اثبات خود و پذیرش مثبت از خود. در مجموع تایلور، شخصیت افراد خلاق را بسیار پیچیده می‌داند. خلاقیت یکی از مباحثی است که همواره از اهداف عالی تعلیم و تربیت به شمار می‌آید. با توجه به متون

1- Sheldon  
3- Taylor  
5- Springate  
7- Isen

2 - Elliot  
4 - Edwards  
6 - Clark  
8 - Bless

سالیوان<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) نیز معتقد است ثبات عاطفی همراه با عزت نفس حقایق کلیدی بهداشت روان اند که هر کدام لازمه احساس عمومی رضایت و خوشنودی از زندگی می‌باشند.

۳- عزت نفس. عزت نفس در واقع خود ارزیابی‌هایی است که انسان در زندگی با آن رویه‌رو می‌شود. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که خودپذیری در سلامت روانی از اهمیتی اساسی برخوردار است. آرگایل (ترجمه فارسی، ۱۳۸۲) گزارش کرده است که عزت نفس یکی از مهمترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادی است. اهمیت عزت نفس در ایجاد شادی به حدی است که برخی از صاحب‌نظران و پژوهشگران روانشناسی شادی آن را جزء جدایی‌ناپذیر شادی یا اساسی‌ترین عنصر شادی و دارای قوی‌ترین همبستگی با مقیاس‌های خوشبختی می‌دانند (هیلز و آرگایل، ۱۹۹۸؛ آرگایل، ۲۰۰۱؛ وارت، ۲۰۰۱).

گروپ<sup>۴</sup>، لیتل<sup>۵</sup>، واتر<sup>۶</sup> و ورننگ<sup>۷</sup> (۱۹۹۶) نیز همبستگی ۰/۸۲ را بین عزت نفس و نگرش مثبت به زندگی پیدا کردند.

روزنبرگ<sup>۸</sup> و همکاران (۱۹۹۵)؛ به نقل از آرگایل، ترجمه فارسی، ۱۳۸۲) اثرات اعتماد به نفس کلی و تحصیلی ۲۲۱۳ دانش آموز کلاس دهم را مقایسه نمودند و نشان دادند که عزت نفس کلی همبستگی قوی‌تری با شادی (۰/۵) و عاطفه منفی (۰/۴۳) داشت، اما عزت نفس تحصیلی ارتباط بیشتری با نمرات تحصیلی به دست آورد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که دارای عزت نفس پایین هستند، از حضور در جمع خودداری می‌کنند که سبب گوشه‌گیری و به دنبال آن افسردگی آنها می‌گردد. افسردگی نیز از میزان شادی فرد می‌کاهد (بتال<sup>۹</sup>، ۱۹۹۲).

براون<sup>۱۰</sup> و مک‌گیل<sup>۱۱</sup> (۱۹۸۹) در تحقیقات خود دریافتند که هنگام وجود احساس ناراحتی و فقدان شادمانی، عزت نفس افراد کاهش می‌یابد. به عبارت دیگر، بین شادمانی و عزت نفس ارتباط علی‌مقابل وجود دارد، اما آرگایل و لو<sup>۱۲</sup> (۱۹۹۰) ضمن مخالفت با این نظر معتقدند که عزت نفس شادمانی را افزایش می‌دهد، اما

نگرش، ارزش‌گذاری و نظایر اینها در ارتباط است (خداپناهی، باعزت، شهیدی و حیدری، ۱۳۷۹). این بعد از سلامت شخصیت، از اهداف عالی تعلیم و تربیت می‌باشد. اصطلاح سلامت عاطفی در رابطه با پیشرفت انسان در متون تجربی و علمی نیز به کار رفته است. کاربرد این اصطلاح در انسان، بر تسلط و تأثیر عواطف مثبت دلالت دارد. این تأثیر شامل تجربه احساسات مثبتی نظیر شادی، علاقه، دل بستگی و ... می‌باشد. تا کنون پژوهش‌های زیادی در مورد عواطف و احساسات انسان اعم از عواطف مثبت مثل شادی و عواطف منفی از قبیل عصبانیت و غمگینی صورت گرفته است.

از جمله نشانه‌های سلامت عاطفی انسان‌ها داشتن ثبات هیجانی<sup>۱</sup>، عزت نفس بالا و احساس خودکارآمدی است. از سوی دیگر، بررسی متون و تحقیقات مربوط به شادی نیز نشان‌دهنده همبستگی بالا بین برخی از ویژگی‌های عاطفی شخصیت با مقوله شادی می‌باشد. لذا این گفتار به ارتباط بین شادی با این ویژگی‌های شخصیتی اشاره می‌کند.

۱- ثبات عاطفی یا هیجانی. از زمان سقراط حس تسلط بر نفس (توانایی مقاومت در برابر طوفان‌های هیجانی که سرنوشت برپا می‌دارد) به جای «برده هوس» بودن، به عنوان صفتی پسندیده مطرح بوده است. ثبات عاطفی تعبیری است که هیلز و آرگایل (۲۰۰۱) هنگامی که در مورد پیش‌بینی‌کننده‌های شادی تحقیق می‌کردند، ارائه دادند. به عقیده آنها ثبات هیجانی مهمترین عامل موثر بر شادمانی می‌باشد. این بعد شخصیت در مقابل بعد روان‌رنجوری نمونه بارز شخص بسیار پایداری می‌باشد که رفتار و اعمالش پختگی فراوان دارد و کاملاً سازش یافته است، یا به عبارتی شخصیت وی از ثبات و پایداری زیادی برخوردار است.

هیلز و آرگایل (۲۰۰۱) در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیدند که فقدان روان‌رنجوری یکی از بزرگترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادمانی است و مردم با ثبات، دارای خصوصیتی از قبیل آرامش، خونسردی و پرهیز از شکایت درباره نگرانی‌ها یا اضطراب‌های شخصی می‌باشند. آنها معتقدند که ثبات عاطفی عمده‌ترین بعد عاطفی انسان است. همچنین گزارش می‌کنند که ثبات عاطفی یک پیش‌بینی‌کننده قوی رضایت از زندگی می‌باشد.

1- emotional stability  
3- Wart  
5- Little  
7- Wearing  
9- Bentall  
11- McGill

2 - Sullivan  
4 - Grob  
6 - Wanner  
8 - Rosenberg  
10- Brown  
12- Lu

فقدان شادی موجب کاهش عزت نفس نمی‌شود.

۳- **خودکارآمدی**، به اعتقاد فیسل<sup>۱</sup> (۱۹۹۵)، به نقل از ادینگتون و همکاران، (۲۰۰۴) خودکارآمدی (اعتقاد فرد مبتنی بر دارا بودن توانایی لازم برای رسیدن به اهداف مهم)، پیش‌بینی کننده رضایت از زندگی و عواطف مثبت می‌باشد. علاوه بر این فیسل دریافت که احساس خودکارآمدی در قبال اهداف مهم‌تر، در مقایسه با داشتن احساس خودکارآمدی در قبال اهداف کم اهمیت‌تر، نقش تعیین کننده قوی‌تری دارد. همچنین احساس خودکارآمدی برای دستیابی به احساس خوشنودی مهم و ضروری است، اما این خودکارآمدی باید در حیطه‌هایی از زندگی فرد که برای او مهم هستند احساس شود.

### شادی و بعد اجتماعی شخصیت انسان

از آنجا که تعلیم و تربیت فرآیندی است که تمام زندگی انسان را دربرمی‌گیرد، بنابراین در اجتماعی کردن انسان نقش تعیین کننده‌ای دارد. بعد اجتماعی، مباحثی مانند چگونگی تعامل و برقراری ارتباط مثبت با دیگران<sup>۲</sup>، کمک کردن و نوع دوستی<sup>۳</sup> و برون‌گرایی<sup>۴</sup> را در برمی‌گیرد (کریمی، ۱۳۷۵).

در بحث ارتباط شادمانی با شخصیت باید گفت، یکی از آثار عمده شادی عبارت است از جست‌وجوی مصاحبت و همراهی با دیگران، معاشرت‌پذیری فرح بخش در اوقات فراغت و کمک به دیگران. شادی آثار دیگری نیز دارد که برای سلامت درونی و بهداشت، کار (خصوصاً مدد‌رسانی و تعاون)، معاشرت‌پذیری و نوع دوستی اهمیت دارند. این نکته تبیین دیگری برای وجود هیجانات مثبت و شادمانی فراهم می‌کند (آرگایل، ترجمه فارسی، ۱۳۸۲). لذا در این گفتار ارتباط شادی با برخی مؤلفه‌هایی که در قالب بعد اجتماعی شخصیت قرار می‌گیرند و بین آنها و شادی همبستگی وجود دارد، بیان می‌گردد.

۱- **برون‌گرایی**، برون‌گرایی عبارت است از جهت‌گیری انرژی و توجهات یک فرد به خسارج (فرانسیس،<sup>۵</sup> ۱۹۹۹). یکی از ویژگی‌های افراد شاد برون‌گرایی و اجتماعی بودن است که پس از خوش‌بینی مهم‌ترین ویژگی آنها می‌باشد. برون‌گرایی که دربردارنده ویژگی‌هایی چون معاشرت، محرک‌طلب بودن، تسلط

خواهی، فعالیت زیاد و گرمی می‌باشد، از یک همبستگی عمده با تجربه عواطف مثبت مانند شادی و محبت برخوردار است.

فوجیتا<sup>۶</sup>، داینر<sup>۷</sup> و ساندویک<sup>۸</sup> (۱۹۹۱) همبستگی بین برون‌گرایی و تجربه عواطف مثبت را ۰/۸۰ برآورد کردند و دریافتند که روان‌نژندی و تجربه عواطف منفی تقریباً از هم غیرقابل تمیزند. مطالعات روان‌شناسان همگی وجود رابطه مثبت میان برون‌گرایی با شادی را تأیید می‌کند (آرگایل، ترجمه فارسی، ۱۳۸۲). پژوهش طولی کاستا، مک‌کرا و نوریس (به نقل از همان‌جا) نتیجه قابل توجهی به دست می‌دهد که برون‌گرایی بهترین پیش‌بینی کننده شادمانی و درون‌گرایی بهترین پیش‌بینی کننده عاطفه منفی و ناشادی است. همبستگی شادی با برون‌گرایی آنقدر مسلم و قوی است که برخی صاحب‌نظران تعریف شادی را بدون در نظر گرفتن برون‌گرایی صحیح نمی‌دانند (جعفری، عابدی و دریکوندی، ۱۳۸۱). کاستا و همکاران (۱۹۸۱)، به نقل از آرگایل، (۲۰۰۱) دریافتند که این همبستگی می‌تواند شادی ۱۷ سال بعد فرد را پیش‌بینی کند.

یافته‌های پنج پژوهش که به وسیله آرگایل و لوسو (۱۹۹۰)، دونالدسون<sup>۹</sup>، برینسی<sup>۱۰</sup> و وارد<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۵) و فرانسیس<sup>۵</sup>، براون<sup>۱۲</sup>، لستر<sup>۱۳</sup> و فیلیپ‌چالک<sup>۱۴</sup> (۱۹۹۸) انجام گرفته، نشان داده است که شادی به طور مثبت با برون‌گرایی و به طور منفی با روان‌رنجوری همبسته و مرتبط است و با روان‌پریشی غیرمرتبط. این یافته با تعریف شادی مورد نظر آیزنک (۱۹۹۸) که معتقد است شادی چیزی است به نام «برون‌گرایی با ثبات»<sup>۱۵</sup> سازگار است (فرانسیس، ۱۹۹۹). دنیو<sup>۱۶</sup> و کوپر<sup>۱۷</sup> (۱۹۹۸) و آرگایل، مارتین و لو (۱۹۹۵) با انجام مطالعات مختلف همبستگی برون‌گرایی و شادی را به ترتیب ۰/۲۲ و ۰/۴۵ گزارش کرده‌اند.

هدی و همکاران (۱۹۸۵)؛ به نقل از آرگایل، ترجمه فارسی،

1- Feasel	2 - positive relation
3- helping and altruism	4 - extraversion
5- Francis	6 - Fujita
7- Diener	8 - Sandvik
9- Donaldson	10 - Brebnee
11- Ward	12 - Brown
13- Lester	14 - Philipchalk
15- stable extraversion	16 - Deneve
17- Cooper	

همبستگی مثبت با شادمانی هستند، ولی سطح معنی داری آنها کمتر از سطح معنی داری دو عامل برون‌گرایی و روان‌نژندی است. فرانهم و چنگ<sup>۱</sup> (۱۹۹۷) در تحقیقات خود دریافتند که همبستگی شادی با وظیفه‌شناسی ۰/۳۱ می‌باشد و چنین فرض می‌شود که ارتباط بین این دو متغیر با شادمانی به این‌که آیا افراد دارای این صفات در محیط‌های خاص با پاداش مواجه می‌شوند یا نمی‌شوند، بستگی دارد.

۴- **روابط مثبت با دیگران.** توانایی برقراری روابط مثبت با دیگران، جزء مهمی از سلامت روانی تلقی می‌شود. شاور<sup>۲</sup> و هازان<sup>۱۰</sup> (۱۹۸۸) در تحقیقات خود دریافتند که همبستگی بین شادی و ارتباط مثبت با دیگران ۰/۳۶ می‌باشد. به اعتقاد وینهون<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۴) فراوانی تماس با دوستان به شدت با شادی رابطه دارد.

کامان<sup>۱۲</sup> و فلت<sup>۱۳</sup> (۱۹۸۳)، به نقل از آرگایل، ترجمه فارسی، (۱۳۸۲) دریافتند که مردم شاد احساس نزدیکی بیشتری با دیگران دارند، احساس اعتماد و مسورد علاقه بودن می‌کنند، بیشتر علاقه‌مندند با دیگران باشند و احساس تنهایی نمی‌کنند.

مردم شاد نه تنها تعامل اجتماعی بیشتری با دیگران دارند، بلکه کیفیت ارتباطات آنها بهتر است. نتایج چندین مطالعه نشان داده است که مردم شاد همدیگر را بیشتر دوست دارند و بیشتر به وسیله دیگران دوست داشته می‌شوند و کسانی که وقت بیشتری را با آنها می‌گذرانند، می‌گویند باز هم دوست دارند آنها را ملاقات کنند. افراد شاد به احتمال بیشتری تن به ازدواج می‌دهند و از کودکانشان بهتر نگهداری می‌کنند (آرگایل، ترجمه فارسی، ۱۳۸۲). بنابراین شادی اشتیاق انسان‌ها را برای پرداختن به فعالیت‌های اجتماعی افزایش می‌دهد و می‌توان گفت شادی ابراز شده، یک چسب اجتماعی است که روابط را تسهیل می‌کند (ریو، ترجمه فارسی، ۱۳۸۱).

(۱۳۸۲) در مطالعه‌ای طولی در استرالیا نشان دادند که افراد برون‌گرا به احتمال خیلی زیاد رویدادهای مثبت بیشتری را در زندگی، کار و با دوستان خود تجربه می‌کنند و مگنوس<sup>۱</sup>، دایسنر و پاووت<sup>۱</sup> (۱۹۹۳) نیز در مطالعه‌ای طولی در آمریکا نتایج مشابهی به دست آوردند. هر دوی این مطالعات نشان دادند که افراد روان‌نژند نسبت به رویدادهای منفی زندگی آسیب‌پذیرتر هستند و برون‌گرایی باعث واکنش مثبت به رویدادهای منفی زندگی می‌شود.

لارسون<sup>۳</sup> و کتلاار<sup>۴</sup> (۱۹۹۱) در تحقیقات خود دریافتند که واکنش برون‌گرایان (نسبت به درون‌گرایان) به محرک‌های مثبت قوی‌تر است. آرگایل و لو<sup>۱۰</sup> (۱۹۹۰) دریافتند که برون‌گراها مهارت‌های اجتماعی خاصی دارند که آنها را جرأت‌مندتر و مشارکت‌کننده‌تر می‌سازد و آنها را قادر می‌سازد تا بهتر به مدیریت ارتباطشان بپردازند. برون‌گراها به دلیل جرأت‌مندتر بودن شادتر هستند.

۲- **کمک کردن و نوع دوستی.** یکی از منسجم‌ترین یافته‌های روانشناسی این است که وقتی افراد احساس شادی می‌کنند، بیشتر راغب می‌شوند به دیگران کمک کنند (مایرز، ۲۰۰۴). نتایج تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که مردم شاد به سایر مردم و مشکلات اجتماعی علاقه‌مند هستند و علاقه کمتری به دنیای درونی و یا مشکلات شخصی خود دارند. ریمالند<sup>۵</sup> (۱۹۸۲)، به نقل از آرگایل، ترجمه فارسی، (۱۳۸۲) با مطالعه روی ۲۰۰۰ نفر دریافت که بین درجات شادمانی و عدم خودخواهی ارتباطی قوی وجود دارد. بومن و کمریک<sup>۶</sup> (۱۹۸۱)؛ به نقل از همان‌جا) نیز به این نتیجه رسیدند که کودکان با القای خلق مثبت، به کودکان فقیر بخشنده‌تر می‌شوند. به چندین دلیل ممکن است شادی به نوع دوستی منجر شود؛ یکی اینکه، مردم شاد ممکن است کمک کردن را پاداش‌دهنده ببینند و بخواهند از این طریق خلق مثبت خود را حفظ کنند، زیرا خلق خوب باعث می‌شود مردم یکدیگر را بیشتر دوست داشته باشند. دلیل دوم اینکه، افراد شاد ممکن است بخواهند شادی‌ها را بین خود و دیگران تقسیم کنند. در واقع خلق خوب آنها را به یاد جنبه‌های پاداش‌دهنده کمک کردن می‌اندازد (باتسون<sup>۷</sup>، ۱۹۹۵).

۳- **توافق اجتماعی و وظیفه‌شناسی.** این دو متغیر دارای

1- Magnus  
3- Larsen  
5- Rimland  
7- Batson  
9- Shaver  
11- Veenhoven  
13- Flett

2 - Pavot  
4- Ketelaar  
6- Baumann  
8- Cheng  
10- Hazan  
12- Kammann

## شادی و بعد جسمانی شخصیت انسان

روان - عصب ایمنی‌شناسی<sup>۱</sup> (PNI) یکی از حیطه‌های نسبتاً جدید است که در دو دهه اخیر گسترش یافته و یافته‌های آن مرزهای کلاسیک روان و تن را درنوردیده است. آدر<sup>۲</sup>، کوهن<sup>۳</sup> و فلرن<sup>۴</sup> (۱۹۹۵) روان - عصب ایمنی‌شناسی را مطالعه تعامل بین نظام‌های رفتاری، عصبی، غدد درون‌ریز و ایمنی دانسته‌اند و معتقدند که PNI شاخه‌ای از «روانشناسی سلامت»<sup>۵</sup> است که به چگونگی تأثیر حالت ذهنی و رفتار بر دستگاه ایمنی و بیماری‌ها می‌پردازد و این موضوع را بررسی می‌کند که چگونه تغییر عوامل روانشناختی با تغییر دستگاه ایمنی خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی، آلرژی، سرطان و حتی مرگ را افزایش می‌دهند. در سایه گسترش این حیطه، نظام‌هایی که قبلاً مستقل تصور می‌شدند، امروزه مرتبط به هم فرض می‌شوند و تعامل بین آنها ضرورتی انکارناپذیر در جهت ایجاد «تعادل حیاتی»<sup>۶</sup> تلقی می‌گردد.

راین<sup>۷</sup>، کوهن<sup>۸</sup>، گانگولی<sup>۹</sup>، لیسل<sup>۱۰</sup> و کانیک<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۳) نیز درباره پیوند فشار روانی با بیماری تحقیقات گسترده‌ای کرده است که نشان می‌دهد این تأثیرات، دامنه گسترده‌ای دارند. هورمون‌هایی که تحت تأثیر فشار روانی در بدن ترشح می‌شوند، وسیله‌ای برای نشان دادن ارتباط بین هیجانات و سیستم ایمنی هستند. تأثیر اصلی آنها این است که هنگامی که این هورمون‌ها در خون ترشح می‌شوند، کارکرد یاخته‌های ایمنی درون بدن با مشکل مواجه می‌شود و کارکرد سیستم تا حدی مختل می‌گردد که می‌تواند سرعت رشد غدد سرطانی را افزایش دهد، برآسیب‌پذیری فرد در مقابل عفونت‌های ویروسی بیفزاید، شکل‌گیری پلاک‌های رسوبی را که به تصلب شرایین و لخته شدن خون و در نهایت به سکت قلبی منجر می‌شود، شدت دهد، آغاز دیابت نوع اول و روند دیابت نوع دوم را تسریع کند و حمله آسم را برانگیزد یا شدیدتر کند. خود مغز نیز به اثرات دراز مدت فشار روانی پایدار، حساس است. از جمله هیپوکامپ و در نتیجه حافظه از این فشارها صدمه می‌بیند. در کل شواهد نشان می‌دهند که سیستم عصبی در اثر فشاری که بر روان فرد وارد می‌شود، در معرض ساییدگی و از هم پاشیدگی قرار می‌گیرد. طبق نظریه تام کینز، شادمانی از نظر عصب شناختی به وسیله کاهش سریع سرعت شلیک عصبی فعال می‌شود. رهایی از

درد جسمی و نگرانی‌ها، حل کردن مسئله‌ای دشوار و پیروز شدن در رقابتی اضطراب‌انگیز، نمونه الگوی کاهش برانگیختگی عصب‌شناختی شادی است (ریو، ترجمه فارسی، ۱۳۸۱). کاپوتو<sup>۱۲</sup>، رادلف<sup>۱۳</sup> و مارگان<sup>۱۴</sup> (۱۹۹۸) در تحقیق خود دریافتند که رویدادهای مثبت زندگی، کاهش فشار خون را پیش‌بینی می‌کند و بنابراین احتمال تنش زیاد در نوجوانی را کاهش می‌دهد.

در تحقیق جیمز، پی، هارشفیلد، بلانک و پیکرینگ (۱۹۸۶)، به نقل از رئیس، (۱۳۸۳) که در مورد اثربخشی شادمانی، خشم و اضطراب روی فشار خون بیماران مبتلا به فشارخون مغزی انجام شد، مشخص گردید که شادمانی، خشم و اضطراب فشارخون را به درجات متفاوتی افزایش می‌دهند و اثرات جسمانی ممکن است در افرادی که بی‌ثباتی بیشتری در فشار خون دارند، بیشتر باشد. در مورد اثرات فشار روانی بر وضعیت جسمانی، تحقیقاتی که در زمینه بیماری‌های واگیرداری چون آنفلوآنزا، تبخال و ... صورت گرفته، شواهد غیرقابل انکاری به دست آمده است. انسان به طور مداوم در معرض ابتلا به چنین ویروس‌هایی قرار دارد، اما سیستم بدن معمولاً آنها را دفع می‌کند، به استثنای زمانی که تحت فشار روانی باشد که باعث می‌شود آن دفاع‌ها اغلب با شکست مواجه شوند (گلن، ترجمه فارسی، ۱۳۸۰). چنین برآورد شده است که فشار روانی و هیجانی در بیش از ۵۰ درصد اختلالات جسمانی نقش عمده‌ای دارد (هیلگارد، اتکینسون و اتکینسون، ترجمه فارسی، ۱۳۷۰).

در تأیید تأثیرات مختلف جسمانی خشم، اضطراب و افسردگی شواهد انکارناپذیر فراوانی وجود دارد. خشم و اضطراب مرضی می‌توانند بر احتمال ابتلای افراد به بیماری‌های گوناگون بیفزایند. اگرچه افسردگی افراد را در مقابل بیمار شدن آسیب‌پذیرتر نمی‌سازد، به نظر می‌رسد که بهبود یافتن را به تعویق می‌اندازد و خطر مرگ را افزایش می‌دهد، به خصوص در مورد بیمارانضعیفی که در شرایط حادثری قرار دارند. اما هرچه درماندگی عاطفی مزمن در تمامی اشکال آن زیان بار است، عواطف متضاد با

1- psychoneuroimmunology (PNI)

2 - Ader

3- Cohen

4 - Felren

5- health psychology

6 - homeostasis

7- Rabin

8 - Cohen

9- Ganguli

10 - Lysle

11- Cunnick

12 - Caputo

13- Rudolph

14 - Morgan



ملاحظه‌ای که بر تمامی جنبه‌های شخصیتی انسان و چگونگی بروز و ظهور رفتارهای مختلف در او دارد، همواره مورد توجه ذهن محققان و پژوهشگران بوده است. از آنجا که انسان موجودی تک‌بعدی نیست و شخصیت او از ابعاد شناختی، عاطفی، جسمانی و اجتماعی تشکیل شده است و سلامت روانی و جسمانی وی مرهون رشد همه جانبه و هماهنگ این ابعاد می‌باشد، یکی از متغیرهایی که در سال‌های اخیر با رشد و توسعه روانشناسی مثبت‌نگر مورد مطالعه قرار گرفته است، شادمانی است. لذا، در این مقاله به رابطه شادی (به عنوان یکی از مهمترین نیازهای روانی بشر) با هر یک از ابعاد چهارگانه فوق به طور جداگانه پرداخته شد. در بخش اول، به ارتباط شادی با بعد شناختی در قالب مؤلفه‌های کنترل درونی، خوش‌بینی و تفکر مثبت، هدفمند بودن زندگی و خلاقیت اشاره شد که نتایج تحقیقات گوناگون همبستگی هر کدام از این ویژگی‌های شخصیتی را با شادی به اثبات رسانده است. در بخش دوم، رابطه شادی با بعد عاطفی در قالب مؤلفه‌های ثبات عاطفی یا هیجانی، عزت نفس و خود کارآمدی آورده شد. به طور مثال، عزت نفس از ویژگی‌هایی است که همبستگی آن با شادی به قدری مسلم و قوی است که برخی پژوهشگران آن را جزء جدایی‌ناپذیر شادی دانسته‌اند. در بخش سوم، ارتباط شادی با بعد اجتماعی شخصیت انسان در قالب مؤلفه‌های برون‌گرایی، کمک کردن و نوع دوستی، توافق اجتماعی و وظیفه‌شناسی و روابط مثبت با دیگران آورده شد. همبستگی شادی با برون‌گرایی آنقدر مسلم و قوی است که برخی صاحب‌نظران تعریف شادی را بدون در نظر گرفتن برون‌گرایی صحیح نمی‌دانند و از نظر آنها این همبستگی می‌تواند شادی ۱۷ سال بعد فرد را پیش‌بینی کند. در بخش چهارم، به بعد جسمانی شخصیت انسان و ارتباط آن با مقوله شادی پرداخته شد. نتایج تحقیقاتی که در این حوزه شده است، نشان می‌دهد حالات هیجانی غیرشادی که برای مدت طولانی تداوم می‌یابند، می‌توانند به شیوه‌های مخربی بر نظام فیزیولوژیک بدن اثر بگذارند و باعث ایجاد اختلال در کار سیستم ایمنی شوند. نکته مهم که باید در اینجا به آن اشاره شود، این است که برخی از این جنبه‌ها ممکن

آن حداقل تا حدی نیرومند می‌باشند و خنده و شادمانی به خودی خود روند بیماری جدی را دگرگون می‌کنند. میزان تأثیر احساسات مثبت به نظر ناچیز می‌رسد، اما با استفاده از تحقیقاتی که روی افراد بسیاری شده است، می‌توان در میان انبوهی از متغیرهای پیچیده‌ای که بر روند بیماری اثر می‌گذارند، به نقش شادی و احساسات مثبت نیز اشاره کرد (گلمن، ترجمه فارسی، ۱۳۸۰).

تحقیقات نشان داده‌اند که مردم شاد بیشتر عمر می‌کنند. در مورد این سؤال که چگونه شادی بر سلامت اثر می‌گذارد، استون<sup>۱</sup>، جان‌دورف و نی‌یل (۱۹۸۷)، به نقل از آرگایل، ترجمه فارسی، (۱۳۸۲) یک مطالعه طولی انجام دادند و دریافتند که خلق مثبت، سیستم ایمنی بدن را ارتقا می‌بخشد و خلق منفی قدرت آن را کاهش می‌دهد و فاصله‌ای پنج تا شش روزه بین بروز یا عدم بروز هر نوع علامت بیمارگونه ایجاد می‌کند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که جریان خون سطح بدن در موقع خوشحالی افزایش و در حالت غم و نگرانی کاهش می‌یابد. همچنین شادی به عنوان سپری در مقابل استرس عمل می‌کند (آرگایل، ۲۰۰۱). بسیاری از مطالعات، همبستگی بین شادمانی و ارزیابی‌های متفاوت سلامت را بررسی کرده‌اند. در یک مطالعه فراتحلیلی، اوکام<sup>۲</sup>، هرینگ و استوک (۱۹۸۴)، به نقل از آرگایل، ترجمه فارسی، (۱۳۸۲) دریافتند که همبستگی بین شادی و سلامت ۰/۳۲ است و این همبستگی برای زنان و مردان مسن و در مورد سلامت ذهنی قوی‌تر می‌باشد.

فیست<sup>۳</sup>، باندر<sup>۴</sup>، جاکویز<sup>۵</sup>، میلز<sup>۶</sup> و تان<sup>۷</sup> (۱۹۹۵) در مطالعه‌ای طولی نشان دادند که این مسأله دو جهت دارد. سلامت اهمیت خاصی برای افراد دارد و یکی از عوامل پیش‌بینی کننده شادی و خشنودی از زندگی محسوب می‌شود. به نظر می‌رسد که سلامت واقعاً یکی از علل شادی است و همچنین فرآیند شادی با سلامت ارتباط دارد و خلق شاداب و سرزنده سیستم ایمنی را فعال می‌سازد. علاوه بر این، رابطه شادی با سلامت ذهنی نیز به فرآیندهای شناختی از قبیل نوع نگاه کردن به زندگی و متفاوت نگریستن به خویشتن مربوط می‌شود.

## بحث

بالندگی، سرزندگی و نشاط روانی انسان به دلیل تأثیر قابل

1- Stone  
3- Feist  
5- Jacobs  
7- Tan

2 - Okum  
4 - Bonder  
6 - Miles

تصمیم‌گیری‌ها و انجام فعالیت‌هایی است که ضمن رفع موانع از مسیر انسان، شرایط دستیابی به اهداف مطلوب را فراهم می‌آورد و از سوی دیگر نتایج پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد که از جمله موارد مهمی که در یکپارچگی و توسعه یافتگی شخصیت انسان بسیار مؤثر است، شادی است، لذا به زعم نویسندگان این مقاله در واقع شادی در صدد پیشگیری نابسامانی‌ها و حل مشکلات روانی انسان است و به سلامت روانی وی نظر دارد. چنان‌که با یک نگاه اساسی می‌توان گفت که شادی به رشد متعادل و سلامت آدمی می‌انجامد و راه را جهت پرورش صحیح‌تر و وسیع‌تر وی هموار می‌سازد. از این رو رشد فردی و توسعه اجتماعی بسته به آن است که تا چه اندازه به این امر بها داده و تا چه اندازه به موقعیت عمل شود. در واقع شادمانی از جمله ارمغان‌های آفرینش است که نقش مهمی در بهداشت روانی انسان دارد، اما این ارمغان خود به خود به دست نمی‌آید، اگر چه رسیدن به آن خیلی هم دشوار نیست.

است به عنوان علت شادی عمل کنند و یا ریشه‌های مستقل داشته باشند و در افزایش شادی نقش ایفا نمایند. پس چگونه می‌توان از آنها به عنوان پیامدهای شادی یاد کرد. در پاسخ باید گفت که بیسن مقوله‌های انسانی رابطه خطی وجود ندارد و لذا به سادگی نمی‌توان گفت «الف» باعث «ب» می‌شود، بلکه مقوله‌های انسانی بیشتر ارتباط حلقوی شکل با هم دارند. برای مثال، اعتماد به نفس می‌تواند باعث شادی شود و شادی نیز بر اعتماد به نفس انسان اثر متقابل دارد. در واقع، بین شادی و متغیرهای ذکر شده رابطه علی و دو سویه وجود دارد. معلوم شده است که برخی از این صفات (مثل برون‌گرایی) تا حدودی ارثی، بسیار با ثبات و دارای اساس فیزیولوژیک می‌باشند و گمان می‌رود علت شادی باشند، نه معلول آن. اما شادی نیز تا حدودی ذاتی و با ثبات است و ممکن است اساس فیزیولوژیکی معین داشته باشد. بنابراین، جهت علت مشخص و واضح نیست. در هر حال چه شادی به عنوان علت این متغیرها و چه به عنوان پیامد آنها در نظر گرفته شود، نهایتاً شادی و خلقیات مثبت به سلامت جسم و روان انسان منجر می‌گردند.

از آنجا که از یک سو، یافته‌های مفهومی پیرامون شخصیت بیانگر آن است که رشد فردی و توسعه اجتماعی مستلزم

دریافت مقاله: ۱۳۸۴/۸/۱۹ پذیرش مقاله: ۱۳۸۴/۱۱/۱۳

### منابع

- آرگایل، م. (۱۳۸۲). روانشناسی شادی. ترجمه ف. بهرامی، م. گوهری انارکی، ح. ط. نشاط دوست و ح. پالاهنگ. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- آقایی فیشانی، ت. (۱۳۷۷). خلالت و نوآوری در انسان‌ها و سازمان‌ها. تهران: انتشارات ترمه.
- بیابانگرد، ا. (۱۳۷۴). بررسی رابطه میان منبع کنترل اولیاء و معلمان بر منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. مجموعه مقالات چهارمین سمپوزیوم جایگاه تربیت، تهران: تهیه و تنظیم: دبیرخانه سمپوزیوم جایگاه تربیت.
- جعفری، س. ا.، عابدی، م.، و دریکوندی، ه. (۱۳۸۱). شادمانی و عوامل مؤثر بر آن. فصلنامه تازه‌های علوم شناختی، ۴ (۳)، ۵۰.
- جعفری، س. ا.، عابدی، م.، و لیاقتدار، م. ج. (۱۳۸۳). شادمانی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان «میزان و عوامل مؤثر بر آن». فصلنامه علمی پژوهشی طب و تزکیه، ۵۴، ۱۵.
- خداپناهی، م. ک.، باعزت، ف.، شهیدی، س.، و حیدری، م. (۱۳۷۹). بررسی نقش راهبردهای شناختی و انگیزشی در پیشرفت تحصیلی و کاهش مشکلات روانشناختی دانشجویان. مجله روانشناسی ۴ (۴)، ۳۳۱.
- رئیس، ح. (۱۳۸۳). بررسی اثر بخشی آموزش شادمانی بر کاهش فشارخون بیماران مبتلا به فشارخون شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان.
- ریو، ج. م. (۱۳۸۱). انگیزش و هیجان. ترجمه ی. سید محمدی. تهران: موسسه نشر ویرایش.

- صوری مقدم، ح.، و براهنی، م. ت. (۱۳۷۶). تأثیر منبع کنترل و امکان مهار امترس بر عملکرد یادگیری فرد. پژوهش‌های روانشناختی، ۴ (۳) و ۴ (۴)، ۴۳.
- عابدی، م. ر. (۱۳۸۳). شادی در خانواده. تهران: انتشارات مطالعات خانواده.
- کریمی، ع. (۱۳۷۵). تربیت اجتماعی کودکان و ارتباط آن با توسعه فرهنگی و اجتماعی. رشد معلم، ۱، ۲۳.
- گلشن، د. (۱۳۸۰). موش هیجانی. ترجمه ن. پارسا. تهران: انتشارات رشد.
- لیبرت، ر.، و اسپنگلر، م. (۱۳۷۵). شخصیت از دیدگاه رفتاری. ترجمه: ح. صوری مقدم. مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- هیلگارد، ا.، اتکینسون، ر.، و اتکینسون، ر. (۱۳۷۰). زمینه روانشناسی. ترجمه: م. ن. براهنی و همکاران. تهران: انتشارات رشد.
- Ader, R., Cohen, N., & Felten, D. (1995). Psychoneuroimmunology: Interaction between the nervous system and the immune system. *Lancet*, 345, 99-103.
- 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. Spielberger & I. G. Sarason (Eds.), *stress and emotion* (pp. 173-187). Washington, D. C.: Taylor & Francis.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of happiness*. London: Routledge.
- Batson, C. D. (1995). Prosocial motivation: why do we help others? In A. Tesser (Ed.) *Advanced Social Psychology*. (pp. 333-381). New York: MC Graw – Hill.
- Bentall, R. P. (1992). A proposal to classify happiness as a psychiatric disorder. *Journal of Medical Ethics*, 18 (2), 94-8.
- Bless, H., Clore, G. L., Schwarz, N., Golisano, V., Rabe, C., & Wolk, M. (1996). Mood and the use of scripts: Does a happy mood really lead to mindlessness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 665-679.
- Bridges, L. J., Margie, N. G., & Zaff, J. F. (2002). Background for community Level work on emotional well – being in Adolescence: Reviewing the Literature on Contributing Factors. <http://www.Childrends.org/files/Kemotional.pdf>
- Brown, J. D., & McGill, K. L. (1989). The cost of good fortune: when positive life event produce negative health influences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1103-1110.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55 (1), 15-23.
- Caputo, J. L., Rudolph, D. L., & Margan, D. W. (1998). Influence of positive events on blood pressure in adolescents. *Journal of Behavioral Medicine*, 21 (2), 115-129.
- Clark, M. S., & Isen, M. M. (1982). Toward understanding the relationship between feeling states and social behavior. In A. Hastorf & A. M. Isen (Eds.), *Cognitive Social Psychology* (pp. 73-108). New York: Elsevier.
- 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.
- Edwards, C. P., & Springate, K. W. (1995). *Encouraging creativity in early children classroom*. In E. Digest, office of Educational Research and improvement. Washington DC.
- Feist, G. J., Bonder, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V (1995). Integration top – down and bottom – up structural models of subjective well – being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 138-150.
- Francis, L. J., Brown, L. B., Lester, D., & Philipchalk, R. (1998). Happiness as stable extraversion: A cross-cultural 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, 164-171.
- Francis, L. J. (1999). Happiness is a thing called stable extraversion: a further examination of the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenk's dimensional model of personality and gender. *Personality and Individual Differences*, 26, 5-11.
- Freedman, J. (1978). *Happy people: What happiness is, who has it, and why*. New York: Harcourt. Brace Jovanovich.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well – being: the case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.
- Furnham, A., & Cheng, H. (1997). Personality and happiness. *Psychological Reports*, 80, 761-762.
- Grob, A., Little, T. D., Wannr, B., & Wearing, A. J. (1996). Adolescents well-being and perceived control across fourteen socio-cultural contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 785-795.
- Hilles, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, 523-535.
- Hilles, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a Major Dimension of Happiness. *Personality and Individual Differences*, 31, 1357-1364.

- Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (3), 763-773.
- Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 132-140.
- Lucas, R. E., Diner, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F., & Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: a longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (5), 1046-1053.
- McEwon, B. (1993). Bidirectional interaction between the central nervous system and the immune system. *Critical Reviews in Immunology*, 9 (4), 279-312.
- Myers, D. G. (2004). *Happiness*. Excerpted from Psychology, 7th edition. New York: Worth Publishers.
- Petrosky, M. J., & Birkimer, J. C. (1994). The relationship between locus of control, coping style, and psychological symptom reporting. *Journal of Clinical Psychology*, 47 (3), 336-344.
- Rabin, B. S., Cohen, S., Ganguli, R., Lysle, D. T., & Cunnick, J. E. (1989). Bi-directional interaction between the central nervous system and the immune system. *Critical Reviews in Immunology*, 9, 279-312.
- Robinson -Whelan, S., Kim, C., MacCallum, R. C. & Kiecolt -Glaser, J. K. (1997). Distinguishing optimism from pessimism in older adults: is it more important to be optimistic or not pessimistic? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1345-1335.
- Scherer, K. R., Wallbott, H. G., & Summerfield, A. B. (Eds). (1986). *Experiencing Emotion: A cross-cultural study*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1998). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 473-501.
- Schwartz, N., & Strack, F. (1991). Evaluating one's life: a judgement model of subjective well-being. In Strack, F., Argyle, M. and Schwartz, N. (Eds.) *subjective well-being: An interdisciplinary approach* (pp. 27-47). Great Britain: Penington Press.
- Sheldon, K., M., & Elliot, A. J. (1999). Goal-striving, need satisfaction and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 481-497.
- Skinner, E. A., & Wellborn, J. G. (1997). Children's coping in the academic domain. In S. A. Wolchik & I. N. Sandler (Eds.), *Handbook of children's coping: linking theory and intervention* (pp. 387-422). New York: Plenum.
- Sullivan, S. (2002). The relation between emotional stability, Self-esteem and Sense of coherence. *Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 17.
- Sweetman, M. E., Munz, D. C., & Wheeler, R. J. (1993). Optimism, hardiness, and explanatory style as predictors of general well-being among attorneys. *Social Indicators Research*, 29, 153-161.
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology (5th ed.)*. New York: McGraw Hill.
- Vennhoven, R. (1994). *Correlates of Happiness: 7838 findings from 603 studies in 69 nations, 1911-1994* (3 volumes). RISBO, Series Studies in Social and Cultural Transformation. Erasmus University Rotterdam.
- Wart, P. J. (2001). *What determines happiness*. <http://Vanderbiltowe.wellsources.com/dh/Content.asp?ID=290>.
- Weiten, W. (1989). *Psychology Themes and Variation*. California: Wasd Worth Inc.