

حالتی ذهنی است.



• نقش وراثت و شخصیت در شادکامی؟

سطح پایه شادکامی، یا نقطه آغاز آن، برای بعضی افراد بالاتر از بعضی دیگر است. به بیانی دیگر بعضی از شما به صورت طبیعی یا سرشتی شادتر از دیگران هستید. این واقعیت که شادکامی وراثت پذیری بالایی دارد، هم چنین هماهنگ با این یافته است که سطح شادکامی افراد به شدت با برخی صفات شخصیتی آنها مرتبط است.

• شادکامی را نمی توان آگاهانه بدست آورد؟

گاهی اوقات که انسان ها هدف آگاهانه خود یعنی شادتر زیستن را آشکار می کنند، در نهایت به

اجتماعی رضایتمندی بیشتری دارند و احتمال جدایی و طلاق گرفتن آنها کمتر است. و افراد شاد به لحاظ سلامت جسمی و ذهنی سیستم ایمنی نیرومند تری دارند، به نحوی کارآمدتر از عهده استرس برمی آیند، حتی بیشتر عمر می کنند. در مجموع شادکامی تنها احساسی خوب نیست. شادکامی بهره مندی های گسترده و متعددی برای فرد و هم چنین خانواده، محل کار و جامعه دارد.

• تعریف شادکامی؟

اکثر پژوهشگران، شادکامی را با سه مولفه ی فراوانی موارد عاطفه مثبت، موارد کافی از عاطفه منفی و سطح بالای رضایتمندی از زندگی تعریف می کنند. عاطفه مثبت و منفی به ترتیب در احساسات خوب و بد تجربه می شوند. در مقابل در خشنودی فرد از وضعیت زندگی اش مولفه ی "رضایت از زندگی" سنجه فراگیرتری است. کسانی که در رضایت از زندگی در سطح بالایی قرار دارند با اظهاراتی چون "شرایط زندگی ام بسیار خوب است" هم دلی دارند. به توصیفی که از شادکامی ارائه می دهیم باید بیافزاییم که منظور ما از شادکامی

ماهانامه شماره 4

انجمن علمی

روانشناسی

➤ پیش به

سوی

شادکامی

روانشناسی مثبت نگر شاخه ای از روانشناسی است که به جای تأکید بر آسیب ها و بیماری های روانی به مطالعه شرایط و فرآیند های دستیابی به موفقیت و زندگی رضایت بخش می پردازد. از مهم ترین دل مشغولی های روانشناسان مثبت نگر، چگونگی دستیابی به شادکامی است.

• آیا شادکامی هدف ارزشمندی است؟

پیش از ارائه ی پیشنهاد هایی در باب اینکه چگونه شخص شادتری باشیم، مهم است اثبات کنیم که شادکامی هدف مطلوبی است. انسان های شاد افرادی پر انرژی، خلاق و پر بازده در محل کار، و ساعی و با انگیزه در کمک به دیگران هستند، دوستان بیشتری در اجتماع دارند، در تعاملات

عکس نتیجه می گیرند. تحقیقات آرلی و لویونستین در سال 2003 نشان داد که اگر از مردم بخواهیم تا جایی که مقدرشان است احساس شادی کنند این امر در نسبت با اشخاصی که از آنها چنین درخواست نشده است، منجر به نوعی کاهش در شادی زودگذر افراد می شود.

تحصیلات، وضعیت مالی)، ظاهر فیزیکی...



ارزیابی و زیر نظر داشتن همیشگی سطوح شادکامی به صورتی مشابه آسیب زا بوده است. به نظر می رسد شادکامی غالباً محصول فرعی تجربه ای لذتبخش است، و شاید نتواند بالذات هدفی آگاهانه باشد. یا همانگونه که ناتانل هاوتورن فصیحانه بیان کرد: «شادکامی چون پروانه ای است که اگر تعقیبش کنی همیشه دور از دسترس خواهد بود اما اگر آرام بنشیننی ممکن است پایین بیاید و به روی تو بنشیند.»

• شرایط

شاید تعجب کنید وقتی بفهمید کمتر از ده درصد شادکامی انسان ها به شرایط بستگی دارد (Argyle, 1999, Diener et al, 1999). منظور ما از شرایط، عواملی است که زمینه زندگی شما را شکل می دهد. برای مثال اگر می خواستید زندگینامه شخصی خود را بنویسید، این زندگینامه شامل مقدار زیادی اطلاعات درباره شرایط زندگی شما می بود. شامل اطلاعات جمعیت شناسانه (مانند سن و جنسیت)، تجارب شخصی، موقعیت های متغیر زندگی (مثل

آنها نیستند. در عوض، این شرایط تمایل دارند در زمینه زندگی عاطفی شما حضور داشته باشند.

این واقعا خبر خوبی است. دشواری حالتی را تصور کنید که کلید دستیابی به شادکامی در قلمرو شرایط زندگی قرار داشته باشد. چرا که بسیاری از این شرایط نسبتاً پایدارند و تغییر آنها به غایت دشوار است. خوشبختانه لازم نیست برای شادتر شدن عمل جراحی پلاستیک کنید و یا به سواحل کالیفرنیا نقل مکان کنید. همانطور که در بخش بعد تبیین خواهیم کرد، کلیدهای شادکامی ماندگار بسیار کم هزینه تر و بسیار دست یافتنی تر از چیزی است که ممکن است تصور کنید.



• فعالیت ارادی

این مولفه سوم چهل درصد شادکامی ما را تشکیل می دهد. این بخش از الگوی شادکامی پایدار که فعالیت های ارادی انسان ها را می سازد، همان دلیل امیدواری پژوهشگران به امکان

پژوهشگران مدعی اند که تغییر شرایط زندگی به منظور افزایش شادکامی، روشی غیر معتبر است. اگرچه ممکن است احساس کنید که اگر بیشتر پول داشتید یا در آب و هوای بهتری زندگی می کردید یا ظاهری نیکوتر داشتید، شادتر بودید. مطالعات نشان می دهد که انسان ها به سرعت با تغییر درآمد و موقعیت های مالی سازگار می شوند (Diener & Oishi, 2000; Lucas, Clark, Georgelis, & Diener, 2003). افرادی که جذاب ترند همیشه شادتر نیستند (Diener, Woisic, & Fujita, 1995). و با فرض برآورده شدن نیازهای اساسی، فرد ثروتمند تنها اندکی شادتر از همتای فقیر خود است.

دلیل این یافته های دور از انتظار چیست؟ دلیل اینکه شادکامی وابستگی زیادی به شرایط زندگی ندارد به احتمال زیاد این است که عواملی چون درآمد، زیبایی و موقعیت های زناشویی، فوق العاده برای سازگار شدن مستعد می باشند و انسان ها عموماً دلمشغول

افزایش «نیک زیستی» ماندگار است. در تعریفی آزادتر می توان گفت فعالیت های ارادی اعمال و تمرین هایی هستند که شخص برای به کار بردن انتخاب می کند. به صورتی خاص تر افکار یا رفتارهایی که نگاه شما را در کل به خودتان، زندگی تان و جهان تغییر دهد. یافته های روانشناسان نشان می دهد افرادی که با انتخاب خود، فعالیت های ارادی معینی را انجام می دهند، در واقع می توانند خودشان را به صورتی ماندگار به افرادی شادتر تبدیل کنند.

این خبر بسیار خوبی است. چرا که می توانید یک خروار شادتر باشید. اگر به انجام فعالیت هایی که احتمالاً شادکامی را فراهم می کنند، معتمد شوید. و خوشبختانه رشد میزان پژوهش های روانشناسی به ما نشان می دهد که کدام نوع از این فعالیت ها بهتر به کار می آیند. بخش های بعدی به شرح بعضی فعالیت ها که به نحو کارآمدی افزایش ماندگار در شادکامی را فراهم می کنند، اختصاص دارند.



• ابراز قدردانی

نکته مهمی که باید به آن اشاره کرد این است که تجسم کردن «بهترین خود ممکن» چیزی بیشتر از خیالبافی است، منظور از آن نوعی تمرین خودفریبی است. اهداف و تخیلات در حالی که اهمیت حیاتی دارند باید دست یافتنی و معقول باشند (Diener & Fujita, 1995). در غیر این صورت ممکن است خودتان را مهبای شکست کنید. برای مثال نسبتاً غیرمحمتمل است کسی آینده خود را به عنوان بیل گیتز بعدی مجسم کند. هدف از این فعالیت سامان بخشیدن به اهداف زندگی و خوش بینانه، نه خیالپردازانه، اندیشیدن درباره چگونه نایل شدن به آنهاست.



پرورش قالب ذهنی قدرشناس – که می توان آن را نوعی تمرکز بر حق شناسی و سپاسگزاری برای موهبت زندگی دانست – منتهی به شادکامی ماندگار خواهد شد اما استفاده از قدردانی به منظور رسیدن به شادکامی ماندگار به چیزی بیشتر از تشکر زبانی نیاز دارد. برای بهره وری از منافع قدردانی باید توجه خود را بر روی چیزهای مثبت زندگی متمرکز کنید و به راستی از آنها لذت ببرید.

• تجسم کردن

«بهترین خود

ممکن»

دومین فعالیتی که موجب افزایش شادکامی می شود با ایجاد نوعی حسی خوش بینی به دست می آید. این فعالیت شامل فکر کردن درباره زندگی در آینده و تجسم کردن «بهترین خود ممکن» در آن است (BPS, King 2001). برای مثال دختر دانشجویی که زندگی ایده آل خود در ده سال آینده را تجسم می کند، خود را روزنامه نگاری موفق می بیند که با مردی برگزیده و باهوش ازدواج کرده و صاحب فرزندان سالم شده است، ویلایی در خارج از شهر دارد و هر تابستان به کشورهای دیگر سفر می کند.

• انجام اعمال محبت آمیز

سومین روشی که در سطح «نیک زیستی» تغییراتی پایدار فراهم می کند مستلزم انجام اعمال محبت آمیز است. این امر ممکن است تعجب آور باشد زیرا رفتار منفعت آمیز یا «جامعه یار» (Pro Social) را به راحتی می توان به

نوعی از خود گذشتگی تفسیر کرد. کمک به دیگران معمولاً کاری وقت گیر، خسته کننده و بی اجر و مزد به نظر می آید. با این حال شواهد متعدد نشان می دهد که رفتار مطلوب اجتماعی هم برای شخص دریافت کننده و هم برای شخص نیکوکار نتایج مثبت به دنبال دارد.

• انتخاب فعالیتی شادی افزا

در این بخش توصیه هایی برای استفاده بهتر از فعالیت های شادکامی ارائه شده است. درباره فعالیت هایی که به آنها اشاره کردیم، کارهای زیادی می توان انجام داد. مهم این است که فعالیت ها شورمندی، تازگی و معناداری خود را حفظ کنند. پس پیشنهاد ما این است که به فکر دفعات انجام این فعالیت ها باشید.



با یک حساب سرانگشتی هفته ای یک بار خوب است و با یافته های ما در بالا هم سازگاری دارد.

تکرار بیشتر این فعالیت ها به صورتی ناخواسته آنها را به افعالی قابل پیش بینی و خسته کننده تبدیل می کند. همچنین باید به راه هایی که موجب تنوع در اینگونه فعالیت ها می شود، اندیشید. اگر فعالیتی را که انتخاب کرده اید ابراز قدردانی باشد به این بیندیشید که چگونه می توانید این احساس را تازه نگهدارید. می توانید هر هفته روی یکی از جنبه های زندگی تمرکز کنید.

همانطور که همه کسانی که به موفقیت های بزرگ دست یافته اند اذعان دارند، بیشتر موفقیت های معنادار زندگی به آسانی به دست نم آیند. با قبول این مطلب باید به یاد داشت که افزایش سطح شادکامی نیز مستلزم تلاش است. پژوهش ها نشان داده اند افرادی که موفقیت بیشتری در افزایش سطح شادکامی خود داشته اند، هفته ها و یا ماه ها فعالیت های ارادی خود را دنبال می کردند (Lyubomirsky et al. 2007, Sheidon & Lyubomirsky, 2005). این به معنای تعهد به آغاز کردن و هم ادامه دادن فعالیت های شادکامی است. همانطور که دستیابی به هر هدف دیگری مستلزم تعهدی طولانی مدت است.

فعالیت هایی که در بالا توصیف شد برای همه به صورت یکسان کارآمد نیست. بنابراین انتخاب یک فعالیت که با شخصیت و اهداف شما متناسب باشد، مهم است. در

اینجا تناسب بدین معنی است که فعالیت برای شما طبیعی و ناب باشد. برای نمونه، با خواندن توصیفات بالا، ممکن است گونه ای تمرین به ذهن شما خطور کند، چرا که برای شما بسیار عملی و قابل اعتماد است. فرد دیگری ممکن است احساس کند که این فعالیت تا حدی غیرعقلانی، ساده لوحانه و غیرطبیعی است.

چرا که این شخصیت، توانایی ها، علایق و ارزش های شما است که زمینه را برای لذت بردن و بهره گرفتن از فعالیت های خاص، بیشتر از دیگران فراهم می آورد. برای مثال انسان های بسیار خجالتی ممکن است با نوشتن در یک دفترچه یادداشت سپاسگزاری (gratitude journal) احساس راحت تری داشته باشند تا انجام اعمال محبت آمیزی که ممکن است به باور آنها نیازمند تعاملات آزارنده با غریبه ها باشد. خلاصه اینکه فعالیت هایی که شادکامی به همراه می آورد واقعا تنها زمانی کارآمد است که این حس سازگاری و تناسب به وجود بیاید.



• نتایج



تهیه و گردآوری: مریم ملاداودی
عضو انجمن علمی روانشناسی
زیر نظر استاد علیپور

به گواهی آنچه که در مقاله حاضر بدان اشاره شد، انسان ها می توانند تغییرات طولانی مدتی در سطح شادکامی خود فراهم آورند. با به کارگیری فعالیت های ارادی خاص مانند تشکر کردن، تجسم کردن بهترین خود ممکن در آینده و انجام اعمال نیک، شادکامی انسان ها برای هفته ها و حتی ماه های متمادی افزایش می یابد. زمانی که این فعالیت ها به طور کامل و مداوم انجام می پذیرند (منظور این است که فعالیت در زمان مقرر، متنوع و متناسب با فعالیت فرد باشد)، باعث تغییر در نحوه اندیشیدن و عمل کردن انسان ها در زندگی روزانه شان می شود.

شاید شگفت آور به نظر برسد، اما پیشنهاد ما این است که حفظ شادکامی ماندگار، نیازمند تجدیدنظری همه جانبه در شرایط زندگی نیست، بلکه نیازمند بازسازی همیشگی و پرزحمت رفتارها و اندیشه های روزانه است. در مجموع پژوهش های جدید نشان داده اند که مسیر دست یافتن به شادکامی از آنچه انسان ها بدان باور دارند، بسیار نزدیک تر است.