

فرهنگ شادی

تألیف
دکتر یونس نابدل



یونس نابدل

فرهنگ شادی

فروست: ۸۶۶

ناشر: انتشارات کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: معصومه دلنواز

طراح جلد: احسان ارجمند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: نفیس نگار، صحافی: روشنگر

چاپ اول، مرداد ۱۳۹۳، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۲۹-۴

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

سرشناسه: نابدل، یونس
عنوان و نام‌پدیدآور: فرهنگ شادی / یونس نابدل.
مشخصات نشر: تهران، کتاب ارجمند، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص، قطع رقیعی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۲۹-۴
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
موضوع: شادی، شادی - ایران، خوشبختی
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۲ن ۲ش BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴۲
شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۶۳۹۱۲

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۰۲۸۹۷۷۰۰۲
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۱۶-۸۴۴۱۰۱۱-۰۵۱۱
شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن ۰۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۳۳۲۸۷۶-۰۱۳۱
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۶۴-۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۲۰۰۹۰-۰۹۱۱۸
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۷۲۸۴۸۳۸-۰۸۳۱

بها: ۵۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۰۵۹۹ ۰۰۰۰ ۱ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک	ارسال عدد ۱:
دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک	ارسال عدد ۲:
دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل	ارسال ایمیل:

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۱- تعریف و مفهوم شادی، رابطه شادی و خوشبختی، رابطه شادی و لذت

شادی در نگرش فلاسفه و اندیشمندان	۸
زیست‌شناسی و ژنتیک شادی	۹
شادی یک ویژگی فردی است یا اجتماعی؟	۱۲
عوامل فردی در احساس شادی و خوشبختی	۱۲
عوامل اجتماعی در احساس شادی و خوشبختی	۱۵
آیا شادی می‌تواند به حال جامعه مضر باشد؟	۱۵

۲- بزرگ‌ترین اصل شادی

خوشبختی دقیقاً یعنی چه؟	۱۸
قابلیت زندگی	۲۰
توانائی زندگی فرد	۲۰
سودمندی زندگی	۲۰
رضایت زندگی	۲۱
چهار نوع رضایت	۲۲
لذت	۲۲
رضایت از بخش‌هایی از زندگی	۲۳
تجربه اوج	۲۳
آیا خوشبختی قابل اندازه‌گیری است؟	۲۴
خود گزارشگری	۲۵
رایج‌ترین سؤال برای بررسی و زمینه‌یابی	۲۶
میزان شادی و احساس خوشبختی	۲۶
اعتبار	۲۶
قابلیت اعتماد	۲۷
مقایسه‌پذیری	۲۷
آیا شادی و احساس خوشبختی ممکن است؟	۲۸
شادی و احساس خوشبختی پایا	۳۰
خوشبختی برای همه مردم	۳۰
آیا می‌توان شادی و خوشبختی را ایجاد کرد؟	۳۱
آیا می‌توان شرایط ایجاد شادی و احساس خوشبختی را شناخت؟	۳۲

- شرایط خارجی..... ۳۳
- تحمل پذیری جامعه..... ۳۳
- وضعیت جامعه..... ۳۵
- شرایط داخلی..... ۳۷
- آیا خوشبختی را می توان ارتقاء داد؟..... ۳۸
- آیا خوشبختی پیامدی ایده آل است؟..... ۴۰
- آیا شادی و احساس خوشبختی ایده آل ترین ارزش است؟..... ۴۱
- آیا شادی و احساس خوشبختی به بهای سایر ارزش ها ارتقا می یابد؟..... ۴۲
- آیا شادی و احساس خوشبختی تباه می شود؟..... ۴۲
- آیا بحث شادی و احساس خوشبختی معاف کردن انسان از اخلاق است؟..... ۴۳
- رابطه شاد زیستن با سلامتی و طول عمر..... ۴۴

۳- نقش دولت در ایجاد بیشترین شادی و احساس خوشبختی برای اکثر مردم

- تولید ناخالص داخلی = مصرف خصوصی + سرمایه گذاری + مصارف دولتی + (صادرات + واردات)..... ۴۷
- محیط زیست سالم، اقتصاد شکوفا، دولت دموکراتیک، فرهنگ مثبت مذهبی..... ۴۸
- نهاد دین..... ۴۸
- نقش تأمین اجتماعی..... ۴۹
- سنت ها..... ۵۰
- شادی در ایران باستان..... ۵۰
- جشن نوروز..... ۵۰
- سیزده به در..... ۵۱
- جشن مهرگان..... ۵۲
- شب یلدا..... ۵۳
- چهارشنبه سوری..... ۵۳
- جشن ها و سنن شادی سایر ملل..... ۵۴
- کارناوال های شادی در جهان..... ۵۴
- کارناوال ریودوژانیرو (برزیل)..... ۵۵
- کارناوال ونیز (ایتالیا)..... ۵۶
- کارناوال نیس (فرانسه)..... ۵۷
- کارناوال شادی تهران - بهمن ۹۱..... ۵۸
- سایر کارناوال ها..... ۵۹
- نهادهای شادی ساز در آغاز هزاره سوم، نقش ورزش، هنر، رسانه و دنیای مجازی..... ۶۰
- ورزش و شادی..... ۶۰
- جام جهانی فوتبال ۲۰۱۰ آفریقای جنوبی..... ۶۱

بازی‌های المپیک ۶۱

۴- هنر و شادی، موسیقی

ککلیلی خواننده «بوآکشم اولوروم» ترکیه ۶۴

جشنواره یوروویژن ۶۵

جایزه گرمی ۶۶

ادبیات ۶۷

عبید زاکانی ۶۷

گوته ۶۷

رسانه‌های مکتوب - طنز نامه‌ها ۶۸

توفیق ۶۸

گل آقا ۶۹

طنز و کاریکاتور ۷۰

خط خطی ۷۱

سایر نشریات ۷۱

هنر هفتم - سینما ۷۱

چارلی چاپلین ۷۲

لورل و هاردی ۷۳

فستیوال‌های سینمایی ۷۴

اسکار ۷۴

جشنواره فیلم کن ۷۵

سایر جشنواره‌های سینمایی ۷۵

جشنواره فیلم برلین یا برلیناله ۷۵

نقش رسانه و دنیای مجازی در شادی و احساس خوشبختی ۷۶

تلویزیون ۷۶

اینترنت و دنیای مجازی (قرن ارتباطات) ۷۷

کلام آخر ۷۸

ضمیمه ۱ ۷۹

موانع شاد زیستن ۷۹

اختلالات شخصیت ۷۹

ضمیمه ۲ - وابستگی مواد (اعتیاد) ۸۳

دخانیات ۸۴

افیون ۸۵

- آفتامین‌ها - شیشه ۸۶
- حشیش ۸۷
- الکل ۸۷

ضمیمه ۳ ۸۹

- یک سوال: «آیا فرد شادی هستید؟» ۸۹
- اصل اول: فعالیت ۸۹
- اصل دوم: روابط اجتماعی ۹۰
- اصل سوم: خلاقیت ۹۰
- اصل چهارم: برنامه ریزی ۹۰
- اصل پنجم: دوری از افکار نگران‌کننده ۹۱
- اصل ششم: سطح توقعات پایین ۹۱
- اصل هفتم: خوشبینی ۹۱
- اصل هشتم: توجه به زمان حال ۹۲
- اصل نهم: پرورش شخصیت سالم ۹۲
- اصل دهم: پرورش شخصیت اجتماعی ۹۲
- اصل یازدهم: خودبودن ۹۳
- اصل دوازدهم: از بین بردن احساسات منفی ۹۳
- اصل سیزدهم: صمیمیت ۹۳
- اصل چهاردهم: اولویت دادن به شادی ۹۳

منابع ۹۴

تعریف و مفهوم شادی، رابطه شادی و خوشبختی، رابطه شادی و لذت

عمر اگر خوش گذرد زندگی نوح کم است در به ناخوش گذرد نیم نفس بسیار است



شادی از دیدگاه روان‌شناسی نوعی هیجان محسوب می‌شود. دانشنامه آزاد ویکی‌پدیا شادی را یک حالت روانی تعریف کرده که در آن فرد احساس عشق، لذت و خوشبختی می‌کند. خوشحالی معادلی از شادی است، اما به نظر می‌رسد که خوشبختی در عین معادل بودن با آن تداوم حالت شادی و خوشحالی را در شکل پایاتری نشان

می‌دهد. خوش‌باشی منسوب است به آریستپوس کورنه، از شاگردان سقراط حکیم، که معتقد بود هدف از زندگی جستجوی لذت‌های بیرونی است. او زندگی مجللی داشت. لذت اساساً بیشتر بر جزء فیزیولوژیک احساسِ خوشی تمرکز دارد. بسیاری از تجربه‌های لذت‌بخش با ارضای محرکه‌های اساسی زیستی همچون خوردن، ورزش یا رابطه جنسی در ارتباط است و حتی ممکن است با شادی توأم نباشد. خوردن یک نوشابه خنک در گرمای تابستان در پاسخ به یک نیاز جسمی لذت‌بخش است اما لزوماً شادی‌بخش نیست.

شادی در نگرش فلاسفه و اندیشمندان

روسو می‌گفت که رنج‌هایمان بر لذت‌هایمان پیشی می‌گیرد. آنتیس تینس، از دیگر شاگردان سقراط، شادی را در زندگی زاهدانه جستجو می‌کرد. او بنیان‌گذار فلسفه کلبی بود که پیروی از یک زندگی توأم با آرامش و سادگی را حرکت به سوی شادی باطنی می‌دانست. افلاطون معتقد بود که روح از سه بخش عقل، اراده و شوق تشکیل یافته و انسان زمانی شاد است که این سه بخش در تعادل و هماهنگی با هم به سر برند.

ارسطو، شاگرد افلاطون، عقیده داشت کسی شاد است که فضیلت‌ها و توانائی‌های خود را پرورش دهد.

شوپنهاور دنیا را دره اشک و سرشار از رنج می‌دید. او باور داشت که شادی چیزی جز توهم و خیال نیست و زندگی چون آونگی در میان درد و رنج در نوسان است. لودویک مارکوزه معتقد است که در زندگی هر از گاه یکبار برخی لحظات گذرای شادی به چشم می‌خورد و چیزی به نام شادی پایدار و متعالی وجود ندارد. فروید شادی را برای انسان گذرا می‌پنداشت و برای آن سه دلیل زیر را ارائه می‌کرد:

- ۱- عقده ادیپ: تمایل به کشتن پدر، تصاحب مادر و احساس گناه ناشی از آن.
- ۲- سوپرایگو: جزء من برتر شخصیت یا وجدان که دائم بر وی نهیب می‌زند و او را از لذت‌طلبی اید (جزء غریزی شخصیت) برحذر می‌دارد.
- ۳- غریزه مرگ: نقطه مقابل غریزه عشق.

مشاهده جنگ جهانی دوم در اواخر عمر سبب شد که فروید در فرضیه خود بر سنگینی وزن غریزه مرگ در برابر عشق بیش تر از پیش تأکید ورزد.

زیست‌شناسی و ژنتیک شادی

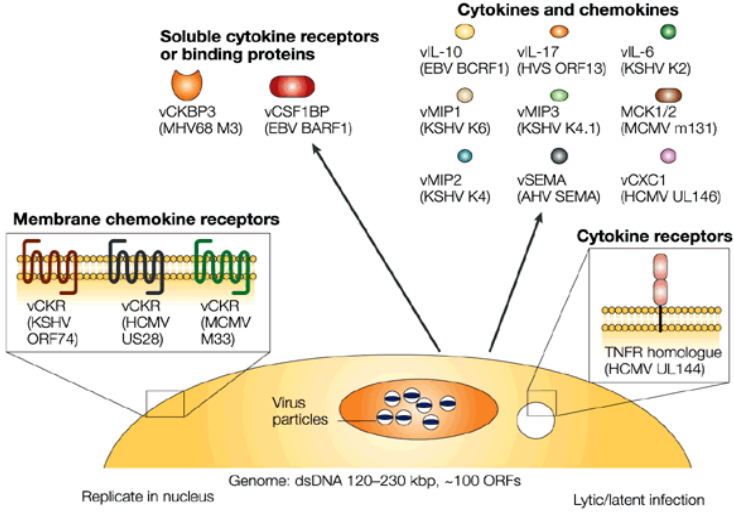
شادی به عنوان یک احساس انسانی چیست؟ در این زمینه نمی‌توان به دقت سخن گفت، چون نادانسته‌ها فراوان است. تصویرنگاری مغز، به ویژه تصویرنگاری با تکنیک تشدید مغناطیسی عملکردی که تصویر جریان خون بخش‌های فعال مغز را نشان می‌دهد، کورتکس پره‌فرونتال (قشر پیش‌پیشانی) را به عنوان نقطه اولیه شادی نشان می‌دهد. این امر البته شباهت زیادی به معمای مرغ و تخم مرغ دارد. آیا قشر پره‌فرونتال احساس شادی را می‌آفریند یا صرفاً به یک وضعیت هیجانی واکنش نشان می‌دهد؟ این بخش از مغز به نظر پژوهشگری به نام دیویدسون حداقل در شادی‌های معمول عامل اولیه به شمار می‌رود. بعضی از مردم به‌طور ژنتیکی (موروثی) مستعد شادی با واسطه قشر پره‌فرونتال هستند. پژوهش‌های انجام شده در مورد نوزادان مؤید این نکته است. دیویدسون فعالیت پره‌فرونتال چپ را در نوزادان کمتر از یک سال و مادران‌شان مورد آزمون قرارداد. او برای انجام این امر مادران نوزادان را از اتاق بیرون فرستاد. بعضی از نوزادان بلافاصله با رفتن مادر شروع به گریه کردند، اما برخی مقاوم بودند و این کار را نکردند. کودکان با پره‌فرونتال چپ فعال‌تر آنهایی بودند که با رفتن مادر گریه نکردند. این آزمون نشان داد که می‌توانیم پیش‌بینی کنیم کدام نوزادان در پاسخ به استرس کوتاه‌مدت گریه خواهند کرد، هم چنان که والدین به‌طور غریزی می‌دانند که بعضی از نوزادان شاد به دنیا می‌آیند و برخی ناشاد. در کتب طبّی و روان‌پزشکی این مبحث تحت عنوان کودکان آسان و دشوار مطرح شده است، اما این نکته مهم را هم باید افزود که دانشمندان علم اعصاب در دهه گذشته آموخته‌اند که مغز به شکل غریبی تغییرپذیر است و می‌تواند در پاسخ به تجارب، مجدداً سامان یابد. این امر به ویژه قبل از بلوغ مؤثر است. بنابراین می‌توان به سادگی فرض کرد که تجارب منفی در صورت تکرار و شدید بودن قادرند شخصیت شاد را تخریب کنند. دیویدسن اشاره می‌کند که تجارب خفیف منفی تا متوسط منفی سودمند هستند به‌طوری که افراد با سابقه استرس

متوسط در مقایسه با افراد بدون سابقه استرس از توانایی بهتری برخوردارند. نتیجه اینکه، رویدادهای پر استرس تجارب قوی بودن در گذر از هیجانات ناخوشایند را به انسان یاد می‌دهند. حال این سؤال مطرح می‌شود که دقیقاً تفاوت فیزیکی قشر پره‌فرونتال افرادی که مستعد شادی هستند با دیگران چیست؟ انتظار این است که تفاوتی در پیام‌رسان‌های مغز، ساختار شیمیایی و نورون‌ها باشد. قشر پره‌فرونتال پر از برخی از پیام‌رسان‌های عصبی چون دوپامین، سروتونین، گلوتامیت و گابا است.

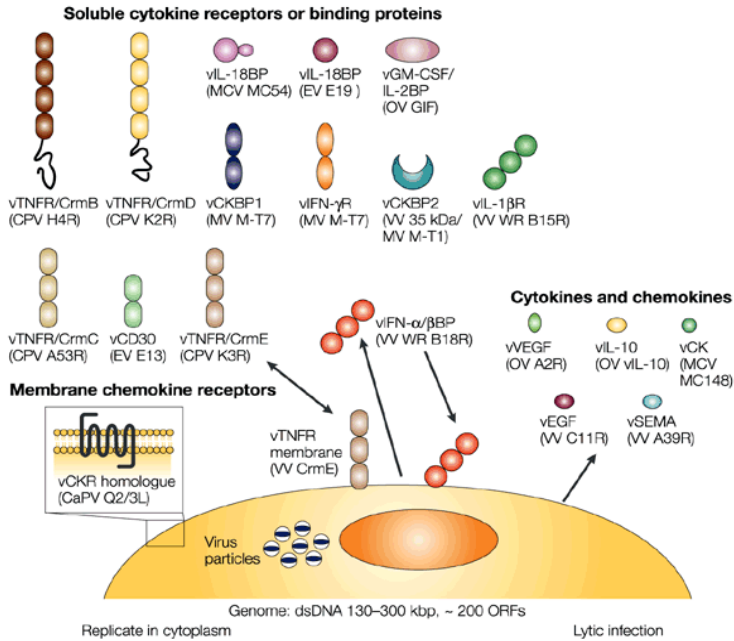
دوپامین، به باور دیویدسون، از همه مهم‌تر است. مطالعات حیوانی نشان داده است که دوپامین واسطه گذر علائم همراه با هیجانات مثبت بین ناحیه پره‌فرونتال چپ و مراکز هیجان در هسته اکومبنس است. افراد با نوع گیرنده‌های حساس دوپامین‌پذیر، تمایل به داشتن خلق بهتری دارند اما دیگر پیام‌رسان‌های عصبی ممکن است در انواع دیگر شادی‌ها همچون فعالیت‌های لذت‌بخش سهم باشند. این اعتقاد هم وجود دارد که بین احساس مثبت به هنگام کسب یک هدف (که به دوپامین مربوط می‌شود) با احساس لذت بردن از چیزی (که به سیستم افیونی مربوط می‌شود) باید فرق گذاشت.

هورمون دیگری که در پژوهش‌ها به آن اشاره می‌شود و هورمون شادی نام دارد، سایتوکیناز است. واژه سایتوکین گروه وسیعی از پلی پپتیدها را در برمی‌گیرد. سایتوکیناز از گروه سایتوکین‌ها است و از سلول‌های خاصی در سیستم ایمنی ترشح می‌شود و چون همانند پیام‌رسان عصبی و رابط بین سلول‌ها عمل می‌کند، در اثر شاد بودن و یا خندیدن ترشح می‌شود و دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌کند. با این حال، مکانیسم این اثر دقیقاً روشن نیست. براساس پژوهش‌های جدید میزان شادی و رضایت انسان‌ها تا حد زیادی به یک گروه از ژن‌های موجود در مغز انسان بستگی دارد. افراد براساس وجود این ژن‌ها که به ژن شادی معروف شده‌اند، از زندگی خویش اظهار رضایت یا شکایت می‌کنند. این ژن، ژن 5-HTT نام دارد و به سلول‌های دستگاه عصبی در بازیافت سروتونین (که بر خلق بسیار مؤثر است) کمک می‌کند. جالب اینکه همین ژن دو شکل دارد که اصطلاحاً «ژن طویل» و «ژن کوتاه» نام‌گذاری شده‌اند. افرادی که از والدین خود دو واحد ژن طویل به ارث برده‌اند معمولاً نسبت به دیگران که ترکیب متفاوتی از این دو نوع ژن در مغزشان وجود دارد، رضایت خاطر و احساس شادی بیشتری دارند. همین پژوهش نشان می‌دهد افرادی که دارای دو واحد ژن کوتاه

a Herpesviruses



b Poxviruses



هستند کم تر از دیگران شاد هستند. ژان مانوئل دنیو، از اساتید دانشگاه لندن که مسئولیت این پژوهش را بر عهده داشته، معتقد است که این ژن‌ها بر احساس رضایت و شادی انسان‌ها تأثیر مهمی دارد. به نظر وی گرچه ترکیب و وضعیت ژن 5-HTT با میزان شادی تک‌تک افراد مرتبط است، اما این به آن معنی نیست که وضعیت روحی ما را فقط این ژن تعیین می‌کند. ژن‌های دیگر و نیز تجارب روزمره و شخصی هر فرد عوامل مهم دیگری هستند که در تعیین میزان شادی انسان‌ها بسیار مؤثرند. پژوهش‌های انجام شده بر روی ۲۵۰۰ داوطلب در امریکا نتایج این تحقیق را تأیید می‌کند.

شادی یک ویژگی فردی است یا اجتماعی؟

درست است که آدمی در هر لحظه‌ای از زندگی خود می‌تواند احساس شادی کند، اما این هم واقعیتهایی است که شادی پدیده‌ای است اجتماعی. امکان دارد شخصی در خانه خویش و در تنهایی فیلمی از چارلی چاپلین، نابغه عالم سینما را تماشا کند، قهقهه بخندد و از ته دل احساس شادی کند، اما باید توجه داشت که این شادی با مشارکت حداقل ده‌ها نفر عوامل جلو و پشت صحنه فیلم چارلی چاپلین حاصل شده است. نقش عوامل اجتماعی در هیجان شادی و احساس خوشبختی انکار ناپذیر است. استثناهای این مورد، شادی‌های بیمارگونه‌ای است که جنبه انفرادی دارند. یک معتاد با مصرف مواد در حریم تنهایی خویش، خود را در اوج احساس می‌کند. همین مسأله در مورد یک بیمار دوقطبی در فاز مانیا نیز صادق است.

عوامل فردی در احساس شادی و خوشبختی

واقعیت این است که نقش عوامل فردی در احساس شادی و خوشبختی را نمی‌توان انکار کرد. عوامل تأثیرگذار فردی در احساس شادی و خوشبختی را در همین جا مورد بررسی قرار می‌دهیم، هر چند با یک نگرش دقیق در تک‌تک عوامل فردی می‌توانیم تأثیر عمیق عوامل اجتماعی را نیز به وضوح مشاهده کنیم.

۱. ژنتیکی: همچنان که در صفحات قبل توضیح داده شد احساس شادی یک

پس‌زمینه ژنتیکی (موروثی) دارد، به گونه‌ای که بعضی از آدم‌ها بیش‌تر از

- سایرین مستعد شادی و شاد بودن هستند (هورمون شادی سایتوکیناز).
۲. **خانواده:** خانواده به عنوان کوچک‌ترین واحد اجتماع در محدوده عوامل فردی قرار نمی‌گیرد، اما مُراد من در این جا محرومیت از زندگی خانوادگی و به‌طور کلی افرادی است که به هر علتی از علل تنها زندگی می‌کنند. دوری از خانواده و جدا زیستن از اعضای خانواده عاملی مخرب در احساس شادی و خوشبختی است، همچنان که احساس تعلق به خانواده و ازدواج نقشی سازنده در شادی و خوشبختی دارد.
۳. **سن و جنس:** کودکان در شرایط مساوی سهل‌تر از بزرگان احساس شادی می‌کنند و سالمندان دشوارتر از جوانان به این احساس می‌رسند، گرچه با برنامه‌ریزی‌های سنجیده می‌توان این مانع را از بین برد. زنان در جوامع سنتی و توسعه‌نیافته به علت تبعیض‌های جنسیتی کم‌تر از مردان احساس شادی می‌کنند، اما باید دانست که این تبعیض با حرکت جامعه بشری به سوی مدرنیزاسیون بتدریج از بین خواهد رفت.
۴. **طبقه اجتماعی:** لازمه زندگی شاد رهایی از نیازهای اولیه زندگی چون غذا و مسکن است. فقر بزرگ‌ترین مانع در این زمینه است و البته پدیده‌ای است اجتماعی تا فردی.
۵. **تحصیلات:** سواد از جنبه‌های مختلف و متعدد در شادی و احساس خوشبختی انسان‌ها تأثیرگذار است. تحصیلات بالاتر به معنی تخصص و درآمد مناسب و رهایی از فقر است، اما از این که بگذریم، آموزش به شناخت انسان از محیط، زندگی بهتر و انطباق بیش‌تر با جامعه کمک می‌کند. البته انتخاب رشته درسی مطابق با ذوق و استعداد فرد نقش مهمی در احساس خوشبختی دارد و برعکس، انتخاب رشته نامناسب صرفاً به خاطر کسب مدرک دانشگاهی اثرات مخربی دارد.
۶. **شغل:** بعضی از مشاغل با استرس بیش‌تری همراهند و برخی از مشاغل ماهیتاً استرس‌زا هستند. شایان ذکر است که اگر فردی با شناخت کامل یک حرفه و آشنائی با مشکلات آن و نیز با احساس توان‌مدارا با آن دست به انتخاب چنین مشاغلی بزند، قطعاً موفق هم خواهد شد.

۷. **شخصیت:** شخصیت عبارت است از مجموعه صفات هیجانی و رفتاری که مشخص‌کننده فرد در زندگی روزمره در شرایط بهنجار است. هر نوع اختلال در شخصیت موجب بروز مشکلات شدید در روابط بین فردی و زندگی پرتنش با اطرافیان و جامعه می‌شود. چنین افرادی نه تنها خود نمی‌توانند شاد و خوشبخت زندگی کنند، بلکه مانع زندگی خوش اطرافیان نیز می‌شوند. ضمیمه یک را با توجه به اهمیت موضوع به توضیح ویژگی‌های اختلالات شخصیت و انواع آن اختصاص داده‌ایم. برون‌گرایی به عنوان یک صفت شخصیتی مثبت و نیز خوشبینی از زمینه‌های فردی لازم برای شاد بودن است. شایان ذکر است که سازگاری و انعطاف‌پذیری نیز صفات شخصیتی بهنجاری هستند که به تعامل مثبت با محیط و شاد بودن کمک می‌کنند.

۸. **سوء مصرف مواد (اعتیاد):** تصور غلطی وجود دارد که مصرف موادی چون حشیش، افیون، الکل و شیشه نشئه ایجاد می‌کند و لذت و شادی به وجود می‌آورد. ذکر چند نکته در این مورد ضروری است. نخست اینکه نشئه و لذت حاصل از مصرف مواد کاملاً موقتی و گذرا است و با از بین رفتن اثر ماده، حالت فروریزی، احساس افسردگی و ملال، بی‌قراری و ناراحتی سرتا پای وجود فرد معتاد را فرا می‌گیرد و فرد معتاد برای فرار از تجربه دردناک سندرم ترک (حالتی که با از بین رفتن اثر ماده به وجود می‌آید) ناچار می‌شود باز هم ماده بیش‌تری مصرف کند. این سیکل معیوب نشئه، خماری و مصرف مواد کماکان تا زمان رهائی از اعتیاد ادامه خواهد داشت. نکته دوم اینکه بدن معتاد به مرور زمان و علی‌رغم مصرف ماده نسبت به ماده مقاومت پیدا می‌کند و اثر نشئه بتدریج از بین می‌رود و فرد معتاد برای کسب حالت نشئه ناچار می‌شود روز به روز مقادیر زیادی از ماده را مصرف کند. در این‌باره در ضمیمه دو به تفصیل صحبت خواهیم کرد.

۹. **اعتماد به نفس بالا:** اینکه فرد از عزت نفس لازم برخوردار باشد و خود را ارزشمند بداند.

۱۰. **سلامت جسمی و روانی:** سلامت روانی مهم‌تر از سلامت جسمانی است، چون سلامت جسمی در حد نداشتن بیماری جدی و ناتوان‌کننده کافی است.

عوامل اجتماعی در احساس شادی و خوشبختی

در سطور بعدی نگاهی دقیق‌تر به زمینه‌های اجتماعی ایجادکننده عوامل شادی و احساس خوشبختی می‌افکنیم. اما قبل از آن باید روشن کنیم که مُراد ما از شادی و احساس خوشبختی چیست و چه تفاوتی با لذت گذرا و رضایت نسبی دارد. راستی، چرا به جای شادی و احساس خوشبختی از اصطلاح دقیق‌تر رضایت از زندگی استفاده نمی‌کنیم؟

آیا شادی می‌تواند به حال جامعه مضر باشد؟

حال بدون هر گونه سوگیری باید به این سؤال پاسخ دهیم که آیا شادی می‌تواند به حال جامعه زیان‌بار باشد؟ مخالفین شادی به عنوان یک هدف ملی بر این عقیده‌اند که شادی موضوعی گول‌زننده و بی‌ارزش است و به عنوان یک ارزش اخلاقی قابل‌دفاع نمی‌باشد، چرا که از سویی باعث پرورش بی‌مسئولیتی و مصرف‌گرایی و از سوی دیگر سبب کاهش حساسیت نسبت به رنج دیگران می‌شود و در نهایت توجیه‌گر مسائلی چون دستکاری ژنتیکی، کنترل فکر و خودکامگی می‌گردد.

گروه دیگری از معترضین به «بیشترین شادی برای تعداد کثیری از مردم» بر این عقیده‌اند که:

۱. شادی قابل تعریف نیست و لذا تمام صحبت‌ها در این زمینه چیزی جز لفاظی نیست.
۲. شادی را نمی‌توان اندازه گرفت، بنابراین ما هرگز قادر به ایجاد درجه مطلق از شادی نخواهیم بود.
۳. تداوم شادی به مقدار زیاد غیرممکن است و در بهترین حالت تنها می‌توانیم در جاتی از آن را به‌طور لحظه‌ای بیابیم.
۴. ما قادر به ایجاد شادی نیستیم.

اگر به تاریخچه تلاش و کوشش انسان‌ها در جهت بهبود وضعیت خود و انسان‌های دیگر بازگردیم، سرانجام به این نکته خواهیم رسید که سرآغاز همه این تلاش‌ها و کوشش‌ها با درمان تهیدستی، گرسنگی، مبارزه با بیماری‌های واگیر و ...

آغاز شد. با حلّ این معضلات بود که توجّه به اهداف بزرگ‌تر معطوف گردید. تغییرات حاصل از این تلاش و کوشش‌ها سؤالات ناخوشایندی چون «زندگی خوب چیست؟» و «کدام خوب بهترین است؟» در پی داشت. در پاسخ به این پرسش‌ها بود که بزرگ‌ترین اصل شادی در اذهان مردم جای گرفت.

بزرگ‌ترین اصل شادی

حدود دو قرن پیش (۱۷۸۹ میلادی) جریمی بنتام اصل اخلاقی جدیدی پیشنهاد کرد. به نظر بنتام، خوبی یک عمل باید با توجه به درستی هدف و نه با توجه به سودمندی نتیجه آن مورد قضاوت قرار گیرد. او سودمندی نهائی را شادی انسان دانست و هدف را بیش‌ترین شادی برای تعداد کثیری از مردم قرار داد. بنتام شادی را در اصطلاح تجربه روان‌شناختی به صورت حاصل جمع شادی‌ها و غم‌ها تعریف کرد. این فلسفه به نام سودمندگرایی شناخته شده است، چون بنتام بر نتایج رفتار سودمندی تأکید می‌کرد. شاید شادی‌گرایی و در پی آن احساس خوشبختی، عنوان بهتر و مناسب‌تری باشد زیرا سودمندی حاصل چیزی جز احساس خوشبختی نیست. این فرضیه آن زمان که در سطح فردی به مورد اجرا گذاشته شد با مشکلاتی مواجه شد، چون گاهی موارد ممکن است رفتار هدفمند و اخلاقی یک نفر در آینده در یک مورد خاص نتیجه عکس دهد. به این نمونه توجه کنید. مادری با عشق مادرانه خود جان کودک بیمارش را از مرگ حتمی نجات می‌دهد. کودک دوران کودکی را پشت سر می‌گذارد و در بزرگسالی تبدیل به یک جنایتکار می‌شود. آیا این مادر باید به خاطر وظیفه مادرانه مورد سرزنش قرار گیرد؟

ناگفته پیداست که این فرضیه در مورد قضاوت درباره قوانین عام کاربرد دارد و فرضیه خوبی است، چون مادران با تکیه بر همین فرضیه از کودکان خود مراقبت می‌کنند و به شمار افراد شاد و خوشبخت جامعه می‌افزایند. پیامد این قانون از نظر اخلاقی نیز صحیح است حتی اگر نتایج امر در موارد نادر منفی باشد، چون این حالت را می‌توان یک حالت استثنائی در قانون سودمندگرایی تلقی کرد.

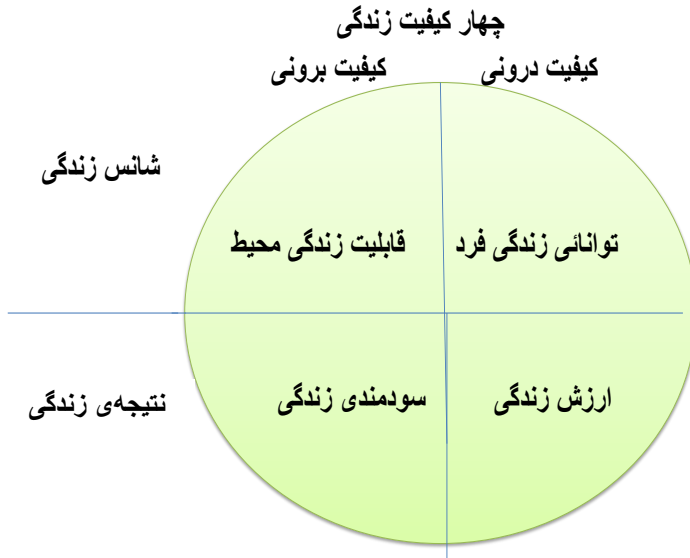
اینک با توجه به پژوهش‌های انجام شده در زمینه شادی و احساس خوشبختی می‌کوشیم تردیدها و اعتراضات مطرح شده به اصل شادی بیش‌تر برای تعداد بیش‌تری

از مردم را مورد بررسی قرار دهیم.

پژوهش‌های تجربی درباره شادی و احساس خوشبختی در دهه شصت میلادی آغاز شد. شاخص‌های ذهنی در تکمیل شاخص‌های عینی مورد استفاده قرار گرفتند و احساس شادی و خوشبختی به اصلی‌ترین شاخص‌های ذهنی عملکرد سیستم اجتماعی تبدیل شد. این مفهوم در روان‌شناسی برای مطالعه بهداشت روان مورد استفاده قرار می‌گرفت. این مفهوم بیست سال بعد در پژوهش‌های طبی ظاهر شد. احساس شادی و خوشبختی جزئی رایج در پرسش‌نامه‌های مربوط به کیفیت مرتبط با بهداشت زندگی، نظیر پرسش‌نامه SF36 گردید. (این پرسش‌نامه چندمنظوره کوتاه پیمایش بهداشت دارای ۳۶ سؤال است که به اختصار وضعیت جسمی و روانی فرد را ارزیابی می‌کند). تجربی‌ترین مطالعات در احساس شادی و خوشبختی بر پایه پیمایش مقیاس‌های بزرگ جمعیتی است اما مطالعاتی نیز بر روی گروه‌های خاص، نظیر مادران تنها، دانش‌آموزان و یا برندگان بلیط‌های بخت‌آزمایی انجام گرفته است. شایان ذکر است که تا به امروز ۳۰۰۰ گزارش پژوهشی چاپ شده و گزارش‌ها دائماً در حال افزایش است. برگردیم به مطلب اصلی مان «شادی بیش‌تر برای تعداد بیش‌تری از مردم» و انتقادات و اعتراضاتی که به آن وارد می‌کنند، گرچه برای پاسخگویی به این اعتراضات نخست باید به درک روشنی از مفهوم شادی و احساس خوشبختی برسیم.

خوشبختی دقیقاً یعنی چه؟

این کلمه در مفهوم گسترده خود معادلی برای کیفیت زندگی یا سعادت و رفاه است و به‌طور ضمنی مشخص می‌کند که زندگی خوب است، اما روشن نمی‌سازد که چه چیز زندگی خوب است. این اصطلاح در معنی اخص خود همچنین می‌تواند ابعاد مختلفی از کیفیت زندگی را نشان دهد. چهار کیفیت زندگی در شمای یک نشان داده شده است.



این طبقه‌بندی دارای دو جزء به شرح زیر است:

عمودی: تفاوت بین شانس‌های خوب زندگی و پیامدهای واقعی زندگی را نشان می‌دهد. شانس‌ها و پیامدها به هم مربوطند، اما لزوماً یکی نیستند. شانس‌ها می‌توانند در اثر حماقت یا بدشانسی از دست بروند. برعکس مردم گاهی علی‌رغم دستاوردهای کم از زندگی راضی هستند.

افقی: تفاوت بین کیفیت بیرونی و درونی را نشان می‌دهد. در مورد اول کیفیت عبارت از محیط است و در دومی فرد. این تفاوت در بهداشت عمومی نیز صادق است. عوامل بیماری‌زای برونی از پریشانی درونی مجزا می‌شوند. پژوهشگران نه تنها به دنبال یافتن مکانیزم‌هایی هستند که در آن عوامل بیرونی سبب پیدایش مشکلات درونی می‌شوند، بلکه به دنبال یافتن شرایطی هستند که احتمال وقوع این رویدادها در آن زیاد است. این دو جزء چهار کیفیت زندگی را ایجاد می‌کنند که همگی با کلمه شادی و احساس خوشبختی مشخص می‌شوند.

قابلیت زندگی

ربع بالائی چپ معنی شرایط زندگی خوب را مشخص می‌کند. اصطلاح کیفیت زندگی و سعادت و رفاه، بخصوص در نوشته‌های بوم‌شناسان و جامعه‌شناسان در این معنای ویژه به کار می‌رود. اقتصاددانان بیش‌تر از اصطلاح رفاه استفاده می‌کنند. قابلیت زندگی کلمه بهتری است، زیرا به‌طور واضح به ویژگی محیط اشاره دارد و معنی بهشت از آن استنباط نمی‌شود. سیاست‌مداران و اصلاح‌گرایان اجتماعی بر کیفیت زندگی تأکید دارند.

توانائی زندگی فرد

ربع بالائی راست فرصت‌های زندگی درونی را مشخص می‌کند که عبارت از این است که ما تا چه حد با مشکلات زندگی مدارا می‌کنیم. این نمای خوب زندگی نام‌های مختلفی دارد. برای مثال، پزشکان و روان‌شناسان برای مشخص کردن معنای ویژه آن از کلمات کیفیت زندگی و رفاه استفاده می‌کنند. البته اصطلاحات بیشتری هم وجود دارد. در زیست‌شناسی پدیده‌ای موسوم به قابلیت انطباق وجود دارد و در موقعیت‌های دیگر نیز ممکن است از کلمه طبیی بهداشت استفاده شود. دانشمندی به نام سن این کیفیت از زندگی را ظرفیت می‌نامد. من اصطلاح ساده توانائی زندگی را ترجیح می‌دهم که با زیست‌پذیری تباین داشته باشد.

سودمندی زندگی

ربع پائینی چپ این نظریه را نشان می‌دهد که زندگی خوب باید چیزی بیشتر از خوب بودن باشد. فرض این است که ارزش‌های بالاتری مانند پاسداشت محیط زیست یا گسترش فرهنگی مورد نیاز است. در حقیقت ارزش‌های بی‌شماری وجود دارند که در آن سودمندی زندگی می‌تواند مورد قضاوت قرار گیرد. گرسون این نوع مفهوم از کیفیت زندگی را متعالی معنی کرد. شاید معنی زندگی اصطلاح بهتری باشد. من عنوان ساده سودمندی زندگی را ترجیح می‌دهم.