

خوشبختی؛ آنسوی لذت و شادی



تهیه و تنظیم:

محمود علی پور-روانشناس

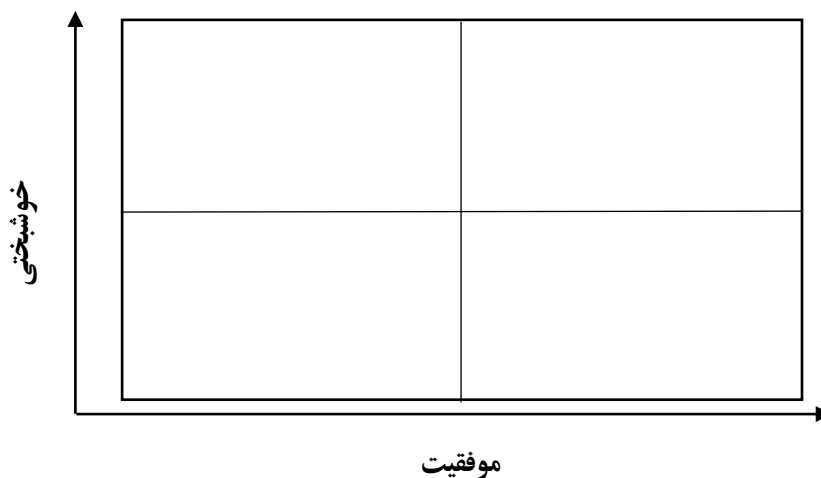
خوشبختی چیست؟

وقتی به تاریخچه خوشبختی و جستجوی آن توجه می‌کنیم متوجه می‌شویم که انسان‌ها از دیرباز به دنبال خوشبختی بوده‌اند و مکاتب، ادیان، و نظریه‌پردازان زیادی سعی کرده‌اند تا راه خوشبختی را به انسان نشان دهند. بطوریکه، امروزه خوشبختی به طور گسترده مورد توجه قرار گرفته است و در دنیای مدرن کمتر پدیده‌ای به اندازه خوشبختی ارزشمند قلمداد می‌شود. بنابراین، اگر چه جستجوی خوشبختی یک پدیده جدید نیست، اما، به دلیل گستردگی از اهمیت بالایی برخوردار است.

وقتی در جستجوی یک پدیده هستیم، تعریف آن پدیده اولین و مهمترین جنبه آن جستجو به شمار می‌رود. تعاریف علمی زیادی در خصوص خوشبختی ارائه شده است. اما، هدف این نوشته ارائه یک چارچوب علمی نبوده به دنبال یک تعریف عمومی و رایج در مورد خوشبختی است. اساساً، بخش قابل توجهی از قلمرو ذهن مثبت را می‌توان جزیی از قلمرو خوشبختی در نظر گرفت. قلمرو خوشبختی می‌تواند بعنوان تجربه ذهنی مطلوب، یا تجربه رضایت بخش از زندگی، تعریف شود. از این رو، به زبان ساده افرادی خوشبخت در نظر گرفته می‌شوند که از زندگی‌شان رضایت دارند و برای آن ارزش قائل هستند. بطوریکه، بیشتر نتایجی که در اینجا ارائه می‌شود در پاسخ به این سوال ساده که "چقدر احساس خوشبختی می‌کنید و از زندگی خود راضی هستید" به دست آمده است. در اینجا نیز همین تعریف از خوشبختی مورد توجه قرار خواهد گرفت.

در همین حال، در بسیاری از موارد، موفقیت و خوشبختی معادل یکدیگر در نظر گرفته می‌شوند. البته، این موضوع تا حدودی می‌تواند صادق باشد، چرا که انتظار داریم کسی به موفقیت دست یافته است، از زندگی نیز رضایت داشته باشد. در واقع، موفقیت به معنای دست یافتن به آنچه که آرزوی آن را داریم و خوشبختی به معنای خواستن آنچه را که بدست آورده‌ایم، می‌باشد. بنابراین، ممکن است در مواردی علیرغم اینکه به موفقیت دست یافته‌ایم، احساس خوشبختی نکنیم، زیرا ممکن است آرزوهایمان آنطور که فکر می‌کردیم ارزشمند نبوده‌اند. در شکل زیر رابطه موفقیت و خوشبختی در شکل ۱ آورده شده است. با توجه به شکل ۱، بسته به میزان خوشبختی و موفقیت چهار حالت را می‌توان تصور نمود. در حالت ایده‌آل، افراد نه تنها موفق هستند، بلکه از دست‌آوردهای خود نیز رضایت کامل دارند. و در بدترین حالت، نه فرد از موفقیت برخوردار است و نه از زندگی خود رضایت دارد. دو حالت دیگر هم می‌تواند وجود داشته باشد. برخی از افراد علیرغم اینکه از دست‌آوردهای بالایی برخوردار هستند (موفقیت مالی، علمی و ...) اما از زندگی خود رضایت ندارند. در همین حال، افرادی هم هستند با وجود اینکه موفقیت چندانی

نداشته‌اند باز از زندگی خود رضایت دارند. با توجه به تعریفی که از خوشبختی ارائه دادیم و همچنین تعریف موفقیت، به نظر می‌رسد اگر اهداف بر اساس ارزش‌ها تعریف شوند، همواره آدم‌های موفق احساس خوشبختی خواهند کرد. اما، اگر اهداف جدای از ارزش‌ها تعریف شوند، این رابطه همیشه صدق نخواهد کرد.



شکل ۱: رابطه بین موفقیت و خوشبختی

اما، شناخت عوامل تاثیرگذار بر خوشبختی قدم بعدی در جستجوی خوشبختی به شمار می‌رود. شناخت عوامل تاثیرگذار بر یک پدیده می‌تواند راه رسیدن به آن پدیده را هموارتر کند. به راستی، راه خوشبختی از کجا می‌گذرد و چه عواملی بر خوشبختی تاثیرگذار هستند؟

عوامل تاثیرگذار بر خوشبختی

در اینجا، جهت بررسی عوامل تاثیرگذار بر خوشبختی، به پاره‌ای از عوامل که طی سال‌های اخیر بطور علمی به آن پرداخته شده است، اشاره خواهد شد. در مطالعات انجام شده به عوامل زیادی از جمله میزان درآمد، شادی و لذت، معنای زندگی و تعاملات اجتماعی اشاره شده است. در ادامه، تا حد امکان به عوامل اصلی، که در بسیاری از کارهای علمی به آنها اشاره شده است، خواهیم پرداخت.

پول و ثروت:

این یک باور رایج است که درآمد بالاتر مردم را شادتر می‌کند، بطوریکه، وقتی از خوشبختی صحبت می‌کنیم، شاید اولین چیزی که به ذهن انسان خطور کند، وضعیت مالی و ثروت باشد. حال این سوال مطرح می‌شود که آیا پول و ثروت می‌تواند خوشبختی را تضمین کند یا خیر و رابطه بین پول، خوشبختی و شادی چیست؟

ما می‌توانیم پول را جهت تامین نیازهای مادی و لذت به کار بگیریم، بنابراین، می‌توانیم تصور کنیم که پول و ثروت می‌تواند خوشبختی به همراه داشته باشد. بنابراین، به نظر می‌رسد پول با ارزانی کردن لذت و شادی در زندگی، موجبات خوشبختی را فراهم می‌آورد.

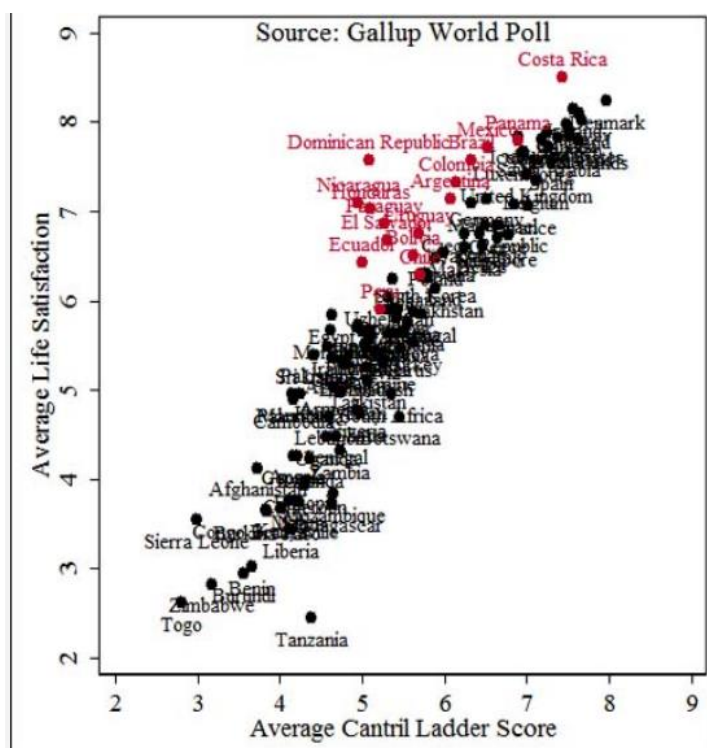
این موضوع که ثروت و درآمد تا چه حد می‌تواند موجب احساس شادی و لذت در زندگی شود، توسط مطالعات مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است. بر اساس مطالعات انجام شده، پول می‌تواند شادی به دنبال داشته باشد، اما، اثر آن محدود است. یعنی اینکه پول تا حدودی می‌تواند باعث شادی و لذت در زندگی شود و از آن به بعد هر چقدر هم که درآمد شما افزایش یابد، میزان شادی شما در زندگی افزایش نمی‌یابد. بطور مثال، در آمریکا وقتی سطح درآمد افراد زیر ۷۵ هزار دلار در سال باشد، هر چه درآمد فرد افزایش یابد میزان شادی او نیز افزایش می‌یابد. اما، وقتی سطح درآمد او به ۷۵ هزار دلار برسد، افزایش درآمد تاثیر چندانی در شادی و لذت از زندگی نخواهد داشت.

در همین حال، مطالعات مختلف نشان داده‌اند، شاید پول زیاد شادی به دنبال نداشته باشد، اما، فقر همواره با بدبختی و سیه روزی همراه است، بطوریکه فقر باعث می‌شود تا درد برخی از دردهای عاطفی مانند طرد اجتماعی، تنهایی، طلاق، درد می‌گرن، و درد ناشی از آسم بیشتر شود. از این رو، بسیاری از کشورها به دنبال افزایش سطح درآمد و ارتقای سطح زندگی مردم هستند. پس جا دارد دوباره از خودمان پرسیم پول چطور می‌تواند خوشبختی ما را تحت تاثیر قرار دهد.

وقتی این پرسش مورد بررسی و تحقیق قرار می‌گیرد، نتایج متناقضی بدست می‌آید. زمانی که نقش پول را در یک مقطع زمانی و در یک کشور خاص مورد بررسی قرار دهیم، همواره افزایش درآمد افراد منجر به افزایش میزان خوشبختی آنها می‌شود، اما، زمانی که به دلیل توسعه اقتصادی درآمد یک کشور افزایش می‌یابد، این افزایش درآمد منجر به افزایش خوشبختی مردم آن کشور نمی‌شود، حتی، در برخی از مواقع با افزایش میزان درآمد ملی، میزان خوشبختی یا رضایت از زندگی در آن کشور پایین‌تر هم آمده است. این پدیده بعنوان پارادوکس استرلین شناخته می‌شود. اما، چرا این اتفاق می‌افتد؟

به نظر می‌رسد خوشبختی بیشتر یک احساس درونی است و عوامل زیادی احساس خوشبختی را تحت تاثیر خود قرار می‌دهند. یکی از این عوامل می‌تواند جایگاهی باشد که افراد برای زندگی خود متصور هستند. دانشمندان برای اندازه‌گیری جایگاهی که افراد برای خود متصور هستند از مقیاس نردبان کانتریل استفاده می‌کنند. آنها از افراد سوال می‌کنند که اگر یک نردبان ده پله‌ای داشته باشیم که پله اول آن نشان دهنده بدترین زندگی و پله دهم آن نشان دهنده

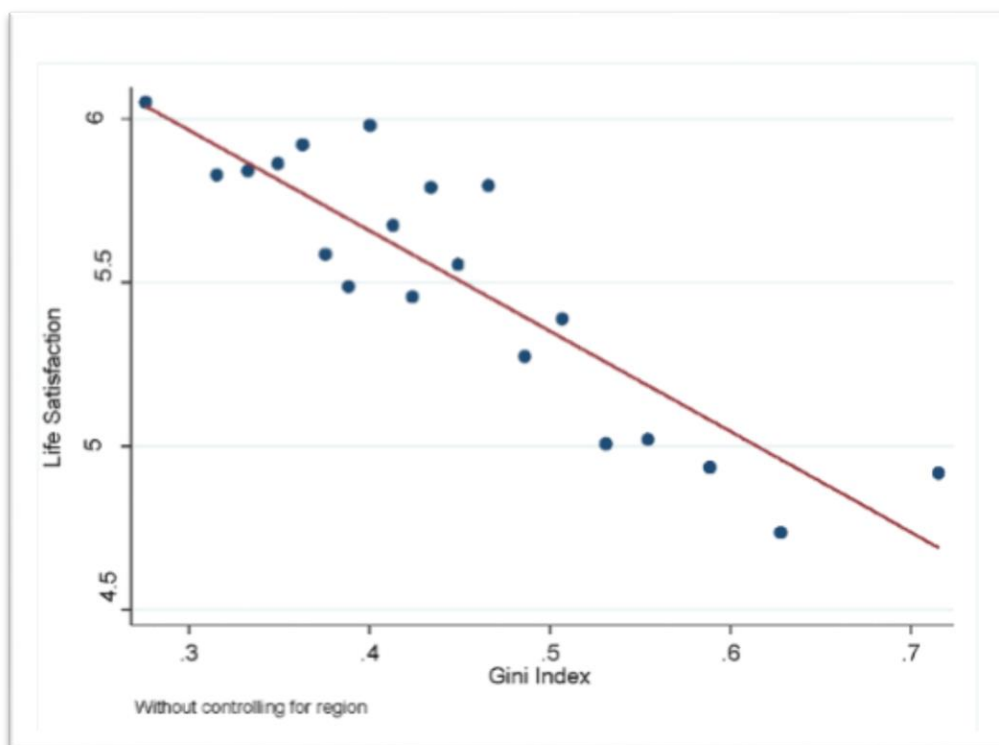
بهترین زندگی ممکن برای شما باشد، در حال حاضر در چه پله‌ای قرار می‌گیرید. وقتی رابطه بین میزان درآمد و نمره نردبان کانتریل مورد بررسی قرار می‌گیرد، مشخص می‌شود که هر چه نمره نردبان کانتریل بالاتر می‌رود، رضایت از زندگی نیز بالاتر می‌رود (شکل ۱). این موضوع نشان می‌دهد پول به تنهایی موجب رضایت از زندگی نمی‌شود، بلکه، حسی که پول به شما می‌دهد تا خود را در نردبان کانتریل بالاتر از دیگران احساس کنید نیز می‌تواند بر احساس خوشبختی شما اثرگذار باشد. در فرآیند نردبان کانتریل مقایسه اجتماعی از اهمیت بالایی برخوردار است. زمانی که افراد می‌خواهند پله‌ای را که در آن قرار می‌گیرند مشخص کنند، خود را با کسانی که احساس می‌کنند با آنها در یک رده اقتصاد-اجتماعی قرار می‌گیرند، مقایسه می‌کنند. بنابراین، به نظر می‌رسد عدالت اجتماعی عامل دیگری باشد که در رابطه بین پول و احساس خوشبختی اثرگذار است.



شکل ۲: رابطه بین مقیاس نردبان کانتریل و رضایت از زندگی

مطالعات مختلف نشان داده‌اند که عدالت اجتماعی به روش‌های مختلف بر زندگی ما اثرگذار است. بر اساس بررسی‌های انجام شده عدالت اجتماعی بر میزان مرگ و میر، امید به زندگی، میزان جرم و جنایت در یک منطقه، میزان مادران زیر هیجده سال و ... اثرگذار است. همچنین، بر اساس مطالعات انجام شده، هر چه میزان عدالت اجتماعی در

یک کشور بالاتر باشد (ضریب جینی پایین تر) میزان رضایت از زندگی در آن کشور افزایش خواهد یافت (شکل شماره ۲).



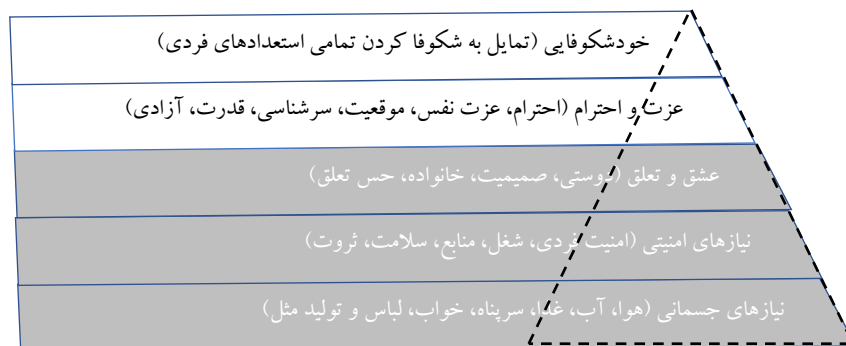
شکل ۳: رابطه بین ضریب جینی و رضایت از زندگی

با در نظر گرفتن مطالب عنوان شده و تاثیر نمرات مربوط به مقیاس نردبان کانتریل و عدالت اجتماعی بر احساس خوشبختی، می توان بیان نمود که پول نقش فونداسیون خوشبختی را بر عهد دارد، بطوریکه، بدون درآمد یا ثروت خلق خوشبختی غیر ممکن خواهد بود. در همین حال، زمانی افزایش درآمد و ثروت می تواند بر میزان خوشبختی بیافزاید که سایر عوامل دیگر هم مشارکت داشتند. این بدین معناست که پول لازمه خوشبختی است اما به هیچ وجه معادل خوشبختی نیست. از طرف دیگر، اگر سایر عوامل تاثیر گذار بر خوشبختی فراهم باشند، اما، درآمد و ثروت وجود نداشته باشد، از آنجایی که خوشبختی حاصل شده فاقد فونداسیون لازم است عمر چندانی نخواهد داشت و به زودی فرو خواهد ریخت.

شاید بتوان با توجه به سلسله مراتب نیازهای مازلو این موضوع را تا حدودی توضیح داد. هرم سلسله مراتب نیازهای انسان در شکل شماره ۳ آورده شده است. به نظر می رسد در مرحله اول، درآمد و ثروت نیازهای سطوح پایین را بر طرف می کنند. نیازهایی مانند نیازهای جسمانی و نیاز به امنیت. این نیازها برای خوشبختی مانند یک فونداسیون

عمل می‌کنند و درآمد و ثروت کمک می‌کنند تا فونداسیون خوشبختی شکل گیرد. لذا، زمانی که نیازهای سطوح اولیه (نیازهای زیستی و اولیه) بر طرف شوند، افزایش درآمد تاثیر چندانی بر بهزیستی هیجانی و خوشبختی نخواهد داشت، مگر اینکه، پول و ثروت بیشتر راه را برای جستجوی نیازهای سطوح بالاتر باز کند. از این سطح به بعد، پول و ثروت در صورتی می‌تواند منجر به خوشبختی شود که در راستای نیازهای سطوح بالاتر (عشق و علاقه، عزت نفس و خودشکوفایی) به کار گرفته شود. در رابطه با پول و درآمد می‌تواند موارد زیر را بیان نمود:

- ۱- با افزایش میزان درآمد شادی افراد نیز افزایش می‌یابد، اما، سقف افزایش شادی محدود است.
- ۲- در سطوح پایین اقتصادی افزایش درآمد تاثیر بیشتری بر افزایش شادی می‌گذارد.
- ۳- فقر همواره با بدبختی و سیه‌روزی همراه است.
- ۴- میزان درآمد با میزان رضایت از زندگی رابطه مستقیم دارد (هر چه درآمد بالاتر باشد رضایت از زندگی نیز بالاتر خواهد بود).
- ۵- زمانی افزایش درآمد ملی باعث افزایش رضایت از زندگی می‌شود که توزیع درآمدها عادلانه بوده و عدالت اجتماعی رعایت شود.



شکل ۴: سلسله مراتب نیازهای مازلو

همانطور که گفتیم، پول با افزایش حس شادی و لذت از زندگی، بر میزان رضایت افراد از زندگی تاثیر می‌گذارد. اما، سوال اساسی اینجاست که خود شادی و لذت چقدر بر زندگی تاثیر گذار است؟

شادی و لذت:

قبل از اینکه به سوال بالا پاسخ بدهیم، بهتر است یک تعریف از خلق و خوی مثبت ارائه دهیم. خلق و خوی مثبت یا عاطفه مثبت به تجربه احساسات ملایم خوشایند مانند؛ میزان شادی، خشنودی، شادی، یا تجربه لذت اشاره دارد.

معمولاً لذت را به دو صورت لذت جسمانی (Hedonic) و لذت روانشناختی (Eudamonic) تعریف می‌کنند. بنا به تعریف، لذت جسمانی به لذت‌هایی اشاره دارد که به نیازهای اولیه و جسمانی مرتبط هستند و لذت‌های روانشناختی به آن دسته از لذت‌ها اشاره دارند که در نتیجه رسیدن به اهداف و معنای زندگی حاصل می‌شوند. به نظر می‌رسد تعریف ارائه از لذت تا حدودی بر هرم سلسله مراتب نیازهای مازلو منطبق باشد، بطوریکه لذات جسمانی منطبق بر نیازهای سطوح پایین‌تر (نیازهای جسمانی و امنیتی)، و لذت‌های روانشناختی بر نیازهای سطح بالاتر (عزت و احترام و خودشکوفایی) منطبق می‌باشند.

با توجه به اینکه لذت‌های روانشناختی در نتیجه بر طرف کردن نیازهای سطوح بالاتر به دست می‌آیند، اولاً عمومیت ندارند و ثانیاً دست‌یابی به آنها نیاز به رشد و نمو بالا دارد. برای مثال، دست‌یابی به لذت مطالعه و کسب درجات بالای تحصیلی، کسب لذت موفقیت در مسابقات ورزشی جهانی و ... نیاز به طی یک مسیر طولانی و صرف زمان و انرژی بالا دارد. اما، در مقابل، بهره‌مندی از لذت‌های جسمانی نیاز به صرف زمان و انرژی زیادی نداشته، به محض بر طرف شدن می‌توان از لذت آنها بهره‌مند شد. حتی خوردن یک شکلات هم می‌تواند لذت جسمانی به دنبال داشته باشد. از این رو، از لذت‌های جسمانی بعنوان لذت‌های ساده نیز یاد می‌شود. برای لذت بردن از مسائل و نیازهای جسمانی به تلاش یا یادگیری خاصی نیاز نیست، بلکه، وقتی به این نیازها توجه شود و آنها برآورده شوند هر کسی می‌تواند از آنها لذت ببرد. عمومیت و سهولت دست‌یابی به لذت‌های جسمانی باعث شده است تا توجه زیادی به این بخش بخصوص شود، بطوریکه، نظریات جدید، برای مثال نظریه "آبجوقیل/ازنان"، ادعا می‌کنند تمدن بشر بر پایه دست‌یابی به لذت‌های جسمانی بنا شده است، یا حداقل، بخشی از تمدن بشری مدیون تلاش‌های انجام شده جهت دست‌یابی به این لذت‌ها است.

از طرف دیگر، تقاضای زیادی جهت لذت‌های جسمانی وجود دارد و این موضوع باعث شده است تا این بخش از لذت‌ها بطور گسترده وارد حوزه اقتصادی شوند. بطوریکه، طی سالیان گذشته کیفیت و میزان دسترس‌پذیری به این لذت‌ها پیشرفت بسیار زیادی داشته است. در حال حاضر بخش قابل توجهی از مردم به این لذت‌ها دسترسی دارند و کمپانی‌های زیادی به منظور افزایش سودآوری به دنبال توسعه صنایع مرتبط با این لذت‌ها هستند. به نظر می‌رسد سودآوری این حوزه باعث شده است تا این نیازها بیش از حد اندازه مورد توجه قرار گیرند و در بسیاری از حوزه‌ها باعث مشکلات اساسی مانند اضافه وزن، کبد چرب، و ... شده است، بطوریکه، امروزه شرایط زندگی بشر در رابطه با لذت‌های جسمانی مانند رابطه کاتوس با جنگل بارانی است. کاتوس برای سازگاری با شرایط بیابان تکامل یافته است، حال اگر آنرا در یک جنگل بارانی قرار دهیم، علیرغم اینکه شرایط رشد بهبود یافته است (دسترس‌پذیری به آب)،

اما، از آنجاییکه کاتوس برای جنگل بارانی تکامل نیافته است، زندگی در شرایط جدید برای کاتوس بسیار دشوار خواهد بود. به نظر می‌رسد بسیاری از لذات جسمانی که در حال حاضر در دسترس بشر قرار گرفته است خیلی بیشتر از چیزی است که انسان برای آن تکامل یافته است. با توجه به رشد روز افزون لذت‌های جسمانی و تاثیر آن بر زندگی بشر، شاید پرسیدن این سوال که لذت و شادی چقدر بر روی خوشبختی اثرگذار هستند، بی‌راه نباشد.

مطالعات مختلفی به بررسی تاثیر خلق مثبت (شادی) بر رضایت زندگی پرداخته‌اند. به نظر می‌رسد خلق مثبت به طروق مختلف بر احساس رضایت از زندگی تاثیرگذار است. یافته‌ها نشان می‌دهند که معنای زندگی به طور مداوم با عاطفه مثبت همبستگی مثبت دارد که می‌تواند بطور غیر مستقیم بر بهزیستی افراد تاثیرگذار باشد. علاوه بر این، و مهمتر از همه، تحقیقات تجربی نشان داده است که خلق مثبت القایی منجر به معنای بالاتری در زندگی می‌شود. با استفاده از انواع تکنیک‌های القای خلق و خو و در بررسی دانشجویان و بزرگسالان ساکن در جامعه این موضوع نشان داده شده است. این مطالعات نشان می‌دهد که حتی تجربیات ملایمی که عواطف مثبت را افزایش می‌دهند (مثلاً گوش دادن به موسیقی شاد یا خواندن مطالب خنده‌دار) می‌توانند حس معنا را در زندگی تقویت کنند.

طی مطالعه‌ای که بر روی ۲۱۴۵ نفر در هلند انجام شد مشخص گردید بیماری افسردگی اساسی و اضطراب بر میزان خوشبختی اثرگذار است. بر اساس نتایج بدست آمده، درصد بسیاری کمی از افرادی که هم به اختلال افسردگی اساسی و هم به اختلال اضطرابی دچار بودند بالاترین احساس را از بهزیستی هیجانی داشتند. با این حال، در حدود ۵٪ آنها احساس بهزیستی هیجانی نسبتاً بالایی داشتند. همین درصد پایین احساس بهزیستی هیجانی بالا کافی است تا ۵٪ از این افراد احساس کنند که کاملاً خوشبخت هستند. اما، در حدود ۴۵٪ از این افراد یا اصلاً احساس خوشبختی نمی‌کنند یا احساس خوشبختی در آنها اساساً خیلی پایین است. شاید این یافته‌ها نشان دهنده این موضوع باشند بهزیستی هیجانی لازم و اساس خوشبختی به شمار می‌روند. اما، وقتی میزان بهزیستی هیجانی و میزان خوشبختی در گروه‌های مختلف با هم مقایسه شود، معمولاً میزان خوشبختی بالاتر از میزان بهزیستی هیجانی قرار می‌گیرد و شاید این موضوع نشان دهد اگر چه شادی یا بهزیستی هیجانی لازمه خوشبختی است، اما، تنها عامل اثرگذار بر خوشبختی نیست.

برای تعیین میزان تاثیر بهزیستی هیجانی بر خوشبختی نیز مطالعاتی انجام شده است. در مطالعه‌ای که در هند و بر روی ۲۵۴ نفر صورت گرفته است مشخص گردید که خلق مثبت، سخاوت و خلق منفی مجموعاً ۱۹٪ از تغییرات مربوط به رضایت از زندگی را تعیین می‌کنند. بنابراین، اگر خلق مثبت، سخاوت و خلق منفی بخش کمی از خوشبختی را تضمین می‌کنند، پس چه عوامل دیگر در احساس خوشبختی تاثیرگذار است؟

معنای زندگی:

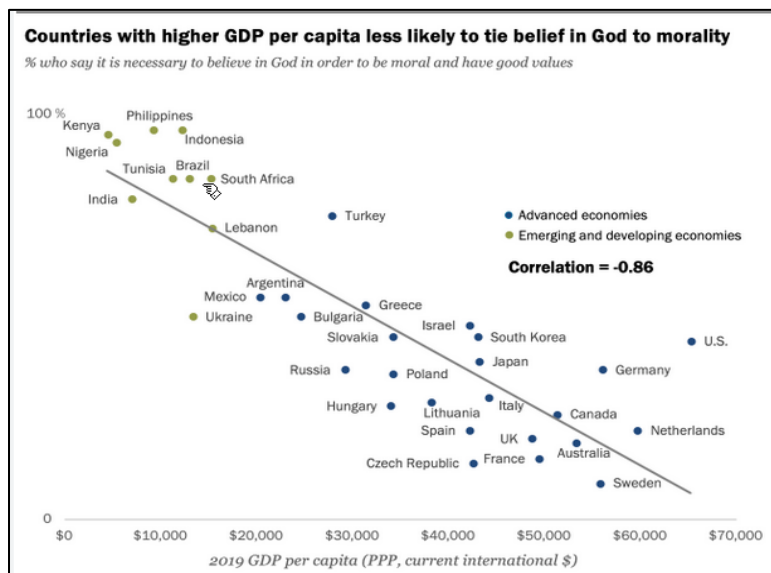
بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهند داشتن معنا و هدف برای زندگی با بسیاری از پارامترهای بهزیستی ارتباط دارد. نتایج نشان می‌دهند که داشتن معنا در زندگی با کیفیت بالاتر، به ویژه با سن، کاهش مرگ میر، کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر، کاهش اختلالات روانی، کاهش افکار خودکشی، افزایش سازگاری شغلی و مقبولیت اجتماعی همراه است. بنابراین، انتظار می‌رود وجود معنا در زندگی بر احساس خوشبختی اثرگذار باشد.

مطالعات انجام شده نشان دهنده پیچیدگی رابطه بین معنای زندگی و خوشبختی هستند. به نظر می‌رسد خوشبختی در زندگی موجبات رضایت را فراهم می‌کند در حالی که داشتن معنا در زندگی باعث تعالی افراد می‌شود. از طرف دیگر، معنا در زندگی تحت تاثیر عواملی همچون شادی، روابط اجتماعی، مذهب، میزان تحصیلات، وضعیت تاهل، میزان درآمد، کلاس اقتصادی-اجتماعی و قرار می‌گیرد که همه این عوامل با خوشبختی رابطه دارند. این موضوع اهمیت داشتن معنا در زندگی را دو چندان می‌کند و لازم است به عوامل تاثیرگذار بر حس معناداری در زندگی پرداخته شود.

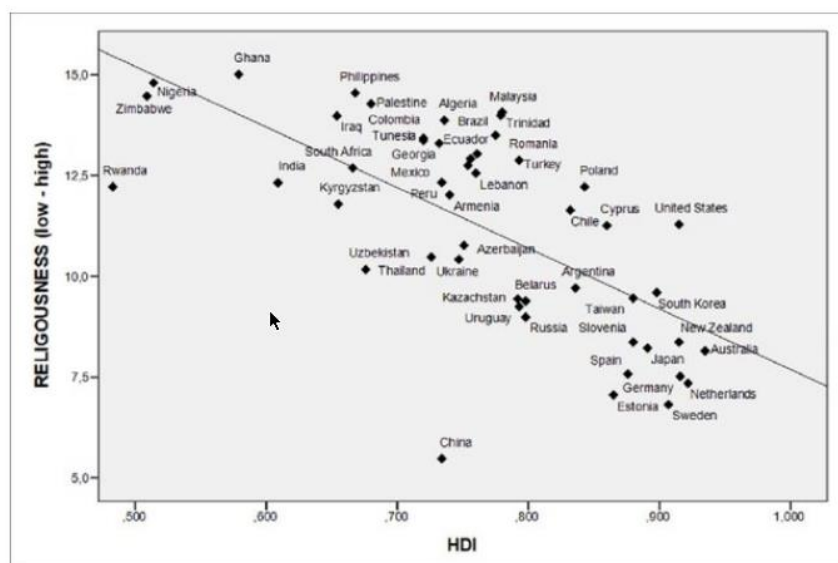
همانطور که گفته شد عوامل مختلفی بر داشتن حس معنا در زندگی تاثیرگذار هستند، اما، در اکثر موارد بین مذهب و داشتن حس معنا در زندگی یک رابطه معنادار و مثبت مشاهده شده است. ویترو و همکارانش (۱۹۸۵) با تجزیه و تحلیل ۲۸ مطالعه که در ارتباط با مذهب صورت گرفته بود، دریافتند که در بیشتر این مطالعات، دین ارتباط مثبتی با بهزیستی ذهنی دارد. بررسی مطالعات اخیر این یافته‌ها را تأیید می‌کند. همچنین، مطالعات نشان می‌دهند که ارتباط بین مذهب و بهزیستی روانی قابل توجه است. ویترو و همکارانش (۱۹۸۵) تخمین می‌زنند که تأثیرات فاحش مشارکت مذهبی ۲ تا ۶ درصد از تغییرات بهزیستی ذهنی را تشکیل می‌دهد. در مقایسه با سایر عوامل، دین نسبت به سلامتی و تنهایی قدرت کمتری دارد، اما به همان اندازه یا قوی‌تر از تحصیلات، وضعیت تاهل، فعالیت اجتماعی، سن، جنسیت و نژاد است. مطالعات دیگر نشان می‌دهند که مشارکت مذهبی تأثیری مشابه یا قوی‌تری از درآمد دارد (الیسون، گی و گلس ۱۹۸۹).

از طرف دیگر مذهب با توسعه منابع انسانی، کلاس اقتصادی-اجتماعی، تحصیلات و میزان درآمد (شکل ۴ تا ۶) رابطه معکوس دارد. از آنجاییکه این عوامل بر میزان خوشبختی تاثیرگذار می‌باشند، انتظار می‌رود این عوامل از یک طرف باعث افزایش حس خوشبختی و از طرف دیگر با تحت تاثیر قرار دادن مذهب و معنای زندگی، باعث

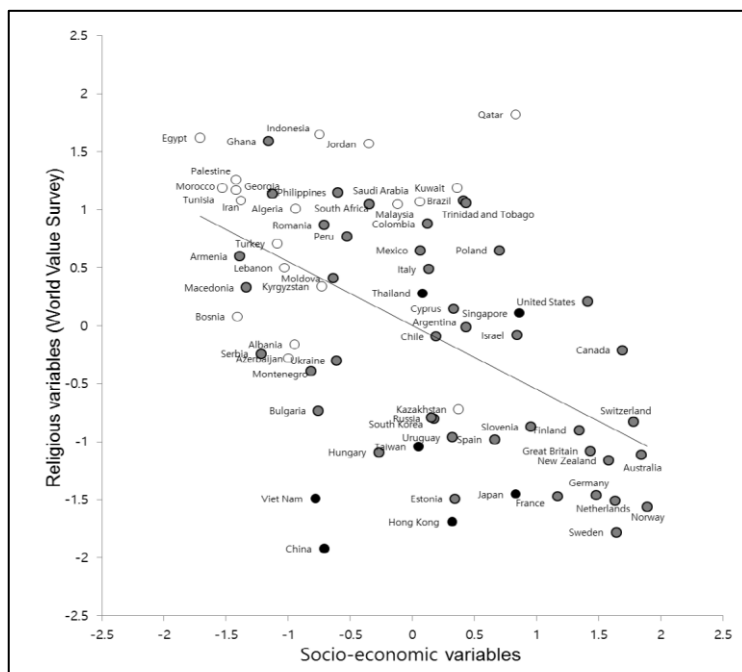
کاهش حس خوشبختی در زندگی شوند. با توجه به نقش اساسی این عوامل در زندگی بشری نمی‌توان آنها را نادیده گرفت. لذا، به نظر می‌رسد بایستی نقش منفی آنها را بر کاهش نقش مذهب و خداواری پذیرفت.



شکل ۵: رابطه بین مذهب و درآمد ناخالص ملی



شکل ۶: رابطه بین مذهب و توسعه منابع انسانی



شکل ۷: رابطه بین مذهب و کلاس اقتصادی-اجتماعی

با این حال، شاید بتوان با بررسی مکانیسم تاثیرگذاری مذهب بر حس معناداری و خوشبختی، راهکاری جهت جبران کاهش نقش مذهب در زندگی امروزی یافت. مطالعات در مورد اینکه چرا افرادی که به دین خود متعهد هستند، و به ویژه آنهایی که به طور منظم در مراسم شرکت می کنند، از سطح رفاه ذهنی بالاتری برخوردارند، متفاوت است. در ادامه نتایج بدست آمده از مطالعه زیر مورد بررسی قرار خواهد گرفت:

An Empirical Test of a Theory of Factors Affecting Life Satisfaction: Understanding the Role of Religious Experience NEALE R. CHUMBLER

در این مطالعه با توجه به یافته‌های تحقیق الیسون و همکاران (۱۹۹۱ و ۱۹۸۹)، علاوه بر پارامترهای مشارکت، تعامل الهی و یقین وجودی، نقش مواهب معنوی و حجت الهی نیز مورد بررسی قرار گرفته است. در این بررسی، مشارکت به معنای فراوانی حضور افراد در مراسم مذهبی یا آیینی است. همچنین، تعامل الهی بر شدت دینداری فردی بدون توجه به هیچ زمینه سازمانی خاصی اشاره دارد. به عبارت دیگر، به احساسات معنوی فرد توجه دارد. یقین وجودی به میزان شک و تردیدی که فرد در ایمان خود دارد، اشاره می کند. همچنین، حجت الهی به احترام و ترس از خدا و احکام الهی و مواهب معنوی به اعتقاد مسیحیان مبنی بر اینکه روح القدس به مسیحیان عطایای خاص و ویژه‌ای عطا می کند، اشاره دارد. این موضوع در سایر مذاهب نیز دیده می شود.

بر اساس نتایج این تحقیق، رابطه بین رضایت از زندگی با مواهب معنوی و حجت الهی ضعیف بود، اما یافته جالب توجه این بود که مطابق با تحقیقات قبلی، این مطالعه نیز نشان داد رضایت از زندگی در کسانی که برای مسائل مربوط به زندگی جاودانی (قطعیت وجودی) راه حل های روشنی داشتند، بالاتر بود. به نظر برخی از محققان ایمان دینی با ارائه چارچوبی جامع برای تفسیر رویدادهای جهان، که اطمینان وجودی و در نتیجه احساس معنا و هدف را در جهانی غیر قابل پیش بینی می کند، باعث افزایش بهزیستی می شود. مطالعات همچنین نشان می دهد که ایمان مذهبی قوی و تجربیات معنوی شخصی می توانند با تقویت عزت نفس و خود کارآمدی، رفاه را بهبود بخشند. اگرچه چندین مطالعه نشان می دهند که ابعاد درونی یا معنوی دین نیز با بهزیستی در ارتباط هستند، در بسیاری از مطالعات، فراوانی حضور در مراسم مذهبی با ثبات ترین عامل در نظر گرفته می شود. نتایج این مطالعه نیز بر این یافته های صحه گذاری می کند. اما، نکته جالب توجه این است که وقتی تاثیر مربوط به مشارکت اجتماعی از معادله حذف شود، حضور مکرر در مراسم مذهبی هیچ تاثیر مثبت و معنی داری بر رضایت از زندگی نداشته و هیچ قدرت اضافه ای ندارد. این موضوع می تواند نشان دهنده این باشد که مذهب با فراهم نمودن بستری جهت تعاملات اجتماعی، بر بهزیستی انسان اثرگذار هستند.

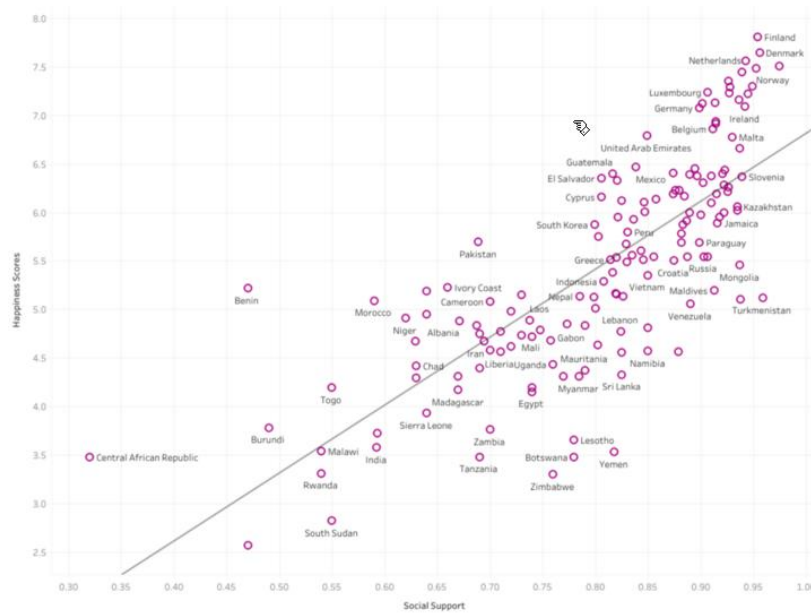
در خصوص تاثیر مشارکت های مذهبی بر بهزیستی ذهنی مطالعات دیگری نیز انجام شده است. از جمله این مطالعات می توان به Religion, Social Networks, and Life Satisfaction که توسط لیم و پوتمن انجام شده است، اشاره نمود. این مطالعه با اشاره به این موضوع که مشارکت مذهبی به دلیل فراهم کردن فرصتی برای تعامل اجتماعی بین افراد همفکر و پرورش دوستی ها و روابط اجتماعی باعث افزایش بهزیستی ذهنی می شود، ادعا می کند؛ اگرچه این تفسیر قابل قبول است، اما مطالعات قبلی عمدتاً نتوانستند شواهد مستقیمی برای حمایت از آن پیدا کنند (به عنوان مثال، الیسون و همکاران ۱۹۸۹؛ گریلی و هاوت ۲۰۰۶). به طور خاص، این مطالعات نشان می دهد که رابطه بین مشارکت مذهبی و بهزیستی حتی پس از کنترل منابع اجتماعی مانند فراوانی فعالیت های اجتماعی و اندازه شبکه دوستی، قوی باقی می ماند. این موضوع می تواند نشانگر این باشد که مشارکت مذهب چیزی بیش از فراهم آوردن فرصت تعامل اجتماعی و دوستی است.

نتایج این تحقیق نشان می دهند که شبکه های اجتماعی ایجاد شده در تشکلهای و هویت های مذهبی قوی بعنوان یک رابط قوی بین دین و رضایت از زندگی عمل می کنند. افراد دارای گرایش های مذهبی به دلیل شرکت در مراسم مذهبی و ایجاد شبکه های اجتماعی دوستانه در تشکلات خود، از زندگی خود رضایت بیشتری کسب می کنند. از این مهم تر تعامل نزدیک هویت مذهبی و شبکه های اجتماعی متعلق به تشکلات مذهبی است. این شبکه های اجتماعی زمانی از سایر شبکه های اجتماعی متمایز می شوند که با احساس تعلق مذهبی شدید همراه باشند. بر عکس، احساس قوی هویت تنها زمانی رضایت از زندگی را افزایش می دهد که شبکه های اجتماعی متعلق به یک تشکل این هویت

را تقویت کند. نکته حائز اهمیت این است که وقتی عامل حضور در مراسم مذهبی و دوستی تشکیلاتی کنترل شود، رابطه بین ابعاد خصوصی و ذهنی دینداری با رضایت از زندگی قابل توجه نخواهد بود. این یافته نشان می‌دهد که از نظر رضایت از زندگی، نه ایمان و نه اجتماعات، هیچکدام فی‌نفسه مهم نیستند، بلکه جوامع ایمانی از اهمیت برخوردار هستند.

به نظر می‌رسد شبکه‌های اجتماعی تشکیلاتی، بعنوان یک ساختار قابل قبول برای یک جامعه مذهبی، در جهت تقویت حس تعلق عمل می‌کنند. از این دیدگاه، به نظر می‌رسد دین با تقویت حس تعلق به یک گروه، که آن گروه خارج از دایره حلقه‌های اجتماعی معمول است، به افزایش حس رضایت از زندگی کمک می‌کند. همچنین، بر اساس یافته‌های بدست آمده، این شبکه‌ها ممکن است بعنوان ساختاری قابل قبول برای سایر تعهدات مرتبط با هویت مذهبی مانند ارزش‌های اخلاقی و سبک زندگی عمل کنند. بطوریکه، افراد حس کنند که انتخاب درستی کرده‌اند و در مسیری درست در جهت دستیابی به اهدافشان در حرکت می‌باشند. اگرچه داشتن دوستان زیاد به طور کلی می‌تواند رضایت از زندگی را افزایش دهد، اما ممکن است مشارکت و ملاقات منظم یکدیگر در یک زمینه خاص و مشارکت در فعالیت‌هایی که برای گروه معنادار است، منجر به افزایش رضایت زندگی شود. به نظر می‌رسد شبکه‌های ایجاد شده در یک تشکل کانال موثرتری برای حمایت اجتماعی باشد و افراد تشکیلاتی حمایت ارزشمندتری کسب کنند. با این حال، می‌توان تصور کرد که شبکه‌های که بر پایه یک هویت اجتماعی خاص اما غیر مذهبی بنا شده‌اند (مانند تشکلات حامی محیط زیست، تشکلات سیاسی، تشکلات حامی حقوق بشر و ...)، تا زمانی که اعضای این شبکه‌ها به طور منظم در آن زمینه خاص با هم ملاقات داشته باشند و احساس هویت قوی داشته باشند، تأثیر مشابهی داشته باشند. یافته‌ها نشان می‌دهند که فعالیت اجتماعی و وابستگی اجتماعی در سازمان‌ها/انجمن‌های سکولار با رضایت از زندگی همبستگی دارد، حتی با ثابت نگه داشتن همه ابعاد مشارکت مذهبی.

با توجه به موارد ذکر شده، به نظر می‌رسد نقش مذهب در افزایش بهزیستی بیشتر متوجه تعاملات اجتماعی است. بطوریکه مذهب با ایجاد یک بستر ارتباطی که مبتنی بر یک هویت خاص می‌باشد و حمایت از هویت ارائه شده، حس تعلق را در افراد تقویت می‌کند. بنابراین، به نظر می‌رسد برای اینکه سازمان‌ها/انجمن‌ها و تشکل‌های سکولار بتوانند نقش مذهب را در بهبود بهزیستی ایفا کنند لازم است تا اولاً زمینه را برای ایجاد شبکه‌های اجتماعی که بر یک هویت خاص تاکید دارند (برای مثال، گروه‌های حامی محیط زیست) فراهم و ثانیاً شرایط حمایت از هویت ارائه شده و اعضای آن شبکه را ایجاد کنند. به هر حال نتایج نشان می‌دهند که داشتن تعامل با دیگران از اهمیت خاصی برخوردار بوده، انتظار می‌رود یکی از اساسی‌ترین عوامل تاثیرگذار بر خوشبختی و رضایت از زندگی باشد. در شکل شماره ۶ رابطه بین حمایت اجتماعی و احساس خوشبختی آورده شده است.



شکل ۸: رابطه بین حمایت اجتماعی و احساس خوشبختی

تعاملات اجتماعی:

براساس مطالعات انجام شده تعاملات اجتماعی هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیر مستقیم بر احساس رضایت از زندگی تاثیر گذار هستند. در واقع، روابط اجتماعی می تواند حکم مرگ یا زندگی را برای ما داشته باشند. در اوایل زندگی، فرزندان پستاندارن کاملاً به مراقبت بزرگ ترها وابسته می باشند و نیازهای غذایی، مراقبتی و محافظتی خود را از آنها دریافت می کنند. حتی وقتی از میزان وابستگی آنها به بزرگ ترها کاهش می یابد، ارتباط با گروه اجتماعی این نقش را بر عهده خواهد گرفت. در نتیجه ارتباط با گروه اجتماعی، برخی از بزرگ ترین چالش های بشری مانند مسئولیت بدست آوردن غذا، محافظت در مقابل تهدیدها و مراقبت از فرزندان به اشتراک گذاشته می شود. مطالعات نشان داده اند که خطر مرگ و میر در بیماران با استرس بالا که از نظر اجتماعی منزوی هستند نسبت به بیمارانی که از استرس بالا رنج می برند، اما از نظر اجتماعی منزوی نیستند، چهار برابر بیشتر است.

روابط اجتماعی علاوه بر تاثیر مستقیم، بعنوان یک منبع اساسی برای معنای زندگی عمل می کنند. تحقیقات نشان می دهند افرادی که از نظر اجتماعی مطرود، منزوی، یا نادیده گرفته می شوند در تعدادی از پیامدهای روانشناختی، از جمله معنای زندگی، نسبت به افرادی که مورد پذیرش هستند، وضعیت بدتری دارند. شگفت آورتر اینکه حتی وقتی بطور عمدی و به صورت آزمایشگاهی و به صورت سطحی حس طردشدگی به افراد القاء شود، بر تجربه معنا در

زندگی تاثیر می‌گذارد. بنابراین انتظار می‌رود تعاملات اجتماعی و به دنبال آن طرد اجتماعی تاثیر بسزایی بر احساس خوشبختی داشته باشند.

بر اساس مطالعات انجام شده از هم پاشیدن پیوندهای اجتماعی یکی از استرس‌زاترین تجربی است که ممکن است ما تجربه کنیم. در واقع، تصور اینکه شرایط ناراحت کننده‌تر از گسیختگی روابط یا مخرب‌تر از شکست عشقی وجود داشته باشد، کمی دشوار است. در حقیقت، طبق یک مطالعه، تقریباً سه چهارم از افراد از دست دادن یک رابطه نزدیک (برای مثال، در نتیجه مرگ یا از بین رفتن یک رابطه) را منفی‌ترین هیجانی می‌دانند که ممکن است انسان در زندگی تجربه کند. جالب اینجاست که برخی از افراد این موضوع را بعنوان یک درد توصیف می‌کنند.

تحقیقات نشان می‌دهند روابط اجتماعی به همان اندازه نیازهای جسمانی که برای زنده ماندن تعیین کننده هستند از اهمیت برخوردارند، بطوریکه، به نظر می‌رسد درد ناشی از تهدید روابط اجتماعی (مانند طرد اجتماعی، محرومیت اجتماعی، ارزیابی منفی اجتماعی، نادیده گرفته شدن، و ...) به همان اندازه دردهای جسمانی مضر و ترسناک هستند. به نظر می‌رسد با توجه به اهمیت دردهای اجتماعی، این نوع از دردها نیز توسط همان مکانیسمی که تهدیدهای جسمانی (یک تجربه ناخوشایند که در نتیجه آسیب احتمالی یا واقعی بافت حس می‌شود) را احساس می‌کند، ادراک می‌شوند. وقتی از درد اجتماعی سخن گفته می‌شود، منظور کلیه تجربی هستند که هشدار برای از دست دادن، یا از دست دادن احتمالی ارتباطات اجتماعی یا ارزش‌های اجتماعی هستند. بنابراین، درد اجتماعی شامل تجربی است که در آنها یک رابطه مورد تهدید یا از دست می‌رود و طی آن ممکن است خود پنداره فرد مورد تهدید قرار بگیرد (شکست عشقی، طرد اجتماعی) یا خیر (برای مثال مرگ عزیزان)، زیرا هر دوی این تجربی به از دست رفتن یک پیوند اجتماعی محافظت کننده اشاره دارند. حتی نشانه‌های ظریف طرد که لزوماً باعث ایجاد احساس درد اجتماعی نمی‌شوند، می‌توانند برخی از این نواحی عصبی مرتبط با درد را فعال کنند، که شاید گواهی بر برجسته بودن قطع ارتباط اجتماعی در بین انسان‌ها باشد.

یکی از شواهدی که نشان دهنده ارتباط دردهای جسمانی و عاطفی است، رابطه بین درد و افیون‌ها و تاثیر آن در کاهش استرس ناشی از جدایی در پستانداران غیر انسانی است. افیون‌ها علاوه بر تاثیری که بر درد دارند، منجر به کاهش رفتارهای پریشان‌ساز مربوط به جدایی اجتماعی، مانند فریاد جدایی (Isolation Calls) - نوعی فریاد پریشان که فرزندان در نتیجه جدایی از والدین از خود بروز می‌دهند، می‌شوند. در بین گونه‌های مختلف، یک دوز کم از مورفین منجر به کاهش فریاد جدایی می‌شود، در حالیکه نالوکسن، که یک آنتاگونیست از افیون‌ها است، منجر به

افزایش فریاد جدایی می‌شوند. در حقیقت، با توجه به اثرات اساسی افیون‌ها بر فرآیند پیوند اجتماعی، بعضی افراد بین طبیعت اعتیاد به افیون‌ها و پیوندهای اجتماعی یک رابط موازی رسم کرده‌اند، و احتمال می‌دهند دردهای عاطفی، از جمله درد ناشی از طرد اجتماعی، یکی از دلایل گرایش به مصرف مواد مخدر افیونی باشد. همچنین، نحوه پاسخ دهی ما به طرد اجتماعی و ترک اعتیاد تقریباً یکسان است، توجه کنید که به هنگام جدایی، هر دو در برگیرنده یک پیوند عمیق به یک موضوع خاص (افیون‌ها یا شریک عشقی) و پریشانی شدید (شامل گریه کردن، بی‌قراری، افسردگی و بی‌خوابی) می‌شوند.

پیامد دوم همپوشانی درد فیزیکی-اجتماعی این است که عواملی که باعث افزایش یا کاهش یک نوع درد می‌شوند باید تأثیر مشابهی بر دیگری داشته باشند. برای مثال، عواملی که معمولاً درد اجتماعی را افزایش می‌دهند - مانند آسیب اجتماعی، شکست یا طرد شدن - باید حساسیت به درد فیزیکی را نیز افزایش دهند. در واقع، اگرچه برخی ناسازگاری‌ها وجود دارد، مطالعات متعددی این فرض را تایید می‌کنند. بیماران مبتلا به اختلال درد جسمی و فیبرومیالژیا، که درد را بدون هیچ توضیح پزشکی تجربه می‌کنند، همچنین سطوح بیشتری از آسیب‌های اجتماعی اولیه (از جمله سوء استفاده عاطفی یا تعارض خانوادگی) را گزارش می‌کنند، که نشان‌دهنده ارتباط بالقوه بین این تجربیات دردناک اجتماعی اولیه و گزارش‌های بعدی درد فیزیکی است. علاوه بر این، تجربه شکست و طرد اجتماعی با افزایش حساسیت به درد فیزیکی مرتبط است. نشان داده شده است که دستکاری‌های تجربی شکست (که ممکن است نشان دهد که فرد مورد پسند یا قبول دیگران قرار نمی‌گیرد) درجه‌بندی درد را نسبت به تحمل سرما به هنگام غوطه‌ور کردن دست در آب یخ برای مدت طولانی که همراه با درد است را افزایش می‌دهد. به طور مشابه، نشان داده شده است که تجربیات طرد اجتماعی حساسیت درد فیزیکی را افزایش می‌دهد و آنهایی که در پاسخ به طرد شدن احساس طرد شدن بیشتری می‌کنند، در پاسخ به یک محرک درد ارائه شده در پایان بازه زمانی طرد، رتبه‌بندی درد فیزیکی بالاتری را گزارش می‌کنند.

در نهایت، اگرچه تا حدودی شگفت‌انگیز است، اما کار اخیر نشان داده است که تجارب درد فیزیکی می‌تواند مستقیماً احساس طرد اجتماعی را، حتی زمانی که طرد اجتماعی رخ نداده باشد، افزایش دهد. شرکت‌کنندگانی که در معرض آب سرد دردناک (در مقابل آب گرم) قرار گرفتند، گزارش کردند که احساس نادیده گرفتن و طرد شدن بیشتری داشتند. مدت‌هاست اشاره شده است که در کودکان، عواملی که تجربه درد فیزیکی را افزایش می‌دهند (مانند آسیب یا بیماری) همچنین حساسیت کودک را نسبت به محل نگهداری مراقب خود افزایش می‌دهند که منجر به تجربه‌های مکرر پریشانی پس از جدایی می‌شود.

این موضوع بایستی در خصوص عوامل کاهش دهنده درد نیز صادق باشد، بدین معنا که عواملی که یک نوع تجربه دردناک را کاهش می دهند باید نوع دیگر را نیز کاهش دهند. در این راستا، تحقیقات قابل توجهی نشان داده است که حمایت اجتماعی، که معمولاً با کاهش ادراک آسیب اجتماعی همراه است، با کاهش درد فیزیکی مرتبط است.

طرد اجتماعی می تواند به طرق مختلف بر احساس خوشبختی تاثیرگذار باشد. مجموعه وسیعی از کارهای تجربی نشان داده اند که طرد اجتماعی بر چهار نیاز اساسی عزت نفس، وجود معنادار، حس تعلق و حس کنترل تاثیرگذار است.

هم تحقیقات نظری و هم تحقیقات تجربی به رابطه بین طرد اجتماعی و عزت نفس اشاره دارند. در واقع، عزت نفس به گونه ای نشان دهنده این است که شخص چقدر احساس طرد شدگی یا پذیرفته شدن می کند، یعنی، عزت نفس معیاری برای ارزش رابطه است؛ اینکه دیگران چقدر برای رابطه با او ارزش قائل هستند. طبق بررسی های انجام شده وقتی افراد احساس کننده که دیگران برای آنها ارزش قائل نیستند، عزت نفس شان کاهش می یابد. حتی در مواقعی که افراد فکر می کنند طرد آنها منطقی نبوده و آنها با آن مخالف هستند، طرد اجتماعی همچنان باعث کاهش عزت نفس آنها می شود. در حقیقت، کافی است فقط یک نفر را بی ارزش قلمداد کنیم تا فرد احساس بی ارزشی کند.

پس از دوره طرد، افرادی که مورد طرد قرار گرفته اند برای بازگرداندن آن نیازها برانگیخته می شوند. تحقیقات نشان می دهند که احیای این نیازها راه مهمی برای کاهش اثرات منفی طرد اجتماعی است. هنگامی که افراد یک یا چند مورد از این نیازها را بازیابی می کنند، احساس آسیب کمتری را تجربه می کنند و درگیر پرخاشگری تلافی جویانه کمتری می شوند. زمانی که افراد قادر به بازگرداندن سطح عزت نفس خود نباشند، آسیب هایی را در سایر زمینه های زندگی خود نشان می دهند. افرادی که پس از طرد شدن موفق به بازیابی عزت نفس خود نمی شوند (یعنی آنهایی که سطح پایه آسیب پذیری از عزت نفس دارند) از اثرات جبرانی ناشی از همراهی دیگران سود نمی برند، خودکنترلی آنها کاهش می یابد، به سرزنش خود می پردازند و نسبت به استرس واکنش پذیری بیشتری از خود نشان می دهند. افراد ممکن است جهت ترمیم عزت نفس از دست رفته اقدامات شبیه به اقدامات زیر را از خود بروز دهند:

- ✓ خودمان را بیش از اینکه هستیم مثبت نمره گذاری کنیم،
- ✓ موفقیت هایمان را بیشتر به خود و شکست ها را به دیگران نسبت دهیم،

- ✓ بیشتر ابعاد خودمان را بالاتر از متوسط در نظر بگیریم،
 - ✓ بطور انتخابی به دنبال اطلاعاتی می گردیم که منجر به حفظ عزت نفسمان می شوند،
 - ✓ ویژگی های خودمان را به گونه ای تعریف می کنیم تا مثبت به نظر برسیم،
 - ✓ افراد، مکان ها، و چیزهایی که به خودمان مرتبط هستند را بیش از اندازه ارزشگذاری می کنیم،
 - ✓ رفتار و خصوصیات دیگران را به گونه ای تفسیر می کنیم تا منعکس کننده شخصیت خوب ما باشند،
 - ✓ خودمان را با کسانی که ضعیف تر از ما هستند مقایسه می کنیم،
 - ✓ برای اینکه حس خوبی پیدا کنیم دیگران را بی ارزش می کنیم،
 - ✓ از کسانی که بهتر از خودمان هستند دوری می کنیم،
 - ✓ و از قبول اینکه برای حفظ خودپنداره این قبیل کارها را می کنیم طرفه می رویم
- همچنین، ممکن است افراد در نتیجه طرد حس معناداری خود را از دست دهند و احساس کنند که بی ارزش هستند که این حس می تواند عزت نفس این افراد را بیشتر دچار نقصان کند. معمولاً افراد جهت جبران این حس دست به پرخاشگری می زنند. این افراد همچنین ممکن است جهت بدست آوردن ارزش از دست رفته، درگیر رفتارهای جلب توجه، که برخی از آنها ممکن است خشونت آمیز باشند، شوند. برخی از نظریه پردازان ادعا می کنند یکی از دلایل خشونت های انجام شده در مدارس، برای مثال تیراندازی و کشتن دانش آموزان، می تواند خشم ناشی از طرد آنها توسط سایر دانش آموزان باشد.
- یکی از عواقب طرد اجتماعی کاهش حس تعلق است زیرا طرد اجتماعی اولاً حس ارزشمندی فرد را تهدید و ثانیاً این حس را که فرد به گروهی تعلق دارد را از بین می برد. معمولاً تهدید حس تعلق مهم ترین اثر طرد اجتماعی در نظر گرفته می شود. معمولاً افراد جهت بدست آوردن حس تعلق جذب تعاملات اجتماعی با دیگران می شوند که این موضوع شاید دلیل بر پیوستن نوجوانان و جوانان به گروه های خلافکار باشد. همچنین، ممکن است پیوستن افراد به گروه های مذهبی و ایدئولوژیک، که بعضاً خیلی خطرناک هستند، نیز ناشی از طرد اجتماعی و صدمه دیدن حس تعلق باشد.

از دست رفتن حس کنترل یکی دیگر از اثرات طرد اجتماعی به شمار می رود. اهداف ممکن است با اقدامات اجتماعی کمتر و رفتارهای کمتر تهاجمی کنترل خود را بازگردانند. اگر افراد نتوانند حس کنترل خود را بازسازی کنند، ممکن است دست به پرخاشگری بزنند. اما، اگر به آنها فرصت داده شود تا کنترل خود را در حوزه های دیگر بدست آورند، دیگر پرخاشگری از خود نشان نمی دهند. اگر به اهداف طرد اجتماعی فرصتی داده شود تا کنترل خود

را در حوزه دیگری به دست آورند، دیگر پرخاشگری نشان نمی دهند. با در نظر گرفته موضوع کنترل و بازیابی معنادار وجود، این موضوع که افراد برای بازگرداندن نیازهای تهدید شده خود به رفتارهای پرخاشگرانه یا ضد اجتماعی دست بزنند ممکن است متناقض به نظر رسد، زیرا این رفتارها ممکن است دو نیاز اساسی دیگر آنها (تعلق و عزت نفس) را تهدید کند. با این حال، اگر هدف‌ها احساس کنند که تعلق هنوز امکان‌پذیر است، بعید است که برای بازگرداندن نیازهای تهدید شده رفتار تهاجمی نشان دهند (مانر و همکاران، ۲۰۰۷). تنها زمانی که احساس تعلق دور از دسترس باشد، هدف‌ها برای بازگرداندن سایر نیازهای خود به شیوه‌های ضد اجتماعی رفتار می‌کنند (مانر و همکاران، ۲۰۰۷). بنابراین، تحقیقات نشان می‌دهد که طرد اجتماعی، عزت نفس، حس کنترل، حس تعلق و حس وجود معنادار را تهدید می‌کند و افرادی که طرد اجتماعی را تجربه می‌کنند برای بازگرداندن آن‌ها تلاش زیادی می‌کنند.

خلاصه:

اگر بخواهیم مطالب بالا را خلاصه کنیم، به نظر می‌رسد عوامل زیادی از جمله سلامت جسمانی، سلامت روانی، درآمد کافی، بهزیستی هیجانی (داشتن خلق مثبت و تعادل بین خلق مثبت و منفی)، تحصیلات، عدالت اجتماعی و ... در ایجاد حس خوشبختی مشارکت دارند. اما، اگر بخواهیم آن‌ها را در دسته‌های اساسی تقسیم‌بندی کنیم، سه حوزه بهزیستی هیجانی، بهزیستی روانشناختی و بهزیستی اجتماعی مهم‌ترین حوزه‌هایی هستند که بر سلامت ما تاثیرگذار هستند.

از نظر بهزیستی هیجانی، ما انسان‌ها علاوه بر داشتن یک زندگی سالم و سرشار از اتفاقات مثبت و خوشایند در کودکی، همواره نیاز به تجربه عواطف مثبت (شادی و لذت) در زندگی داریم و در واقع کسانی که نمی‌توانند خلق مثبت را تجربه کنند به سختی می‌توانند احساس خوشبختی داشته باشند. در واقع، می‌توان ادعا کرد برای داشتن حس خوشبختی تجربه خلق مثبت و داشتن شادی و لذت در زندگی اساسی و ضروری است، اما، شادی و لذت همه خوشبختی نیست و عوامل دیگری در ایجاد حس خوشبختی تاثیرگذار هستند.

بهزیستی روانشناختی یکی از عوامل دیگر است که در احساس حس خوشبختی تاثیرگذار است. در واقع، بهزیستی روانشناختی یکی از مهم‌ترین جنبه‌های روانشناختی است که تعیین کننده موفقیت یا عدم موفقیت افراد در زندگی بوده و با بهزیستی جسمانی برابری می‌کند. ریف و همکارانش (۱۹۹۵) بهزیستی روانشناختی را چیزی بیش از

نداشتن استرس و مشکلات ذهنی می‌دانند و با مرور تحقیقات گذشته یک مدل ۶ بعدی که شامل موارد زیر می‌شود را ارائه می‌دهند. ابعاد بهزیستی روانشناختی در زیر آورده شده است.

پذیرش خود^۱: پذیرش خود به معنای پذیرفتن تمامی خصوصیات فردی، چه مثبت و چه منفی، می‌باشد. نظریات طول عمری^۲ نیز بر پذیرش خود و گذشته زندگی خود تاکید دارند. بنابراین، داشتن نگرش مثبت نسبت به خود بعنوان یک ویژگی اصلی از عملکرد روانشناختی مثبت ظاهر می‌شود.

رابطه مثبت با دیگران: بسیاری از نظریات قبلی بر اهمیت روابط بین فردی صمیمی و قابل اعتماد تاکید دارند. توانایی عشق ورزیدن بعنوان یک جزء مرکزی از سلامت ذهن به شمار می‌رود. داشتن احساسات قوی و محبت نسبت به همه انسان‌ها و توانایی عشق ورزیدن بیشتر، دوستی عمیق‌تر و همذات‌پنداری کامل‌تر با دیگران بعنوان خود شکوفایی در نظر گرفته می‌شود. رابطه گرم با دیگران نشانه بلوغ است. نظریه‌های مربوط به مراحل تحولی بزرگسالان نیز بر دستیابی به پیوند نزدیک با دیگران تاکید دارند. بطوریکه، در مفاهیم بهزیستی روانشناختی بطور مکرر به اهمیت روابط مثبت با دیگران اشاره شده است.

خودکارکردی^۳: در تحقیقات گذشته بر کیفیت‌هایی مانند تعین سرنوشت، استقلال، و تنظیم درونی رفتار تاکید زیادی شده است. خود کارکردی بعنوان بروز عملکردهای مستقل و مقاومت در برابر فرهنگ‌سازی توصیف می‌شود. همچنین فردی که از یک منبع درونی جهت‌آرزیابی برخوردار است، بعنوان یک فرد با عملکرد کامل در نظر گرفته می‌شود. در این حالت، فرد جهت‌تایید خودش نیاز به نگرش دیگران نداشته بر اساس استانداردهای شخصی خودش عمل می‌کند. به نظر می‌رسد فرد از اصول قرارداد رهایی می‌یابد و دیگر به ترس‌ها، باورها و قوانین جمعی نمی‌چسبد.

تسلط بر محیط^۴: توانایی افراد در انتخاب یا تغییر محیط متناسب به شرایط فیزیکی‌شان بعنوان یک خصوصیتی از سلامت ذهنی در نظر گرفته می‌شود. افراد بالغ از دامنه مشارکت وسیع برخوردار هستند و بواسطه فعالیت‌های ذهنی و فیزیکی توانایی تغییر خلاقانه جهانی که در آن زندگی می‌کنند را دارند و تسلیم محض محیط اطرافشان، که شامل جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، نیستند.

¹ Self-acceptance

² Life Span Theories

³ Autonomy

⁴ Environmental mastery

داشتن هدف در زندگی^۱؛ ادعا می‌شود سلامت ذهن شامل باورهایی می‌شود که به افراد حس هدف‌مندی در زندگی می‌دهد. همچنین، تعریف بلوغ، بر داشتن یک درک روشن از اهداف زندگی، حس هدف‌مندی، و جهت‌پذیری تأکید دارد. نظریه‌های تحولی که کل دوران زندگی را مد نظر دارند به گستره‌ای وسیعی از اهداف متغیر، مانند مولد و خلاق بودن یا رسیدن به یکپارچگی هیجانی در زندگی آتی، اشاره دارند. بنابراین، عملکرد هدف‌مند، جهت‌دار و قصدمند باعث می‌شود تا افراد احساس کنند از یک زندگی با معنا برخوردار هستند.

رشد فردی^۲؛ جهت‌دستیابی به عملکرد روانشناختی بهینه، افراد نه تنها بایستی به خصوصیات اولیه دست یابند، بلکه، جهت رسیدن به رشد و توسعه، بایستی به توسعه پتانسیل‌هایشان نیز توجه داشته باشند. در دیدگاه بالینی مبتنی بر رشد فردی، نیاز به خود شکوفایی و بالفعل کردن پتانسیل‌ها یک موضوع اساسی به شمار می‌رود. برای مثال، پذیرا بودن تجارب جدید بعنوان یک خصوصیت کلیدی از افراد با عملکرد کامل در نظر گرفته می‌شود. اینچنین افرادی به جای اینکه به وضعیتی برسند که در آن وضعیت همه مشکلات حل و فصل شده است، بطور دائم در حال رشد و توسعه هستند. تئوری‌های طول عمر نیز بر ادامه رشد و رویارویی با چالش‌ها یا وظایف جدید در دوره‌های مختلف زندگی تأکید دارند. بنابراین، تداوم رشد شخصی و خودآگاهی یک موضوع برجسته در نظریه‌های فوق‌الذکر است.

همانطور که در مطالب بالا ذکر گردید، بهزیستی اجتماعی یکی از مهمترین عوامل تاثیرگذار بر احساس خوشبختی است. بهزیستی اجتماعی به احساس افراد نسبت به کیفیت روابطشان با خودشان، دیگران، جامعه و همچنین ارزیابی آنها از محیط زندگی و عملکرد اجتماعی اشاره دارد. بهزیستی اجتماعی را می‌توان بعنوان ارزیابی شرایط و عملکرد در جامعه در نظر گرفت. بر پایه این تعریف، کیز (۱۹۹۸) چندین چالش اجتماعی را به شرح زیر مطرح می‌کند:

یکپارچگی/اجتماعی^۳؛ یکپارچگی اجتماعی یک مفهوم کلیدی در مبحث انسان‌شناسی مدرن به شمار می‌رود که نشان‌دهنده کیفیت رابطه‌ای است که افراد با جامعه‌شان برقرار می‌کنند، بطوریکه افراد سالم احساس می‌کنند بخشی از جامعه هستند. بنابراین، افرادی که از یکپارچگی اجتماعی برخوردار هستند، احساس می‌کنند به جامعه‌شان تعلق دارند و مشترکاتی با سایر افراد جامعه دارند. در مقابل، بیگانگی به معنای طرد از اجتماع یا احساس اینکه جامعه منعکس‌کننده ارزش‌ها و سبک زندگی فرد نیست، می‌باشد.

¹ Purpose in life

² Personal growth

³ Social Integration

پذیرش جامعه^۱: مربوط به تفسیر جامعه از طریق شخصیت و ویژگی‌های سایر افراد بعنوان یک مقوله تعمیم یافته است. افرادی که پذیرای جامعه‌شان هستند به دیگران اعتماد دارند، فکر می‌کنند دیگران مهربان و سخت‌کوش هستند. همچنین، افرادی که نسبت به سایرین از یک نگرش مثبت برخوردار هستند، علیرغم اینکه رفتار دیگران در برخی از موارد مبهم و پیچیده است، آنها را به رسمیت می‌شناسند و پذیرای آنها هستند. در مجموع، افرادی که خوب و بد زندگی‌شان را می‌پذیرند و به دیگران اعتماد دارند، نسبت به طبیعت انسان‌ها دیدگاه مطلوبی دارند، با دیگران احساس راحتی می‌کنند، و از سلامت روانی خوبی برخوردار هستند.

مشارکت اجتماعی^۲: نشان دهنده احساس مهم بودن بر جامعه و اینکه فرد چیزی جهت ارائه به جامعه دارد. در واقع مشارکت اجتماعی بیان‌کننده مسئولیت‌پذیری و کارآمدی فرد در جامعه است، بطوریکه، انعکاس دهنده احساس افراد در مورد این موضوع است که کارهای آنها تا چه اندازه از طرف جامعه ارزشمند قلمداد می‌گردد و در راستای منافع جمعی به کار گرفته می‌شوند.

شکوفایی اجتماعی^۳: نشان دهنده ارزیابی افراد از پتانسیل و مسیر حرکت جامعه است. افرادی که از شکوفایی اجتماعی بالا برخوردار هستند، اعتقاد دارند جامعه‌شان دارای ظرفیت‌هایی است که از طریق نهادها و شهروندان قابل دستیابی هستند. این افراد به وضعیت و آینده جامعه امیدوارتر هستند و می‌توانند ظرفیت‌های جامعه را شناسایی نمایند و باور دارند که اعضای جامعه صاحبان بالقوه رشد اجتماعی هستند.

انسجام اجتماعی^۴: عبارت است از توانایی انسان در احساس و فهم وقایعی که در اطرافش رخ می‌دهد و نشان دهنده چالش‌هایی است که بشر با آن روبرو است. در واقع، انسجام اجتماعی درک کیفیت، سازمان و عملکرد دنیای اجتماعی بوده، و به توجه انسان به دانستن در مورد دنیای اطراف اشاره دارد. انسان‌های سالم نه تنها به دنیایی که در آن زندگی می‌کنند اهمیت می‌دهند، بلکه آنها احساس می‌کنند آنچه که در اطرافشان رخ می‌دهد، را می‌فهمند. اینچنین افرادی، به جای فریب خود مبنی بر اینکه در یک دنیای بی‌نقص زندگی می‌کنند، سعی می‌کنند حس به زندگی را بهبود و رضایت بخش کنند (افشار، فروغان، پیروز، اجری، ۲۰۲۰؛ کیز، ۱۹۹۸).

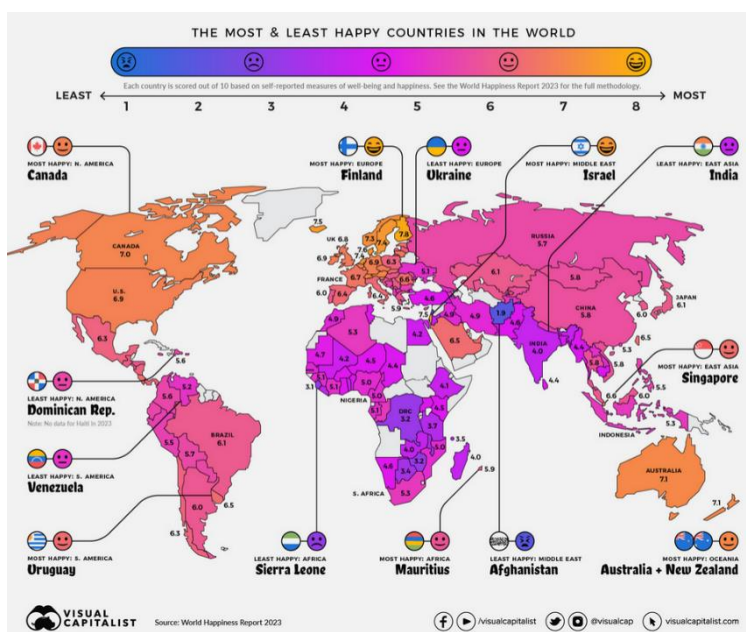
¹ Social Acceptance

² Social Contribution

³ Social Actualization

⁴ Social Coherence

اگر بخواهیم به یک جمع‌بندی کلی دست پیدا کنیم، به نظر می‌رسد زندگی انسان در کنار دیگران معنا پیدا می‌کند، حتی وقتی می‌خواهیم خودمان را با دیگران مقایسه کنیم و حسودی کنیم، به دیگران نیاز داریم!! در شکل زیر میزان خوشبختی کشورهای مختلف در سال ۲۰۲۳ نشان می‌دهد.



شکل ۹: میزان خوشبختی در کشورهای مختلف در سال ۲۰۲۳

همانطور که از شکل پیداست، به نظر می‌رسد میزان خوشبختی افراد یک کشور بیش از اینکه یک موضوع فردی باشد، یک موضوع جمعی است و بستگی به ساختار سیاسی، اجتماعی و اقتصادی آن کشور و منطقه‌ای که آن کشور در آنجا واقع شده است، دارد. از این دیدگاه، به نظر می‌رسد راه خوشبختی از طریق یک تلاش جمعی و در نظر گرفتن منافع ملی، و حتی منافع جهانی، امکان‌پذیر است و تنها با هدیه دادن خوشبختی به دیگران، می‌توانیم به خوشبختی دست پیدا کنیم. شاید، به همین دلیل است که می‌گویند، هر چه بیشتر در جستجوی خوشبختی باشیم، خوشبختی از ما دورتر می‌شود.

همراه شو عزیز، همراه شو عزیز

تنها نمان به در، کین درد مشترک

هرگز جدا جدا درمان نمی‌شود.

دشوار زندگی هرگز برای ما

بی رزم مشترک آسان نمی‌شود.