

فاطمه السادات شاه زیدی<sup>۱</sup>

کارشناس ارشد مشاوره مدرسه

# شادان

## کودک گم شده زندگی

### چکیده

مقاله حاضر در جهت معرفی شادی و روش‌های ایجاد آن به عنوان یک ابزار کاربردی در جهت ارتقای این نیاز مهم زندگی به نگارش درآمده است. شادی یکی از شاخص‌های کیفیت بارز زندگی است؛ یعنی، آثار آن به وضوح در زندگی و حالات افراد دیده می‌شود. این شاخص به همراه شاخص‌های سلامت روانی و جسمانی، نشانگر میزان کامیابی افراد است. این نیاز به حدی در زندگی مردم جوامع امروزی برجسته است که نمی‌توان از اهمیت آن چشم پوشید. گاه می‌توان آموزش شادی را به عنوان وسیله توان افزایی در مقابل آثار منفی تنش‌های ناگزیر زندگی به کار گرفت. این پژوهش به معرفی جایگاه افراد در بعد شادمانی و روش‌های ایجاد آن می‌پردازد.

**کلیدواژه‌ها:** شادی، درون‌گرایی، برون‌گرایی، آرامش، حالت عصبی.

### مقدمه

در جامعه کنونی در کنار همه تغییرات و دگرگونی‌ها هنوز چیزهایی هستند که نه تنها رنگ کهنگی و بیهودگی به خود نگرفته‌اند بلکه روز به روز بر اهمیتشان افزوده می‌شود. یکی از این نیازهای مهم شادی است که امروزه گاه حتی در میان هیاهوی دانش‌آموزان دیده نمی‌شود. در جریان سال تحصیلی گاهی خانواده‌ها آن قدر بر مطالعات درسی فرزندان خود متمرکز می‌شوند که دیگر نیازهای آنها را به فراموشی می‌سپارند و تنها عاملی را که باعث موفقیت فرزندان خود می‌دانند، کسب نمرات بالاست ولی در پایان سال تحصیلی نتیجه چندان مطلوبی به دست نمی‌آورند. آنها نه تنها فرزندان‌شان را از اقتضای سن‌شان محروم می‌کنند بلکه خود پس از مدتی مأیوس می‌گردند؛ زیرا متوجه می‌شوند که بهترین فرصت و زمان یادگیری فرزندان‌شان را در مسیری محدود و تک بُعدی صرف نموده‌اند. شاید آنها فراموش می‌کنند که شاد بودن و فعالیت‌هایی که باعث شادی می‌شود، نه تنها روند یادگیری را بهبود می‌بخشد بلکه سرعت یادگیری حجم انبوه مطالب درسی را مضاعف می‌کند. البته شایان ذکر است که شادی فرایندی فراتر از خندیدن و لبخند زدن است.

### تعریف شادی

شادی از نظر کاربردی اهمیتی دوگانه دارد. از یک طرف، احساس مثبتی است که از حس ارضا شدن و پیروزی حاصل می‌آید؛ یعنی زمانی که به صورت درونی احساس مثبت بودن می‌کنیم، شادی زندگی را خوشایند می‌کند. بنابراین، خوشایندی زندگی تجربه‌های اجتناب‌ناپذیری چون ناکامی، ناامیدی و در مجموع عواطف منفی را بی‌اثر می‌سازد. از طرفی، شادی اشتیاق انسان‌ها را برای پرداختن به فعالیت‌های اجتماعی بیشتر می‌کند (آرگایل، ۱۳۸۲).

از نظر لغوی، شادی به معنای لذت بردن است که از طریق پیش رفتن به سمت آرزوها و دستیابی به حقایق تجربه می‌شود؛ پیشرفت‌هایی که مستلزم تلاش و کوشش است. این حالت روان‌شناختی یک حالت خوشایند، نسبی و پویاست و خود را از طریق انگیزه‌هایی که منجر به عمل خودانگیزخته می‌شوند، نشان می‌دهد. (یامپی، ۱۹۸۰).

### ضرورت شادی

عابدی (۱۳۸۶) درباره ضرورت شادی در کتاب خود می‌نویسد: «حتی یونانیان باستان هم در مورد شادمانی نظراتی داشته‌اند و انسان را تشویق به شادی می‌کرده‌اند و شاعران بزرگ پارسی زبان در اشعار خود مشوق شادمانی بوده‌اند. در تمثیل‌ها، داستان‌ها و ضرب‌المثل‌های قدیمی نیز می‌توان توجه پیشینیان را به شادمانی درک کرد. علم جدید با کشف رابطه شادمانی با برخی از مسائل مهم زندگی بر ضرورت شادی تأکید دارد. یکی از زمینه‌هایی که در سال‌های اخیر بیشتر در پژوهش‌های مختلف مورد بررسی قرار گرفته، رابطه سلامت جسمانی و شادمانی است. این رابطه آن قدر قوی است که حتی برخی بیماری‌های نسبتاً شایع مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا در افراد شادمان کمتر شیوع دارد. رابطه شادمانی و مرگ زودرس، سیستم ایمنی بدن، بیماری‌ها و حملات قلبی، مقاومت در برابر بیماری سرطان نیز از مواردی است که ارزش شادمانی را به عنوان یک هدف مهم در زندگی برای ما روشن می‌کند. به هر حال، علاوه بر افزایش میزان سلامتی، افراد شادمان از زندگی‌شان بیشتر لذت می‌برند و روی هم رفته کیفیت زندگی‌شان بهتر است» وی معتقد است

عصبیت	آرامش	درون‌گرایی	برون‌گرایی	
	✓		✓	«الف»
	✓	✓		«ب»
✓			✓	«پ»
✓		✓		«ت»

### روش‌های افزایش شادی

بشر از ابتدای خلقت تاکنون برنامه‌هایی برای شاد کردن خود داشته است. وجود جشن‌های مختلف بین‌المللی، ملی، اجتماعی و حتی خانوادگی مبین این امرند که انسان‌ها درگیر و دار مشغله‌های مختلف زندگی خود هم شادی را فراموش نکرده‌اند.

بسیاری از فیلم‌های کمدی، داستان‌های فکاهی، کتاب‌های جوک و لطیفه‌های دوستان استقبال می‌کنند؛ چون بدین وسیله لحظاتی را خوش می‌گذرانند ولی احساس شادی افراد به این شیوه‌ها، زودگذر و موقتی است (عابدی، ۱۳۸۶).

برای شاد کردن مردم رویکردهای مختلفی وجود دارد. رویکردهایی که بر تغییر محیط شخص غمگین متمرکزند و رویکردهایی که بر تغییر طرق تفسیر محیط تأکید دارند. لذا شادی هم به رویدادهایی که فرد با آنها روبه‌رو می‌شود و هم تفسیر فرد از این رویدادها بستگی دارد. هر دوی این رویکردها نیز در افزایش شادی ارزش بالقوه فراوانی دارند (آیزنک، ۱۳۷۵).

به اعتقاد آرگایل (۲۰۰۱) شادی تا حدودی ارثی است و با برخی صفات شخصیت ارتباط دارد. تعدادی از صفات نیز ذاتی هستند اما این بدان معنا نیست که شادی غیرقابل تغییر باشد. یکی از مهم‌ترین این صفات برون‌گرایی است که از طریق تجارب مثبت منظم با دوستان و در محل کار افزایش می‌یابد. خصوصیات شخصی دیگر از قبیل مهارت‌های اجتماعی را نیز می‌توان آموزش داد.

به نظر «لاما»، قدم اول در راه رسیدن به شادی فراگیری آن است. نخست باید یاد گرفت که احساسات و رفتارهای منفی چقدر زیان‌آور و برعکس، احساسات و رفتارهای مثبت چقدر مفیدند. باید دانست که این احساسات منفی نه تنها برای خود فرد بسیار بد و زیان‌آورند بلکه برای جامعه و دنیا نیز ضرر دارند. این درک، اراده افراد را برای روبه‌رو شدن با احساسات منفی و غلبه بر آنها تقویت خواهد کرد. جنبه‌های سودآور احساسات و رفتارهای مثبت، در مرحله دوم قرار دارد (لاما و همکاران، ۱۳۸۲). برخی روش‌های افزایش شادی برای افرادی با خلق منفی طرح شده‌اند (مثل رویکرد روان‌کاو) و برخی دیگر نیز در صدد افزایش خلق مثبت‌اند. در زیر به بخشی از روش‌های افزایش شادی اشاره می‌شود.

### روش القای خلق مثبت

اولین روش جهت القای خلق مثبت توسط ولتن<sup>۳</sup> (۱۹۶۸) ابداع شده است. او از آزمودنی‌ها می‌خواست که به آرامی جملاتی را بخوانند و سپس با صدای بلند فهرستی از این جملات شامل «من واقعا احساس خوبی دارم» و «من در مورد همه چیز احساس نشاط می‌کنم» را بیان کنند. روش‌های دیگر القای خلق مثبت، تماشای فیلم، خواندن داستان، هدیه دادن، تخیل، باز خورد، موسیقی، تعامل اجتماعی و بیان چهره‌ای است. (آرگایل، ۱۳۸۲).

که تأثیر شادمانی بر عملکرد شغلی و تحصیلی نیز در برخی پژوهش‌ها به تأیید رسیده است. همچنین محیط شاد خانواده بر شادمانی افراد، افزایش عزت نفس آنها و تقویت عملکرد درسی و شغلی شان مؤثر است. نویسنده این متن نیز طی پژوهشی دریافت که آموزش شادکامی بر افزایش مهارت‌های اجتماعی شش‌گانه دانش‌آموزان مؤثر است.

شادی یکی از شاخص‌های بارز کیفیت زندگی است؛ یعنی، آثار آن به وضوح در زندگی و حالات افراد دیده می‌شود. این شاخص به همراه شاخص‌های سلامت روانی و جسمانی نشانگر میزان کامیابی افراد است.

### درجه‌بندی میزان شادی

در دسته‌بندی افراد شاد آنها در چهار گروه جای می‌گیرند که در شکل مقابل نشان داده شده‌اند. افراد گروه «الف» افرادی آرام و برون‌گرا هستند؛ یعنی، بیشتر جمع را دوست دارند و در جمع شرکت می‌کنند، آرامش دارند و افکار نگران‌کننده و بدبینی کمتری را تجربه می‌کنند. این افراد به دلیل برون‌گرایی احساس شادمانی می‌کنند و به دلیل آرام بودن احساسات منفی مثل خشم، تنفر، غمگینی و اضطراب را ندارند. ویژگی‌هایی مانند شاد بودن، خرسندی، خوشحال بودن، محظوظ شدن، تمییح شدن، متحیر و برانگیخته شدن در بین آنها به چشم می‌خورد. به عبارتی، این گروه از همه افراد سه دسته دیگر، شادمانی بیشتری را تجربه می‌کنند. قداما به این گروه افراد «دموی مزاج» می‌گفتند. افراد گروه «ب» افرادی آرام و درون‌گرا هستند؛ یعنی جمع را کمتر دوست دارند، بیشتر به تنهایی علاقه‌مندند و افکار نگران‌کننده و بدبینی کمی دارند. این افراد به دلیل درون‌گرا بودن شادمانی زیادی را تجربه نمی‌کنند، ولی به دلیل آرام بودن احساسات خشم، غمگینی و اضطراب کمی هم دارند. بنابراین، می‌توان گفت که این افراد نه شادمان‌اند نه ناشاد و به عبارت دیگر، نه مسائل خیلی خوب زندگی آنان را خیلی شاد می‌کند و نه مسائل خیلی بد آنان را خیلی ناشاد. این گروه ویژگی‌هایی مانند قناعت، رضایت، آرامش، راحتی خیال، آرمیدگی و خون‌سردی دارند. قداما به این گروه «بلغمی مزاج» می‌گفتند. افراد گروه «پ» هم همان‌طور که در نمودار پیداست، هم برون‌گرا و هم عصبی‌اند. آنها به دلیل برون‌گرایی احساس شادمانی دارند ولی به دلیل عصبی بودن احساسات ناشادی، غمگینی و اضطراب را تجربه می‌کنند؛ یعنی هم شادمانی و هم غمگینی را به خوبی در خود دارند. آنها ممکن است در یک روز به دلایل مختلف هم شادمان و هم غمگین شوند این افراد بسیار احساساتی هستند؛ یعنی ممکن است در یک مجلس عزا بسیار ناشاد و در یک مجلس عروسی بسیار شادمان باشند. این افراد دارای ویژگی‌هایی مانند رنجیدگی، آشفتگی، ناکامی، غمگینی، افسردگی، عصبانیت، آشفتگی، تنیدگی، ترسوایی و گوش به زنگ بودن هستند. قداما به این افراد «صفاوی مزاج» می‌گفتند. افراد گروه «ت» هم درون‌گرا و هم عصبی‌اند. آنها به دلیل درون‌گرایی به احساسات شادمانی نمی‌رسند و همچنین به دلیل عصبی بودن، احساسات منفی غمگینی، ناشادی، اضطراب و حتی احساسات منفی دیگر مانند تنفر، حسادت و... را تجربه نمی‌کنند. درواقع، ناشادترین افراد گروه افراد تیپ «ت» هستند که حالتی محزون، درمانده، کسل، ملول، خسته و خواب‌آلود دارند. قداما به این گروه «سوداوی مزاج» می‌گفتند.

به طور کلی، می‌توان افراد را در چهار گروه قرار داد: گروه «الف» افراد دموی مزاج که برون‌گرا و آرام‌اند. گروه «ب» افراد بلغمی مزاج، که درون‌گرا و آرام‌اند. گروه «پ» افراد صفاوی مزاج که برون‌گرا و عصبی‌اند و گروه «ت» که «سوداوی مزاج»؛ درون‌گرا و عصبی‌اند. طبیعی است در بین این چهار گروه شادمان‌ترین گروه «الف» و ناشادترین گروه «ت» است. (لاماوتاکتر؛ ۱۳۸۲).

## افزایش رویدادهای مثبت زندگی

شادی فردی اشاره دارد. علاوه بر این اکثر پژوهش‌ها دریافته‌اند که زندگی اجتماعی فعال مهم‌ترین عامل در شادی است (فوردایس، ۱۹۹۷).

### داروها

بعضی از داروها که در درمان اضطراب و افسردگی مورد استفاده قرار می‌گیرند، هیجان‌های مثبت از قبیل برانگیختگی ایجاد می‌کنند. گفته شده است که این داروها ممکن است در افراد غیربیمار نیز باعث برانگیختگی شوند. استفاده از داروها به طور گسترده در برخی افراد بیمار در تسکین تنش و اضطراب موفق بوده است. با وجود این، مصرف زیاد دارو می‌تواند فاجعه‌آمیز باشد (آرگایل، ترجمه گوهری و همکاران، ۱۳۸۲).

### روش شناختی رفتاری

فوردایس<sup>۶</sup> (۱۹۷۷) که از صاحب‌نظران روان‌شناسی شادی است با بررسی پژوهش‌های متعددی، مجموعه‌ای با عنوان «آموزش شادی» را ارائه داده است. اعتقاد فوردایس بر این است که جز عواملی چون ژنتیک، شخصیت، میزان درآمد، طبقه اجتماعی و اقتصادی، میزان تحصیلات و... ویژگی‌های خاص دیگری نیز وجود دارند که موجب کسب شادی می‌شوند. زیربنای شادی فوردایس این است که اگر شخص بخواهد می‌تواند همانند افراد شاد، شاد باشد. این برنامه ترکیبی از نظریات شناختی و رفتاری است و ۱۴ اصل دارد. عابدی (۱۳۸۶) در کتاب خود در این زمینه توضیحات کاملی ارائه داده است. جهت دستیابی به اطلاعات دقیق‌تر مطالعه کتاب شادی در خانواده توصیه می‌شود.

### پی‌نوشت

1. fszeidi@yahoo.com
2. Yampey
3. velten
4. Rehm
5. Burns
6. Fordyce

### منابع

۱. آرگایل، مایکل؛ روان‌شناسی شادی، مترجمان: مسعود گوهری‌انارکی، حمیدطاهر نشاط‌دوست، حسن پلاهنگ و فاطمه بهرامی، اصفهان، انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۲.
۲. آیزنک، مایکل؛ روان‌شناسی شادی، مترجم: مهرداد فیروزبخت و خشایار بیگی، تهران، انتشارات بدر، ۱۳۷۵.
۳. بک، جودیت؛ راهنمای گام به گام شناخت درمانی، مترجمان: ایرج دوراهکی و محمدرضا عابدی، جلد اول، اصفهان، انتشارات گل‌های محمدی، ۱۳۸۱.
۴. خدایاری‌فرد، مثبت‌نگری در روان‌درمانی با تأکید بر دیدگاه اسلامی. مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی.
۵. سی‌وارد، برایان کوک؛ مدیریت استرس، مترجم: مهدی قراچه‌داغی، تهران، نشر پیکان، ۱۳۸۱.
۶. شاه‌زیدی، فاطمه‌السادات؛ اثربخشی آموزش شادکامی بر افزایش مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دختر شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی (چاپ نشده)، ۱۳۹۰.
۷. عابدی، محمدرضا؛ شادی در خانواده، تهران، انتشارات مطالعات خانواده، ۱۳۸۶.
۸. لاما، دالایی و کاتلر، هواردسی؛ هنر شادزیستن، مترجم: انوشیروانی، تهران، انتشارات رسا، ۱۳۸۲.
9. Yampey, N (1980). The concept of happiness. Acta Psiquiatr am lat,26 (4): 318-17.
10. Argyle, M. (2001). The Psychology of happiness London: Routledge.
11. Argyle, M. & Lu, L (1990). The personality of extroverts. Journal of personality and Individual Differences, 11, 1011, 1072.
12. Fordyce, M.W. (1997). Development of a program to increase personal happiness. Journal of Counseling psychology, 24(6), 511- 521.

تکنیک‌های القای خلق مثبت به خاطر تأثیر کوتاه‌مدت آنها امیدوارکننده نیست اما برخی از رویدادهای مثبت زندگی خیلی مفیدند. برخی از آنها را می‌توان در برنامه‌های شادی درمانی یا افزایش شادی به کار گرفت. افزایش رویدادهای مثبت شامل رویدادهای اجتماعی، ورزش و تمرینات جسمانی، مذهب، موسیقی، تفریح، کار، تماشای تلویزیون، تعطیلات و... است. در افزایش رویدادهای مثبت، فراوانی و شدت هر دو حائز اهمیت‌اند و اگر به طور منظم انجام شوند، به شادی و تغییرات شخصیتی منجر می‌شوند. همچنین، شادی‌درمانی را می‌توان هم درمورد افراد سالم و هم بیماران افسرده با استفاده از افزایش رویدادهای مثبت زندگی اجرا کرد. افزایش رویدادهای مثبت از قبیل ارتباطات اجتماعی، کار یا تفریح، ورزش، تعطیلات و... باعث ایجاد خلق مثبت می‌شوند. در افزایش رویدادهای مثبت، فراوانی و شدت آنها حائز اهمیت‌اند و اگر فرد به طور منظم با آنها روبه‌رو شود، به شادی و تغییرات شخصی منجر می‌گردند (آرگایل، ۱۳۸۲).

### شناخت درمانی

شناخت درمانی، مجموعه پیچیده‌ای از تکنیک‌هاست که هدف آنها تفسیر رویدادها به طور واقعی و منطقی است (ره‌م، ۱۹۹۰ به نقل از آرگایل، ۱۳۸۲).

در درمان به شیوه شناختی می‌توان از شناخت درمانی «بک» و «الیس» استفاده کرد (آیزنک، ۱۳۷۵). مدل شناختی چنین پیشنهاد می‌کند که تحریف یا ناکارآمدی فکر در همه اختلالات روان‌شناختی شایع است. ارزیابی واقع‌گرایانه و اصلاح تفکر موجب بهبود خلق و رفتار می‌شود (بک، ۱۳۸۱). درمانگرهای شناختی معتقدند که انگاره‌های تفکر منفی موجب افسردگی و نگرانی می‌شوند. آنها بر این باورند که شما وقتی مثبت‌تر و واضح‌بینانه‌تر می‌اندیشید، از عزت نفس و کارایی بیشتری برخوردار می‌شوید.

برنز<sup>۵</sup> (۱۹۹۰) می‌کوشد تا افراد این اصل مهم شناخت‌درمانی، یعنی اهمیت فکر و ارتباط آن را با احساس، اندیشه، رفتار و به‌طور کلی زندگی درک کنند. وی معتقد است که اگر می‌خواهید احساس بهتری داشته باشید باید بدانید و درک کنید که به جای حوادث بیرونی، افکار و طرز تلقی‌های شما هستند که احساسات شما را به وجود می‌آورند. پس می‌توانید، احساس و رفتار خود را تغییر دهید. این اصل ساده و در عین حال انقلابی می‌تواند شما را در تغییر زندگی خود یاری دهد (خدایاری‌فرد، ۱۳۸۰).

### آموزش مهارت‌های اجتماعی

آموزش مهارت‌های اجتماعی به کسانی که نمی‌توانند دوست پیدا کنند، کمک زیادی می‌کند. این آموزش‌ها شامل روش‌های برقراری ارتباط غیرکلامی، ارتباط کلامی، احساس مفید بودن، درک بهتر موقعیت‌ها و ارتباط‌های اجتماعی است. در زوج درمانی و بهبود روابط زناشویی هم می‌توان از این آموزش‌ها استفاده کرد. آموزش مهارت‌های اجتماعی برای بیماران افسرده و بیماران دیگر نیز مناسب بوده است. ارتباطات، به خصوص ازدواج، روابط نزدیک با دوستان و همکاران، منبع مهم شادی هستند (آرگایل، ۱۳۸۲). همچنین به اعتقاد آرگایل و لو (۱۹۹۰)، بخشی از دلایل شادی افراد برون‌گرا، مهارت اجتماعی زیاد آنان است. آموزش مهارت اجتماعی به بیماران افسرده و بیماران دیگر نیز با موفقیت انجام شده است (آرگایل، ۱۳۸۲). عده‌ای از دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که حمایت‌های اجتماعی نه تنها مانند ضربه گیر و سپری در برابر استرس عمل می‌کنند بلکه انسجام دستگاه ایمنی بدن را نیز افزایش می‌دهند (سی‌وارد، ۱۳۸۱). پژوهش‌هایی که در زمینه شادی و رضایت از زندگی انجام شده‌اند بر اهمیت روابط اجتماعی در