

بزرگداشت روز جهانی فلسفه
سلامتی و زندگی خوب: رویکردهای نظری
۱۰ آذرماه ۱۳۹۹

در جستجوی علم شادکامی تجربی

آدرخش مگری

گروه روانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران و معاون آموزشی مرکز ملی مطالعات اعتیاد

azarakhshmokri@gmail.com

بیش از ۳ هزاره است که بشر درباره رمز و راز خوشبختی، راه های حصول شادکامی و رضایتمندی اندیشیده است. دیدگاه ها و نظریات متعدد و گاهی متضاد ارائه داده است اما از حدود شصت سال پیش رویه ایی جدی و متفاوت در مقوله خوشبختی رواج پیدا کرده است و آن مطالعه تجربی-آماری و پرسش ساختاری از انسان هاست. این پژوهش ها تاکنون نشان داده اند که صرف پرسیدن از انسان ها درباره رضایت آنها از زندگی و حس شادکامی و خوشبختی اگر در مقایس وسیع و بصورت مکرر صورت پذیرد، نتایج ارزشمند و روشنگری به همراه دارد. مطالعات طولی و آینده نگر ملی در کشورهای مرفه و صنعتی شاخص های معتبر و ثابتی برای حس خوشبختی در شهروندان خود را آشکار ساخته اند. جالب اینکه برخی از این شاخص ها، آنگونه که بصورت بدیهی تلقی می شد، اثر گذار نبودند و برعکس شاخص های جدیدی خودنمایی کردند. بعنوان مثال در میان متغیرهای مختلف ارتباط با خوشبختی، درآمد، سطح تحصیلات و شغل آنگونه که فرض می شد، اثر گذار نبودند. برعکس کیفیت رابطه با والدین بخصوص سبک اتصال به مادر تاثیر شگرف و عمیقی در حس شادکامی افراد به جای می گذارد. مخلوطی از اتصال عمیق و سالم به مادر با کاهش حس اضطراب و افسردگی در کودکی و نوجوانی همراه بود که به نوبه خود با نوعی زنده دلی در بزرگسالی و نگرش مثبت به جهان و اعتماد به سایر شهروندان توأم می شد. این افراد خود را بسیار خوشبخت تر از همسالان خود می دیدند. لازم به ذکر است که از آنجا که اکثر پژوهش های معتبر و مورد استناد، طولی و آینده نگر بوده و گاهی بیش از نیم قرن را در بر گرفته اند، مسئله خطا و سوگیری گذشته نگر و قلب ماهیت سالهای قبل زندگی مطرح نخواهد بود. این یافته ها بنوعی بر تفکر فلسفی لاقبل جهان غرب و صنعتی درباره خوشبختی سایه افکنده اند: انسان از نظر تکاملی موجودی اجتماعی است و اتصال محکم و پایدار در دوران رشد به تکامل بهداشتی مغز منجر می شود که خود را در کاهش شاخص روان رنجوری و نورووتیسیسم (neuroticism) نشان می دهد. همزمان این تکامل سالم فردی تاثیر بسزایی در شاخص های رفتار اخلاقی، همدلی با هموعان، اعتماد پایه به دیگران و حس هدفمندی به جای می گذارد. مجموعه این یافته ها، عده ایی را امیدوار کرده که شاید علوم تجربی بتواند با تولد شاخه ایی بعنوان مثال تحت عنوان علم شادکامی شناسی تجربی در درک معمای خوشبختی کمک کرده و حتی راهنمای پی ریزی جامعه سالم باشد.

واژگان کلیدی: شادکامی، رضایتمندی از زندگی، اختلالات روانپزشکی، سلامت روان