

بررسی اثر روابط اجتماعی

بر شادمانی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت و آموزه‌های اسلامی*

محمدعلی الله قلی‌ئی^۱

آزاده عسکری^۲

چکیده

ارتباطات اجتماعی به مفهومی که مورد نظر این مقاله است، به طور عمده به ارتباطات انسانی، همچون ارتباط خانوادگی، دوستانه و اجتماعی اطلاق می‌شود که به رغم ظاهر ساده و ابتدایی خود می‌تواند کارکردهای پیچیده و متنوعی داشته باشد.

در این پژوهش این سؤال مطرح است که، آیا روابط اجتماعی می‌توانند بر شادی تاثیر بگذارد؟ و با وجود این که ارتباطات اجتماعی به دلیل گسترده‌تر و پیچیده‌تر شدن جوامع انسانی کارکرد گذشته خود را از دست داده‌اند؛ آیا هنوز هم از اعتبار خاصی برخوردارند؟ آیا می‌توان با استفاده از آموزه‌های اسلامی رابطه روابط اجتماعی و شادی را تبیین نمود؟

ارتباطات اجتماعی در صورتی که در فضای مناسب و همراه با آگاهی شکل بگیرند، می‌توانند منجر به بهزیستی روان‌شناسختی و افزایش شادکامی انسان

گرددند. لذا بررسی این نوع ارتباطات اجتماعی و زمینه‌های مؤثری که می‌تواند منجر به شادمانی گردد، از اهمیت برخوردار است. این شناخت می‌تواند کاربردهای متعددی برای پژوهشگران و اندیشمندان ایجاد کند.
واژگان کلیدی: ارتباط اجتماعی، شادی، اسلام، روان‌شناسی مثبت، خانواده

مقدمه

پیشرفت سریع فناوری و تغییر سبک زندگی فردی و جمعی انسان، علی‌رغم فواید فراوان، مولد مشکلات عدیدهای در جوامع انسانی بوده است. موج فزاینده افسردگی، پایین آمدن سن خودکشی، افزایش طلاق و انواع برهکاری و بسیاری از مشکلات روحی روانی، اجتماعی و خانوادگی حقایقی غیر قابل چشم‌پوشی هستند که گریان‌گیر جوامع امروزی شده‌اند. در این میان، گویی شادمانی از جوامع بشری رخت برپته است.

در سال‌های اخیر، روان‌شناسی شاهد پیدایش رویکرد نوین، هرچند با سابقه‌ای کهن، به نام روان‌شناسی مثبت‌گرا بوده است، که به جای پرداختن به آسیب‌ها با اختلالات روانی، به استعدادها، توانایی‌ها، مهارت‌ها و به طور کلی ابعاد مثبت وجود آدمی نظر دارد. در این بین شادی و چگونه شاد زیستن مفهوم بنیادی این رویکرد محسوب می‌شود (شلدون و لیumbomirsky^۱: ۲۰۰۴). به همین جهت، حجم وسیعی از پژوهش‌های نظری و تجربی، در سال‌های اخیر به تبیین این سازه و هم‌چنین علل و پیامدهای آن پرداخته‌اند (چنگ و فرنهم، ۲۰۰۳).

شادمانی را می‌توان احساس و هیجان مثبتی تعریف کرد که فرد پس از نیل به هدفی مشخص و دریافت پیامد خوشایند، آن احساس می‌کند (ایزارد، ۱۹۹۱^۲).

در تحلیل مفهوم شادی صاحب‌نظران عمده‌تا به دو مؤلفه شناختی و هیجانی اشاره کرده‌اند؛ مؤلفه شناختی بیشتر دلالت بر رضایت از زندگی و مؤلفه هیجانی بیشتر بر

1. Sheldon, Lyumbomirsky.

2. Cheng, Furnham.

3. Izard.

رفتارهایی مانند: خندهیدن و شوخ طبعی و همچنین تعادل بین هیجانات مثبت و منفی، دلالت دارد (آرگل،^۱ ۲۰۰۱؛ سلیگمن،^۲ ۲۰۰۲).

به طور کلی، هیجان‌ها از جمله شادمانی به عنوان یک هیجان اصلی، کارکردهای مهمی در زندگی ایفا می‌کنند. هیجان‌ها اساساً برای سازگاری مناسب فرد با محیط و انجام تکالیف گسترشده زندگی الزامی هستند. هنگام انجام تکالیف زندگی هیجان‌ها رفتار را برای رسیدن به هدف مطلوب، تقویت و هدایت می‌کنند؛ همچنین انسان را در مقابله با تهدیدها و چالش‌ها یاری می‌کنند (اکمن،^۳ ۱۹۹۴). لذا می‌توان گفت با توجه به نقش مؤثر و کارکردن شادمانی در سازگاری و کمک به مقابله با شرایط مختلف و چالش‌ها، بررسی این هیجان در موقعیت‌های اجتماعی امری ضروری باشد. از آنجایی که شادی با عوامل فراوانی رابطه دارد و از سوی دیگر، به تعبیری انسان حیوانی اجتماعی است؛ احتمالاً روابط اجتماعی می‌توانند نقش مهمی در شادی به عنوان یک هیجان مؤثر، داشته باشد (رضا دوست، نبوی و صالحی، ۱۳۹۴).

منابع اسلامی و علم روان‌شناسی، اطلاعات درخور توجهی در تبیین شادمانی، عوامل آن و روابطی که با سایر مؤلفه‌ها خصوصاً روابط اجتماعی دارد، ارائه می‌دهند. در این پژوهش از این منابع در بررسی نقشی که روابط اجتماعی در شادی دارند، استفاده شده است.

۱. شادی و روابط اجتماعی

شادی اولین هیجانی است که انسان آن را می‌شناسد و خود نیز به آن مجهر می‌شود. کودکان در سنین اولیه به صدای دوستانه و چهره‌های خندان پاسخ مثبت می‌دهند و قادرند با لبخند پاسخ بدeneند (تالر و سانستین،^۴ ۲۰۰۸). این ویژگی در حیوانات نیز مشاهده می‌شود؛ بچه میمون‌هایی که در تنها بی‌کامن پرورش یافته‌اند، تمایز دادن چهره‌های

-
1. Argyle.
 2. Seligman.
 3. Ekman.
 4. Thaler & Sunstein.

دوستانه و تهدیدکننده را در دو ماهگی شروع می‌کنند. این موضوع تایید می‌کند که این توانایی باید به مقدار زیادی ذاتی باشد (کافی، وارن و گاتفید،^۱ ۲۰۱۵).

ذاتی بودن و به نسبت سایر هیجان‌ها مقدم بودن، نشان دهنده اهمیت شادمانی است. در باب اهمیت شادمانی در منابع روایی و قرآنی نکات قابل توجهی وجود دارد. امام علی^{علی‌الله‌ی} فرماید: «شادی باعث انبساط روح و ایجاد وجود و نشاط می‌شود» (ابن عاشور، ۱۴۲۰: ۱۸۰/۲۰).

در بیانی دیگر از پیامبر اسلام^{علی‌الله‌ی} ایشان می‌فرمایند: «مؤمن شوخ و زنده‌دل است و منافق، سخت و غضبناک (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۵۴/۷۷) و همانا من شوخی می‌کنم و اهل مزاح هستم؛ اما حرف باطل و بیهوده نمی‌گویم» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۶/۲۹۸). قرآن کریم حتی گاهی به شادی امر می‌کند و می‌فرماید: ﴿فُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَ بِرَحْمَتِهِ فِيذِلَكَ فَلَيُفْرَحُوا﴾؛ بگو به فضل خدا باید خوشحال شوند (یونس/۵۸). اسلام دین فطری و تأمین‌کننده نیازها و صلاح دنیا و آخرت بشر است؛ نه تنها مخالف شادی نیست، بلکه حامی و پشتیبان آن نیز می‌باشد. آیات متعدد در قرآن مجید، روایات پیامبر^{علی‌الله‌ی} و احادیث و روایات منقول از اهل بیت^{علی‌الله‌ی} حاکی از اهمیت این موضوع در اسلام است (خارستانی و سیفی، ۱۳۹۳).

اهمیت شادمانی از نگاه معصومین^{علی‌الله‌ی} گاه در تشویق به شادمانی و نشاط و گاه در ذم غم و ناراحتی جلوه می‌کند. روایات فراوانی از پیشوایان دین وجود دارد که در آن انسان را از غم و اثرات زیان‌بخش آن بر حذر می‌دارند. از امام علی^{علی‌الله‌ی} روایت شده است: «حزن و اندوه، نصف پیری و درهم شکستگی است» (ابن شعبه، ۱۴۰۴: ۲۱۴). در همین باره، امام صادق^{علی‌الله‌ی} فرمایند: «اندوه‌ها و غصه‌ها بیماری قلب است؛ همان‌گونه که امراض، دردهای بدن و جسم هستند» (ابن طاووس، ۱۳۷۹: ۱۱۸).

خداوند متعال هم در این باره، دوستان خود را کسانی معرفی می‌کند که اندوهگین نمی‌شوند. خداوند متعال می‌فرمایند: ﴿إِنَّ أَوْلَيَاءَ اللَّهِ لَا يَحْوِفُ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزُنُونَ﴾؛ آگاه باشید که دوستان خدا، نه ترسی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند.

1. Coffey, Warren & Gottfried.

(یونس / ۶۲). البته منابع اسلامی تاکید دارند که انسان برای داشتن شادی فضیلتمند، تکالیف اخلاقی ویژه‌ای در ارتباط با خود دارد و باید به فضایلی آراسته باشد. این هنجرها در اسلام؛ حق‌گرایی، دوراندیشی، بلندهمتی، خویشندانی، کرامت، عفت و قناعت هستند (علیاً نسب و علیاً نسب، ۱۳۹۷).

همان‌طور که در مقدمه هم اشاره شد؛ اساس وجود هیجان‌ها برای بهبود کارکردهای انسان و توفيق او در به انجام رساندن تکاليفش است. رسول اکرم ﷺ به این موضوع در بیانی متفاوت اشاره می‌کند. ایشان پس از ارائه یک برنامه روزانه جهت تخصیص وقت به تکالیف روزانه، پیشنهاد به تفریح و بالا بردن نشاط می‌کند و دلیل جالبی برای آن بیان می‌کنند.

حضرت می‌فرمایند: «کوشش کنید اوقات شما در روز چهار بخش باشد. قسمتی برای عبادت و خلوت با خدا، بخشی برای تامین معاش، مقداری برای معاشرت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیب‌هایتان آگاه ساخته و در باطن به شما خلوص و صفا دارند و ساعتی نیز به تفریح و لذت‌های خود اختصاص دهید و با مسرت و شادی آن، نیروی انجام وظایف اوقات دیگر را تامین کنید» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۳۲۲ / ۷۵).

پیامبر اکرم ﷺ شادی و نشاط را نیروی محركه‌ای می‌داند که به وسیله آن انسان می‌تواند تکالیفش را به خوبی انجام دهد. اشاره به ارتباط با دوستان و ثمره‌های آن و تقدم آن نسبت به موضوع تفریح و شادی نیز بیان گر توجه حضرت به موضوع روابط اجتماعی و اهمیت آن است (شبایی، ۱۳۹۷).

روابط اجتماعی اثر بسیار زیادی بر شادی و جنبه‌های دیگر سلامتی دارد و شاید بزرگ‌ترین علت آن باشد (جعفری، عابدی و لیاقتدار، ۱۳۸۳). اولین پژوهش‌ها در روان‌شناسی درباره شادی به پژوهش کمپل، کانورس و راجرز^۱ (۱۹۷۶) بر می‌گردد. گزارش تایج این پژوهش در جدول ۱ نشان داده شده است.

1. Campbell, Converse & Rogers.

جدول ۱- منابع شادمانی در زندگی

ضریب رگرسیون	میزان اهمیت میانگین	
۰/۴۱	۱/۴۶	زندگی خانوادگی
۰/۳۶	۱/۴۴	ازدواج
۰/۳۳	۲/۹۴	موقعیت شغلی
۰/۳۰	۲/۱۰	مسکن
۰/۲۷	۲/۱۹	شغل
۰/۲۶	۲/۰۸	روابط دوستانه
۰/۲۲	۱/۳۷	سلامتی
۰/۲۱	۲/۷۹	فعالیت‌های لذت‌بخش

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود؛ اصلی‌ترین منابع رضایت از زندگی مانند: زندگی خانوادگی و ازدواج و سایر منابع مهم مانند روابط دوستانه به ارتباطات فرد بستگی دارد.

هر ارتباط دوستانه‌ای با سلامت روانی بهتر در انواع شرایط استرس‌آور همراه است. به طور کلی کسانی که با دیگران رابطه دارند، کمتر تحت تاثیر استرس قرار می‌گیرند و تلاش فعالانه‌تری برای سازگاری با مشکلاتشان دارند نوبل^۱ (۲۰۰۵). فواید ارتباطات مختص شرایط استرس‌آور نیست و در انواع موقعیت‌ها قابل مشاهده است. فینی و کولینز^۲ (۲۰۱۵) دریافتند که مردم موقع توب بازی کردن، چه توب به هدف بخورد یا نخورد به دوستانشان نگاه کرده و لبخند می‌زنند؛ اما زمانی که خودشان تنها هستند، به ندرت این کار را انجام می‌دهند.

در آیات قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام می‌توانیم روابط با دوستان و آشنایان و بستگان را تحت مفهوم «صلة‌رحم» بینیم. از امام صادق علیه السلام در تفسیر آیه ۱۹ سوره رعد نقل شده است: «آن‌چه خدا به آن فرمان داده که آن را قطع نکنید، پیوند صلة‌رحم

1. Noble.

2. Feeney & Collins.

است» (محمدی ری شهری، ۱۳۶۷: ۸۲/۴). همچنین رسول اکرم ﷺ می‌فرماید: «زودترین خیر از نظر ثواب، صلة رحم است» (محمدی ری شهری، ۱۳۶۷: ۱۵۱/۲). و بسیاری از روایات دیگر که به این امر تأکید می‌کنند. در منابع اسلامی هم آثاری برای روابط اجتماعی معرفی شده است. آثار روابط اجتماعی یا «صلة رحم» را می‌توانیم در حدیثی از امام باقر علیه السلام بیاییم. حضرت آثار صله‌رحم را این‌گونه معرفی می‌کنند: «الف. اعمال را پاکیزه می‌کند. ب. اموال را زیاد می‌کند. ج. بلا را دفع می‌کند. د. حساب را آسان می‌کند. ه. اجل را به تأخیر می‌اندازد» (محمدی ری شهری، ۱۳۶۷: ۱۵۰/۲).

رابطه بین ارتباطات اجتماعی و شادمانی، رابطه‌ای دوسویه است. همان‌طور که روابط اجتماعی شادمانی را افزون می‌کند، کسانی که خلقی شاد دارند، در روابط اجتماعی ماهرتر و کارآمدتر هستند. بری و ویلینگهام^۱ (۱۹۹۷) دریافتند که مردم شاد، ارتباطات نزدیک و صمیمی بهتری برقرار می‌کنند؛ زیرا آن‌ها ارتباطات غیرکلامی قوی‌تری دارند و به دلیل داشتن مهارت‌های اجتماعی بهتر، با تعارضات بین‌فردی هم به طور سازنده‌ای کنار می‌آینند.

روابط اجتماعی به طرق متفاوتی تقویت کننده هستند؛ یکی از کارکردهای روابط اجتماعی که در نهایت به احساس بهزیستی و شادمانی منتهی می‌شود، کمک کردن به دیگران است. دان^۲ (۱۹۸۸) دریافت که کودکان پرورشگاهی که اغلب با یک‌دیگر مشارکت داشته و به یک‌دیگر کمک کرده‌اند، این کار را بخشی از رفتار اجتماعی لذت‌بخشی که با دوستانشان داشته‌اند، می‌دانند. همچنین بزرگسالان گزارش داده‌اند که در ارتباطات نزدیک، توجه بیشتری به نیازهای دیگران دارند تا نفع خودشان. می‌توان این را یک ارتباط همگانی نامید (کلارک و ریس،^۳ ۱۹۸۸). کمک به دیگران در موقع پریشانی، تجربه نوع دوستی ایجاد می‌کند که منبعی از هیجان مثبت است (بونو و ایلیس،^۴ ۲۰۰۶). این هیجانات مثبت ناشی از احساس توانایی اجتماعی فرد است.

1. Berry & Willingham.

2. Dunn.

3. Clark & Reis.

4. Bono & Ilies.

توانایی اجتماعی شامل مشارکت کننده بودن، به معنی توجه کردن به نگرانی‌های دیگران و اهمیت‌دادن به آن‌ها به اندازه نگرانی‌های خود است. توانایی اجتماعی عاملی است که روابط دوستانه را به موقعیت‌هایی برای احساس شادی و بهزیستی تبدیل می‌کند.

کارکرد مهم دیگر دوستی، پاداش است. چنان‌چه دوستان پاداش‌دهنده باشند و هیجان مثبت و رضایت ایجاد کنند، سه نوع رضایت از روابط با آن‌ها به وجود می‌آید. از یک سو، آن‌ها می‌توانند به صورت کلامی توسط موافقت کردن، تشویق کردن، تقدیر کردن و علاقه‌مند بودن؛ پاداش‌دهنده باشند و از سوی دیگر، می‌توانند از طریق ارائه کردن غذا، نوشیدنی و هدیه، نصیحت و اطلاعات؛ مفید باشند. در نهایت دوستان می‌توانند از طریق همراه شدن در سرگرمی‌ها و بازی‌ها یا سایر کارهایی که نمی‌توانیم در تنها‌یی به خوبی آن‌ها را انجام دهیم؛ پاداش‌دهنده باشند (فینی و کولینز، ۲۰۱۵).

آرگیل و فارنهام^۱ عوامل رضایت را در ارتباطات گوناگون، مورد مطالعه قرار دادند و سه عامل کلی پیدا کردند. کمک مالی، حمایت هیجانی و همکاری. همسران بزرگ‌ترین منبع رضایت در دو عامل اول بودند؛ در مورد همکاری، دوستان بالاترین عامل رضایت بوده‌اند. ارتباطات کاری و همسایگی از این نظر روابط ضعیفی بودند. این سه عامل، تبیین نسبتاً جامعی است برای پاسخ به این سؤال که، چرا ارتباطات عامل رضایت و خشنودی است و مردم را خوشحال می‌کند (نور، ۱۹۹۷^۲).

این عوامل را می‌توان از دیدگاه نیازهای اجتماعی توضیح داد. مک‌کلند^۳ (۱۹۸۷) نیاز به تعلق داشتن به دیگران را توسط معانی آزمون فراشناخت، ارزیابی کرد و دریافت که قوی بودن این نیاز با سطوح بالاتر ترشح دوپامین همراه است.

دوپامین یک عصب رسانه است؛ که سیستم تشویق مغز را راه‌اندازی می‌کند و در ادامه فرد احساس خوشایند و مطلوبی پیدا می‌کند. این افراد هم‌چنین سیستم ایمنی فعال‌تری دارند و زمان‌های بیشتری را با دوستان می‌گذرانند و به جمع‌ها می‌پیوندند. هم‌چنین بیشتر از رقابت و تعارض اجتناب می‌کنند.

1. Furnham.

2. Noor.

3. McClelland.

نیاز اجتماعی دیگر، صمیمیت است و کسانی که در این نیاز قوی هستند، هم‌یاری، احساس عشق، خود ایازی و حساسیت نسبت به چهره‌ها، در آن‌ها بالاست (مک‌کلند، ۱۹۸۷)، ارتباط قوی ۰/۶ تا ۰/۷، بین ارضای چنین نیازهایی و رضایت از زندگی وجود دارد و واضح است که ارضای این نیازها جزء با برقراری ارتباطات اجتماعی میسر نیست (پراگر و بورمستر، ۱۹۹۸).

طریقه دیگر نگریستن به ارتباطات و انگیزه برقراری آن این است که آن‌ها را به عنوان منابع مادی بالقوه مفید در نظر بگیریم؛ مثل پول و مساعدت‌های دیگری که دوستان می‌کنند تا به ما کمک کنند که به اهدافمان برسیم (هافل، ۱۹۸۹).

هنگامی که از نگاه رویکردهای شناختی، روابط اجتماعی را بررسی می‌کنیم به این نکته پی‌می‌بریم که روابط اجتماعی، باورها و طرح‌واره‌های مهمی را در ذهن فرد به وجود می‌آورد. درک شخص از این که مورد مراقبت و احترام قرار گرفته و مشارکت نزدیکی با سایر مردم دارد؛ باور اصلی است که از طریق روابط اجتماعی حاصل می‌شود که فواید فراوانی از جمله افزایش اعتماد به نفس را به دنبال دارد (فینی و کولینز، ۲۰۱۵).

اهمیت ارتباطات در مراحل زندگی، متفاوت است. برای کودکان مهم‌ترین نوع ارتباط، ارتباط با والدین است و در ادامه روند تحول، دوستان، عشق و ازدواج اهمیت پیدا می‌کنند. برای دانشجویان، دوستان منبع اصلی حمایت اجتماعی و شادمانی هستند (کوپر، اوکامورا و گورکا، ۱۹۹۲^۳). دلایل شادمانی در مراحل مختلف زندگی بزرگسالی توسط لو ولین^۴ (۱۹۹۸) در تایوان مورد مطالعه قرار گرفت. در مورد افرادی که به تازگی ازدواج کرده بودند، ارتباط زوجی مهم‌ترین عامل بود و در مراحل بعدی نقش‌های شغلی و همکاران و والدینی اهمیت بیشتری پیدا می‌کردند. در همه مراحل، زنان به عنوان مادران، همسران و دوستان صمیمی، اهمیت داشتند.

-
1. Prager & Buhrmester.
 2. Hobfoll.
 3. Cooper, Okamura & Gurka.
 4. Lu & Lin.

۲. روابط اجتماعی؛ خانواده و شادی

۱-۲- اهمیت ازدواج

﴿وَأَنِّكُحُوا الْأَيَامِ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءٌ يُغْنِيهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلَيْهِ﴾؛ مردان و زنان بی همسر خود را همسر دهید. همچنین غلامان و کنیزان صالح و درست کارتان را اگر فقیر و تنگدست باشند، خداوند از فضل خود، آنان را بی نیاز می سازد. خداوند گشايش دهنده و آگاه است (نور/۳۲). ازدواج، مهمترین، سودمندترین و اصلی‌ترین نوع ارتباطات انسانی است که در فرهنگ‌های گوناگون، ادیان و علوم اجتماعی بسیار به آن پرداخته شده است. اهمیت ازدواج در اسلام از هر رابطه‌ای بالاتر است. پیامبر اسلام ﷺ می‌فرمایند: «ازدواج سنت من است و هر کس از سنت من روی گرداند، از من نیست» (متقی هندی: ۱۴۰۵/۲۷۱). یا در بیانی دیگر، می‌فرمایند: «هرگاه شخصی ازدواج کند، نصف دین خود را به دست آورده است» (کلینی: ۱۴۰۷/۳۲۸). همچنین می‌فرمایند: «هیچ بنایی در اسلام محبوب‌تر از ازدواج نزد خداوند بنا نشده است» (حر عاملی: ۱۴۰۹/۳). این‌ها پاره‌ای از بیانات معصومین در مورد اهمیت ازدواج است که به راحتی می‌توان اهمیت ازدواج از دیدگاه این بزرگواران را، از آن استنتاج کرد.

مطالعات روان‌شناسی نشان داده‌اند که افراد متاهل شادر از افراد مجرد، بیوه‌ها و مطلق‌های می‌باشند. کاری^۱ (۲۰۱۴) طی یک تحقیق طولی شان داد؛ بین ازدواج و شادمانی رابطه وجود دارد. بزرگ‌ترین مطالعه در این‌باره، توسط بررسی‌های تحلیلی اینگلهارت^۲ (۱۹۹۰) انجام گرفته که در جدول ۳ نشان داده شده است. این مطالعه روی نمونه بسیار بزرگ ۱۶۳۰۰۰ نفری انجام شده است و همه کشورهای اتحادیه اروپا را تحت پوشش قرار می‌دهد. به نظر می‌رسد در انواع هم‌زیستی، تفاوت‌های اساسی در رضایت از زندگی وجود دارد، به طوری که ازدواج کرده‌ها به طور متوسط شادر از کسانی هستند که با هم زندگی می‌کنند اما ازدواج نکرده‌اند. در مطالعه اینگلهارت،

1. Qari.

2. Inglehart.

بیوه‌ها از افراد مطلقه یا متارکه کرده‌ها، شادتر بوده‌اند. اگر چه اغلب فرض می‌شد که بیوه بودن بدترین حالتی است که ممکن است فرد دچار شود؛ اما تحقیقات این را نشان نداده است.

جدول ۲: احساسات مثبت و شادی (در صدی که خیلی راضی یا راضی هستند).

زن	مرد	
۸۱	۷۹	ازدواج کرده‌ها
۷۵	۷۳	زنگی کردن به عنوان ازدواج
۷۵	۷۴	تنها
۷۰	۷۲	بیوه
۶۶	۶۵	طلاق گرفته
۵۷	۶۷	جدا شده

ازدواج و زندگی خانوادگی قوی‌ترین عامل در رضایت و شادمانی است. خداوند متعال می‌فرمایند: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنَّ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَكَبَّرُونَ»؛ و از نشانهای او آن است که از جنس خودتان، همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنان، آرامش بیابید و میان شما و همسراتان، علاقه شدید و رحمت قرار داد. بی‌شک در این، برای گروهی که می‌اندیشنند نشانه‌های قطعی است (روم ۲۱/۲).

علاقة منجر به ازدواج، معمولاً قوی‌ترین منبع هیجان مثبت معرفی می‌شود. فیر^۱ (۱۹۸۸) از افراد خواست که حالت‌های بر جسته عشق را فهرست کنند. این حالت‌ها شامل: نشاط، هیجان، محبت، رضایت، شادی و... بود. این لذت عمیق اولیه، در اثر گذشت زمان کاهش می‌یابد؛ اما هم‌چنان ازدواج از لذت بخش‌ترین اتفاقات زندگی ارزیابی می‌شود.

1. Fehr.

وود، رودس و ولان^۱ (۱۹۸۹) در یک مطالعه فرا تحلیلی روی ۹۳ مطالعه دریافتند که، ازدواج اصلی ترین عامل شادی و رضایت برای زنان بوده است و رضایت زناشویی و فقدان افسردگی، رابطه نزدیکی با هم دارند (فینکام، بیچ، هرولد و اوسبورن، ۱۹۹۷^۲). این تاثیرات مثبت به شادمانی ختم نمی‌شوند. مطالعات دیگری تایید کرده‌اند که اثرات حمایت اجتماعی بر سلامتی جسمانی و روانی در مورد زنانی که همسر و فرزند دارند، بیشتر است (کنadel، دیویس و رویس، ۱۹۸۵^۳).

فرایندهای شناختی نقش زیادی در ازدواج ایفا می‌کنند. دوست داشته شدن و تمجید شدن، عزت نفس را افزایش می‌دهد و هم‌چنین موجب توسعه خود می‌شود؛ به طوری که شخص احساس می‌کند دیگران بخشنی از او هستند. وجود این عوامل در عشق، یک دیدگاه مطلوب را نسبت به دیگران شکل می‌دهد و دیگران نیز به سمت این مفهوم حرکت می‌کنند که خود باعث می‌شود که تعارض خود واقعی و خود آرمانی کمتر شود و فرد احساس شادی بیشتری داشته باشد (کمپل، سدیکدس و بوسون، ۱۹۹۴^۴. مورای و هولمز، ۱۹۹۷^۵).

آرگیل و فارنهام سه عامل رضایت در ارتباطات را مطرح کردند که ازدواج در بین همه انواع ارتباطات، بالاترین نمره را در دو عامل به دست آورد. اولین عامل، رضایت مالی است. ازدواج زمانی که رضایت مالی وجود داشته باشد و زمانی که زوجین در وظایف، هم‌دیگر را کمک کنند؛ از هر رابطه دیگری رضایت بخش‌تر است.

دومین عامل، رضایت هیجانی است. حمایت اجتماعی، صمیمیت و ارتباط جنسی پیش‌بینی کننده‌های شادی ناشی از ازدواج است (نور، ۱۹۹۷). در این‌باب خداوند متعال می‌فرمایند: «وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا»؛ خداوند از خانه‌های شما محل سکونت و آرامش برایتان قرار داد (نحل/۸۰).

سومین عامل، مصاحبت و به هم‌پیوستن در اوقات فراغت، مشابه همراه دوستان

1. Wood, Rhodes & Whelan.
2. Fincham, Beach, Harold & Osborne.
3. Knadel, Davies & Raveis.
4. Sedikedes & Bosson.
5. Murray & Holmes.

بودن است، اگرچه احتمالاً بیش از آن تاثیر دارد (استال، ۱۹۸۸^۱). به راحتی در مورد موضوعات مختلف صحبت کردن، اثرات روانی مثبتی دارد و همسران بیش از دیگران این کار را انجام می‌دهند. پنیکر^۲ (۱۹۸۹) دریافت، افرادی که وقایع ناگواری را تجربه می‌کنند و سپس آنرا بازگو می‌کنند؛ حتی اگر صحبت‌هایشان را روی نوار ضبط کنند، در ۶ ماه بعد از حادثه سالم‌تر هستند و کمتر به ملاقات پژوهش می‌روند.

۷۱

۴-۲- ازدواج و اثرات جسمانی

ازدواج به صورت‌های گوناگون بر سلامتی جسمانی تاثیر می‌گذارد. علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، متاهلین رفتار بهداشتی بهتری دارند، مثل کشیدن و نوشیدن کمتر دخانیات و الکل، که خطر حملات قلبی را کاهش می‌دهد یا داشتن رژیم غذایی مناسب که خطر سیروز کبدی را کاهش می‌دهد.

این اثرات مستقل از فعالیت سیستم ایمنی بدن است (آمبرسون، ۱۹۸۷^۳). فرزندآوری این اثر را افزایش می‌دهد. زوجینی که دارای کودک هستند، به نسبت زوجینی که فرزند ندارند زندگی طولانی‌تری دارند (هولدر، کولمن و والاس، ۲۰۱۰^۴).

۴-۳- فرزندآوری

گسترش خانواده که از طریق فرزندآوری صورت می‌گیرد؛ شکل جدیدی به خانواده و نوع ارتباطات خانوادگی می‌دهد که اثرات مثبت و منفی فراوانی بر والدین و رضایت و شادکامی آنان می‌گذارد. لذت زیادی در فرزندآوری وجود دارد.

بیشتر والدین، شادی آفرینی را به عنوان مزیت کودکانشان گزارش می‌کنند (هولدر و همکاران، ۲۰۱۰). نتایج پژوهش‌ها در این رابطه تا حدودی متناقض به نظر می‌رسد. نتایج جالب توجه پژوهش وین‌هاون،^۵ (۱۹۹۴) نشان داد که اثر داشتن کودک بر شادمانی والدین صفر است. البته در دیدگاه‌های دیگر هم در

-
1. Stull.
 2. Pennebaker.
 3. Umberson.
 4. Holder, Coleman & Wallace.
 5. Veenhoven.

سیر تحول خانواده، اثر شادی آفرینی فرزندان وضعیت ثابتی ندارد و در دوره‌های گوناگون متفاوت است.

۷۲

در مطالعه‌ای که بر روی والدین انگلیسی و آمریکانی انجام شد، مشخص شده است که شادمانی والدین در دوره‌های کاهش و سپس افزایش یافته است. دو دوره افت شادی واضح در زوجین وجود دارد؛ وقتی کودکان آن‌ها خیلی کوچک هستند و زمانی که به سن نوجوانی می‌رسند. کودکان در این دو مرحله منبع استرس برای والدین هستند.

آمبرسون (۱۹۸۷) دریافت که، داشتن کودک و نوجوان به طور طبیعی منبعی از استرس برای مادران است؛ که البته بخشی از آن می‌تواند توسط حمایت همسر کاهش یابد.

در منابع روایی و وحیانی به فرزندآوری تاکید فراوان شده است. پیامبر اکرم ﷺ: «ازدواج کنید تا جمعیت شما افزون شود؛ زیرا من در روز قیامت به وجود شما حتی به فرزندان سقط شده‌تان بر سایر امت‌ها می‌باشم» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۰۰/۲۲۰). در قرآن کریم وجود فرزند به عنوان نعمت الهی (نحل/۷۲)، متعال دنیا (آل عمران/۱۴)، زینت زندگی (کهف/۴۶)، یاری رساننده به والدین (اسرا/۶) مطرح شده و داشتن فرزند صالح به عنوان آرزوی پیامبران الهی (آل عمران/۳۸)، نور چشم بندگان خاص خدا (فرقان/۷۴) و سبب بشارت خداوند (هود/۵۱؛ حجر/۵۱) بیان کرده است.

آیات و روایاتی هم در باب نهی از قطع نسل و عدم فرزندآوری وجود دارد که خلاصه‌ای از آنان را مرور می‌کنیم. از پیامبر اکرم ﷺ نقل شده است که فرمودند: «هیچ یک از شما باید فرزندخواهی را واگذارد؛ چراکه وقتی بمیرد و فرزندی نداشته باشد از نام و آوازه می‌افتد» (متقی، ۱۴۱۹: ۱۶/۲۸۱).

همیت به ادامه نام و نشان و نسل در آیه‌ای از سوره بقره آمده است: «**نِسَاؤْكُمْ حَرَثٌ لَّكُمْ فَأُتُوا حَرَثَكُمْ أُنَيْ شِئْسُمْ وَ قَدْمُوا لَا نَفْسِكُمْ**»؛ زنان کشتزار شمایند. از هر طرف که خواستید به کشتزار خود درآید و در صدد پدید آوردن یادگاری و نسلی

برای خود برآید (بقره/۲۲۳) هم‌چنین پیامبر اکرم ﷺ در بیانی دیگر، با اشاره به آثار فرزند‌آوری می‌فرمایند: «فرزند بخواهید و آن را طلب کنید؛ زیرا که فرزند روشنی چشم و شادی قلب است» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۰۱/۸۴). همین تعبیر را در آیه ۷۴ سوره فرقان نیز می‌بینیم که می‌گوید: ﴿وَاللَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هُبْ لَنَا مِنْ أَرْوَاحِنَا وَذُرْيَاتِنَا قُرْةٌ أَعْيُنٌ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾؛ و کسانی اند که می‌گویند پروردگارا به ما از همسران و فرزندانمان آن ده که مایه روشنی چشمان ما باشد و ما را پیشوای پرهیزگاران گردان (فرقان/۷۴).

۷۳

۴-۲- روابط درون خانوادگی

در رابطه بین مادر و دختر بیشترین رضایت و شادی زمانی حاصل می‌شود که این دو با هم در نظرات و عقایدشان هماهنگ باشند (گاوین و فورمن،^۱ ۱۹۹۶). این رابطه شادی‌آفرین در روابط بین پدران و پسران هم وجود دارد (راجز و ولیت،^۲ ۱۹۹۸). ارتباطات بین خواهران و برادران پیچیده‌تر است و می‌تواند منبعی از احساس‌ها و هیجان‌های مثبت قوی باشد. در عین حال رقابت و چشم و هم‌چشمی برای موفقیت بیشتر، نیز می‌تواند عامل فشار روانی باشد (هولدر و همکاران، ۲۰۱۰).

آمبرسون، چن، هاووس و هاپکینز^۳ (۱۹۹۶) در یک مطالعه بزرگ طولی در آمریکا دریافتند که استرس، برای مثال استرس داشتن کودک و نوجوان مخصوصاً برای زنان منجر به افسردگی می‌شود؛ اما این استرس توسط وحدت و حمایت اجتماعی مخصوصاً از سوی همسر، مهار می‌شود که خطر ابتلا به افسردگی و الکلیسم را کمتر می‌کند.

۵-۲- ازدواج و فرهنگ

مزیت‌های ازدواج برای شادی در فرهنگ‌های مختلف مشاهده شده است. استاک و اشلمان^۴ (۱۹۹۸) دریافتند که از بین ۱۷ کشور صنعتی، در ۱۶ مورد از آن‌ها، ازدواج در

-
1. Gavin & Furman.
 2. White.
 3. Chen, House & Hopkins.
 4. Stack & Eshleman.

کسانی که ازدواج کرده‌اند ۷۵٪ بیشتر از افرادی که در کنار هم زندگی می‌کنند، ولی ازدواج نکرده‌اند؛ در شادی آفرینی اثر بخش‌تر بوده و این اثر مخصوصاً ناشی از رضایت مالی و سلامتی ادراک شده از جانب طرفین رابطه بوده است.

برخی از مطالعات در آمریکا نشان داده‌اند که قدرت اثربخشی ازدواج بر شادی ذهنی در طول زمان کاهش می‌یابد (تالر و سانستین، ۲۰۰۸). شاید دلیل آن این باشد که با توجه به فرهنگ جامعه آمریکا، بیشتر ازدواج نکرده‌ها از روابط خود سود می‌برند؛ در صورتی که بیشتر ازدواج کرده‌ها نگران طلاق و یا دیگر مشغله‌های زندگی مشترک هستند. این احتمال وقتی قوی می‌شود که در نظر بگیریم، طلاق در آمریکا تبعات منفی ویژه‌ای برای طرفین به دنبال دارد؛ برای مثال این قانون که اموال زوجین را بدون هیچ قید و شرطی بعد از طلاق به طور مساوی تقسیم می‌کند؛ می‌تواند برای برخی از افراد، نگران‌کننده باشد.

شولتزی و اونو^۱ (۲۰۰۸) طی تحقیقی، رابطه بین شادی و ازدواج را بررسی کردند. آن‌ها دریافتند برای زنان آمریکایی متاهل، درآمد نقش مهم‌تری را نسبت به ازدواج و خانواده در تعیین میزان شادمانی بر عهده دارد و از سوی دیگر، برای مردان آمریکایی هنگامی شادمانی حاصل می‌شود که همسران آنان شاغل نباشند، که این با منع رضایت زنان یعنی درآمد مستقل در تضاد است. همان‌طور که می‌بینیم در این موضوع متغیرهای فرهنگی بسیار نقش آفرین هستند. بنابراین، کیفیت ازدواج و بستر فرهنگی و سایر عوامل هم اهمیت دارند.

راسل و ولز^۲ (۱۹۹۴) در ۱۲۰۷ زوج انگلیسی پیش‌بینی کننده‌های شادمانی را مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند قوی‌ترین پیش‌بینی کننده شادی، کیفیت ازدواج است. سایر پیش‌بینی کننده‌ها از جمله ویژگی‌های شخصیتی نظری برون‌گرایی و درون‌گرایی از طریق اثراشان بر کیفیت ازدواج، بر شادمانی اثر می‌گذارند. بنابراین، صرف ازدواج اثرات مثبت یاد شده را به همراه ندارد. در همین‌باره، در یک مطالعه کلاسیک نتیجه‌گیری شد که واقعی استرس‌آور زندگی در صورتی که همسر فرد به صورت یک

1. Schultz Lee & Ono.

2. Russell & Wells.

فرد قابل اعتماد عمل نکند، یعنی کسی که بتواند در مورد خود و مشکلاتشان با او حرف بزند، در آن صورت منجر به افسردگی در زنان می شود (نوبل، ۲۰۰۵). همچنین همسر همان طور که بزرگترین منبع رضایت است، می تواند در موقعیت هایی بزرگترین منبع تعارض نیز باشد (نور، ۱۹۹۷).

۷۵

۳. روابط اجتماعی؛ دوستان و شادی

معاشرت با دوستان، یکی از مصادیق اصلی روابط اجتماعی است. یعنی کسانی که نسبت خویشاوندی ندارند، اما به سبب اشتراکات فراوان مانند علائق، وظایف و اعتقادات با هم رابطه دارند. رسول خدا^{علیه السلام} می فرمایند: «انسان بر دین دوستش خواهد بود؛ بنابراین هر یک از شما دقت کند که با چه کسی دوست می شود» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۹۲/۷۴). دوستان از منابع اصلی تامین شادی و نشاط و حمایت های اجتماعی اند. امام علی^{علیه السلام} در باب اهمیت دوستان می فرمایند: «ناتوان ترین مردم کسی است که از دوست گرفتن عاجز باشد و ناتوان تر از او کسی است که دوستی را که به دست آورده تباہ سازد و از دست بدهد» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۷۸/۷۴). همچنین می فرمایند: «دوست، نزدیک ترین خویشاوند و بهترین اندوخته آدمی است. کسی که دوستی ندارد، اندوخته ای ندارد» (محمدی ری شهری، ۱۳۶۷: ۱۹۰/۶). حضرت به اشتراکات بین دوستان نیز اشاره می کنند و می فرمایند: «دوستان یک روح اند در چند پیکر» (همان).

دوستی نزدیک و صمیمی، نوع متمایزی از ارتباطات انسانی است که منبع جدی شادمانی محسوب می شود. برای اجتناب از تنها بی، افراد در کنار شبکه ای از ارتباطات نیاز به روابط صمیمانه و نزدیک دارند. برای شکل دهی ارتباط نزدیک، نیاز به سطح بالایی از خود ابرازی است؛ بدون آن افراد احساس تنها خواهند داشت (فینی و کولینز، ۲۰۱۵).

دمیر، کلارک، ازدمیر و ازدمیر^۱ (۲۰۱۵) دریافتند دانشجویانی که دوستان فراوانی داشتند و زمان زیادی را با آنها می گذرانندند؛ اما هنوز احساس ناخوشایند تنها بی

1. Demir, Clark, Ozdemir, Ozdemir.

می کردند کسانی بودند که، موضوعات مورد علاقه شان در گفتگوهای دوستانه، موسیقی و ورزش و... بود تا مسائل شخصی، نگرانی‌ها و دغدغه‌های واقعی خودشان. دوستان نزدیک احتمالاً در نگرش‌ها، باورها و علایقشان مشابه هستند. این شباهت و مشارکت در نقطه نظرات، عزت نفس آن‌ها را هم افزایش می‌دهد. در کنار روابط نزدیک و صمیمانه، شبکه دوستان نیز کارکرد مهمی دارد. شبکه دوستان که یک گروه ارتباطی اجتماعی ایجاد می‌کند؛ برای حفظ هویت و عزت نفس اهمیت دارد و کمک و حمایت اجتماعی مورد نیاز فرد را فراهم می‌سازد (Demir و Weitecamp، ۱۹۸۵).

با دوستان بودن، یکی از منابع اساسی لذت است. Larson^۲ (۱۹۹۰) مطالعه‌ای انجام داد که آزمودنی‌ها در موقعیت‌های تصادفی، خلقشان را گزارش می‌دادند. آن‌ها میزان شادمانی خود، هنگام تنها و هنگامی که با خانواده یا دوستان بودند را درجه‌بندی کردند. تتابع قابل پیش‌بینی بود؛ افراد احساس شادمانی بیشتری در کنار خانواده و دوستان خود داشتند. در حالی که در همان موقعیت‌ها به هنگام تنها و شادمانی کمتری نشان می‌دادند.

نقش دوستان در احساس شادمانی ناشی از فعالیت‌های مفیدی است که دوستان برای یک‌دیگر یا به همراه یک‌دیگر انجام می‌دهند. مردم با دوستانشان بیش از موقع تنها، کارهایی مثل ورزش، بازی‌های گروهی، به رستوران رفتن، مباحثات صمیمانه و قدمزنی را انجام می‌دهند. ممکن است این فعالیت‌ها به نظر پیش پا افتاده به نظر برسند؛ اما کاری که می‌کنند این است که موجب افزایش رفتارهای نشاط‌آور فرد و برقراری ارتباطات حمایت‌کننده برای وی می‌شوند (Larson، ۱۹۹۷).

در همین‌باره، آرگیل و لو (1990) ۲۱ فعالیت لذت‌بخش را شناسایی کردند (جدول ۳). این فعالیت‌ها به دلیل عاطفه مثبتی که به وجود می‌آورند، معمولاً با شادمانی و احساس لذت افراد همراه هستند. بسیاری از این فعالیت‌ها همان‌طور که مشاهده می‌شود فعالیت‌هایی هستند که یا باید به همراه یک دوست انجام شود یا این که بدون همراهی یک دوست برای فرد لذت‌بخش نیستند.

1. Demir & Weitecamp.

2. Larson.

جدول ۳- فعالیت‌های تفریحی موجب شادمانی

۷۷

درد و دل کردن در مورد مشکلات	فیلم و تئاتر دیدن	بحث و گفتگو در مورد مسائل روز
بازی‌های گروهی	پیاده‌روی	خواندن روزنامه
ورزش کردن	تعمیر و دست‌کاری وسایل منزل	ورزش‌های گروهی
رانندگی	آشنایی با افراد جدید	گفتگو با دوستان
مسافرت کردن	شرکت در گروههای اجتماعی	تماشای تلویزیون
گوش کردن به موسیقی	استحمام	خواندن رمان و داستان و روزنامه
میهمانی رفتن	خوابیدن	rstوران رفتن

بسیاری از مطالعات بعد از کنترل ویژگی‌های دموگرافیک، نشان داده‌اند: رضایتمندی از روابط با دوستان با رضایت از زندگی و شادی همبستگی دارد. این همبستگی در مقیاس‌های مختلف روابط دوستانه مانند: تعداد دوستان نزدیک، فراوانی ملاقات‌ها، میزان مکالمه‌های تلفنی، میزان دیدارها و میهمانی‌ها وجود دارد. هر چقدر فرد در این مقیاس‌ها عملکرد بهتری داشته باشد و از ارتباط‌هاییش رضایت بیشتری داشته باشد، از زندگی خود نیز راضی‌تر است. همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد این ارتباط دوسویه است؛ به این معنا که افراد دارای عاطفة مثبت بالا در ایجاد و حفظ ارتباطات لذت‌بخش، موفق‌تر هستند که بخشی از آن ناشی از مهارت آن‌ها در استفاده از ارتباط غیرکلامی است.

دريافت حمایت اجتماعی از سایرین و هم‌چنین ارائه آن به اطرافيان گاهی احساسات و عواطف منفی را هم فراخوان می‌کند. پژوهش‌های گوناگون تایید کرده‌اند؛ دریافت حمایت اجتماعی با احساس گناه، اضطراب و وابستگی و ارائه حمایت با احساس مورد ظلم واقع شدن و ناکامی، همبستگی دارد. حمایت هیجانی همیشه خوب انجام نمی‌گیرد و نتایج مطلوب در پی ندارد. نولن-

هوکسما^۱ (۱۹۹۱) از آزمودنی‌ها پرسید: «شما وقتی احساس افسردگی می‌کنید چه کار می‌کنید؟» زنان اغلب گفتند که درمورد مشکل خود به نشخوار فکری می‌پردازند و با با دوستان خود گله و شکایت و حتی گریه می‌کنند. این رفتارها حتی اگر در بستر یک رابطهٔ صمیمانه با دوستی صمیمی باشد با طول مدت دوران افسردگی همبستگی مثبت دارد. شاید به دلیل این‌که یکی از راه‌کارهای مفید برای درمان افسردگی انجام فعالیت‌هایی است که موجب تغییر در توجه شود؛ طوری که فرد از تمرکز روی موضوعات یا خاطرات ناراحت‌کننده دست بردارد و به مسائل دیگری توجه کند که معمولاً درد و دل‌کردن‌های طولانی با دوستان صمیمی که نشخوار موضوع را در پی دارد، از این‌کار جلوگیری می‌کند. در این موقع مردان عملکرد منطقی‌تری دارند. مردان علاوه بر دریافت حمایت‌های اجتماعی لازم از دوستان، دست به فعالیت‌های جسمانی می‌زنند که اغلب در بهبود افسردگی نقش بسیار مثبتی دارد.

کارکرد اساسی دوستان در موقع ضروری و بحرانی هنگامی در بهترین حالت خود است که علاوه بر حمایت‌های اجتماعی معمول، حمایت‌هایی مثل ارائه کمک‌های واقعی و قابل دسترس، ارائه پیشنهادها و مشاوره‌هایی برای حل مسئله و همکاری برای حل مسئله هم، صورت پذیرد.

در همین‌باره، راس و میروسکی^۲ (۱۹۸۹) دریافتند که حمایت اجتماعی منجر به کاهش افسردگی می‌شود؛ اما بحث صمیمانه در مورد مشکلات وضع را بدتر می‌کند؛ زیرا این صحبت‌ها بیشتر به بحث در مورد مشکلات یا نگرانی‌ها می‌پردازند تا این‌که واقعاً کمکی به حل آن‌ها کنند.

۴. تفاوت‌های فردی در ارتباطات اجتماعی و اثرات آن بر شادی

تفاوت‌های شخصیتی در روابط اجتماعی و احساسات ناشی از آن، از متغیرهای اساسی است. برون‌گراها بیشتر از درون‌گراها روابط اجتماعی برقرار می‌کنند. به علاوه برون‌گراها معمولاً شادتر از درون‌گراها هستند.

1. Nolen-Hoeksema.

2. Ross & Mirowsky.

در مطالعه‌ای لو و آرگیل (۱۹۹۲) دریافتند که برون‌گراها بیشتر از درون‌گراها از دیگران حمایت اجتماعی دریافت می‌کنند. برون‌گراجی خود یکی از مهم‌ترین منابع شادی است. بخشی از دلایل شادمانی بیشتر برون‌گراها این است که آن‌ها کارهای لذت‌بخش‌تری انجام می‌دهند. پیامد طبیعی شخصیت خون‌گرمشان، طوری است که آنان را به تیم‌ها و گروه‌ها پیوند می‌زنند و از فعالیت‌هایی که در اوقات فراغتشان انجام می‌دهند؛ لذت بیشتری می‌برند. افزون بر این مهارت‌های اجتماعی برون‌گرایان اساساً بیشتر است. برای مثال برون‌گراها شیوه‌های متفاوتی برای ارتباط غیرکلامی دارند. آن‌ها بیشتر لبخند می‌زنند و به دیگران نگاه می‌کنند؛ در موقعیت‌های مختلف نزدیک‌تر به دیگران قرار می‌گیرند و معمولاً صدای آن‌ها بلندتر و استوارتر است (آرگیل و لو، ۱۹۹۰). برتری برون‌گرایان در انواع مهارت‌های اجتماعی به نسبت درون‌گرایان، آن‌ها را جرأت‌مندتر و مشارکت‌کننده‌تر می‌سازد و آن‌ها را قادر می‌سازد تا بهتر ارتباط‌شان را مدیریت کنند (آرگیل و لو، ۱۹۹۰).

به طور مثال در ازدواج، تورن (۱۹۸۷) دریافت، زوج‌های برون‌گرا خیلی سخت تلاش می‌کنند که هم‌دیگر را بشناسند و این کار را از طریق پرسیدن سوالات مختلف و معارفه انجام می‌دهند. در مقابل زوج‌های درون‌گرا اغلب با یک‌دیگر در سکوت کامل می‌نشینند که این برای حفظ و رشد رابطه صدمه‌رسان است.

رسول اکرم ﷺ در این باره می‌فرمایند: «هر کار بیهوده‌ای از انسان مؤمن باطل است؛ مگر در سه چیز: تربیت و تعلیم اسب (سوارکاری) و تیراندازی و بازی با همسر، که این سه چیز حق است» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۷۵/۳۲۱). هم‌چنین برون‌گرایان دوستان بیشتری دارند و از همکاری با یک‌دیگر لذت بیشتری می‌برند. در نتیجه باعث بهزیستی بیشتر این افراد می‌شود؛ چرا که افراد تنها، معمولاً افرادی کمرو، پرخاشگر، متعصب، غیرجرأتمند و خودخواه بوده و اساساً علاقه کمی به دیگران دارند (جونز،^۱ ۱۹۸۵). سیک‌های هویتی با هیجانات و عواطفی نظری عزت نفس، نامیدی، افسردگی، اضطراب، سلامت‌روان، رضایت‌مندی و شادی رابطه دارند (لوراس و بوسم،^۲ ۲۰۰۵).

1. Jones.

2. Vleioras & Bosma.

برزونسکی و کینی^۱ (۱۹۹۴) در تحقیقی نشان دادند که سبک هویت اطلاعاتی و هنجاری با افسردگی رابطه منفی و با شادمانی رابطه مثبت دارد؛ ولی سبک هویت گسیخته-اجتنابی کاملاً برعکس است. در همین راستا، لوراس و بوسما(۲۰۰۵) در تحقیقی که روی ۲۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه انجام دادند، دریافتند که سبک هویت گسیخته-اجتنابی دارای رابطه‌ای منفی با سلامت روان و شادمانی است. هم‌چنین فیلپس و پیتمان^۲ (۲۰۰۷) به بررسی رابطه بین سبک‌های هویت و بهکامی روانی و شادمانی در بین گروهی از نوجوانان دیبرستانی پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که شرکت کنندگان دارای سبک هویت گسیخته-اجتنابی در مقایسه با نوجوانان دارای سبک اطلاعاتی و هنجاری، نمرات پایین‌تری در عزت نفس و شادمانی داشتند. هم‌چنین سبک هویت گسیخته-اجتنابی نسبت به سبک اطلاعاتی و هنجاری با نمرات بالاتری در ناامیدی و نمرات پایین‌تری در شادمانی و خوشبینی در ارتباط بود.

تفاوت‌های جنسیتی و سنی هم نقش آفرین هستند. پژوهش جونز (۱۹۸۵) نشان داد زنان و جوانان به نسبت سایرین حمایت بیشتری از روابط‌شان دریافت می‌کنند. زنان بیشتر تمایل دارند روابط کم، ولی عمیق برقرار کنند و خود افشاگری و حمایت اجتماعی و محبت بیشتری نسبت به یکدیگر دارند.

فینی و کولینز (۲۰۱۵) دریافتند که فراوانی ملاقات کردن با دوستان در زنان به دلیل صمیمیت خواشایند، خودافشاگری‌ها و رضایت از دوستانشان است. در مقابل مردان به تعدد روابط بیشتر اهمیت می‌دهند؛ مردان سعی می‌کنند کارها را با کمک دوستانشان انجام دهند؛ مثلاً با هم ورزش می‌کنند یا می‌نویسنند؛ گروه‌ها را خیلی سریع شکل می‌دهند و دامنه وسیع‌تری از رفتارها از همکاری‌های حرفه‌ای گرفته تا اوقات فراغت را در کنار هم هستند. به طور کلی دوستی نزدیک و صمیمی برای زنان و شبکه اجتماعی برای مردان مهم‌تر است.

1. Berzonsky & Kinney.
2. Phillips & Pittman.

در همین باره، پادیلاواکر، فراسر، بلک و بین^۱ (۲۰۱۵) دریافتند که اثر استرس بر سلامتی در مورد زنان با ایجاد تعهدات عاطفی و در مردان با وحدت اجتماعی، کاهش می‌یابد.

۸۱

زنان ارتباط بیشتری با خویشاوندان برقرار می‌کنند و روابط زن- زن به خصوص در ارتباط خواهر- خواهر و مادر- دختر بسیار دیده می‌شود که باعث استحکام روابط خویشاوندی می‌شود. زنان بیشترین حمایت اجتماعی را در منزل، نه تنها برای کودکانشان بلکه برای همسرانشان هم فراهم می‌سازند (فینی و کولینز، ۲۰۱۵). این نقش سنتی زنان است و این که آیا از ژنتیک یا شیوه اجتماعی شدن زنان ناشی شده، مشخص نیست. کودکان هم زمانی شادتر هستند که والدین آن‌ها به خصوص مادر به خوبی از آن‌ها حمایت و نگهداری کنند و زمانی که این حمایت فراهم نشود، احتمال دارد کودک بزرگ‌کار، پرخاشگر، افسرده و مضطرب شود (هولدر و همکاران، ۲۰۱۰).

نتیجه‌گیری

این پژوهش با روش توصیفی و تحلیلی، ضمن بیان و اهمیت روابط اجتماعی، به بررسی نقش روابط اجتماعی در ایجاد شادی، پرداخته و روابط اجتماعی را با تکیه بر آموزه‌های اسلامی و علم روان‌شناسی در ارتباط با شادی، از منظری دیگر بررسی نمود. هر چند که بررسی تمامیت موضوع، رابطه بین ارتباط اجتماعی و شادی از منظر روان‌شناسی اسلامی نیاز به پژوهش‌های گسترده‌تری دارد. تغییرات سبک زندگی، مدرنیته، ارتباطات مجازی و... کوشش‌های نظری بسیاری را صرف یافتن الگویی مناسب برای ارتباطات اجتماعی نموده است. در این راستا تقسیم ارتباطات به حوزه‌های کاربردی آن و تعیین مصادیقی که بتواند رابطه را به برondدادهای مؤثر، همچون سلامت روان، بهزیستی روان‌شناختی و احساس شادی پیوند بزند؛ می‌تواند در جهت دهی پژوهش‌های روش‌نگر و کنش‌نگر آتی در ارتباطات اجتماعی، مؤثر باشد.

لذا در پژوهش حاضر سعی بر آن بود که گامی هر چند کوچک در راستای آگاهی

1. Padilla-Walker, Fraser, Black & Bean.

بخشی به مخاطبان و آشنایی با آموزه‌های اسلامی در رابطه با دو متغیر مهم روان‌شناسی مثبت، برداشته شود و از تعالیم اسلام در راستای بهبود روابط اجتماعی و تأثیراتی که بر سبک زندگی فردی و اجتماعی افراد گذاشته می‌شود، استفاده نمود. با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود که در راستای افزایش روابط اجتماعی و بالطبع سطح شادی در جامعه، راه کارهایی همچون معرفی الگوهای اسلامی در مورد روابط اجتماعی همچون پیامبر اکرم ﷺ و امام رضا علیهم السلام، و شخصیت‌های دیگر که می‌توانند در این حوزه برای مردم الهام‌بخش باشند. هم‌چنین بهره‌گیری از روش‌های ترویج روابط اجتماعی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، از طریق رسانه‌ها اینترنت و شبکه‌های اجتماعی که می‌توانند سبب آگاهی بخشی عموم گردد، می‌توانند گام مهمی در راستای ترویج این فرهنگ گردد.

کتاب‌نامه

۱. قرآن کریم.
۲. ابن شعبه، حسن بن علی، تحف العقول، قم، موسسه النشر الاسلامی، ۱۴۰۴.
۳. ابن طاووس، علی بن موسی، مهج الدعوات و منهج العبادات، ترجمه محمد تقی بن علی نقی طبسی، تهران، رایجه، ۱۳۷۹.
۴. ابن عاشور، محمد طاهر، التحریر و التنویر، بیروت، موسسه تاریخ العربی، ۱۴۲۰.
۵. جعفری، سیدابراهیم و عابدی، محمدرضا و لیاقتدار، محمدجواد، شادمانی دانشجویان دانشگاه اصفهان، میزان و عوامل مؤثر بر آن، فصلنامه طب و تزکیه، شماره ۵۴، ۱۳۸۳.
۶. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم، موسسه آل البيت، ۱۴۰۹.
۷. خارستانی، اسماعیل و سیفی، فاطمه، نقش شادی و نشاط در سبک زندگی اسلامی، پژوهش‌های اجتماعی اسلامی، شماره ۱۰۳، ۱۳۹۳.
۸. رضا دوست، کریم و نبوی، عبدالحسین و صالحی، نجم، بررسی تاثیر عوامل اجتماعی و روانی بر احساس نشاط، جامعه‌شناسی کاربردی، شماره ۲۶، ۱۳۹۴.
۹. شبایی، مهریار، بررسی تحلیلی مدح و ذم (ستایش و نکوهش) شادی و نشاط در آموزه‌های اسلامی، پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، شماره ۲۳، ۱۳۹۷.
۱۰. علیا نسب، سیدمرتضی و علیا نسب، سیدضیاء‌الدین، هنجارهای فردی اخلاق شادی در اسلام. معرفت اخلاقی، شماره ۲۴، ۱۳۹۷.
۱۱. کلبی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷.
۱۲. متqi، علی بن حسام الدین، کنزالعمال فی سنن الاقوال والاغفال، بیروت، دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۹.

١٣. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بيروت، دار احياء التراث العربي، ١٤٠٣ .
١٤. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحكمه، قم، مکتب الاعلام الاسلامی، ١٣٦٧ .
15. Argyle, M., *The Psychology of Happiness*. London: Routledge, 2001 .
16. Argyle, M. , & Lu, L, The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*. 11,1990 .
17. Berry, D. S. , & Willingham, J. k., Affective traits, responses to conflict, and satisfaction in romantic relationships. *Journal of Research in Personality*,31,1997 .
18. Berzonsky, M. D. , & Kinney, A., Identity processing orientation: Need for structure depressive reaction and attributional style. Unpublished data. State university of New York, 1994 .
19. Bono, J. E. , & Ilies, R., Charisma, positive emotions and mood contagion. *The Leadership Quarterly*. 17, 2006 .
20. Campbell, A. , Converse, P. E. , & Rogers, W. L., *The Quality of American Life*. New York: Sage,1976 .
21. Campbell, W. K. , Sedikides, C. , & Bosson, J,Romantic involvement, self-discrepancy and psychological well-being: a preliminary investigation. *Personal Relationships*. 1, 1994 .
22. Cheng, H. , Furnham, A., Personality, Self-esteem, and Demographic Predictions of Happiness and Depression. *Personality and Individual Differences*. 34, 2003 .
23. Clark, M. S. , & Reis, H. T., Interpersonal processes in close relationships. *Annual Review of Psychology*. 39, 1988 .
24. Coffey, J. K. , Warren, M. T. , & Gottfried, A. W. Does Infant Happiness Forecast Adult Life Satisfaction? Examining Subjective Well Being in the First Quarter Century of Life.(1401, 1421) *Journal of Happiness Studies*, 2015 .
25. Cooper, H. , Okamura, L. , & Gurka, V., Social activity and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*. 13,1992 .
26. Demir, M. , Orthel-Clark, H. , Ozdemir, M. , & Ozdemir, S. B, Friendship and Happiness Among Young Adults. *Friendship and Happiness*. 16, 2015 .
27. Demir, M. , & Weitekamp, L. A., I am so Happy cause today I found my friend: Friendship and Personality as Predictors of Happiness. *Journal of Happiness Studies*. 8, 2007 .
28. Dunn, J., *Beginnings of Social Understanding*. Oxford, UK: Blackwell,1988 .
29. Ekman, P., Strong evidence for universals in facial expressions: A reply to Russell's mistaken critique. *Psychological Bulletin*, 115, 1994 .
30. Feeney, B. C. , & Collins, N. L. A new Look at Social Support. *Society for Personality and Social Psychology*. 19, 2015 .

۱۱۹ / نظریه های / انسان و تاریخ / پیرامون / بزرگ و ملی

31. Fehr, B., Prototype analysis of the concepts of love and commitment. *Journal of Personality and Social Psychology.* 55, 1988 .
32. Fincham, F. , Beach, S. R. H. , Harold, G. T. , & Osborne, L. N, Marital satisfaction and depression: different causal relations for men and women. *Psychological Science.* 8, 1997 .
33. Gavin, L. A. , & Furman, W, Adolescent girls relationships with mothers and best friends. *Child Development.* 67, 1996 .
34. Hobfoll, S. E, Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist.* 44, 1989 .
35. Holder, M. D. , Coleman, B. , & Wallace, J. M, Spirituality, Religiousness, and Happiness in Children Aged 8-12 Years. *Journal of Happiness Studies.* 11, 2010 .
36. Inglehart, R, Culture Shift in Advanced Industrial Society. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1990 .
37. Izard, C. E, The psychology of emotions. New York: Plenum, 1991 .
38. Jones, W. H, The psychology of loneliness: some personality issues in the study of social support. In I. G. Sarason & B. R. Sarason (Eds.) , *Social Support: Theory, Research and Applications* (pp. 225-241). Dordrecht, The Netherlands: Nijhoff, 1985 .
39. Knadel, D. B. , Davies, M. , & Raveis, V. H, The stressfulness of daily roles for women: marital, occupational and household roles. *Journal of Health and Social Behavior.* 26, 1985 .
40. Larson, R. W, The solitary side of life: an examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Revie.* 10, 1990 .
41. Lu, L. , & Argyle, M, Happiness and cooperation. *Personality and Individual Differences.* 12, 1992 .
42. Lu, L. , & Lin, Y. -Y, Family roles and happiness in adulthood. *Personality and Individual Differences.* 25, 1998 .
43. McClelland, D. C, Human Motivation. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1987 .
44. Murray, S. L. ,& Holmes, J. G, A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin,*23, 1997 .
45. Noble, R. E. (2005). Depression in Women. *Metabolism.* 54, 2005 .
46. Nolen- Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes Hoeksema,S. *Journal of Abnormal Psychology.*,1991 .
47. Noor, N. M., The relationship between wives' estimates of time spent doing housework, support and wives' well-being. *Journal of Community and Applied Social Psychology.* 7, 1997 .

- ۸۰
۵۸. Padilla-Walker, L. M. , Fraser, A. M. , Black, B. B. , & Bean, R. A, Associations Between Friendship, Sympathy, and Prosocial Behavior Toward Friends. *Journal of Research on Adolescence*. 25, 2015 .
49. Pennebaker. J. W, Confession, inhibition and disease. *Advances in Experimental Social Psychology*. 22, 1989 .
50. Phillips, T. M. , & Pittman, J. F, Adolescent psychological well-being by identity style. *Journal of Adolescence*. 30, 2007 .
51. Prager, K. J. , & Buhrmester, D, Intimacy and need fulfillment in couple relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*. 15, 1998 .
52. Qari, S, Marriage, adaptation and happiness: Are there long lasting gains to marriage?. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*. 50, 2014 .
53. Rogers, S. J. , & White, L. K, Satisfaction with parenting: the role of marital happiness, family structure, and parents gender. *Journal of Marriage and the Family*. 60, 1998 .
54. Ross, C. E. , & Mirowsky, J, Explaining the social patterns of depression: control and problem-solving or support and talking. *Journal of Health and Social Behavior*. 30, 1989 .
55. Russell, R. J. H. , & Wells, P. A, Predictors of happiness in married couples. *Personality and Individual Differences*. 17, 1994 .
56. Schultz Lee, K. , & Ono, H, Specialization and happiness in marriage: A U. S. - Japan comparison. *Social Science Research*. 37, 2008 .
57. Seligman, M. E. P, Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.) , *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford, 2002 .
58. Sheldon, K. M, Lyubomirsky, S, Achieving Sustainable New Happiness: Prospects, Practice and Prescriptions. In P. A. , Linley, & S. Joseph. *Positive Psychology in Practice*. John Wiley. Hoboken, New Jersey,2004
59. Stack, S. , & Eshleman, J. R, Marital status and happiness: a 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*. 60, 1998 .
60. Stull, D. E, A dyadic approach to predicting well-being in later life. *Research on Aging*. 10, 1988 .
61. Thaler, R. H. & Sunstein, C. R, Improving decisions about health, wealth, and happiness. Yale University Press. New Haven, 2008 .
62. Thorne, A, The press of personality: a study of conversation between introverts and extroverts. *Journal of personality and Social Psychology*, 53, 1987 .
63. Umberson, D, Family status and health behaviors: social control as a dimension of social integration. *Journal of Health and Social Behavior*. 28, 1987 .

64. Umberson, D. , Chen, M. D. , House, J. S. , & Hopkins, K, The effect of social relationships on psychological well-being: are men and women really so different? American Sociological Review. 61, 1996 .
65. Veenhoven, R, Correlates of Happiness (3 Vols.). Rotterdam, The Netherlands: RISBO, Center for Socio-Cultural Transformation, 1994 .
66. Vleioras, G. , Bosma, H. A, Are identity styles important for psychological well-being?. Journal of Adolescenc. 28, 2005 .
67. Wood, W. , Rhodes, N. , & Whelan, M, Sex differences in positive well-being: a consideration of emotional style and marital status. Psychological Bulletin. 106, 1989 .