

# درک شهروندان از معانی و تعاریف شادکامی (پژوهشی کیفی در استان ایلام)

جعفر هزارجریبی\* ، سجاد مرادی\*\*

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۸/۲۹ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۱/۲۹

## چکیده

شادکامی به عنوان یک وضعیت اجتماعی مرکب از ابعاد فردی (تجربیهی احساسات مثبت و رضایت از زندگی)، اجتماعی (همبستگی و تعاملات گرم اجتماعی) و ساختاری (وجود زمینه‌ها و پیش‌شرط‌های لازم برای شکوفایی و تحقق قابلیت‌های انسانی) موضوعی مهم در سیاست‌گذاری‌های اجتماعی و رفاهی به شمار می‌رود. با عطف توجه به شواهد موجود از پایین بودن میزان شادی در ایران و استان ایلام و نیز ضرورت درک معانی آن در میان مردم جهت استفاده در برنامه‌ریزی‌ها و اقدامات مداخله‌ای، تحقیق حاضر کوشیده است معانی و تعاریف مردم استان ایلام از شادکامی را مطالعه کند. مبانی مفهومی تحقیق در قالب رویکردهای فلسفی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی تدوین شده است تا پیچیدگی و چندبعدی بودن مفهوم شادکامی را پوشش دهد. تحقیق حاضر یک تحقیق کیفی در قالب پارادایم تفسیری و برساخت-

---

\* استاد جامعه‌شناسی دانشگاه علامه طباطبایی (نویسنده مسئول) (عضو پیوسته گروه مطالعات جوانان)

jafar\_hezar@yahoo.com  
sajadmoradi۶۲@gmail.com

\*\* دانشجوی دکتری رفاه اجتماعی دانشگاه علامه طباطبایی.

گرایی است که داده‌های آن با استفاده از مصاحبه نیمه‌ساخت‌یافته در استان ایلام گردآوری شده‌اند. مشارکت‌کنندگان در تحقیق ۳۶ نفر بوده و از طریق نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده‌اند. مصاحبه‌ها با روش تحلیل مضمونی مورد تحلیل قرار گرفته و چهار مضمون از آن‌ها استخراج شده است که عبارتند از آزادی که مشتمل است بر دو مضمون فرعی آزادی منفی (رهایی از هر عامل ناخوشایندی که مانع از آرامش و تحقق زندگی مطلوب شود) و آزادی مثبت (برخوردراری از امکانات لازم جهت پرداختن به اهداف و اولویت‌های زندگی)، انطباق به معنای تناسب و همخوانی میان ذهنیت و شرایط عینی فرد، رضایت از زندگی یا همان ارزیابی مثبت از زندگی و قدرت به معنای توانایی پذیرش و کنارآمدن با مشکلات و امور ناخوشایند و پیامدهای منفی آنها. بر مبنای تحلیل نتایج، توصیه‌های سیاستی شامل بازسازی اجتماع از طریق احیاء و تقویت سرمایه اجتماعی، بهبود شرایط عینی زندگی در قالب راهبردهایی مانند اشتغال‌زایی و سرزنده‌سازی محیط، توجه بیشتر به مسئله عدالت و برابری توزیعی در سیاست‌گذاری‌های کلان و فراهم کردن شرایط دسترسی برابر به امکانات و فرصت‌های موجود در راستای تحقق قابلیت‌های فردی و بازانادیشی در محتوای برنامه‌های نهادهای رسمی آموزش و جامعه‌پذیری با محوریت تقویت اخلاق شهروندی، هویت‌های جمعی و ارزش‌های غایی تدوین گردیده است.

**واژه‌های کلیدی:** شادکامی، سیاست‌گذاری اجتماعی، رفاه اجتماعی،

نظم اجتماعی

## بیان مسئله

گمانه‌زنی‌های نظری و شواهد تجربی از وضعیت نسبتاً نامطلوب شادکامی در جامعه‌ی ایران حکایت دارند. جایگاه ایران در رتبه‌بندی‌های جهانی شادکامی همیشه در میان دهک‌های پایین بوده و در آخرین این رتبه‌بندی‌ها که در سال ۲۰۱۷ صورت گرفته

است، ایران در میان ۱۵۵ کشور بررسی شده در رتبه ۱۰۸ قرار داشته است (هلیول، لایارد؛ ساکس، ۲۰۱۷). نتایج تحقیقات متعدد داخلی نیز از سطوح متوسط و پائین شادکامی در جامعه‌ی ایران حکایت دارند (ذکایی، ۱۳۹۵؛ معیدفر، ۱۳۸۵؛ باصری، ۱۳۸۹؛ موسوی و چلبی، ۱۳۸۷). در استان ایلام نیز نظم اجتماعی سنتی در سال‌های اخیر دستخوش دگرگونی‌های اساسی شده است و هنجارهای سنتی استحکام و نیرومندی خود را تا حدود زیادی از دست داده‌اند که نمودهایی از آن در تضعیف اشکال سنتی سرمایه اجتماعی قابل رؤیت است. به عنوان مثال در تحقیقی که در شورای فرهنگ عمومی کشور در خصوص شاخص‌های فرهنگ عمومی کشور صورت گرفته است مشخص گردیده که ۱۵ درصد از پاسخگویان ایلامی گفته‌اند که در میان بستگان درجه یک آنها فردی وجود دارد که با وی قطع رابطه کرده‌اند. از این نظر استان ایلام رتبه اول را در کل کشور داشته است (شورای فرهنگ عمومی کشور، ۱۳۹۲: ۴۴۵)، در طرح سنجش سرمایه اجتماعی کشور نیز میانگین میزان سرمایه اجتماعی استان ۲/۸۱ با دامنه بین ۱ تا ۵ بوده که اندکی پایین‌تر از سطح متوسط قرار دارد (شورای اجتماعی کشور، ۱۳۹۴). در برخی از تحقیقات مربوط به سنجش یا تخمین سرمایه اجتماعی در استان‌های کشور نیز استان ایلام به لحاظ شاخص‌های سرمایه اجتماعی در رده‌های آخر قرار داشته است (سعادت، ۱۳۸۵؛ شعبانی و سلیمانی، ۱۳۸۸؛ باستانی و رزمی، ۱۳۹۳).

از طرفی، شیوع و گسترش پاره‌ای از مسائل و آسیب‌های اجتماعی مانند خودکشی و خشونت در سطح استان را می‌توان نشانه‌ای از فقدان یا کمبود شادکامی در نظر گرفت. در سال ۱۳۹۰ سهم استان از پرونده‌های «اقدام به خودکشی» در کشور ۱۳ درصد و از پرونده‌های فوت‌شدگان ناشی از خودکشی ۳/۳ درصد بوده است؛ در حالی که جمعیت استان در همین سال تنها ۰/۷۷ درصد جمعیت کشور را تشکیل می‌- داده است (علی پور، ۱۳۹۶). نرخ خودکشی در استان در سال‌های متمادی رتبه اول را در کشور داشته (صدیق سروستانی، ۱۳۸۶: ۱۵۶) و نرخ اقدام به خودکشی در طول دو

دهه اخیر روندی افزایشی داشته است (جمشیده زاده و دیگران، ۱۳۸۳: ۳۳۵؛ خورشیدی، سایه میری و بابانژاد، ۱۳۹۲: ۱۸). همچنین تعداد پرونده‌های جرائم خشن در دادگاه‌های عمومی در استان نیز در حد بالایی بوده و در برخی بازه‌های زمانی در بین استان‌های کشور در جایگاه پنجم قرار داشته است (زارع و زندی لک، ۱۳۹۰: ۱۱۵). تعداد خام پرونده‌های قتل عمد و ضرب و جرح در سال ۱۳۸۵، ۱۵۶۱ مورد بوده و به ۴۵۰۳ مورد در سال ۱۳۹۳ افزایش یافته است (سالنامه آماری استان ایلام، ۱۳۹۴) که این ارقام با توجه به جمعیت پایین استان، ارقام بالایی به شمار می‌روند. نتایج معدود تحقیقات انجام شده در عرصه شادکامی در ایلام نیز گویای آنند که وضعیت شادی در استان در شرایط مطلوبی نیست و در حد متوسط و متوسط به پایین قرار دارد (الماسی، ۱۳۹۳؛ الماسی، محمودیانی و جعفری، ۱۳۹۳؛ زیبایی، ۱۳۹۱).

این مسائل شیرازه نظم اجتماعی را تضعیف نموده و کیفیت زندگی و بهزیستی را کاهش داده‌اند، در حالی‌که امروزه در دیدگاه‌های توسعه، شادکامی هم یکی از مهم‌ترین مولفه‌های توسعه و رفاه به شمار می‌رود و هم شاخص مناسبی است که از طریق آن می‌توان سطوح توسعه‌یافتگی، رفاه و میزان موفقیت برنامه‌ریزی‌های توسعه‌ای و رفاهی را اندازه‌گیری نمود؛ زمانی می‌توان مدعی موفقیت مذکور بود که در عمل میزان شادکامی افراد را افزایش داده باشند. بنابراین، برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری برای شادکامی می‌بایست جایگاهی برجسته در سیاست‌گذاری‌های اجتماعی و رفاهی داشته باشد؛ چرا که می‌تواند در استقرار مجدد نظم اجتماعی پویا و خودانگیخته، مقابله با آسیب‌های اجتماعی و کاهش پیامدهای ناگوار آنها، افزایش کیفیت زندگی و فراهم کردن شرایط لازم برای بارور شدن قابلیت‌های افراد مؤثر واقع گردد. از آنجائی‌که سیاست‌گذاری می‌بایست پیوندی گسست‌ناپذیر با پژوهش داشته و از نتایج پژوهش برای طراحی سیاست‌های عملی و متناسب با شرایط استفاده گردد، هرگونه برنامه و سیاستی که برای شادکامی طراحی و اجرا شود نیازمند آن است که متکی به پشتوانه‌ای قوی و غنی از تحقیقات باشد. در عرصه شادکامی،

پژوهش‌هایی که بتوانند در خدمت سیاست‌گذاری قرار گیرند می‌بایست به تعاریف مردم از مسئله و ارزش‌های اساسی مرتبط با آن، عوامل تأثیرگذار بر مسئله، چالش‌ها و فرصت‌های موجود برای برنامه‌ریزی در خصوص مسئله و راه‌کارهای ممکن معطوف باشند. در ایران، عمده تحقیقات انجام شده، با روش‌های کمی و با غلبه نگاه روان‌شناسانه صورت گرفته و در صدد شناسایی عوامل اثرگذار بر شادکامی بوده‌اند. برخی از این تحقیقات صرفاً به ارائه پیشنهاداتی چند بسنده نموده و به سمت سیاست‌گذاری حرکت نکرده‌اند. اما در استان ایلام، هیچ تحقیق کیفی در این زمینه صورت نگرفته و تحقیقات کمی نیز انگشت‌شمارند. به‌علاوه، در تحقیقات صورت‌گرفته عمدتاً از ابزار سنجش استاندارد آکسفورد استفاده شده است که مشخص نیست آیا برای سنجش شادکامی در ایران مناسب است یا نه؛ چرا که شادی، علیرغم این که یک احساس عام است، تعریف آن، عوامل شادی‌بخش و شیوه‌های و زمینه‌های بروز آن به شدت وابسته به زمینه‌های خاص اجتماعی و فرهنگی و تاریخی است و ممکن است ابزاری که در یک بافت فرهنگی متفاوت طراحی شده است برای سنجش همان مفهوم در زمینه‌های فرهنگی دیگر مناسب و کارایی لازم را نداشته باشد. بنابراین، انجام تحقیقات کیفی به منظور شناسایی جنبه‌های متعدد موضوع شادکامی در جامعه ایران ضرورت اساسی دارد و طبعاً اولین جنبه‌ای که مورد توجه قرار می‌گیرد درک و برداشت مردم از شادکامی است. از آنجائی‌که این پژوهش، پژوهشی اکتشافی است که برای اولین بار در استان ایلام صورت می‌گیرد، امکان پرداختن به ابعاد متعدد مسئله را نداشته و به گام اول، یعنی شناخت تعاریف و برداشت‌ها اکتفا نموده است تا مبنایی برای انجام تحقیقات بعدی و استفاده از نتایج آنها در سیاست‌گذاری باشد. بنابراین، پرسش اصلی تحقیق این است که چه برداشت‌هایی از شادکامی در میان مردم استان ایلام وجود دارد و شادکامی را چگونه تعریف می‌کنند؟

### مبانی مفهومی تحقیق

شادکامی موضوعی است که ماهیتی چندبعدی و گسترده داشته و از دیدگاه‌های مختلف فلسفی، روان‌شناختی، جامعه‌شناختی و... بررسی شده است. این مفهوم ابتدا در یونان باستان و از دریچه ارتباط آن با مسئله اخلاق و چگونه زیستن و مفاهیمی مانند فضیلت، خیر و لذت مورد توجه فلاسفه یونانی قرار گرفت (فرانکلین، ۱۳۹۲: ۶۶-۶۷). افلاطون که شادزیستی را غایت اعمال بشر می‌دانست انسان را موجودی دویعدی شامل روح (نفس) و بدن در نظر گرفته و با قائل شدن لذت برای بدن و نفس، نفس را به سه جزء عقل<sup>۱</sup>، اراده<sup>۲</sup> و میل<sup>۳</sup> تقسیم نموده و معتقد بود که هر کدام از این اجزای سه‌گانه تمایل دارند که با دیگری در تعارض باشند. عامل بازدارنده‌ی این تعارض، شیوه‌ی سازماندهی مبتنی بر اعتدال است (افلاطون، ۱۳۸۰: ۴۳۱-۴۲۹؛ وایت، ۲۰۰۶: ۷۶) که سامان طبیعی نفس بوده و هرگاه آدمی به این هماهنگی درونی راه یابد، زندگی او مبتنی بر شادکامی خواهد بود.

ارسطو تعاریف ارائه‌شده از شادکامی را در سه دسته لذت، افتخار و زندگی اندیشمندانه مقوله‌بندی کرده (موسوی، ۱۳۹۲: ۳۲) و معتقد است با تعیین حوزه‌های کلیدی مورد توافق، پیشرفت در خصوص تعریف شادکامی امکانپذیر خواهد بود. از دید وی، توافقی عام در مورد ویژگی‌های متعدد شادکامی وجود دارد؛ این که شادی باید غایی‌ترین باشد یعنی شامل تمام چیزهایی باشد که دارای ارزش ذاتی هستند، خودبسنده<sup>۴</sup> باشد یعنی نتوان با افزودن چیز دیگری ارزش آن را افزایش داد، فعالانه

---

۱. reason

۲. will

۳. inclination

۴. Self- sufficient

باشد؛ چرا که شادکامی با زندگی خوب و عملکرد خوب برابر است، به صورت عام برای هر فردی که به درستی تلاش می‌کند قابل دسترس باشد، باثبات باشد نه این که با هر بداقبالی از بین برود و نهایتاً این که شادکامی نتیجه‌ی فعالیت مطابق با فضیلت است (ناسباوم، ۲۰۰۵: ۱۷۵، وایت، ۲۰۰۶: ۱۸). جوهره‌ی بحث ارسطو این است که انسان برای شکوفایی و شادکامی نیازمند خیر برین (لوازم ضروری برای کامل شدن) است. فضیلت به عنوان خیر برین معجونی از هیجان‌ات، امیال و خرد انسانی است و اگر مؤلفه‌های آن به تمامی گردهم آیند فرد در مسیر نیل به شادکامی قرار می‌گیرد (فرانکلین، ۱۳۹۲: ۱۴۲). دیدگاه ارسطو در دوران معاصر الهام‌بخش روان‌شناسی مثبت‌گرا بوده است که در بخش‌های بعدی به آن می‌پردازیم.

اپیکور نیز شادکامی را معادل لذت و لذت را مبداء و غایت زندگی سعادت‌مندانانه می‌دانست؛ غایتی که هر موجودی در جست و جوی آن است. لذت اولین خیر مطابق با طبیعت و منشاء میل و رغبت یا پرهیز ما از چیزهای دیگر است. قاعده زندگی (قاعده طبیعی در وجود انسان) عبارت است از جستجوی لذت و فرار از درد جسمانی و رنج روحی (برن، ۱۳۸۱: ۱۰۴-۱۰۷؛ وایت، ۲۰۰۶: ۵۰). لذت اپیکوری بیشتر عبارت است از غیبت و فقدان رنج تا کامیابی مثبت. منظور وی لذات آنی و احساسات فردی نیست بلکه لذتی است که در سراسر یک عمر دوام دارد. بنابراین، معیاری که باید مبنای انتخاب میان لذت‌ها قرار گیرد "دوام لذت و یا حضور یا غیبت الم بعدی است". بر این اساس چشمپوشی از برخی لذات به خاطر پرهیز از دشواری‌های بعدی یا پذیرش برخی آلام به منظور دستیابی به لذت‌های بزرگتر در آینده امری معقول است. یعنی لذت‌انگاری اپیکوری نه به هرزگی و افراط بلکه به آرامش نفس و سکون خاطر ناظر است، زیرا بدبختی آدمی یا از ترس است یا از آرزوهای نامحدود و عبث و جلوگیری از اینها به مدد عقل و آراستگی به فضایل انسان را در مسیر خشنودی و زندگی لذتبخش قرار می‌دهد (کاپلستون، ۱۳۹۲: ۶۷-۷۱). دیدگاه اپیکور نیز آبخخور فکری فلسفه فایده‌باوری بوده است.

پس در یونان باستان با سه دیدگاه در باب شادکامی مواجهیم: شادکامی به مثابه اعتدال میان قوای مختلف انسان (افلاطون)، عمل فضیلت‌مندانه در راستای شکوفایی استعدادها (ارسطو) و کسب لذت و دوری از رنج (اپیکور).

در دوران جدید، مهم‌ترین مکتبی که به مباحث مربوط به شادکامی توجه نموده است، فایده‌گرایی است. لب ایده فایده‌گرایی این است که انتخاب کارها و طراحی نهادها باید به گونه‌ای باشد که به افزایش سرجمع خوشبختی یا همان شادی و لذت در میان مردم منجر شود. بنتهام با این پیشفرض انسان‌شناسانه که «هر موجود انسانی بالطبع طالب کسب لذت و دفع رنج است» و نیز «لذت تنها چیز فی‌نفسه خوب و رنج تنها چیز فی‌نفسه بد است» درصدد پاسخ دادن به این پرسش بود که «چگونه می‌توان نظامی از قوانین را تدوین نمود که بیشترین مقدار لذت ممکن را تولید کند» (وایت، ۲۰۰۶: ۵۵؛ ناسباوم، ۲۰۰۵: ۱۷۲). وی در تشریح دیدگاه خود می‌گوید: طبیعت انسان را تحت سلطه دو حاکم مقتدر قرار داده است: لذت<sup>۱</sup> و رنج<sup>۲</sup> که بر همه اعمال ما حاکم بوده و همه تصمیمات ما در زندگی به این دو اصل بر می‌گردد... جستجوی لذت و گریز از درد تنها غایت آدمی است (جونز، ۱۳۸۳: ۴۸۴-۴۸۵؛ کاپلستون، ۱۳۸۸: ۲۴؛ وایت، ۲۰۰۶: ۵۵). از دید بنتهام سیاست اجتماعی می‌بایست در جهت افزایش و گسترش رفاه اجتماعی باشد. بن‌مایه اصلی رفاه اجتماعی، افزایش شادکامی است و شادکامی با لذت یکسان است. بنابراین، جهت افزایش رفاه و شادکامی، باید میزان لذت را افزایش داد. لذا، عمل و سیاست‌گذاری درست، سیاستی است که بتواند بیشترین مقدار لذت را برای بیشترین تعداد ممکن از افراد ایجاد نماید. از دید میل نیز خوشی اجماعاً به عنوان خیر پذیرفته شده است. خوشی هر شخص برای آن شخص خیر و خوب است، و لذا خوشی عام برای مجموعه آن اشخاص (جامعه) خوب است... خوشی فی‌نفسه یک غایت است که همه خواهان و جوای آنند (کاپلستون، ۱۳۸۸: ۴۵). منظور از خوشی و

---

۱. pleasure

۲. pain

خوشبختی، لذت و نبود رنج است؛ و منظور از ناخوشبختی، رنج و محرومیت از لذت است. در واقع، لذت و رهایی از رنج، تنها چیزهایی هستند که به عنوان غایت، مطلوب‌اند. به علاوه، تمام چیزهای مطلوب یا از این جهت مطلوب هستند که لذتی در آنها وجود دارد و یا از این جهت که ابزاری هستند در جهت افزایش لذت و کاهش درد (میل، ۱۳۹۲: ۵۷). از دید وی نه تنها شادکامی یا خوشبختی مطلوب هستند؛ بلکه هیچ چیزی به جز شادی و خوشی مطلوب نیست. بنابراین، از دید میل لذت با شادکامی یکسان است و کنش درست نیز کنشی است که بیشترین مقدار شادکامی را برای بیشترین تعداد از افراد تولید کند (ناسباوم، ۲۰۰۵: ۱۷۷). از این رو، بر طبق اصل بیشترین خوشحالی و شادکامی، مقصد نهایی (که هر چیز دیگری در ارجاع به آن و محض تعلق خاطر به آن مطلوب و خواستنی است) عبارت است از زیستنی تا حد ممکن فارغ از درد و رنج، و تا حد ممکن سرشار از لذت و خوشی (میل، ۱۳۹۲: ۶۵).

جامعه‌شناسی از ابتدا توجه چندانی به مفهوم شادکامی نداشت. از میان کلاسیک‌ها تنها کنت، زیمل و دورکیم اشارات پراکنده‌ای به مفاهیم شادی و خوشبختی داشته‌اند. بعد از آن دیگر رد نمایی از مباحث شادکامی در جامعه‌شناسی، تا زمان پیدایش جامعه‌شناسی احساسات، دیده نمی‌شود. پرسش اصلی در حوزه مذکور این است که آیا شادی امری بیولوژیک است یا امری اجتماعی. متناسب با پاسخ ارائه‌شده دو دیدگاه شکل گرفته است: اثبات‌گرایی که احساسات (و شادی) را امری بیولوژیک تلقی می‌کند و برساخت‌گرایی که آنها را تولیدات فرهنگی - اجتماعی می‌داند (ربانی خوراسگانی و کیانپور، ۱۳۸۸). در میان جامعه‌شناسان معاصر اینگلهارت بیشترین توجه را به موضوع شادکامی داشته و آن را در ارتباط با ارزش‌ها و تحولات ارزشی و بر مبنای دو فرضیه کمیایی (اولویت‌های ارزشی فرد بازتاب محیط اجتماعی و اقتصادی اوست؛ شخص بیشترین ارزش‌ها را برای آن چیزهایی قائل می‌شود که عرضه آنها نسبتاً کم است) و فرضیه اجتماعی‌شدن (ارزش‌های فرد تا حدود زیادی انعکاس شرایطی است که در طول سال‌های قبل از بلوغ وی حاکم بوده است) توضیح می‌دهد (اینگلهارت و

آبرامسون، ۱۳۷۸: ۶۲). اینگلهارت کامیابی اجتماعی - اقتصادی افزایش‌یافته را علت اصلی تغییر ارزش در جوامع غربی می‌داند (اینگلهارت، ۱۳۷۳: ۳۸). در تحلیل وی، ثروت و احساس امنیت در ابعاد اقتصادی و جانی و... موجب می‌شود که افراد به ورای نیازهای اولیه و مسائل مالی و اقتصادی اندیشیده و ارزش‌های فرامادی را برای خود برجسته‌تر سازند. در واقع، ثروت و امنیت موجب دگرگونی در اولویت‌های ارزشی شده و شادکامی و شادزیستن به عنوان یک ارزش فرامادی برای افراد اهمیت می‌یابد. در اندیشه گیدنز (۱۳۸۰، ۱۳۸۷) نیز اعتماد همراه با احتیاط نسبت به نظام‌های انتزاعی و امنیت هستی‌شناختی از جمله مهم‌ترین عوامل تامین‌کننده‌ی شادمانی هستند. در تحلیل گیدنز، امنیت هستی‌شناختی ربط وثیقی با اعتماد دارد. اعتماد، سرمنشاء تجربه یک دنیای بیرونی پایدار و مفهوم منسجمی از هویت شخصی است. فرهنگ‌های سنتی تحت تسلط چهار زمینه محلی اعتماد، امنیت هستی‌شناختی و فروکاهش هراس و اضطراب بنیادین قرار دارند: روابط خویشاوندی به عنوان وسیله سازمان‌دهنده روابط اجتماعی، اجتماع محلی به عنوان فضای سازنده یک محیط آشنا، کیهان‌شناسی‌های مذهبی که معمولاً به تجربه رویدادها اعتماد تزریق می‌کنند و سنت به عنوان وسیله ارتباط حال و آینده در یک زمان برگشت‌پذیر که رو به سوی گذشته دارد. این محیط-های اعتماد با فراهم‌کردن پاسخ‌هایی برای پرسش‌های بنیادین موجب حفظ امنیت هستی‌شناختی می‌شوند. در فرآیند مدرنیته و در ساختار سرمایه‌داری، این محیط‌های سنتی اعتماد دچار دگرگونی می‌شوند و جای خود را به نظام‌های انتزاعی می‌دهند. بر اساس دیدگاه گیدنز می‌توان گفت که اعتماد و زمینه‌های محلی آن (مانند ساختار خویشاوندی که در جامعه مورد بررسی از اهمیت بالایی برخوردار است) با حفظ امنیت هستی‌شناختی می‌توانند موجب افزایش شادکامی شوند. بر عکس؛ تضعیف زمینه‌های اعتماد (که می‌تواند ناشی از نوع برنامه‌ریزی‌های توسعه‌ای و رفاهی باشد) با تضعیف امنیت هستی‌شناختی، شادکامی را کاهش می‌دهد.

اما روان‌شناسی توجه بسیار زیادی به شادکامی و مفاهیم مشابه آن داشته و در طول دهه‌های گذشته با ادبیات وسیعی در این رشته روبرو بوده‌ایم که تعاریف موجود در آنها را می‌توان در سه دسته قرار داد:

**دسته اول**، تعاریفی‌اند که در آنها شادکامی با مفاهیم عامی مانند کیفیت زندگی، بهزیستی، رضایت از زندگی و ... پیوند یافته و بواسطه آنها تعریف شده است. تعریف وینهوون که شادکامی را دارای معانی عینی و ذهنی می‌داند در این دسته قرار می‌گیرد. در معنای عینی، شادکامی یعنی زندگی کردن در شرایط خوب از قبیل ثروت مادی، صلح و آزادی و در معنای ذهنی، شادکامی حالتی ذهنی است که به احساسات ناپایدار و نیز ادراکی پایدار از زندگی، یا به عبارتی ارزیابی مثبت از زندگی، اشاره دارد (وینهوون، ۱۳۸۹: ۳۲۵)، یعنی درجه یا میزانی که شخص بوسیله‌ی آن درباره مطلوب-بودن کیفیت کلی زندگی خود قضاوت می‌کند (وینهوون، ۲۰۰۶: ۸). به عبارتی، شادکامی درجه‌ای است که فرد کلیت زندگی خود را به صورت مثبت ارزیابی می‌کند. مؤلفه‌ی محوری در این تعریف ارزیابی ذهنی یا دوست‌داشتن زندگی است که به رضایت از زندگی نیز ارجاع دارد (وینهوون، ۲۰۰۹: ۴۵). تعاریف آیزنک (۱۳۷۵)، اوت (۲۰۰۵) و لو و گیل‌مور (۲۰۰۴) نیز در این دسته قرار می‌گیرند و عمدتاً شادکامی را با مفاهیمی مانند رضایت، خرسندی، عاطفه مثبت و ... تعریف می‌کنند. تعاریف دسته دوم، شادکامی را با توصیف ویژگی‌های افراد شاد تعریف می‌کنند. در این خصوص، مشخصه‌های شخصیتی و رفتاری متعددی برای افراد شاد بیان شده است: معاشرت-پذیری، کفایت و صلاحیت اجتماعی، رهایی از اضطراب‌های مفرط و فراوان، مهارت-های ارتباطی، فعالیت معنادار و هدفمند، احساس کنترل، عزت‌نفس، خوش‌بینی، برون-گرایی، خوش‌مشربی و شوخ‌طبعی (اوت، ۲۰۰۶: ۱۱۴)، سوگیری در پردازش اطلاعات در جهت خوشبینی و خوشحالی (شوارز و استراک، ۱۹۹۱)، فقدان هیجان‌ات منفی نظیر

خشم، اضطراب، افسردگی، ارزیابی مطلوب از مهارت‌های خود، خوش‌بینی به آینده، داشتن نظر مثبت به دیگران و ... (آرگایل، ۱۳۸۶). دسته سوم، تعاریفی را شامل می‌شوند که شادکامی را به اجزاء مختلفی تفکیک نموده و به تعریف آنها پرداخته‌اند. تقسیم شادکامی به سه مؤلفه شناختی، ارزیابی<sup>۱</sup> و احساس مثبت<sup>۲</sup> (هالر و هادلر، ۲۰۰۶: ۱۷۵)، احساس و لذت محض، رضایت از زندگی و توانایی‌ها و فضایل زندگی و به فعلیت رساندن آنها (لمن، ۲۰۰۹: ۱۴)، شناختی، عاطفی و اجتماعی (دینر و ساه، ۱۹۹۷: ۱۹۵) از جمله تعاریف دسته سوم هستند. وجه مشترک تعاریف دسته سوم تقسیم شادکامی به سه جزء عاطفی، شناختی و اجتماعی است. جزء عاطفی باعث حالات هیجانی خوشایند در افراد می‌شود، جزء شناختی نوعی تفکر را شامل می‌شود که وقایع روزمره را با خوشبینی ارزیابی می‌کند و جزء اجتماعی نیز منجر به روابط اجتماعی گسترده و مثبت با دیگران می‌شود (فرانسیس و بولگار، ۱۹۹۷). دیدگاه سلیگمن به عنوان پیشتاز روان‌شناسی مثبت‌گرا را نیز می‌توان در تعاریف دسته سوم قرار داد. وی شادکامی را از منظر هیجان‌ات مثبت نسبت به زمان‌های گذشته، حال و آینده تعریف کرده و در واقع، اجزای مختلفی برای آن قائل است (سلیگمن، ۱۳۹۵: ۶۵-۸۵). این شرایط درونی هیجان‌ات مثبت در مورد گذشته (رضایت، خشنودی، افتخار و...)، حال (شادی، آرامش، اشتیاق، لذت و جاری بودن) و آینده (خوشبینی، امیدواری و...) هستند. شادی در لحظه‌ی حال شامل دو ماهیت متفاوت از یکدیگر است: لذت‌ها<sup>۳</sup> یعنی احساسات خام و زودگذر که با حواس و هیجان‌ات سروکار دارند و خشنودی‌ها<sup>۴</sup> که دوام بیشتری داشته و با تأمل و تفکر و به عمل درآوردن قابلیت‌ها و فضیلت‌های

---

۱. evaluation

۲. Positive feeling

۳. pleasures

۴. gratification

شخصی مرتبطانند. بنابراین، این پرسش که «چگونه می‌توانیم شاد باشیم» پرسش درستی نیست، زیرا بدون تمایز قائل شدن میان لذت و خشنودی، ما را به سمت اتکای کامل به میان‌برها و قاپیدن هرچه بیشتر لذت‌های سهل‌الوصول سوق می‌دهد. پرسش درست این است که «زندگی خوب چیست؟». به اعتقاد سلیگمن، پاسخ پیوند نزدیکی با شناسایی و استفاده از فضیلت‌ها و قابلیت‌ها دارد (سلیگمن، ۱۳۹۵: ۱۵۸-۱۵۹). در واقع، سلیگمن و روان‌شناسی مثبت‌نگر، به فلسفه یونان باستان و بویژه ارسطو رجوع می‌کند.

### جمع‌بندی از مباحث نظری و مفهومی

آنچه از خلال همه این مباحث مشخص می‌گردد این است که شادکامی مفهومی وسیع، پیچیده و چندبعدی است که تعریف آن یا دست‌کم دستیابی به تعریفی واحد و مورد وفاق از آن به راحتی امکانپذیر نیست. در برخی نوشته‌ها مفاهیمی مانند شکوفایی، رشد، تحقق نفس، خرسندی، زندگی خوب و ... معادل شادکامی در نظر گرفته شده و در نوشته‌های دیگر به عنوان بخشی از شادکامی یا مفهومی همبسته با آن لحاظ شده‌اند. نکته مشترک در این مفاهیم عدم تأکید بر ذهنیت و ارزیابی فرد از زندگی خود است. اما مفهوم شادکامی بدون تأکید بر ذهنیت معنای خود را از دست می‌دهد. مفاهیمی مانند کیفیت زندگی یا استانداردهای زندگی نیز از مفاهیم نزدیک به شادکامی هستند. اما این مفاهیم نیز بیشتر به شرایط بیرونی ارجاع دارند تا به فرآیندهای ذهنی. مفهوم رضایت از زندگی نیز ارزیابی ذهنی فرد را لحاظ می‌کند اما دقیقاً مشخص نیست که این ارزیابی به احساسات ارجاع دارد یا به افکار و معانی؛ ممکن است فرد از زندگی خود راضی باشد اما از آن لذت نبرد و یا برعکس، غرق در لذت‌های آنی باشد اما از زندگی خود رضایت نداشته باشد (تین، ۲۰۱۲: ۳۴). بنابراین، هیچ کدام از مفاهیم رضایت از زندگی، کیفیت زندگی، بهزیستی و ... را نمی‌توان معادل شادکامی در نظر

گرفت. همچنین مرزبندی‌های سلبی دیگری نیز وجود دارد که می‌توانند به تصریح مفهومی کمک نمایند؛ یعنی باید مشخص شود که شادکامی چه چیزهایی نیست: شادکامی صرفاً لذت‌های آنی و غریزی نیست. هرچند لذت با شادکامی همپوشانی دارد اما شادکامی صرفاً انبوهی از لذت‌ها نیست بلکه یک فرآیند برساخت-گرایانه از معنابخشی به لذت‌ها و ارزیابی زندگی در پرتو اهداف و معانی است. شادکامی صرفاً لذت‌ها و سرخوشی‌های منفعلانه نیست. خوشی و خرسندی تنها زمانی می‌تواند به زندگی شاد منجر شود که با فرآیند خلق معانی و احساسات در جریان عمل، یعنی با عامیلت ذهنی، همراه باشد. شادکامی به معنی فقدان کامل رنج و اندوه نیست. هرچند احساسات در دو مقوله کلی مطلوب و نامطلوب قرار می‌گیرند، اما نمی‌توان کلیت زندگی را به عنوان تلاشی دائمی برای به حداکثر رساندن احساسات مطلوب و کاهش احساسات نامطلوب در نظر گرفت. در پاره‌ای موارد، ممکن است احساسات نامطلوب در زمینه‌های ناشاد خود منبعی برای تولید معنی و احساس آرامش و رضایت باشند (به عنوان مثال، مشارکت و همیاری در مراسم سوگواری به هنگام فوت افراد در فرهنگ‌های جمع‌گرا، می‌تواند با تقویت انسجام و شبکه‌های حمایت عاطفی، حس رضایت و معنی‌داری زندگی را در افراد افزایش دهد). در واقع، شادکامی صرفاً به حداکثر رساندن احساسات مطلوب یا فقدان احساسات نامطلوب نیست، بلکه انطباق با ترکیبی از احساسات مثبت و منفی و تعادل میان آنها، حائز اهمیت است. و بالاخره این که، شادکامی فردگرایانه و خودمحوارانه نیست. شادکامی نه یک ارزیابی و فرآیند صرف ذهنی، بلکه یک پدیده بین‌الذهانی است. احساسات مثبت به همان اندازه که فردی هستند، ماهیت جمعی نیز دارند. بنابراین، شادکامی با دامنه‌ی وسیعی از فعالیت‌هایی مرتبط است که جنبه‌ی اجتماعی داشته و موجب ارتقای زندگی جمعی می‌شوند (تین، ۲۰۱۲: ۳۶-۴۰).

با مرور تمامی تعاریف و دیدگاه‌های بررسی شده در این بخش، می‌توان دو مؤلفه کلی احساسات و ارزیابی‌ها را استخراج نمود. هر کدام از اینها می‌توانند مثبت یا منفی

باشند. ارزیابی‌های مثبت در قالب رضایت و ارزیابی‌های منفی در قالب نومییدی مشخص می‌شوند. این ارزیابی‌ها در ارتباط با نیازها و اهداف افراد از منظر میزان تحقق آنها و از دریچه معیارهای نسبی (مقایسه‌ها) صورت می‌گیرند. همچنین احساسات و ارزیابی‌ها می‌توانند معطوف به زمان حال، گذشته و یا آینده باشند. بنابراین، برآیند تمامی مباحث را می‌توان در قالب جدول زیر ترسیم نمود:

جدول ۱- اجزاء و مولفه‌های مفهومی شادکامی

ارزیابی‌ها (رضایت/نومییدی)	احساسات (مثبت/منفی)	
انتظارات و آرزوها	خوش‌بینی و امید/ ترس و نگرانی	آینده
خرسندی‌ها و دلخوشی‌ها، اولویت‌های زندگی	امور لذتبخش/ دغدغه‌ها و نگرانی‌ها	حال
رضایت و آرامش/ نارضایتی و حسرت	خاطرات و اتفاقات خوشایند/ ناخوشایند	گذشته

در تحقیق حاضر، پرسش‌هایی که در خلال مصاحبه‌های انجام شده از پاسخگویان پرسیده شده است نیز حول محور همین تقسیم‌بندی و اجزای مختلف آن طراحی شده‌اند.

### روش تحقیق

تحقیق حاضر یک تحقیق کیفی در قالب پارادایم تفسیری و برساخت‌گرایانه است که اطلاعات آن از طریق مصاحبه نیمه‌ساخت‌یافته گردآوری شده‌اند. جامعه تحقیق کلیه ساکنان بالای ۱۸ سال در استان ایلام و تعداد پاسخگویان تحقیق ۳۶ نفر بوده که با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند ترکیبی<sup>۱</sup> انتخاب شده‌اند؛ یعنی از شیوه‌های مختلف

---

۱. mixed purposive sampling

نمونه‌گیری شامل نمونه‌گیری آسان، نمونه‌گیری مورد نوعی<sup>۱</sup> و نمونه‌گیری شدت<sup>۲</sup> استفاده شده است. ویژگی‌های پاسخ‌گویان تحقیق در جدول شماره ۲ قابل مشاهده است.

---

۱. typical case sampling

۲. intensity sampling

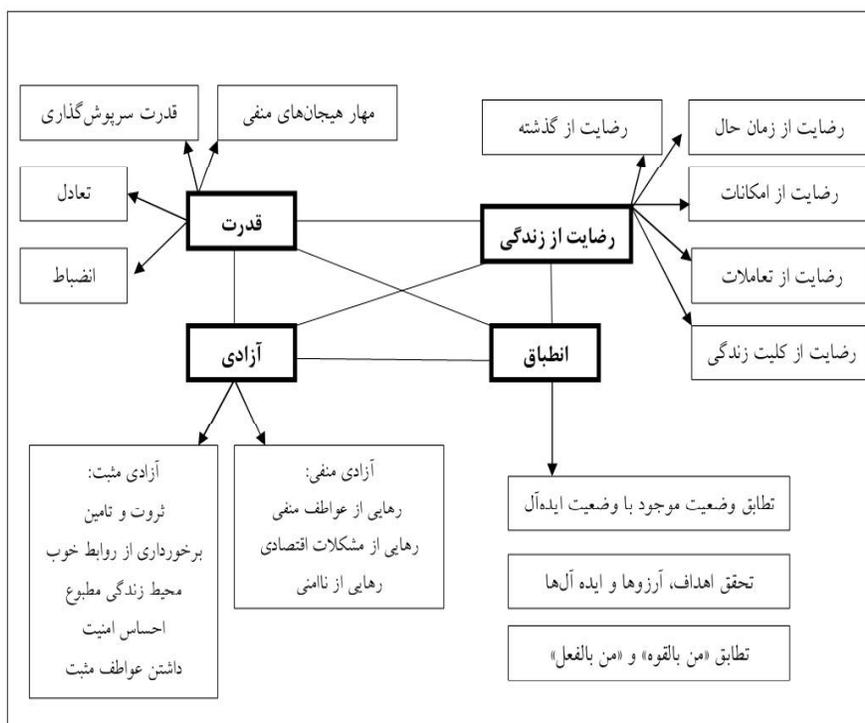
جدول ۲- ویژگی‌های مصاحبه‌شوندگان تحقیق

پاسخگو	جنسیت	سن	تحصیلات	تاهل	شغل	پاسخگو	جنسیت	سن	تحصیلات	تاهل	شغل
۱	مرد	۳۲	فوق لیسانس	متاهل	بیکار	۱۹	مرد	۲۵	فوق لیسانس	متاهل	دانشجو
۲	مرد	۵۶	ابتدایی	متاهل	کشاورز	۲۰	زن	۳۸	دیپلم	مطلقه	تزییقاتی درمانگاه
۳	مرد	۷۷	بیسواد	متاهل	بیکار	۲۱	زن	۳۰	فوق لیسانس	متاهل	خانه دار
۴	مرد	۲۳	دیپلم	متاهل	دانشجو	۲۲	مرد	۳۶	لیسانس	متاهل	فیلمبردار
۵	زن	۲۶	فوق دیپلم	متاهل	خانه دار	۲۳	مرد	۳۰	فوق دیپلم	متاهل	شاغل در شرکت گاز
۶	مرد	۲۴	دیپلم	متاهل	کارگر	۲۴	مرد	۳۶	سیکل	متاهل	کشاورز
۷	زن	۲۰	دیپلم	متاهل	کنکوری	۲۵	مرد	۴۸	فوق لیسانس	متاهل	کارمند
۸	مرد	۴۲	دیپلم	متاهل	مغازه دار	۲۶	زن	۲۷	دکتری	متاهل	پزشک عمومی
۹	زن	۳۹	ابتدایی	متاهل	مغازه دار	۲۷	زن	۳۵	فوق لیسانس	متاهل	وکیل
۱۰	مرد	۳۵	سیکل	متاهل	کشاورز	۲۸	زن	۳۸	فوق دیپلم	متاهل	معلم
۱۱	زن	۵۳	بیسواد	متاهل	خانه دار	۲۹	مرد	۴۶	سیکل	متاهل	کارآفرین
۱۲	مرد	۳۷	دیپلم	متاهل	آزاد	۳۰	مرد	۳۹	فوق دیپلم	متاهل	خواننده
۱۳	مرد	۱۹	دیپلم	متاهل	دانشجو	۳۱	مرد	۴۷	فوق لیسانس	متاهل	دبیر و ناظر شورای نگهبان
۱۴	مرد	۴۰	دیپلم	متاهل	پرورش زنبور عسل	۳۲	مرد	۴۲	لیسانس	متاهل	شاغل در شرکت نفت
۱۵	زن	۳۷	فوق دیپلم	متاهل	فروشنده	۳۳	مرد	۴۴	لیسانس	متاهل	مدیر مدرسه
۱۶	زن	۲۲	لیسانس	متاهل	دانشجو	۳۴	مرد	۳۷	فوق لیسانس	متاهل	کارمند
۱۷	زن	۴۰	دیپلم	متاهل	خانه دار	۳۵	مرد	۴۷	لیسانس	متاهل	دبیر
۱۸	مرد	۳۵	دکتری	متاهل	داروساز	۳۶	مرد	۴۵	لیسانس	متاهل	تولیدکننده لبنیات

آن‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود، تلاش شده است مشارکت‌کنندگان در تحقیق به نحوی انتخاب شوند که نمونه گویایی از تمامی اقشار و گروه‌های مختلف سنی، تحصیلی، شغلی و ... باشند. یافته‌ها با استفاده از تحلیل مضمونی مورد تحلیل قرار گرفته‌اند. تحلیل مضمونی عبارت است از تحلیل مبتنی بر استقرای تحلیلی که در آن محقق از طریق طبقه‌بندی داده‌ها و الگویابی درون داده‌ای و برون داده‌ای به یک سنخ‌شناسی تحلیلی دست می‌یابد (محمدپور، ۱۳۹۲: ۶۶). این روش، مجموعه‌ای از داده‌ها را با جزئیات دقیق و غنی، سازمان‌دهی و توصیف می‌کند. اما اغلب فراتر از توصیف صرف رفته و ابعاد گوناگون موضوع تحقیق را تفسیر می‌کند (براون و کلارک، ۲۰۰۶: ۷۹). برای انجام تحلیل مضمونی در تحقیق حاضر، پنج گام طی شده است: گام اول، آشنایی با داده‌هاست و برای این کار، مصاحبه‌ها به متن مکتوب تبدیل شده و چندین بار مورد مطالعه و بازخوانی قرار گرفته‌اند و همزمان یادداشت‌هایی اولیه در خصوص آنها تهیه شده است. در گام دوم، کدگذاری اولیه با استفاده از شیوه‌های کدگذاری توصیفی، زنده، فرآیندی و بدوی (سالدنا، ۱۳۹۵: ۱۳۷-۱۵۵) صورت گرفته است. در اینجا، داده‌های مرتبط با هر کد در سرتاسر کل مجموعه داده‌ها مشخص گردیده‌اند. در گام سوم، جستجو برای مضامین آغاز شده است. برای این کار، کدها بازنگری شده، برخی از آنها تغییر یافته و کدهای مرتبط با هم تبدیل به مقولات شده‌اند. در گام چهارم، مضامین اولیه مورد بازنگری قرار گرفته و هرکدام از آنها در ارتباط با قطعات کدگذاری شده و کلیت مجموعه‌ی داده‌ها کنترل شده و بر اساس آنها نقشه مضمونی تحلیل ایجاد گردیده است. و بالاخره، در گام پنجم مضامین نام‌گذاری و تعریف شده و حمایت مضمونی از آنها صورت گرفته است، یعنی در تولید گزارش تلاش شده است قطعاتی از متن‌های کدگذاری شده متناسب با هر مضمون و مقوله به عنوان شواهد و فکت‌های مضامین ارائه شود.

### یافته‌های تحقیق

پس از کدگذاری اولیه و مقوله‌بندی کدهای استخراج شده و بازنگری و اصلاح آنها در چند مرحله، در نهایت چهار مضمون کلی از مصاحبه‌ها استخراج شده است که هر کدام از آنها مشتمل بر چند مقوله است. مضامین چهارگانه عبارتند از آزادی، انطباق، رضایت و قدرت. نقشه تحلیل مضمونی تحقیق به قرار زیر است:



در ادامه به توضیح این مضامین و مقوله‌های آنها می‌پردازیم:

«شادکامی به مثابه‌ی آزادی» اولین مضمونی است که از یافته‌های تحقیق استخراج شده است. از مفهوم آزادی تعاریف و دسته‌بندی‌های مختلفی به‌عمل آمده است که یکی از معروف‌ترین آنها، دسته‌بندی آیزایا برلین به دو گونه‌ی «مثبت» و «منفی» است

(لیدمن، ۱۳۸۴). آزادی منفی یا «آزادی از» بدین معنی است که دیگران انسان را از آنچه که آرزوی اوست بازدارند و مانع دستیابی او به خواسته اش نشوند و آزادی مثبت یا «آزادی برای» به معنای توان تعقیب و رسیدن به هدف و نیز استقلال و خودفرمانی در مقابل وابستگی به دیگران است (جهانبگلو، ۱۳۸۷). در اینجا همین دسته‌بندی را، البته با معنایی وسیع‌تر، ملاک قرار داده‌ایم. آزادی منفی در تحقیق حاضر عبارت است از فراغت و رهایی از هر عاملی، اعم از درونی یا بیرونی، عینی یا ذهنی، که از دید فرد ناخوشایند و نامطلوب بوده، مانع از آسایش، آرامش و تحقق زندگی مطلوب و دلخواه شده و تمرکز و تلاش برای شکوفایی استعدادها و قابلیت‌ها را مختل می‌سازد. دامنه‌ی این عوامل منفی از دید مصاحبه‌شوندگان در این تحقیق از عوامل درونی (عواطف و احساسات منفی) تا عوامل کاملاً بیرونی (بیکاری و مشکلات اقتصادی) در نوسان بوده است. سه مقوله «رهایی از عواطف منفی»، «رهایی از مشکلات اقتصادی» و «رهایی از ناامنی» مضمون آزادی منفی را تشکیل داده و هر کدام از آنها مشتمل بر کدهای متعددی است که در ادامه به آنها می‌پردازیم.

تمامی احساسات منفی و ناخوشایند مانند دغدغه، استرس، غم و اندوه، یاس و نومیدی و... در مقوله‌ی «رهایی از عواطف منفی» قرار داده شده‌اند. از این منظر، شادکامی به عنوان فقدان و رهایی از تجربه چنین احساساتی تعریف شده است. رهایی از دغدغه از رایج‌ترین و عام‌ترین تعاریف پاسخ‌گویان از شادکامی بوده است:

من آگه بخام شادی رو تعریف کنم اسم یه پرنده رو می‌زارم شادی. رها. آزاد. منظورم آزادی بی قید و بند نیست که آدم هر کاری دلش خواست انجام بده. منظورم فکر آزاده. ذهن آزاد برای پیشرفت. انرژی مثبتی که هست ... که در درون آدم آزاد میشه و باعث میشه آدم بتونه توانایی خودش رو به ثمر برسونه. آزادی از دغدغه و استرس (پاسخگوی شماره ۲۳).

شادی یعنی در «آن» زندگی کردن. یعنی در لحظه زندگی کردن و فارغ از گذشته و فارغ از برنامه‌ای که برای آینده داری، زندگی کردن. این یعنی شادی. یعنی این که

هیچ نگرانی از گذشته نداشته باشی، هیچ استرسی در مورد آینده نداشته باشی، همه چیز رو کنار بزاری و توی همین لحظه زندگی کنی. یعنی زندگی بودن دغدغه و استرس (پاسخگوی شماره ۱).

وجود دغدغه و استرس مانع بزرگی بر سر راه تحقق و شکوفایی استعدادها و توانایی‌ها تلقی شده است؛ چرا که پرداختن به آنها مانع از تمرکز و تلاش فرد برای تحقق اهداف واقعی زندگی شده و با سلب امکان موفقیت عینی و آرامش موجب زوال شادی می‌شوند. اهمیت فقدان عواطف منفی از قبیل استرس به حدی بوده است که برخی از پاسخگویان شادی را با وجود هر نوع استرس غیرممکن دانسته و حتی تجربه شادی در مناسک و کنش‌های شادی‌بخش را نیز منوط به فقدان استرس دانسته‌اند. دومین مقوله مربوط به مضمون آزادی منفی را «رهایی از مشکلات اقتصادی» نامیده‌ایم. فقدان مشکلات اقتصادی از قبیل فقر و بیکاری مسئله‌ای است که هم می‌توان آن را جزء و مولفه‌ای از شادی در نظر گرفت و هم یکی از عوامل تأثیرگذار بر شادی. این مسئله از سوی برخی مصاحبه‌شوندگان عمدتاً به عنوان نشانه‌ای از شاد بودن/ نبودن تلقی شده و درواقع، شادکامی به عنوان شرایط فقدان مشکلات اقتصادی تعریف شده است:

مردم ما همه افسرده‌ان. بیکاری و فقر زیاده. شهر ما توی استان به لحاظ بار علمی بالاست. توی هر خانواده چند تا تحصیل کرده هست که بیکارن. مثلاً داداش خود من کارشناسی ارشد خونده اما مجبور شده به شیرینی‌فروشی دایر کنه (پاسخگوی شماره ۱۵).

بحث بیکاری بیشتر از همه تأثیر داره. خیلی از جوونا تحصیل کرده‌ان اما شغل ندارن. خب وقتی توی یه خانواده سه نفر تحصیل کرده بیکار هست... دیگه اون خانواده چه جوری می‌تونه شاد باشه (پاسخگوی شماره ۱۲).

گسترده‌گی مشکلات اقتصادی افراد را ناچار به پذیرش مشاغل و فعالیت‌هایی می‌کند که با علائق، توانایی‌ها و قابلیت‌های آنها ناسازگار بوده و بنابراین مانع از تجربه‌ی احساس رضایت و شادی می‌شوند. از طرفی، وجود چنین مشکلاتی امکان عمل در راستای ایده‌آل‌ها و کمال‌مطلوب‌ها را از افراد سلب می‌کند. در مقابل، فقدان گرفتاری‌های مالی، یا به عبارتی رها بودن از مشکلات اقتصادی، برابر با شادی در نظر گرفته شده است:

آدمای شاد، اولاً از نظر اقتصادی اوضاع بهتری دارند، مشکل مالی ندارند. وقتی مشکل مالی و اقتصادی ندارند بیشتر مین برون، بیشتر تفریح می‌کنن. بعدش توی صحبت‌هاشون مشخصه. مثلاً وقتی از مغازه بغلی‌ام می‌پرسم که چرا دیروز نیومدی مغازه؟ میگه رفتم تفریح. میگه که چقد باید کار کنم؟ خب این نشون میده که مشکل و دغدغه نداره (پاسخگوی شماره ۹).

وجه دیگر آزادی منفی رهایی از احساس ناامنی است. از دید گیدنز داشتن پاسخ‌هایی برای پرسش‌های وجودی و نیز اعتماد به نظام‌های انتزاعی لازمی حفظ «امنیت هستی‌شناختی» است. پرسش‌های مربوط به جامعه به عنوان بخشی از هستی انسانی و پرسش‌های مربوط به دیگران (با محوریت اعتماد) از جمله پرسش‌های وجودی هستند که نقش مهمی در تأمین امنیت و به تبع شادکامی افراد ایفا می‌کنند. در مقابل، اختلال در روال‌مندی و انسجام پاسخ‌گویی به این پرسش‌ها منجر به ناامنی و اضطرابی می‌گردد که نابودگر شادکامی است. ناامنی مورد اشاره مصاحبه‌شوندگان تحقیق عمدتاً یا به آینده خود و خانواده‌شان راجع بوده و به نهادهای انتزاعی مرتبط می‌شده است و یا به هراس‌های اخلاقی در ارتباط با دیگران. در هر دو حالت چنین احساسی در تضاد و مغایرت شدید با شادکامی قرار داشته و می‌توان شادکامی را از این منظر «رهایی از احساس ناامنی» تعریف نمود.

آینده‌مون معلوم نیست. نگرانم. از کارافتادگی معلوم نیست. با این که بیمه هستم... اما خب نمی‌تونم اطمینان داشته باشی. آینده خانواده.. زنم... بچه‌ام... مبهمه. اگه اتفاقی واسه من بیفته اونام نابود میشن. کلاً نگران آینده‌ام (پاسخگوی شماره ۱۴).

دغدغه من اینه که توی این محیط نامناسب بتونم بچه‌ام رو خوب بار بیارم و آینده خوبی داشته باشه. تصور کن بخای از دل یه جنگل پر خار با پای برهنه رد شی. باید کلی برگ و شاخه جمع کنی بندازی رو خارها که از روشن رد شی. کار سختیه. نبود شغل و تضمین توی آینده. من با لیسانس رفتم سر کار. معلوم نیست که در آینده واسه یه متخصص کار باشه (پاسخگوی شماره ۳۲).

در اینجا نوعی بی‌اعتمادی به نظام‌های انتزاعی (بیمه، بازار کار و...) موجب احساس ناامنی و کاهش شادکامی شده است. بُعد دیگر ناامنی، به تصور افراد از عدم ثبات در کشور و آینده آن مربوط است. این موضوع، آینده را به کلیت و موجودیتی مبهم و نامعلوم برای افراد تبدیل کرده، امکان هر نوع تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی بلندمدت و تلاش در راستای تحقق اهداف و قابلیت‌ها را از آنها سلب نموده و شادی را کاهش می‌دهد:

دغدغه من الان بیشتر آینده کشورمونه. نمی‌دونم با این وضعیت موجود چه آینده‌ای داریم. چه تضمینی واسه آینده ما وجود داره. نمی‌دونی مثلاً جایی سرمایه‌گذاری بکنی، سرمایه‌گذاری نکنی... این یه بحثه. یعنی کلیت زندگی (پاسخگوی شماره ۱۸).

دیگر وجه احساس ناامنی، به هراس‌های اخلاقی و قضاوت‌های منفی دیگران برمی‌گردد؛ بویژه قضاوت‌های منفی از جمله عواملی است که مانع از تجربه شادی شده و آن را به شدت محدود می‌کند:

اگه یکی شادی خودش رو اظهار کنه، ممکنه به مشکل بربخوره. مثلاً طرف خوشحاله و با صدای بلند موسیقی گوش میده، بعد مثلاً میگن این دهاتیه، یا میگن زده به سرش. یا ممکنه بگن این مسته و حالت عادی نداره. در حالی که ممکنه طرف خبر

خوبی شنیده یا اتفاق خوبی برایش رخ داده. واکنش‌هایی بهش نشون میدن که از شاد بودن خودش پشیمون میشه (پاسخگوی شماره ۱۹).

اگر قضاوت‌های منفی را نوعی ناامنی و فقدان آزادی در بروزدادن احساسات و هیجانات مثبت تعریف کنیم، رهایی از این قضاوت‌ها لازمه‌ی شادی خواهد بود. اما موضوع دیگری که ناامنی را افزایش می‌دهد، پنداشت افراد از وضعیت اخلاقی جامعه است. هراس‌های اخلاقی با سلب امنیت‌خاطر از افراد، شادکامی را زایل می‌سازند. این احساس ناامنی از یک منظر به نظام‌های انتزاعی برمی‌گردد؛ فقدان اعتماد به نهادهای تخصصی و نظام‌های انتزاعی تصور نامناسب بودن فضای اخلاقی جامعه را در افراد تقویت نموده و احساس شادی را کاهش می‌دهد:

آینده بچ‌ها بیشتر از هر چیزی برام دغدغه است. از همه جهت، تحصیلش، اشتغالش، ازدواجش، تربیتش. چون الان محیط جامعه یه محیط پیچیده‌ایه. دام واسه بچه‌ها زیاده. شرایط محیط خیلی مناسب نیست. وقتی می‌بینی فساد اخلاقی هست یا امنیت یه جاهایی کمه. مثلاً می‌بینی یه دختر بچه از خونه رفته سرکوچه، النگوی دستش یا گوشواره‌اش رو بردن (پاسخگوی شماره ۳۱).

در مجموع، احساس ناامنی به حدی برجسته بوده و مانع از تحقق تجربه‌ی شادی می‌گردد که می‌توان شادکامی را «فقدان ناامنی» یا «رهایی از احساس ناامنی» تعریف نمود.

دومین مضمون فرعی آزادی، آزادی مثبت است. یکی از وجوه آزادی مثبت در تقسیم‌بندی برلین توان تعقیب و رسیدن به هدف است که احتمالاً مستلزم دسترسی به پاره‌ای از منابع و امکانات می‌باشد. بنابراین، آزادی مثبت در اینجا به معنی برخورداری از امکانات لازم جهت پرداختن به اهداف و اولویت‌هاست. به بیان دیگر، آزادی مثبت عبارت است از وجود و دسترسی به هر عاملی که می‌تواند به فرد کمک کند با مشکلات و چالش‌های زندگی مقابله کرده، پیامدهای منفی آنها را مهار نموده و در نتیجه با تجربه احساسات مثبت، شادکامی خود را حفظ کرده و توسعه دهد. مضمون

آزادی مثبت پنج مقوله‌ی ثروت و تامین، برخورداری از روابط خوب، برخورداری از محیط زندگی دلپذیر، احساس امنیت و داشتن عواطف مثبت را در بر می‌گیرد.

رابطه میان ثروت و شادی از مباحث مناقشه‌برانگیز در ادبیات شادکامی است که ابتدا توسط استرلین (۱۹۷۴) مطرح شد. وی در تحقیقات خود نشان داد که همبستگی مثبتی بین درآمد و شادی وجود دارد اما با مرور زمان افزایش ثروت موجب افزایش بیشتر شادی نمی‌شود، بلکه سطح شادی ثابت می‌ماند. پژوهشگران دیگر از جمله وینهوون (۱۹۸۹)، کنی (۱۹۹۹)، لی و لیو (۲۰۰۹) و ... همگی وجود رابطه مثبت میان ثروت و درآمد و شادکامی را نشان داده‌اند. اما یکی از برآیندهای مهم تحقیقات مختلف این است که همبستگی منفی درآمد با شادی قوی‌تر از همبستگی مثبت آن است؛ یعنی عمدتاً تأثیر فقر بر ناشادبودن قوی‌تر از تأثیری است که ثروت بر شادی دارد. این مسئله در صحبت‌های برخی از مصاحبه‌شوندگان تحقیق حاضر نیز نمود داشته است:

به آینده و مسیر پیش‌رو که نگاه می‌کنم فقط تاریکی می‌بینم، اثری از روشنایی نیست. پیر شدم و در فقر و فلاکت به سر می‌برم. نه خونه‌ای دارم، نه مال و منالی که بعد از مرگم زن و بچه‌ام ازش استفاده کنن. به چی باید دلخوش باشم؟ (پاسخگوی شماره ۳).

یعنی فقر و نداری امکان تجربه شادی و هر نوع احساس مثبت را از افراد سلب کرده و با برهم‌زدن امنیت و آرامش خاطر، یاس و نومیدی را بر فضای ذهنی آنها حاکم می‌گرداند. در مقابل، ثروت با رفع نیازها و گرفتاری‌ها، دغدغه‌ها و نگرانی‌ها را از بین برده و شادکامی را افزایش می‌دهد. اما نقش پول صرفاً یک نقش سلبی و رفع مشکلات و دغدغه‌ها نیست، بلکه با گسترش دامنه‌ی انتخاب‌ها آزادی عمل فرد را افزایش داده و در واقع نوعی آزادی مثبت را برای فرد به ارمغان می‌آورد:

پول دست آدم رو باز می‌زاره. هر چیزی نیاز داشته باشی، هر چیزی دوس داشته باشی و هر چیزی که بخای ... وقتی پول باشه، می‌تونی داشته باشی. پول مشکلات رو حل می‌کنه و وقتی مشکلی نباشه آدم شاد میشه (پاسخگوی شماره ۲).

ثروت و تأمین (در مجموع شرایط اقتصادی) با رفع نیازهای افراد امکان تجربه‌ی شادکامی را برای آنها فراهم می‌کند. یعنی تأمین نیازها رابطه‌ای مستقیم با میزان شادکامی دارد:

چیزی که باعث شادی من میشه ... اول اینه که نیازهایی که دارم برطرف بشن. یعنی اول امکانات منو شاد می‌کنه. اگه امکانات باشه که من بتونم نیازها و خواسته‌های خودم رو برآورده کنم شاد می‌شم (پاسخگوی شماره ۴).

شادی یعنی فراهم شدن از نظر روحی و از نظر فراشناختی. یعنی روح به امکاناتی لازم داره که باید فراهم بشن. اینا حالت سلسه مراتبی دارن. این که حداقل‌ها رو داشته باشی... مثلاً یه خونه خوب، کلا وسایل رفاهی... بعد در مرتبه بالاتر داشتن فرزندان خوب... بعد سلامتی جسم. اینا چیزایی‌ان که باعث میشن روح آرام باشه (پاسخگوی شماره ۳۳).

کمیت و کیفیت روابط اجتماعی و عاطفی، بویژه ازدواج و روابط خانوادگی و شبکه‌های دوستی نیز مؤلفه‌ای مهم از شادی است. نتایج برخی از تحقیقات (هلیول و هانگ، ۲۰۱۳) نشان داده‌اند که کیفیت روابط بیش از کمیت آنها بر روی شادی تأثیر می‌گذارد. تحقیقات دیگر نشان می‌دهند که مجاورت مکانی افرادی که با هم رابطه دوستی و عاطفی دارند در میزان شادکامی آنها تأثیرگذار است (کریستاکیس و فاولر، ۲۰۰۹). پاسخ‌گویان تحقیق حاضر نیز بر نقش پررنگ روابط خوب در تجربه شادی خود تأکید کرده‌اند. این روابط عمدتاً به روابط خانوادگی رضایت‌بخش و روابط حمایت‌گرانه ارجاع دارند که فراهم‌کننده‌ی دلگرمی، نقطه اتکاء و امیدواری برای افراد هستند. مصاحبه‌شوندگان عمدتاً در پاسخ این پرسش‌ها که «چه عواملی موجب شادی

شما می‌شوند؟» و «چه عواملی موجب امید و دلگرمی شما در زندگی هستند؟» به روابط خوب، با محوریت روابط خانوادگی، اشاره کرده‌اند:

شوهرم و رابطه‌ی خوبی که باهاش دارم بیشترین دلگرمی و امید رو به من میده. بعد از اون دخترم که به زندگیم معنی میده. در واقع ... خانواده مهم‌ترین مایه دلگرمیه واسه من. من آرامش و شادی خودم رو از شوهرم می‌گیرم (پاسخگوی شماره ۵).  
نقطه امیدواری من برادرمه که همیشه بهم کمک میکنه، بهم امید میده (پاسخگوی شماره ۱۶).

روابط خوب خانوادگی منبعی بی‌پایان از عواطف و احساسات مثبت مانند امید، دلگرمی، دلخوشی و منشاء اصلی رضایت و آرامش خاطر و امنیت وجودی تصور شده است که منجر به تجربه‌ی شادی می‌گردد. اما دامنه تأثیرگذاری روابط خوب بر شادی صرفاً محدود به روابط خانوادگی نبوده و روابط دوستی را نیز در برمی‌گیرد:  
داشتن روابط و دوستان خوب منو شاد می‌کنه. یه دوست خوب می‌تونه تو رو به جاهای خوب برسونه (پاسخگوی شماره ۴).

«رسیدن به جاهای خوب» در واقع به معنای موفقیت در عرصه‌های مختلف (شغلی، تحصیلی و ...)، یا به تعبیری به معنای شکوفایی و فعلیت‌یافتن استعدادها و توانایی‌هاست که مؤلفه‌ای مهم در شادکامی به شمار می‌رود. یکی دیگر از مقولات آزادی مثبت زیستن در محیط مطبوع است. محیط دلپذیر نقش بسیار مهمی در شادکامی داشته و در اکثر دیدگاه‌های نظری یکی از ابعاد اصلی بهزیستی و کیفیت زندگی به شمار می‌رود. از همین‌روست که در برخی کشورها، سیاست‌های شادکامی عمدتاً ناظر بر تغییر و بهبود محیط زندگی و افزایش امکانات رفاهی و فراغتی هستند تا با ارتقای قابلیت‌های سکونتی محیط و فراهم کردن امکانات و ملزومات شادبودن، امکان تجربه‌ی شادی را برای شهروندان فراهم کنند. در تحقیق حاضر، محیط مطبوع عمدتاً به وجود امکانات رفاهی و در راس آنها امکانات فراغتی اشاره دارد که دسترسی به آنها منجر به

رضایت از زندگی (و در اینجا رضایت از سکونت در منطقه‌ای که افراد در آن زندگی می‌کنند) و تجربه احساسات مثبت می‌شود. فقدان این امکانات هم به عنوان یکی از دلایل مهم ناشادبودن منطقه و هم به عنوان نشانه‌ای مهم از فقدان شادی ذکر شده است: مردم منطقه ما بیشتر ناشاد هستند. بسترها و زیرساخت‌های شادی توی منطقه وجود نداره. مثلاً یه جایی نیست که وقتی غمگین هستیم ازش فرار کنیم و بریم اونجا اون غمگینی خودمون رو تخلیه کنیم (پاسخگوی شماره ۲۳).

احساس می‌کنم شهرهای بزرگ‌تر فرهنگ شادتری دارن. از جهات بیشتری می‌تونن شادی واسه خودشون ایجاد کنن که اون جهات توی شهرهای کوچک نیست ... امکانات تفریحی مثلاً سینما، پارک... خیلی چیزها (پاسخگوی شماره ۳۴).

در واقع، یکی از وجوه مطبوع‌بودن محیط وجود امکانات یا مکان‌هایی برای تخلیه هیجانات منفی و گریز از یکنواختی و کسالت زندگی روزمره است. چنین امکاناتی می‌توانند با پرکردن بخشی از زمان افراد و ایجاد مشغولیت برای آنها سنگینی و یکنواختی گذر زمان را، که نقش مهمی در ایجاد کمرختی و احساسات منفی دارد، تسهیل نموده و از طرفی، خالق فرصت‌هایی برای تولید شادی باشند. در هر حال، زیستن در یک محیط دلپذیر مولفه‌ای مهم از شادکامی است و شادی را نمی‌توان جدای از محیط تصور نمود. از این زاویه، می‌توان شادکامی را زیستن در یک محیط شاد و دلپذیر تعریف کرد که قابلیت تولید و تجربه شادی در آن وجود داشته باشد.

مقوله بعدی برخورداری از احساس امنیت است. شاید بتوان گفت که احساس امنیت ستون تمامی احساسات مثبت بوده و تجربه‌ی آنها به صورت پایدار بدون برخورداری از احساس امنیت، اگر نگوییم محال، بسیار دشوار است. بر این اساس می‌توان شادکامی را به منزله‌ی برخورداری از احساس امنیت تعریف نمود. این احساس در میان پاسخگویان عمدتاً به ثبات زندگی کنونی و اطمینان خاطر نسبت به آینده ناظر بوده است. عدم ثبات مانع از شکل‌گیری روال‌های مشخص و منسجم در زندگی شده و موجب مشغولیت افراد به مسائل غیرمهم می‌گردد:

درک شهروندان از معانی و تعاریف شادکامی ... ۱۰۷

به دغدغه اینه که کی می‌تونیم به روال مشخصی داشته باشیم و انرژی‌مون رو روی چیزهای مهم صرف کنیم. نه این که فکرمون به چیزهای بی‌اهمیت مشغول باشه (پاسخگوی شماره ۱۹).

اما صرف‌نظر از دلمشغولی به امور غیرمهم که پیامد عدم ثبات است، فقدان روالمندی و نداشتن ثبات به خودی خود، یعنی بدون توجه به پیامدهای احتمالی، نیز مخل احساس امنیت و اطمینان خاطر است:

یه نگرانی بزرگتر که دارم اینه که زندگی‌مون تا الان فراز و نشیب زیاد داشته. انگار به ثبات نمی‌رسیم. نگرانم که نکنه همیشه اینجوری باشه (پاسخگوی شماره ۲۱).  
بعد دیگر احساس امنیت، اطمینان خاطر نسبت به آینده و بویژه آینده خانواده است:

شادی واسه من بیشتر اینه که در شرایط حاضر بتونم بچه‌هام رو خوب تربیت کنم که در آینده مصیبت‌های اجتماعی نابودشون نکنه. دیگه الان من دنبال این نیستم که بهترین ماشین و خونه رو داشته باشم. فقط نگران بچه‌هامم (پاسخگوی شماره ۲۵).

اگر هراس از «مصیبت‌های اجتماعی» مایه‌ی اضطراب و ناامنی فرد باشد، پس می‌توان گفت شادی حالتی است که فرد نسبت به فقدان یا عدم تأثیرگذاری این مصایب اطمینان‌خاطر داشته باشد. این حس اطمینان که در میان مصاحبه‌شوندگان خانواده و بویژه فرزندان در کانون آن قرار داشته‌اند عمدتاً به آینده تحصیلی و شغلی ناظر بوده و در کنار آن نگرانی‌های اخلاقی نیز وجود داشته است:

آینده دخترم خیلی فکرم رو مشغول می‌کنه. گاهی دچار استرس میشم. به لحاظ تربیتی و اخلاقی آینده بچه خیلی برام مهمه. این که مبادا من کوتاهی کنم و خوب تربیتش نکنم، مثلاً خلق و خوی نامناسب پیدا کنه. به لحاظ تحصیلی هم خیلی دغدغه شو دارم... آینده‌اش خیلی برام مهمه. همیشه به استرس دارم که نکنه اتفاق بدی براش بیفته (پاسخگوی شماره ۵).

«نگرانی از رخ دادن اتفاق ناگوار» در واقع نمودی است از تزلزل در امنیت هستی‌شناختی؛ حالتی که فرد در ترسی دایمی از مشکلات به سر برده و هراس آن را دارد که رویدادهای ناگوار وی را در هم شکنند. و سرانجام بُعد دیگر امنیت، امنیت شغلی است:

گاهی نگران آینده کاریم میشم. مملکت کساده. آگه کسی به مشکل بریخوره سیستم بهش کمک نمی‌کنه. مواردش رو دیدم. خیلیا بودن توی همین صنف من که نتونستن کارشون رو ادامه بدن و تعطیل کردن (پاسخگوی شماره ۳۳).

در اینجا مسئله بی‌اعتمادی به نهادهای تخصصی و نظام‌های انتزاعی (عبارت «سیستم بهش کمک نمی‌کنه») نیز مطرح شده است. این بی‌اعتمادی یکی از منابع ناامنی و ناشادبودن است. در مجموع، در این قسمت مصاحبه‌شوندگان عمدتاً از نگرانی‌ها و دلهره‌های خود در ارتباط با بی‌ثباتی زندگی کنونی و عدم اطمینان از آینده سخن گفته‌اند. این عدم امنیت منبع دغدغه، دلهره و ناشادی بوده است. بر این اساس می‌توان با استدلال معکوس گفت که شادکامی از دید آنها مترادف با احساس امنیت بوده است. احساس امنیت از آن‌رو که پیامدهای متعددی چون تمرکز در انجام امور روزمره و برنامه‌های درازمدت زندگی، اطمینان خاطر و... را به همراه دارد به مثابه‌ی امکانی نگرینسته می‌شود که فرد را قادر می‌سازد به مسائل و اولویت‌های مهم و اصلی زندگی خود پرداخته و با دستیابی به اهداف احساس خوشحالی و رضایت‌خاطر را تجربه کند. از این‌رو، می‌توان آن را گونه‌ای از آزادی مثبت یعنی «توانایی و داشتن امکان عمل» در راستای مطلوبیت‌ها و به گونه‌ی دلخواه فرد در نظر گرفت.

داشتن عواطف مثبت دیگر مقوله آزادی مثبت است. تقریباً در اکثر تعاریف موجود از شادکامی، عنصر «عاطفه مثبت» حضوری برجسته دارد (اوت، ۲۰۰۵؛ هالر و هادلر، ۲۰۰۵؛ لمن، ۲۰۰۹؛ برولد، ۲۰۰۷). عواطف مثبت مانند امید و خوشبینی، آرامش، لذت و... مولفه‌های اصلی شادی بوده و نقشی مهم در تعریف و برساخت

شادی ایفا می‌کنند. در این میان، عنصر امید بیش از همه مورد تأکید مصاحبه‌شوندگان قرار داشته است:

شادی یعنی به آینده امید داشتن. این که آدم امیدش رو از دست نده (پاسخگوی شماره ۱۷).

مردم منطقه ما خیلی خوبین. اما شاد نیستن. چون امیدی به زندگی ندارن. اینقدر فشار زندگی زیاده و ناامیدن که دیگه جای شادی نمونده (پاسخگوی شماره ۱۱).  
در برخی از تحقیقات کمی (هزارجریبی و صفری شالی، ۱۳۸۹) امید و خوشبینی به عنوان یکی از متغیرهای مستقل تأثیرگذار بر شادی در نظر گرفته شده است. اما در اینجا مشاهده می‌شود که امید را نمی‌توان به عنوان متغیری جدای از شادی تصور نمود، بلکه امید جزئی از شادی و برای برخی افراد معادل با شادکامی است؛ به نحوی که حتی شادترین مناسک نیز در قیاس با امید شادی محسوب نشده‌اند:

حتی مراسم عروسی به نظرم به مراسم شادی نیست بلکه فرصتیه واسه تشکیل خانواده. چیزی رو می‌تونیم بگیم شادی که باعث امید توی جامعه بشه. مثلاً الان اگه بگن مرز چیلات رو راه‌اندازی می‌کنن باعث امید میشه، چون فرصت خوبیه واسه یه عده از جوونا که شاغل بشن. کسب و کار رونق می‌گیره. امید ایجاد میشه. به این می‌تونیم بگیم شادی جمعی (پاسخگوی شماره ۳۰).

احساس سرور و خوشحالی درونی از دیگر احساسات مثبتی است که مصاحبه‌شوندگان به آن اشاره کرده‌اند. این احساس درونی از دید پاسخگویان با رضایت و آرامش عجین بوده است:

شادی یه حس درونیه مثل خوشبختی. اگه آدم تلاش کنه که این حس رو به اطرافیانش منتقل کنه، به خانواده اش، به دوستاش... خیلی خوبه. این حس درونی همراه با رضایت و آرامشه. همه چی توی آرامش خلاصه میشه. اصلاً ارتباطی به این

نداره که تو توی چه وضعیت مالی هستی. وضعیت اجتماعی‌ات چه جوریه و ... شادی  
یه حس درونیه. حس آرامشه (پاسخگوی شماره ۲۱).

چنین احساسی هم به صورت مستقیم یعنی برانگیختن نوعی لذت غیرمحسوس  
در درون فرد و هم به صورت غیرمستقیم یعنی پیامدهای مثبتی که در زندگی فرد ایفا  
می‌کند، شادی‌آفرین است. حال هرچقدر که این احساس تداوم و استمرار بیشتری  
داشته باشد، نقش پررنگ‌تری در تولید شادی بر عهده می‌گیرد:

شادی یه هیجان در درون انسانه که چه به صورت مقطعی و چه به صورت دائمی  
باعث شور و نشاط میشه. بخش زیادی از شادی همون هیجان مقطعیه. اگه آدم بتونه  
این شور و هیجان رو به آرامش تبدیل کنه میشه نشاط دائمی. این آرامش می‌تونه آدم  
رو به زندگی بهتر سوق بده (پاسخگوی شماره ۳۱).

در کل، برخورداری از احساسات مثبت را می‌توان به منزله‌ی امکانی نگریست که  
فرد با داشتن آن به توان بیشتری برای پیگیری و دستیابی به اهداف خود مجهز می‌گردد.  
هرچند داشتن احساسات مثبت می‌تواند به عنوان معلول عوامل دیگری از قبیل شرایط  
اقتصادی، روابط خانوادگی و اجتماعی، سلامت جسمی و ... در نظر گرفته شود اما در  
هر حال، امکانی است که آزادی عمل فرد را در مقابله با مشکلات و چالش‌های  
زندگی، انتخاب شیوه‌های کنشگری و تعقیب هدف افزایش می‌دهد و از همین‌رو آن را  
شکلی از آزادی مثبت تعریف کرده‌ایم.

شادکامی به مثابه‌ی آزادی، مضمونی است که بیشترین تکرار را در مجموعه‌ی  
داده‌های حاصل از مصاحبه‌های تحقیق داشته و مقوله‌ها و کدهای متعددی در دل آن  
جای گرفته‌اند. دامنه‌ی این مقوله‌ها و ابعاد از جنبه‌های شخصی و درونی مانند  
احساسات مثبت و منفی تا جنبه‌های اجتماعی و ساختاری کلان مانند شغل و روابط  
اجتماعی گسترده است. البته رابطه میان این ابعاد می‌تواند قابل توجه باشد، بدین  
صورت که مسائل ساختاری کلان بر ماهیت احساسات فردی تأثیر می‌گذارند. در هر  
حال، توجه به این مسئله در تحقیقات بعدی و سیاست‌گذاری‌های مربوط به شادکامی

ضرورت اساسی دارد. در اینجا، مجال پرداختن بیشتر به این موضوع نیست اما اگر بخواهیم به صورت اولیه پیشنهادهای را جهت لحاظ شدن در سیاست‌های احتمالی مطرح کنیم، می‌توانیم آنها را در چهار محور ایجاد اشتغال، ارتقای قابلیت‌های سکونتی محیط در قالب افزایش امکانات تفریحی و فراغتی، تقویت سرمایه اجتماعی بر اساس سنت‌های بومی و تاریخی استان و توجه بیشتر به سیاست‌های حمایتی خاص برای اقشار فقیر و آسیب‌پذیر اشاره کنیم. برخی از این سیاست‌ها در تجربه‌های جهانی و بر اساس تحقیقات متعدد شادکامی نیز مطرح شده‌اند (باک، ۱۳۹۶).

### شادکامی به مثابه انطباق

مضمون «انطباق» دومین مضمون تحقیق و به معنای تطابق شرایط موجود، انتظارات، توقعات و ارزش‌های افراد با شرایط ایده‌آل و مطلوب و دستاوردهای آنها است. این مفهوم از فرضیه‌ی «تطابق ذهنی» اینگلهارت گرفته شده است که طبق آن رضایت افراد از هر جنبه خاص از زندگی، بازتابی از شکاف بین سطح آرزو و موقعیت عینی آنهاست. این مضمون، شامل سه مقوله است: «تطابق وضعیت موجود، توقعات، انتظارات و ارزش‌ها با وضعیت ایده‌آل و امکانات»، «تحقق اهداف، آرزوها و ایده‌آل‌ها» و تطابق «من بالقوه» و «من بالفعل».

تناسب و هم‌خوانی میان سطح توقعات و نوع انتظاراتی که فرد برای خود ترسیم نموده است یکی از محوری‌ترین مؤلفه‌های شادکامی است. به هر میزان که این هم‌خوانی بیشتر باشد، شادکامی نیز بیشتر می‌شود. از طرفی، نارضایتی فرد از شرایط و موقعیت کنونی و احساس این که جایگاه کنونی‌اش با اهداف و ایده‌آل‌های وی هم‌خوانی ندارد و یا به گونه‌ای است که مانع از تحقق اهداف و ارزش‌های وی می‌شود، موجب احساس ناشادی می‌گردد:

فردی که درس نخونده، زحمت زیادی نکشیده و به به شغل و درآمد عادی رضایت می‌دهد ممکنه لذتی از زندگی ببره که اون استاد دانشگاهی که از اول ذهنیت و آرزوهای خودش رو به عنوان به استاد تعیین کرده، اون لذت رو از زندگی نبره. سطح توقع باعث میشه که آدم چیزای جدیدی از خودش بخاد. اون وقت بین چیزی که هست و چیزی که دوس داره باشه، فاصله ایجاد میشه. این دغدغه ایجاد می‌کنه. در واقع میشه گفت که سطح توقعات فرد باعث میشن که فرد شاد باشه یا شاد نباشه (پاسخگوی شماره ۱).

من الان اگه به گذشته برگردم می‌گم ای کاش یه نفر بود منو خوب راهنمایی می‌کرد که توی دانشگاه پزشکی قبول می‌شدم. یه پزشک درآمد خوب داره و دغدغه مسائل سیاسی رو نداره، نیازی به لابی‌گری‌های سیاسی نداره. چون شغلش درآمدزاست به راحتی می‌تونه افراد دیگه رو پوشش بده. من اگه شغلم پزشکی بود خیلی کارا می‌تونستم انجام بدم (پاسخگوی شماره ۲۵).

همچنین از طریق مقایسه وضعیت کنونی با گذشته و بررسی این که تحولات مربوط به شادکامی از دید مردم چه روندی را طی کرده است می‌توان به شناخت تصور آنها از شادی نزدیک شد. در این رابطه، جامعه گذشته جامعه‌ای شادتر ارزیابی شده و افزایش توقعات به عنوان شاهد مدعا ذکر گردیده است:

نسبت به گذشته شادی کمتر شده. چون توقعات مردم رفته بالا. چشم و هم-چشمی زیاد شده. این دوتا باعث شده که شادی مردم کمتر بشه. توی گذشته با این که درآمد کمتر بوده ولی چون توقعات هم پایین بوده مردم شادتر بودن (پاسخگوی شماره ۲۸).

شاید افزایش میزان توقعات به خودی خود تغییری در شادکامی ایجاد نکند، اما هنگامی که افراد با عدم امکان برآورده کردن توقعات پدیدآمده مواجه می‌شوند، احساس رضایت و شادکامی آنها کاهش می‌یابد. یعنی افزایش توقعات در کنار ثابت ماندن امکانات تحقق آنها نوعی شکاف میان داشته‌ها و خواسته‌ها ایجاد کرده است. هنگامی

که توقعات، انتظارات و ارزش‌های افراد با شرایط عینی زندگی آنها هم‌خوانی نداشته باشد، امکان تجربه‌ی شادی و احساسات مثبت همبسته با آن کاهش می‌یابد. از این منظر، شادکامی را می‌توان وجود انطباق میان توقعات/انتظارات و امکانات/داشته‌ها تعریف نمود.

دومین مقوله‌ی مضمون انطباق، به تحقق اهداف، آرزوها و ایده‌آل‌ها ناظر است. طبق فرضیه «تطابق ذهنی»، هرچند که شکاف بین سطح آرزو و موقعیت عینی فرد تأثیر مستقیمی بر رضایت وی دارد، اما سطح آرزوهای افراد به تدریج با وضعیت عینی آنها تطابق می‌یابد؛ یعنی افراد به چیزهای کمیاب‌تر به دیده معیار خوشبختی می‌نگرند. نمود این فرضیه در صحبت‌های مصاحبه‌شونده شماره ۶ تحقیق به وضوح نمایان است:

من ممکنه الان بگم ای کاش یه پراید داشتم. اگه به دستس بیارم خوشحال میشم. ممکنه تو یه پراید داشته باشی بگی ای کاش یه پژو پارس یا یه زانتیا داشتم. یکی ممکنه آرزوی داشتن یه گوشی داشته باشه. هرکی به چیزی که دوس داره اگه بهش برسه شاد میشه، حالا اون چیز یه ماشین باشه یا یه گوشی (پاسخگوی شماره ۶)

در اینجا شادکامی با دستیابی به آرزوها معادل دانسته شده است. اما آرزوها پس از تحقق دیگر نمی‌توانند مولد شادی باشند. از همین‌روست که اینگلهارت احساس شادی و خوشبختی را زودگذر می‌داند و معتقد است که اگر بهره‌مندی‌ها شادی و سرخوشی دائمی پدید می‌آورند، فعالیت هدفمند انسانی متوقف می‌گردد. اما در هر حال، لحظه‌های تحقق آرزوها معمولاً شادترین لحظات زندگی افراد هستند و معمولاً از آنها به عنوان رویدادهای شیرین و برجسته زندگی یاد می‌شود:

اولین کارگاه تولیدی‌ام رو که افتتاح کردم لحظه خاصی بود. روز سیزده بدر بود اما اینقد عشق و علاقه بهش داشتم که نرفتم تفریح و موندم که افتتاحش کنم. کارگرا گفتن امروز سیزدهمه اما گفتم این بهترین تفریح و سیزده بدره. اون خیلی اتفاق شیرینی بود چون لحظه تحقق یکی از آرزوهایم بود (پاسخگوی شماره ۲۹).

تحقق اهداف و حتی تلاش برای تحقق آنها و حرکت در مسیری که به نظر برسد تحقق آنها را هموار می‌کند، نیز به همان اندازه شادی‌آفرین است. در مقابل، عدم تحقق آرزوها می‌تواند منشاء ناشاد بودن و عدم رضایت باشد.

مقوله‌ی بعدی تطابق «من بالقوه» و «من بالفعل» است. در اینجا عدم انطباق حالتی است که افراد احساس می‌کنند به قدری که توان و استحقاق داشته‌اند پیشرفت نکرده‌اند. این عدم پیشرفت گاهی ناشی از ناآگاهی یا کم‌کاری خود فرد و گاهی ناشی از شرایط نامناسب و عوامل بیرونی بوده است. در هر حال، نتیجه این است که بین انتظارات و یا آرزوهایی که فرد داشته است یا آنچه را که احساس می‌کند توان و استحقاقش را داشته است (من بالقوه) و وضعیت کنونی وی شامل دستاوردها، موفقیت‌ها، شرایط مادی و شغلی و ... (من بالفعل)، یا به عبارتی بین آنچه که فرد احساس می‌کند باید / می‌توانست باشد و آنچه که هست، تناسب و همخوانی وجود ندارد:

همه احساس می‌کنن که می‌تونستن بهتر باشن. بیشتر پیشرفت کنن. خودشون رو با بقیه مقایسه می‌کنن. بعد افسوس می‌خورن که چرا اینجوری شده. طرف به خودش میگه من هم می‌تونستم دکتر بشم، مهندس بشم، وضعیت مالی بهتری داشته باشم. خودمم این حالت رو دارم. واقعاً حس می‌کنم می‌تونستم بهتر از این باشم. اگه الان برگردم به حالت صفر و بخام از صفر شروع کنم، بعد ازم بپرسی که میخای چکاره شی، میگم می‌خام پزشکی بشم. و واقعا هم می‌تونم بشم. انرژی‌اش رو دارم (پاسخگوی شماره ۲۳).

این عدم تطابق می‌تواند منجر به سرخوردگی و احساس محرومیت شده و بویژه زمانی که فرد نقش عوامل و نیروهای خارجی را در وقوع آن بیشتر از ناآگاهی یا کم‌کاری خود تصور کند، نوعی شکاف و فاصله میان فرد و جامعه ایجاد می‌گردد که منشاء ناشادی بیشتر است. در برخی مصاحبه‌ها نیز افراد عدم استفاده بهینه از وقت و استعدادها و توانایی‌هایی که داشته‌اند را به عنوان حسرت اصلی خود ذکر کرده‌اند:

حسرت‌م این‌ه که وقتم رو زیاد هدر دادم. توی حوزه‌های زیادی استعداد داشتم. موسیقی، ادبیات، کارهای اجتماعی، یادگیری زبان. متأسفانه خیلی سرسری ازشون عبور کردم. به همین داروسازی قانع شدم چون برام خیلی راحت بود (پاسخگوی شماره ۱۸).

از این‌رو، می‌توان گفت که یکی از وجوه شادی استفاده مناسب و حداکثری از فرصت‌ها و استعدادهاست. در واقع، زندگی شاد نوعی زندگی است که غنی بوده و در مسیر شکوفایی و باروری قرار داشته باشد و استعدادهای و ظرفیت‌ها از قوه به فعل درآیند.

وجه مشترک هر سه مقوله‌ی ذکرشده شکاف، ناهم‌خوانی و عدم تناسبی است که میان ذهنیت فرد (اهداف، آرزوها، کمال مطلوب‌ها، انتظارات و ارزش‌ها) و شرایط عینی (موفقیت‌ها، دستاوردها، داشته‌ها و موجودیت واقعی کنونی) وی وجود دارد. از آنجاکه چنین تطابقی هم منبع شادی و احساسات مثبت در کوتاه‌مدت و هم محرک تعریف و جستجوی اهداف و آرزوهای جدید در بلندمدت به عنوان معیار شادی و خوشبختی می‌گردد، می‌توان آن را مؤلفه‌ای مهم در برساخت شادی در نظر گرفت و شادکامی را انطباق میان ذهنیت و واقعیت تعریف نمود.

مضمون انطباق را از منظر سیاست‌گذاری و شرایط کلان ساختاری و اجتماعی می‌توان به مسئله احساس عدالت/نابرابری مرتبط دانست. احساس عدم تطابق میان آرزوها انتظارات با دستاوردها و شرایط عینی در واقع نوعی ارزیابی شناختی است که احتمالاً از خلال مقایسه وضعیت خود با دیگران برای افراد حاصل می‌شود. در نتیجه، هرچقدر که این احساس قوی‌تر باشد، پنداشت از عدالت ضعیف‌تر و ادراک نابرابری قوی‌تر می‌شود که از نتایج احتمالی آن می‌توان به مواردی چون سرخوردگی، عدم احساس تعلق به جامعه و کاهش انسجام اجتماعی اشاره نمود. توصیه سیاستی کلی در این زمینه تلاش و برنامه‌ریزی برای توزیع عادلانه‌تر امکانات و فرصت‌های موجود

است؛ به نحوی که دسترسی همگانی به آنها در راستای تحقق قابلیت‌های فردی گسترده‌تر شود.

### شادکامی به مثابه رضایت از زندگی

سومین مضمون تحقیق «شادکامی به مثابه رضایت از زندگی» است. مفهوم رضایت از زندگی در بسیاری از رویکردها معادل شادکامی در نظر گرفته شده است. در واقع، اگر آنگونه که در بخش مبانی مفهومی عنوان گردید شادکامی را دارای دو بعد عاطفی و شناختی بدانیم، بعد شناختی به ارزیابی از زندگی ارجاع داشته و رضایت زمانی است که این ارزیابی مثبت باشد. در اینجا ارزیابی زندگی از دو منظر گذشته و حال مدنظر قرار گرفته است که هر کدام از آنها می‌توانند به بخش‌هایی خاص از زندگی ارجاع داشته باشند و یا به کلیت آن. اصولاً ماهیت و کیفیت احساسات کنونی افراد به میزان زیادی به گذشته‌ی آنها و مهم‌تر از آن به ارزیابی و تفسیر آنها از گذشته وابسته است. احساس موفقیت و پیروزی یا شکست و سرخوردگی که می‌تواند منشاء بسیاری دیگر از احساسات مثبت و منفی باشد در گرو قضاوتی است که فرد از گذشته خود به عمل می‌آورد. این قضاوت در مصاحبه‌های تحقیق حاضر عمدتاً به عرصه‌های شغلی، تحصیلی و اقتصادی راجع بوده است. در این میان مسائل اقتصادی و فرصت‌های شغلی برجستگی بیشتری داشته و بعضاً تبدیل به نوعی حسرت برای افراد شده‌اند: من ۴ سال بندرعباس ملوان بودم. اون موقع حقوق یه کارمند حدوداً ۱۵۰ تومن بود و من حدود ۴۰۰ تومن حقوق می‌گرفتم. اما ولش کردم و برگشتم اینجا. اشتباه بزرگی بود. همیشه میگم کاش می‌موندم. سربازی توی وزارت دفاع بودم. بهم پیشنهاد دادن که همونجا بمونم. گفتن بعد یه مدت رسمی میشی. ولی باز نموندم. وقتی اوادم اینجا زمین ارزون بود. یه قطعه زمین حدود ۲۰۰ متری توی بهترین نقطه شهر فقط ۵ میلیون تومان بود. می‌تونستم بیشتر از یه قطعه هم بخرم ولی نخردم. الان همون زمین

قیمتش نجومی شده. آگه هر کدوم از این ۳ تا کار رو انجام داده بودم الان زندگی‌ام خیلی متفاوت بود (پاسخگوی شماره ۳۰).

در اینجا عدم استفاده از فرصت‌های متعددی که پیش‌روی فرد قرار داشته منجر به ارزیابی منفی از مسیر طی‌شده‌ی زندگی گردیده است. این ارزیابی منفی می‌تواند عامل برانگیختن احساسات منفی شده و با دامن زدن به احساس پشیمانی و حسرت ماندگار، امکان شاد بودن را از فرد سلب کند. یکی دیگر از عرصه‌های ارزیابی گذشته در ارتباط با بخش‌های خاص زندگی به تحصیلات مربوط می‌شود:

قبلاً مغازه داشتم. مدت زیادی از وقتم رو به امور مغازه‌داری اختصاص دادم. ای کاش به جاش درس رو می‌خوندم. سال اولی که دانشگاه قبول شدم باز به خاطر همون مغازه‌داری انصراف دادم. الان حسرت می‌خورم که چرا انصراف دادم (پاسخگوی شماره ۲۱).

با قرار دادن افراد در شرایط تخیلی و فانتزی می‌توان به درک و برداشت عمیق‌تری از ارزیابی آنها از زندگی دست یافت. به همین منظور در خلال مصاحبه‌ها از افراد پرسیده‌ایم که «اگر امکان بازگشت به گذشته وجود داشت چه کاری انجام می‌دادند؟». پاسخ‌های افراد به این پرسش باز هم به عرصه‌های خاص زندگی بویژه فرصت‌های شغلی و زندگی خانوادگی و تحصیلی ناظر بوده‌اند:

بعضی وقتا دوس دارم به گذشته برگردم و خیلی از کارایی رو که قبلاً انجام دادم... انجام ندم. آگه امکانش بود... بر می‌گشتم به زمانی که تهران کار می‌کردم. اونوقت دیگه تحت هیچ شرایطی به شهر خودمون برنمی‌گشتم (پاسخگوی شماره ۱۵).

به لحاظ انتخابم برای ازدواج احساس می‌کنم عجله کردم. واقعاً دوس دارم به گذشته برگردم و یه انتخاب بهتری داشته باشم. بزرگترین اشتباه زندگیم بود و الان شده بزرگترین حسرت زندگیم (پاسخگوی شماره ۲۰).

اما ارزیابی گذشته گاهی به کلیت زندگی راجع است و فرد کلیت زندگی خود و مسیر طی شده را مورد قضاوت قرار می‌دهد، صرف‌نظر از این که ممکن است در برخی عرصه‌ها موفقیت‌ها یا ناکامی‌هایی را تجربه کرده باشد. این ارزیابی در صورتی که مثبت باشد موجب امید و انگیزه در زندگی کنونی و آینده فرد می‌گردد:

وقتی خودم رو نسبت به ۲۰ سال پیش خودم مقایسه می‌کنم ... حالا از نظر اقتصادی در نظر بگیریم... و خب به لحاظ اجتماعی هم یه پیشرفتی داشتم. می‌بینم که روند خوبی داشتم. این امیدوارم می‌کنه که این روند ادامه داشته باشه (پاسخگوی شماره ۱۸).

بعد دیگر رضایت از زندگی، به زندگی کنونی یعنی زمان حال ارجاع دارد. این رضایت در واقع ارزیابی مثبت فرد از عرصه‌های مختلف زندگی است. مثبت بودن این ارزیابی مولفه محوری و کانونی شادکامی است. در این میان، عرصه‌ی شغلی اولین و بی‌واسطه‌ترین عرصه‌ای است که مورد قضاوت و ارزیابی افراد قرار می‌گیرد:

من کار خوانندگی رو با لذت تمام انجام میدم. حتی اون اوایل که زیاد وارد نبودم گاهی پیش می‌اومد که توی عروسی آشناها و دوستان مجانی می‌رفتم فقط به این خاطر که بگن فلانی خواننده است. حتی گاهی اشتباه کار می‌کردم. مثلاً ریتم آهنگ یه جوری بود و من یه جور دیگه می‌خوندم. ولی خب دوست داشتم و با عشق انجام می‌دادم (پاسخگوی شماره ۳۰).

من یه مدت شاگرد قهوه‌چی بودم. آدمای زیادی می‌اومدن اونجا. هر کی از یه مشکلی حرف می‌زد. یعنی هر کی یه جوری ناراضیه. این یعنی هیچ‌کی شاد نیست. با هرکی از هر صنفی هم حرف می‌زنی، هیچ کی از کسب و کار راضی نیست (پاسخگوی شماره ۶).

در اینجا، رضایت با شادی و ناراضی‌تی معادل با ناشادبودن تعریف شده و بر این اساس می‌توان گفت که شادی همان رضایت از زندگی است. دیگر عرصه‌ی موضوع ارزیابی، امکاناتی است که فرد در اختیار دارد که مسئله پیچیده‌ای است و با مسائل

دیگری از قبیل نیازها، مقایسه‌های اجتماعی، توقعات و ارزش‌هایی مانند قناعت در هم تنیده است. مهار امیال و جلوگیری از گسترش نیازهای کاذب یکی از راه‌های حفظ و گسترش شادی است و از همین‌رو در آموزه‌های مذهبی و بعضاً در دیدگاه‌های فلسفی نیز بر آن تأکید شده است. در جریان مصاحبه‌های تحقیق حاضر، به هنگام مقایسه وضعیت کنونی با گذشته، بر پایین بودن سطح توقعات در گذشته تأکید شده و تصور بر این بوده است که در گذشته مردم به داشته‌های اندک خود راضی بوده و در نتیجه شادی بیشتری را تجربه کرده‌اند:

قبلاً توی این روستا، کسی تلویزیون رنگی نداشت. برا کسی هم مهم نبود، طرف به یه تلویزیون سیاه و سفید کوچک راضی بود که اونم همه نداشتن. بعضیا داشتن. همسایه‌ها جمع می‌شدن خونه یه نفر تلویزیون نگا کنن. اما الان به تلویزیون رنگی معمولی راضی نیستن، ال‌سی‌دی و ال‌ای‌دی می‌خان. سطح توقع بالا رفته. مردم در گذشته خیلی شادتر و راضی‌تر بودن (پاسخگوی شماره ۱).

همچنین در برخی از مصاحبه‌ها به شادبودن مردم در گذشته به دلیل رضایت از زندگی و قناعت‌پیشه بودن آنها اشاره شده است. قناعت به عنوان نوعی رضایت از دو جنبه مهم در افزایش شادکامی نقش دارد. اول این که، موجب رضایت فرد به داشته‌های کنونی خود شده و او را از چشم و همچشمی باز می‌دارد:

قبلاً مردم قانع‌تر بودن، توقعات کمتر بود. مردم بیشتر از زندگی راضی بودن. مثلاً طرف اگه می‌دید فامیلش ماشین داره براش مهم نبود. اما الان اینجوری نیست. طرف وقتی می‌بینه فامیلش ماشین داره میگه من هم باید داشته باشم (پاسخگوی شماره ۸).

وجه دوم و مهم‌تر مسئله این است که قناعت نسبت معکوسی با دغدغه‌های مادی و احساسات منفی همبسته‌ی با آن داشته و چونان سدی در برابر امیال سیری‌ناپذیر انسان عمل می‌کند:

امروزه حرص و طمع زیاد شده ولی قبلاً کم بود. قبلاً پیش می‌اومد که ۲-۳ تا خونواده توی یه خونه زندگی می‌کردن. ولی الان یه خونواده می‌بینی که ۲-۳ تا خونه

هم دارن اما باز هم رضایت ندارن. یعنی حرص زیاد شده. توجه و دلبستگی به مسائل مادی زیاد شده. یه جور سیری‌ناپذیری هست (پاسخگوی شماره ۳۵).

شادی در وجود انسانه نه در بیرون. ما احساس می‌کنیم اگه به فلان‌جا برسیم شاد می‌شیم. اما این یه سرابه. به اونجا که می‌رسیم، می‌بینم اونی نیست که فکر می‌کردیم. انسان قانع نیست، دوست داره اون مسیر رو ادامه بده. وقتی بهش رسید میخاد به مسیر دیگه رو ادامه بده. این باعث میشه که احساس خوشبختی در وجودش شکل نگیره. شادی یه چیز درونیه (پاسخگوی شماره ۳۶).

یعنی قانع‌نبودن فرد را در مسیر رقابت و تلاش بی‌وقفه برای دستیابی هرچه بیشتر به آرزوهای بی‌انتهای و دستاوردهای مادی قرار داده و داشته‌ها را از ابزاری برای کسب لذت و شادی و خوشبختی به هدفی فی‌نفسه تبدیل می‌کند. بُعد دیگر رضایت، به کیفیت تعاملات اجتماعی ناظر است. رضایت از تعاملات و روابط اجتماعی مؤلفه‌ای مهم از شادی و بهزیستی ذهنی به شمار می‌رود؛ بویژه در استان ایلام که به علت کم بودن جمعیت، حتی در نقاط شهری نیز روابط مبتنی بر آشنایی مستقیم و چهره به چهره و شبکه خویشاوندی نقش نسبتاً مهمی در زندگی افراد ایفا می‌کنند و از طرفی جهت‌گیری کلی فرهنگ منطقه جمع‌گرایانه است، تأثیرگذاری تعاملات اجتماعی در شادی بسیار برجسته می‌گردد. از همین روست که برخی از مصاحبه‌شوندگان مهم‌ترین عامل شادی خود را روابط خوب و رضایت‌بخش عنوان کرده‌اند:

چیزی که باعث شادی من میشه بیشتر از همه به کانون خانواده برمی‌گرده. این که رابطه خوب با خانواده داشته باشم. با دوستان، با اقوام نزدیک. این که خوب باشیم با هم. رفتار گرم داشته باشیم. کسی که توی خانواده روابط گرم داشته باشه، شاد باشه، به جامعه هم منتقلش می‌کنه. در مورد دوستان نزدیک هم اینجوریه. داشتن روابط خوب کلاً شادی‌آور (پاسخگوی شماره ۳۴).

ارزیابی مثبت پایدار از زندگی به عنوان یک کلیت واحد و یکپارچه اصلی‌ترین معنای رضایت از زندگی در ادبیات موجود است. در اینجا، فرد زندگی را به عنوان یک

کل مورد قضاوت قرار می‌دهد؛ هرچند که ممکن است از برخی عرصه‌های خاص آن رضایت نداشته باشد. همین ارزیابی کلی است که در بسیاری از تعاریف موجود معادل با شادکامی در نظر گرفته شده است و برخی از مصاحبه‌شوندگان تحقیق نیز شادی را اینگونه تعریف کرده‌اند:

شادی یه حس خوبه. یه حس خوب درونی. حسی که با رضایت همراهه  
(پاسخگوی شماره ۲۲).

شادی یعنی رضایت از زندگی (پاسخگوی شماره ۲۶).

آدمای شاد افرادی‌ان که از زندگی‌شون راضی‌ان. هرکی زندگی‌اش رو با عشق و علاقه شروع کنه، کارهایش رو با علاقه انجام بده آدم شادیه (پاسخگوی شماره ۲۸).  
و در نهایت، یکی دیگر از وجوه رضایت از زندگی به عنوان یک کل به احساس سودمندی و مفید بودن مرتبط است. یعنی زمانی که فرد در ارزیابی و قضاوت زندگی خود به این نتیجه برسد که فردی مفید است و وجودش برای دیگران سودمند واقع شده است، احساس رضایت و شادی را تجربه می‌کند. این ارزیابی هنگامی که از منظر اصول و ارزش‌های اخلاقی صورت می‌گیرد، یعنی هنگامی که فرد خود را مقید به اصول اخلاقی می‌داند، رضایت و آرامش خاطر بیشتری را با خود به همراه دارد. در مجموع، ارزیابی مثبت از زندگی، اعم از این که این ارزیابی به بخش‌های خاص و یا به کلیت زندگی ناظر باشد، یکی از محوری‌ترین مولفه‌های شادکامی محسوب می‌شود.

مضمون رضایت را می‌توان بعد درونی شادکامی تعریف نمود که البته پیوندی تنگاتنگ با ابعاد بیرونی مانند مضمون آزادی دارد؛ بدین صورت که مطلوب بودن محیط زندگی، داشتن شغل و روابط اجتماعی خوب، کیفیت اوقات فراغت، روابط خانوادگی حمایتی و ... همگی بر رضایت درونی فرد از زندگی تأثیرگذار هستند. اما با توجه به این که بخشی از رضایت به نگرش‌های فردی نیز مرتبط است و ممکن است فرد علی‌رغم برخورداری از شرایط مناسب عینی احساس رضایت نداشته باشد، توصیه

سیاستی کلی در این عرصه به نظام آموزش در معنای کلی آن و فرآیندهای جامعه-پذیری راجع است. نهادهای رسمی آموزش می‌بایست از تأکید بیش از حد بر موفقیت فردی در قالب سنج‌های کمی کاسته و برنامه‌هایی را در راستای تقویت اخلاق شهروندی و ارزش‌های غایی مانند شادزیستی طراحی کنند.

### شادکامی به مثابه قدرت

چهارمین مضمون حاصل از مصاحبه‌ها «شادکامی به مثابه قدرت» است. در مضمون فرعی «آزادی منفی» دیدیم که شادکامی به عنوان رهایی از هر عامل ناخوشایند یا به عبارتی فقدان هر عامل نامطلوب اعم از مشکلات و احساسات منفی تعریف گردید. اما دیدگاه دیگری نیز وجود داشته است مبنی بر این که مشکلات و دغدغه‌ها جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی بوده و فقدان و عدم وجود کامل آنها امری غیرممکن است؛ آنچه که شادی و احساسات مثبت همبسته با آن را تشکیل می‌دهد نه فقدان مشکلات و دغدغه‌ها بلکه توان کنار آمدن با آنها، مهار غم و اندوه ناشی از آنها و کنار آمدن با امور ناخوشایند و الزامات و اجبارهای زندگی است به نحوی که فرد بتواند در همه حالت تعادل و آرامش خود را حفظ نموده و شادی را تجربه کند. این امر مستلزم برخورداری فرد از نوعی توانایی در مهار دغدغه‌ها، تنش‌ها و اضطرابات و تسلط یافتن بر جریان امور در راستای حفظ آرامش و شادکامی و در واقع نیازمند نوعی قدرت است. از همین رو عنوان قدرت را برای این مضمون برگزیده‌ایم که چهار مقوله‌ی «مهار هیجان‌های منفی»، «قدرت سرپوش‌گذاری»، «تعادل» و «انضباط» را در بر می‌گیرد.

هیجان‌های منفی مانند خشم، پرخاشگری، تندخویی و ... خواه ناخواه در جریان زندگی روزمره، در عرصه‌های مختلف کاری و خانوادگی و ... بروز می‌یابند. مهار این هیجان‌ات نقش مهمی در حفظ شادی ایفا می‌کند. توان کنترل این هیجان‌ات برای برخی از مصاحبه‌شوندگان معادل با شادکامی در نظر گرفته شده است:

اگره از ۰ تا صد به لحاظ شادی به خودم نمره بدم حدود ۹۰ میدم. همیشه سعی می‌کنم آرامش خودم رو حفظ کنم. حتی توی محیط کار. من مقطع ابتدایی درس میدم. بچه‌ها واقعا شلوغن. دردسرشون زیاده. جیغ می‌زنن. گریه می‌کنن. ولی همیشه سعی می‌کنم بخندم و هیچ وقت عصبانی نشم و آرامشم رو حفظ کنم. این باعث میشه شادیم هم زیاد باشه (پاسخگوی شماره ۲۸).

نه تنها بروز هیجان‌های منفی در رفتار فرد مؤلفه‌ای مهم از ناشادی و مهار آنها جزئی از شادی تصور شده است، بلکه جامعه‌ی شاد نیز جامعه‌ای پنداشته شده است که هیجان‌های منفی در آن در کمترین حد ممکن باشند:

آستانه تحمل پایینه. مردمی که تحمل صحبت کردن ندارن و خیلی زود پرخاشگری می‌کنن، نمی‌تونن مردم شادی باشن. حتماً غمگینن. نزاع و دعوا توی خیابون زیاده. مردم خیلی راحت درگیر میشن با هم (پاسخگوی شماره ۳۰).

همچنین مهار و کنترل هیجان‌های منفی یکی از ویژگی‌های رفتاری و شخصیتی افراد شاد در نظر گرفته شده است. می‌توان گفت که در سطح فردی مهار احساسات و هیجان‌های منفی و در سطح جمعی پایین بودن میزان پرخاشگری و خشونت در جامعه نشانه‌ها و مؤلفه‌هایی مهم از شادی هستند. مهار این هیجان‌ها نیازمند نوعی توانایی و قدرت است و از همین رو، شادی را می‌توان نوعی قدرت تعریف نمود.

قدرت سرپوش‌گذاری اصطلاحی است که گیدنز آن را در مباحث مربوط به امنیت هستی‌شناختی به کار برده است. از دید وی سرپوش‌گذاری و در واقع چشم پوشی و نادیده‌گرفتن خطرات بالقوه‌ای که در پس امور روزمره قرار دارند لازمه‌ی حفظ امنیت وجودی و استمرار جریان عادی زندگی است. به همین قیاس می‌توان گفت که سرپوش‌گذاری لازمه‌ی شادی است؛ فرد شادکام این قدرت را دارد که مشکلات خود را در پراوتز گذاشته و با سرپوش‌گذاری بر آنها زندگی معمولی خود را ادامه داده و شادی را تجربه کند. به عبارتی، شاد بودن نه به معنای فقدان مشکلات بلکه به معنای توان کنار آمدن با آنهاست به نحوی که دغدغه و استرس مشکلات موجود باعث نشود

که توان انجام فعالیت‌های مثبت از فرد سلب گردد. این سرپوش‌گذاری در قالب عباراتی مانند «فراموش کردن مشکلات» «درگیر نشدن در مشکلات» و «کنار آمدن با مشکلات» بیان شده است:

آدمای شاد سعی می‌کنن بی‌خیال باشن. زیاد به عمق ماجرا وارد نمی‌شن. به مشکلات فکر نمی‌کنن. خودشون رو با مشکلات درگیر نمی‌کنن. فکر می‌کنن که مشکلات با گذر زمان خود به خود حل میشن. خودخوری نمی‌کنن (پاسخگوی شماره ۲۰).

یعنی از دید افراد شادی به معنای فقدان مشکلات و دغدغه‌ها نبوده است بلکه توان مدیریت نگرانی و اضطراب ناشی از مشکلات مؤلفه‌ی اساسی شادکامی پنداشته شده است. قدرت سرپوش‌گذاری در واقع با روحیه امیدواری همبستگی دارد؛ چرا که به نوعی یافتن علل موقتی و خاص برای مشکلات و خوش‌بینی به حل و فصل آنها در آینده است؛ فرد از طریق سرپوش‌گذاری این وعده را به خود می‌دهد که مشکلات موجود همیشگی نبوده و خللی در روال عادی و کلیت زندگی ایجاد نمی‌کنند:

شادی یعنی خندیدن به همه چیز. هرکی ممکنه مشکلات خودشو بزرگ ببینه. ممکنه بزرگترین مشکل واسه اخوی کوچک من داشتن یه دوچرخه باشه و واسه بابام تأمین شهریه دانشگاه من. همونقد که بابام به خاطر این مشکل سختی می‌کشه برادر کوچکم واسه اون دوچرخه فشار روش هست. وقتی اینجوری نگاه کنی دیگه غصه مشکلاتو نمی‌خوری و به همه چیز می‌خندی. اگه مشکلی پیش بیاد شاد حلش می‌کنی. نه این که اصلاً ناراحت نشی. اما این جور یه مشکل نگاه می‌کنی که اینم حل میشه بالاخره. یعنی به نظرم شادبودن اینه که به خاطر مشکلات ناراحت نشی. یعنی این که بتونی غم و ناراحتی رو مهار کنی (پاسخگوی شماره ۱۳).

چنین وعده‌ای با مقاوم‌کردن فرد در برابر مشکلات شادی وی را حفظ می‌کند. در مقابل، عدم توانایی سرپوش‌گذاری موجب شکنندگی در برابر مسائل و زوال شادی می‌شود. در جمع‌بندی از معنای این مقوله می‌توانیم بگوییم که شادکامی نیاندیشیدن به

گرفتاری‌ها و فراموش کردن آگاهانه آنها به منظور مهار غم و اندوه ناشی از مشکلات است که موجب حفظ آرامش، تجربه احساسات مثبت و استمرار روال عادی و مطلوب زندگی می‌گردد.

مقوله‌ی «تعادل» که از نظریه افلاطون گرفته شده است، سومین مقوله‌ی مضمون قدرت است. یکی از ابعاد تعادل، تناسب و تطابق است؛ تطابق میان ابعاد مختلف موجودیت فرد (جسمی، روحی و ...) که برای شاد بودن ضروری است. یعنی وضعیت فرد به گونه‌ای نباشد که در یک بُعد سالم و قوی و در بُعد دیگر ضعیف و غیرسالم باشد بلکه باید بین وجوه مختلف وجود وی نوعی تعادل وجود داشته باشد:

شادی یعنی کامل بودن فرد در همه جنبه‌ها، به لحاظ جسمانی، به لحاظ روحی، به لحاظ اخلاقی و ... شادی یعنی این که فرد توی همه این جنبه‌ها کامل باشد. به لحاظ جسمانی یعنی این که مثلاً فرد جسمش سالم باشد و مریض نباشد. به لحاظ روحی یعنی این که فرد دغدغه و دلهره نداشته باشد، یعنی این که حس مثبت داشته باشد (پاسخگوی شماره ۴).

چنین تعادلی موجب نوعی حس تمامیت و یکپارچگی وجودی برای فرد شده که می‌تواند مولد رضایت و سایر احساسات مثبت باشد. همچنین افراد شاد افرادی تصور شده‌اند که در هر حال، در همه موقعیت‌ها اعم از موقعیت‌های دشوار یا خوشایند، روحیه خود را حفظ کرده و در واقع واجد تعادل هستند:

شاید شاد بودن واسه بعضی این باشه که طرف مثلاً فقط شوخی کنه و بخنده. اما به نظر من این جور آدمی شاد نیست. شاد کسیه که در اوج مشکلات روحیه خودش رو حفظ کنه. من دیدم اینجور آدم رو. مثلاً سیل اومده بود، طرف کل مغازه و زندگی‌اش نابود شده بود اما به بقیه روحیه می‌داد. می‌گفت فدای سرتون. چیزی نشده. به نظرم اون آدم واقعاً به آدم شاده (پاسخگوی شماره ۱۳).

در اینجا تعادل به معنای حفظ تعادل روحی و عدم غلبه برخی از احساسات (مثلاً خشم و نومیدی و اضطراب) بر احساسات دیگر (امید و خوش‌بینی) است. چنین

تعادلی موجب می‌گردد که فرد در موقعیت‌های مختلف، اعم از شرایط دشوار و ناخوشایند و لحظات شیرین و دلپذیر، آرامش خود را حفظ کرده و به روال عادی زندگی خود ادامه دهد. یک معنای این تعادل نیز بها دادن به عرصه‌های مختلف زندگی و پرهیز از یک‌بعدی‌بودن است، این مسئله می‌تواند در عرصه‌های مختلف زندگی فرد، عرصه‌های شغلی، خانوادگی و ... مصداق داشته باشد:

باید همه چیزها در سطح هم رشد کنند. شما وقتی به یه میل خیلی بها بدی بقیه امیال تحت تأثیر قرار می‌گیرن. مثلاً اگه شادی من بیشتر با دوستانم معنی پیدا می‌کنه، یعنی بیشتر وقتی شادم که با دوستانم هستم نباید جوری باشه که دیگه خونواده‌ام رو فراموش کنم. باید یه تعادلی بین ابعاد مختلف وجود داشته باشه (پاسخگوی شماره ۱۸).

در برخی از مصاحبه‌ها نیز درگیر نشدن با مشکلات، خودخوری نکردن و ... به عنوان ویژگی‌های آدم‌های شاد ذکر شده‌اند؛ افراد شاد کسانی هستند که علیرغم وجود مشکلات، آرامش و تعادل خود را حفظ کرده و مشکلات آنها را به هم نمی‌ریزد. برای توصیف این حالت، از اصطلاح شادی پایدار، در مقابل شادی گذار، استفاده شده است: شادی پایدار اونه که آدم به یه درکی از زندگی و آرامش خودش برسه که اجازه نده چیزی اونو از بین ببره. یعنی در مقابل همه چیز محکم ایستادگی کنه و به مرحله‌ای برسه که هیچ کسی یا هیچ چیز نتونه اون شادی رو ازش بگیره. ولی شادی زودگذر یه جور دلخوشی کاذبه. آدم الکی خودش رو شاد نشون می‌ده. می‌خاد که شاد باشه. تمرین می‌کنه که به خیلی از چیزها اهمیت نده. خودش رو بدخلق نکنه. اما نمی‌تونه. وقتی کوچکترین مشکلی پیش بیاد شادی‌اش از بین میره (پاسخگوی شماره ۱۶).

یعنی شادی پایدار نوعی شادی است که مستمر بوده و هیچ نیروی بیرونی توان برهم زدن و تضعیف آن را ندارد. بنابراین تعادل حالتی است که در آن فرد بین ابعاد و عرصه‌های گوناگون زندگی نوعی هماهنگی و تناسب ایجاد کرده و با پرداختن به تمامی آنها روحیه‌ای را در خود پرورش داده است که در شرایط مختلف و متناقض

قادر به حفظ آرامش بوده و مشکلات یا تغییرات ناگهانی زندگی تأثیر مهمی بر روال عادی زندگی وی برجای نگذارند. دستیابی به چنین حالتی مولفه‌ای از شادکامی بوده و فرد شادکام فردی است که واجد این تعادل باشد.

دیگر مقوله مضمون قدرت، مقوله انضباط است. بر اساس ویژگی‌های مختلفی (پوشش رنگی، آراستگی ظاهر، بیان خوب و ...) که از سوی پاسخگویان برای افراد شاد ذکر شده است می‌توان این تصور را استنباط کرد که شادکامی نوعی نظم و انضباط است که در رفتار و شخصیت فرد وجود داشته و بیشترین نمود آن در ظاهر و پیکر فرد و در مدیریت بدن و رفتار دیده می‌شود:

یه آدم شاد از هر نظر باعث شادی میشه. حتی از رنگ لباسش. اونی که شاده رنگ‌های شاد می‌پوشه. همین رنگ شاد لباسش باعث ایجاد هیجان واسه بقیه میشه. رنگ ماشینی که داره. حتی شکل راه رفتنش. همه جوریه که باعث میشه بقیه با دیدنش سرحال بشن. حتی طرز بیان یه آدم شاد خوبه (پاسخگوی شماره ۱۲).

یعنی افراد شاد با اعمال کنترل بر جسم خود شادی را در آن نمود می‌دهند؛ با نوعی شادی تجسّد یافته مواجه هستیم که بی‌واسطه‌ترین نمود بیرونی آن در دو مقوله لبخند و پوشش قابل مشاهده است و در مقابل، فقدان نشانه‌های نمود یافته در ظاهر افراد نیز به عنوان نشانه‌ی ناشاد بودن مردم منطقه در نظر گرفته شده است:

آدم شاد توی چهره‌اش، توی تبسمی که به لب داره مشخصه. بیشتر از هر چی خنده و تبسم نشونه شادیه (پاسخگوی شماره ۴).

آدمای شاد بگو بخند زیاد دارن. حالت روانی و ظاهری شون، نوع لباس پوشیدن شون، نوع حرف زدن شون ... همه اینها مشخصه. یه آدم ژنده رو وقتی می‌بینی مشخصه که این آدم کلی دغدغه داره و شاد نیست (پاسخگوی شماره ۳۱).

مردم ما دلمرده‌ان. به چهره‌شون که نگاه می‌کنی شادی نمی‌بینی. همیشه یه اندوهی توی چهره‌شون هست (پاسخگوی شماره ۵).

مردم اینجا بیشتر لباس معمولی و عرفی می‌پوشن. البته لباس به درآمد و شغل فرد هم بستگی داره. ولی خارج از محدودیت‌های کاری و درآمد، روحیه خوبی ندارن. بیشتر رنگ‌های تیره می‌پوشن. این نشون میده که شاد نیستن (پاسخگوی شماره ۳۵).  
 نشانه‌هایی که در این بخش برای توصیف افراد شاد ذکر شده و نیز دلایلی که برای ناشادبودن مردم منطقه ارائه گردیده بر یک نکته واحد دلالت دارند و آن هم عبارت است از وجود نوعی نظم و انضباط به عنوان مولفه‌ای از شادی که در رفتار و گفتار و منش افراد نهفته است و نمود بیرونی آن در پیکر و جسم افراد پدیدار می‌گردد.

### جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

آنچه از خلال یافته‌های تحقیق حاضر قابل استنباط است این است که شادکامی علیرغم این که یک احساس عام بشری است، واقعیت اجتماعی آن پیچیده‌تر، عمیق‌تر و متکثرتر از آن است که با نگاه‌های بیرونی و سنجه‌های استاندارد قابل مطالعه و فهم باشد. طبعاً هر نوع سیاست‌گذاری و اقدام مداخله‌ای که مبتنی بر نگاه بیرونی و بی-توجهی به زمینه‌ها و تفاوت‌های اجتماعی و فرهنگی باشد محکوم به شکست است. آنچه که ضرورت دارد نگاه چندبعدی به این پدیده و شناخت دقیق عوامل و متغیرهای اثرگذار بر روند تحولات آن است. شادکامی یک سازه اجتماعی و فرهنگی است و بنابراین تلاش برای توضیح آن بر مبنای ویژگی‌های روان‌شناختی افراد یا شرایط اقتصادی ره به جایی نخواهد برد. در مقابل، به نظر می‌رسد که شناخت مؤلفه‌های بنیادین نظم اجتماعی و هویت‌های جمعی در هر جامعه در فهم بهتر شادی و روند تحولات آن مؤثر واقع گردد. در رابطه با جامعه مورد بررسی (استان ایلام) می‌توان این فرض اولیه را مطرح نمود که سمت و سوی تغییرات نظم اجتماعی در دهه‌های اخیر به نحوی بوده است که شالوده‌های همبستگی اجتماعی تضعیف شده و کمیت و کیفیت تعاملات اجتماعی گرم، رضایتبخش و حمایتگرانه که اصلی‌ترین بستر برساخت و

تجربه شادکامی بوده‌اند کاهش یافته است. حتی تأثیرگذاری مشکلات اقتصادی بر شادکامی نیز از همین منظر قابل تبیین است؛ یعنی مشکلات اقتصادی تنها زمانی تأثیر معنی‌داری بر کاهش شادکامی برجای می‌گذارند که با فقدان روابط حمایتگرانه همراه شوند. این که تغییرات نظم اجتماعی و کاهش همبستگی اجتماعی در ایلام متأثر از چه عواملی بوده است، خود نیازمند تحقیق مستقلی است. اما فرض قابل تأمل این است که شادکامی را در ایلام می‌توان از منظر استحکام یا تضعیف اجتماع، به عنوان یک هستی اخلاقی و جمعی برانگیزاننده، بررسی و درک نمود. در این صورت اصلی‌ترین رویکرد سیاسی و مداخله‌ای می‌بایست معطوف به بازسازی و استحکام اجتماع باشد.

اما در ارتباط با مضامین بدست آمده از تحقیق نیز ذکر نکاتی چند لازم است:

مضمون «آزادی» بیشترین تکرار را در مجموعه‌ی داده‌های حاصل از مصاحبه‌های تحقیق داشته و مقوله‌های متعددی مانند پول و ثروت، مشکلات اقتصادی، احساس امنیت، محیط زندگی مطبوع و ... را در بر گرفته است. این مقوله‌ها و کدهایی که از خلال مصاحبه‌ها برای آنها شناسایی شده‌اند، هم بازتابی از شرایط و محیط اجتماعی جامعه مورد بررسی هستند؛ یعنی به نوعی نیازها و اولویت‌ها و کمبودهای مشارکت‌کنندگان در تحقیق را نشان می‌دهند و هم بازتاب ارزش‌های آنها هستند. طبق فرضیه کمیابی اینگلهارت، ارزش‌های افراد بازتاب محیط اجتماعی آنها بوده و چیزهایی که عرضه آنها کم باشد، در رأس سلسله مراتب ارزش‌ها قرار می‌گیرند. بنابراین، تأکید پاسخ‌گویان بر احساس امنیت و برخورداری مادی به عنوان مؤلفه‌هایی از شادکامی نشان‌دهنده کمبود عرضه این موارد و رواج مشکلات اقتصادی و احساس ناامنی در جامعه مورد بررسی است. بخشی از این ناامنی خود معلول مشکلات اقتصادی است، اما به نظر می‌رسد که بخشی دیگر از آن به کلیت نظام اجتماعی و تغییرات اجتماعی استان ایلام در دهه‌های اخیر مرتبط باشد. در توضیح این مسئله با رجوع به نظریه گیدنز می‌توان گفت که تغییرات متعدد در زمینه‌های مختلف در دهه‌های گذشته موجب تضعیف زمینه‌های محلی اعتماد شده‌اند. از طرفی، جایگزین‌های مناسبی برای این

زمینه‌ها بوجود نیامده است و نهادهای حمایتی شکل نگرفته و یا بسیار ضعیف هستند. به عنوان مثال ساختارهای خویشاوندی در ایران به طور عام و تا حدودی در استان ایلام در حال تضعیف شدن هستند. این تضعیف در دهه‌های گذشته در اثر دگرگونی در ارزش‌ها و سبک‌های زندگی بوجود آمده و در حال حاضر نیز کاهش جمعیت (در حال حاضر نرخ رشد جمعیت در استان ایلام در اثر مهاجرت‌های گسترده به بیرون از استان منفی است) و بعد خانوار که خود می‌تواند معلول همان تغییرات در ارزش‌ها و سبک‌های زندگی باشد، بر این مسئله تأثیرگذار هستند و بویژه احتمال دارد که در آینده چالش‌های بیشتری نیز به دنبال داشته باشند. مثلاً کاهش بعد خانوار موجب رشد خانواده‌های تک‌فرزندی شده است که این مسئله بسیاری از نسبت‌های فامیلی (خاله، دایی، عمه و عمو و مشتقات آنها) را در سال‌های آینده از بین خواهد برد. یعنی زمینه‌های محلی و سنتی اعتماد در حال تضعیف شدن هستند و جایگزین‌های مناسبی نیز برای آنها شکل نگرفته است. بنابراین، در اینجا جهت‌گیری کلی سیاست‌گذاری می‌بایست علاوه بر بازسازی اجتماع در قالب راهبردهایی مانند احیاء و تقویت سرمایه اجتماعی معطوف به بهبود شرایط عینی زندگی در قالب راهبردهایی مانند اشتغال‌زایی و سرزنده‌سازی محیط یعنی گسترش امکانات تفریحی و فراغتی باشد.

مضمون انطباق، به معنای همخوانی و تناسب میان آرزوها و اهداف و انتظارات افراد با شرایط عینی، جایگاه واقعی و دستاوردها و داشته‌های آنها، به ارزیابی شناختی راجع بوده و عمدتاً از خلال مقایسه‌های اجتماعی بوجود می‌آید؛ بنابراین نسبت وثیقی با نحوه توزیع منابع و امتیازات جامعه و پنداشت افراد از عدالت/نابرابری دارد. عدم انطباق می‌تواند به احساس ناعدالتی دامن زده و با ایجاد احساس سرخوردگی و محرومیت باعث انزوای افراد و دوری‌گزینی آنها از جامعه شده و در نهایت انسجام اجتماعی را تضعیف کند. بنابراین، توصیه سیاستی کلی در این زمینه، توجه بیشتر به مسئله عدالت و برابری توزیعی در سیاست‌گذاری‌های کلان و فراهم کردن شرایط

دسترسی برابر به امکانات و فرصت‌های موجود در راستای تحقق قابلیت‌های فردی است.

دو مضمون «رضایت» و «قدرت» را می‌توان ابعاد درونی‌تر شادکامی و به نوعی نتیجه مضامین «آزادی» و «انطباق» در نظر گرفت؛ یعنی رهایی از عوامل نامطلوب و فراهم بودن شرایط عینی مطلوب (آزادی) در کنار تطابق شرایط عینی با ذهنیت‌های افراد (انطباق) می‌تواند به احساس رضایت و آرامش و تعادل (قدرت) منجر شود. اما از آنجائی که رضایت مفهومی چندبعدی و پیچیده است که بخشی از آن به شرایط عینی و بخشی نیز به نگرش‌های افراد مربوط می‌شود، ممکن است بهبود در شرایط عینی و موفقیت‌های فردی به رضایت بادوام منجر نشوند و حتی برعکس، با دامن زدن به جاه‌طلبی‌های فردی و خلق نیازها و تمناهای جدید، تشویش و ناآرامی بیشتری را به همراه داشته باشند. از این منظر، بحث آموزش و جامعه‌پذیری مطرح می‌شود و توصیه سیاستی کلی این است که برنامه‌های کنونی نهادهای رسمی آموزش و جامعه‌پذیری مورد بازاندیشی قرار گرفته و در جریان این بازاندیشی از کمیت‌گرایی، تأکید بیش از حد بر موفقیت فردی و ارزش‌های ابزاری اجتناب شده و در مقابل، به تقویت اخلاق شهروندی، هویت‌های جمعی و ارزش‌های غایی توجه بیشتری مبذول گردد.

از آنجائی که تحقیق حاضر نخستین تحقیق کیفی در عرصه شادکامی در استان ایلام بوده و نیز پژوهشی اکتشافی و توصیفی به شمار می‌رود، توصیه‌های ارائه شده در کلی‌ترین سطح سیاست‌گذاری بوده و امکان بسط آنها و تعریف راهبردهای دقیق و برنامه‌ها و اقدامات معین برای عملیاتی‌شدن آنها وجود نداشته است. این مهم می‌تواند در تحقیقات بعدی توسط پژوهشگران علاقه‌مند به مسئله تحقق یابد.

منابع

- آرگایل، مایکل. (۱۳۸۶)، *روان‌شناسی شادی*، ترجمه: مسعود انارکی، حمید طاهر نشاط دوست، حسن پالاهنگ و فاطمه بهرامی، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان.
- آیزنک، مایکل. (۱۳۷۵)، *روان‌شناسی شادی*، ترجمه: محمد فیروزبخت و خلیل بیگی، تهران: انتشارات بدر.
- افلاطون. (۱۳۸۰)، *دوره‌ی آثار*، جلد اول، محاورات آپولوژی، کریتون، منون، مهمانی و جلد دوم، محاورات اتودوموس و جمهوری، ترجمه: ی محمدحسن لطفی و رضا کاویانی، تهران: انتشارات خوارزمی.
- اینگلهارت، رونالد. (۱۳۷۳)، *تحول فرهنگی در جامعه پیشرفته صنعتی*، ترجمه: مریم وتر، تهران: نشر کویر.
- باستانی، علیرضا؛ رزمی، سیده‌محمدجواد. (۱۳۹۳)، *رتبه‌بندی غیرمستقیم استان‌های ایران بر حسب سرمایه اجتماعی، فصلنامه رفاه اجتماعی*، سال چهاردهم، شماره ۵۵.
- باصری، احمد. (۱۳۸۹)، *نقش توسعه شادی و نشاط در افزایش روحیه حماسی، فصلنامه روان‌شناسی نظامی*، سال اول، شماره دوم.
- باک، درک. (۱۳۹۶)، *سیاست شادکامی* (آنچه حکومت می‌تواند از تحقیقات جدید در باب بهروزی بیاموزد)، ترجمه: نرگش سلشجور، تهران: نشر نگاه معاصر.
- برن، ژان. (۱۳۸۱)، *فلسفه اپیکور*، ترجمه: سید ابوالقاسم پورحسینی، تهران: شرکت سهامی کتاب‌های جیبی.
- جمشیدزاده، فرخ لقا؛ رفیعی، حسن؛ یاسمی، محمدتقی؛ رحیمی، سیدعلی سینا؛ اعظم، کمال. (۱۳۸۳)، *روند خودکشی و اقدام به خودکشی در استان ایلام: ۱۳۷۳ تا ۱۳۸۰، فصلنامه رفاه اجتماعی*، سال سوم، شماره ۱۲.

درک شهروندان از معانی و تعاریف شادکامی ... ۱۳۳

- جونز، وت. (۱۳۸۳)، *خداوندان اندیشه سیاسی*، جلد دوم، قسمت دوم، ترجمه: علی رامین، تهران: انتشارات امیرکبیر، چاپ ششم.
- جهاننگلو، رامین. (۱۳۸۷)، در جست‌وجوی آزادی: گفت و گو با آیزایا برلین، ترجمه: خجسته کیا، تهران: نشر نی.
- چلبی، مسعود؛ موسوی، سید محسن. (۱۳۸۷)، بررسی جامعه‌شناختی عوامل مؤثر بر شادمانی در سطوح خرد و کلان، *مجله جامعه‌شناسی ایران*، دوره نهم، شماره ۱ و ۲.
- ذکایی، محمدسعید. (۱۳۹۵)، نشاط اجتماعی: موانع، فرصت‌ها و سیاست‌ها، در: *مجموعه مقالات گزارش وضعیت اجتماعی کشور* (جلد سوم)، وزارت کشور، شورای اجتماعی کشور.
- ربانی خوراسگانی، علی؛ کیانپور، مسعود. (۱۳۸۸)، جامعه‌شناسی احساسات، *مجله جامعه‌شناسی کاربردی*، شماره ۲.
- زارع، بیژن؛ زندی لک، علی‌اکبر. (۱۳۹۰)، بررسی رابطه سطح توسعه‌یافتگی اقتصادی - اجتماعی با میزان جرائم خشن در بین استان‌ها، *مجله مطالعات اجتماعی ایران*، دوره پنجم، شماره ۳.
- زیبایی، نسرين. (۱۳۹۱)، بررسی نشاط اجتماعی و عوامل مرتبط با آن در ایلام، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی*، دانشگاه پیام نور تهران.
- سالدنا، جانی. (۱۳۹۵)، *راهنمای کدگذاری برای پژوهشگران کیفی*، ترجمه: عبدالله گیویان، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- *سالنامه آماری استان ایلام*. (۱۳۹۴)، سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان ایلام.
- سعادت، رحمان. (۱۳۸۵)، تخمین سطح و توزیع سرمایه اجتماعی در استان‌ها، *فصلنامه رفاه اجتماعی*، سال ششم، شماره ۲۳.

- سلیگمن، مارتین. (۱۳۹۵)، *شادمانی درونی، روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار*، ترجمه: مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری، تهران: نشر دانژه، چاپ پنجم.
- شعبانی، احمد؛ سلیمانی، محمد. (۱۳۸۸)، *سنجش و رتبه‌بندی سطح سرمایه اجتماعی در استان‌های کشور، فصلنامه مطالعات اقتصاد اسلامی*، سال دوم، شماره ۲.
- *شورای اجتماعی کشور*. (۱۳۹۴)، *سنجش سرمایه اجتماعی کشور*، استان ایلام، دفتر طرح‌های ملی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، مرکز ملی رصد اجتماعی وزارت کشور.
- *شورای فرهنگ عمومی کشور*. (۱۳۹۲)، *بررسی و سنجش شاخص‌های فرهنگ عمومی کشور*.
- صدیق سروستانی، رحمت‌الله. (۱۳۸۶)، *آسیب‌شناسی اجتماعی* (جامعه‌شناسی انحرافات اجتماعی)، تهران: انتشارات سمت.
- علی‌پور، عباس. (۱۳۹۶)، *ملاحظات دفاعی امنیتی آمایش سرزمین در استان ایلام*، پروژه تحقیقاتی دانشگاه و پژوهشگاه دفاع ملی، پژوهشکده آماد و فن-آوری‌های دفاعی.
- فرانکلین، ساموئل. (۱۳۹۲)، *روان‌شناسی شادی*، ترجمه: فرامرز سهرابی و علیرضا سهرابی، تهران: انتشارات پندار تابان.
- کاپلستون، فردریک چارلز. (۱۳۸۸)، *تاریخ فلسفه*، جلد هشتم، از بتام تا راسل، ترجمه: بهاء‌الدین خرمشاهی، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ ششم.
- کاپلستون، فردریک چارلز. (۱۳۹۲)، *تاریخ فلسفه*، جلد یکم، یونان و روم، ترجمه: سیدجلال‌الدین مجتبوی، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ دهم.
- گیدنز، آنتونی. (۱۳۸۰)، *پیامدهای مدرنیت*، ترجمه: محسن ثلاثی، تهران: نشر مرکز.

درک شهروندان از معانی و تعاریف شادکامی ... ۱۳۵

- گیدنز، آنتونی. (۱۳۸۷)، *تجدد و تشخیص، جامعه و هویت شخصی در دوران معاصر*، ترجمه: ناصر موفقیان، تهران: نشر نی.
- لیدمن، سون اریک. (۱۳۸۴)، *سبکی فکر، سنگینی واقعیت، دربار آزادی*، ترجمه: سعید مقدم، تهران: نشر اختران.
- الماسی، مسعود. (۱۳۹۳)، *احساس شادکامی دختران شهر ایلام و عوامل مرتبط با آن، فصلنامه مطالعات زنان*، سال ۱۲، شماره ۱.
- الماسی، مسعود؛ محمودیانی، سراج‌الدین؛ جعفری، مرتضی. (۱۳۹۳)، *عوامل مرتبط با احساس شادکامی سالمندان، نشریه پرستاری ایران*، دوره ۲۷، شماره ۹۲.
- محمدپور، احمد. (۱۳۹۲)، *روش تحقیق کیفی ضدروش ۲، مراحل و رویه‌های علمی در روش‌شناسی کیفی*، تهران: انتشارات جامعه‌شناسان.
- معیدفر، سعید. (۱۳۸۵)، *جامعه‌شناسی مسائل اجتماعی ایران*، تهران: انتشارات نور علم
- موسوی، سیدمحسن. (۱۳۹۲)، *شادمانی، رویکردهای نظری و یافته‌های تجربی*، تهران: انتشارات تپسا.
- میل، جان استوارت. (۱۳۹۲)، *فایده‌گرایی*، ترجمه: مرتضی مردی‌ها، تهران: نشر نی، چاپ سوم.
- ونهون، روت. (۱۳۸۹)، *آزادی و شادکامی: مطالعه‌ای تطبیقی بین چهل و چهار ملت در اوایل دهه ۱۹۹۰*، در: فرهنگ و بهزیستی درونی، اد دینر و یونکو.ک. سو، ترجمه: فیروزه غضنفری و ژانت هاشمی آذر، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- هزارجریبی، جعفر؛ صفری شالی، رضا. (۱۳۸۹)، *بررسی مفهوم شادکامی اجتماعی و عوامل مؤثر بر آن (مطالعه موردی در استان مرکزی)*، *فصلنامه برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی*، سال دوم، شماره ۳.

- Braun, V. and Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2): 77-101.
- Christakis, N.A and Fowler, J.H. (2009). *Connected: The Surprising Power of our Social Networks and How they Shape our Lives*. New York: Little, Brown.
- Diener, E.D and Suh. (1997). *measuring quality of life*, social indicators research, no. 40.
- Easterlin, R.A. (1974). *Does economic growth improve the human lot?* In: David, P.A and Reder, M.W(eds), *Nations and households in economic growth: Essays in honor of Moses Abramovitz*, New York: Academic Press.
- Haller, M nad Hadler, M. (2006). *How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: an international comparative analysis*, , *Social indicators research*, Vol.75: 169-216.
- Haller, M nad Hadler, M. (2006). *How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: an international comparative analysis* *Social indicators research*, Vol.75: 169-216.
- Helliwell, J and Huang, H. (2013) “*Comparing the Happiness Effects of Real and On-Line Friends*” *Plos one* 8.
- Helliwell, J, Layard, R and Sachs, J. (2017). *world Happiness report*.
- Kenny, C. (1999). *Does growth cause happiness, or does happiness cause growth?* *Kyklos*. 52: 3-26. Washington DC.
- Lehman, M.A. (2009). *Darwinian happiness: subjective well-being as a signal of evolutionary fitness*, Pro Quest publication.
- Li, B, and Lu, Y. (2009). *Happiness and development: the effect of mental well-being on economic growth*. Conference on improving the human destiny. 11-12 June Lingnan university. 1-17.

- Nussbaum, M. C. (2005). *Mill between Aristotle and Bentham*, in: Luigino Bruni and Pier luigi Porta, Economics and Happiness, Framing the Analysis, oxford university press.
- Ott, J. (2005). book reviews: neuroscience of happiness. *Journal of happiness studies*, no. 6.
- Schwartz, N. and Strach, F. (1991). Evaluating one's life: A judgement model of subjective well-bing. *Subjective well-bieng*. pp. 27-47. Oxford: Pergamon
- Thin, N. (2012). *Social happiness, theory into policy and practice*, the policy press.
- Veenhoven, R. (1989). *National wealth and individual happiness*. Understanding economic behavior, 11: 9-32
- Veenhoven, R. (2006). *New direction in the study of happiness*. [www.veenhoven.fsw.eur.nl](http://www.veenhoven.fsw.eur.nl).
- Veenhoven, R. (2009). *How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories*. In: Amitava Krishna Dutt and Benjamin Radcliff (eds), Happiness, economics and politics, toward a multi-disciplinary approach, Edward Elgar Publishing.
- White, N. (2006). *A brief history of happiness*, Blackwell Publishing.