

آیا شاد بودن به ژنتیک وابسته است؟

پژوهشگران آمریکایی در پروژه جدید خود به بررسی تاثیر ژن و شرایط محیطی بر شاد بودن افراد پرداخته‌اند.



پژوهشگران آمریکایی در پروژه جدید خود به بررسی تاثیر ژن و شرایط محیطی بر شاد بودن افراد پرداخته‌اند.

به گزارش ایسنا و به نقل از نوروساینس نیوز، مفهوم "خودپاری" (Self-help) که در حال رونق است، با پژوهش در مورد روانشناسی مثبت تقویت می‌شود. در عین حال، میزان اضطراب، افسردگی و خودآزاری همچنان در سرتاسر جهان رو به افزایش است. آیا می‌توان گفت که با وجود این پیشرفت‌ها در روان‌شناسی، ما محکوم به ناراحت بودن هستیم؟

مقاله تأثیرگذار پژوهشگران "دانشگاه کالیفرنیا، ریورساید" (UCR)، "دانشگاه کالیفرنیا، سن دیگو" (UCSD) و "دانشگاه میزوری" (University of Missouri) که در سال ۲۰۰۵ در مجله "Review of General Psychology" منتشر شد، نشان داد که ۵۰ درصد از شادی افراد توسط ژن آنها تعیین می‌شود، ۱۰ درصد به شرایط آنها بستگی دارد و ۴۰ درصد تحت تاثیر "فعالیت عمدی" (intentional activity) که عمدتاً مثبت یا منفی بودن است، قرار می‌گیرد. این چارت موسوم به "کیک خوشحالی" (Happiness pie)، به متصدیان روانشناسی مثبت امکان می‌دهد که در مورد مسیر شادی تصمیم بگیرند.

کیک خوشحالی به طور گسترده مورد انتقاد قرار گرفت زیرا مبتنی بر فرضیاتی در مورد ژنتیک بود که بی اعتبار شده‌اند. پژوهشگران حوزه ژنتیک رفتاری برای چندین دهه، بررسی‌هایی را روی دوقلوها انجام دادند و دریافتند که بین ۴۰ تا ۵۰ درصد از اختلاف شادی آنها توسط ژنتیک توضیح داده می‌شود. به همین دلیل است که این درصد در کیک خوشحالی ظاهر می‌شود.

متخصصان ژنتیک رفتاری، از یک روش آماری برای تخمین زدن مولفه‌های ژنتیکی و محیطی براساس خویشاوندی خانوادگی افراد استفاده می‌کنند. از این رو، دوقلوها را در پژوهش‌های خود به کار می‌برند. ارقام به دست آمده، این فرضیه را مطرح می‌کردند که هم دوقلوهای همسان و هم غیرهمسان، محیط یکسانی را هنگام بزرگ شدن با هم تجربه می‌کنند.

پژوهشگران مقاله سال ۲۰۰۵ در پاسخ به انتقاداتی که در مورد آن وجود داشت، مقاله‌ای را در سال ۲۰۱۹ ارائه دادند که روش دقیق‌تری را در مورد تاثیر ژن‌ها بر شادی معرفی کرد. این روش، تعاملات میان ژنتیک و محیط ما را تشخیص می‌دهد.

سرشت و پرورش

"سرشت و پرورش" (Nature and Nurture)، مستقل از یکدیگر نیستند. ژنتیک مولکولی که مطالعه ساختار و عملکرد ژن‌ها در سطح مولکولی است، نشان می‌دهد که سرشت و پرورش به طور مداوم بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. ژن‌ها بر رفتاری تأثیر می‌گذارند که به افراد در انتخاب محیط خود کمک می‌کند. برای نمونه، برون‌گرایی که از والدین به فرزندان منتقل می‌شود، به آنها کمک می‌کند گروه‌های دوستی خود را بسازند.

محیط نیز به همین ترتیب، بیان ژن را تغییر می‌دهد. به عنوان نمونه، زمانی که مادران باردار در معرض قحطی قرار گرفتند، ژن‌های نوزادانشان بر این اساس تغییر کرد و در نتیجه، تغییرات شیمیایی ایجاد شد که تولید یک عامل رشد را سرکوب کرد. این موضوع موجب شد که نوزادان، کوچک‌تر از اندازه معمول و با بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی-عروقی به دنیا بیایند.

سرشت و پرورش به یکدیگر وابسته‌اند و دائماً بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. به همین دلیل، دو نفر که در یک محیط بزرگ شده‌اند، ممکن است به طور متفاوتی به آن پاسخ دهند. این بدان معناست که فرضیه ژنتیک رفتاری در مورد یک محیط برابر، دیگر معتبر نیست. همچنین، این که مردم می‌توانند شادتر شوند یا خیر، به حساسیت محیطی آنها بستگی دارد که ظرفیت آنها را برای تغییر کردن نشان می‌دهد.

برخی از افراد نسبت به محیط خود حساس هستند و می‌توانند افکار، احساسات و رفتار خود را در واکنش به رویدادهای منفی و مثبت، به طور قابل توجهی تغییر دهند. بنابراین، هنگام شرکت در یک کارگاه بهزیستی یا خواندن یک کتاب روانشناسی مثبت ممکن است تحت تاثیر آن قرار بگیرند و تغییرات بیشتری را در مقایسه با دیگران تجربه کنند. همچنین ممکن است که تغییر، بیشتر طول بکشد.

با وجود این، هیچ مداخله روانشناسی مثبتی وجود ندارد که برای همه افراد مفید باشد زیرا ما به اندازه DNA خود، منحصر به فرد هستیم و به همین دلیل، ظرفیت متفاوتی برای بهزیستی و نوسانات آن در سراسر زندگی داریم.

آیا می توان گفت که مقدر شده است ما ناراضی باشیم؟ برخی از افراد ممکن است کمی بیشتر از دیگران برای افزایش رفاه خود تلاش کنند و این مبارزه ممکن است به این معنی باشد که آنها برای دوره های طولانی تری ناراضی خواهند بود. این افراد در موارد شدید، ممکن است هرگز سطوح بالایی از شادی را تجربه نکنند.

با وجود این، برخی دیگر که انعطاف پذیری ژنتیکی بیشتری دارند، نسبت به محیط حساس تر هستند و ظرفیت بیشتری برای تغییر دارند، ممکن است بتوانند با در پیش گرفتن یک سبک زندگی سالم و انتخاب کردن زندگی و کار در محیطی که شادی و توانایی آنها را برای رشد افزایش می دهد، رفاه خود را بهبود ببخشند و رشد کنند.

باید توجه داشت که ژنتیک حتی اگر نقش مهمی در بهزیستی ما داشته باشد، تعیین نمی کند که ما چه کسی باشیم. آن چه مهم است، انتخاب هایی است که ما در مورد محل زندگی، فردی که با او زندگی می کنیم و نحوه زندگی کردن داریم. این انتخاب ها هم بر شادی ما و هم بر شادی نسل های بعدی تأثیر می گذارند.