

چرا شادبودن برای برخی افراد سخت‌تر است؟

شاید شادبودن برای شما نیز سخت باشد. دلایل مختلفی دارد که چرا شادبودن برای برخی افراد درمقایسه با دیگران دشوارتر است.



شاید شادبودن برای شما نیز سخت باشد. دلایل مختلفی دارد که چرا شادبودن برای برخی افراد درمقایسه با دیگران دشوارتر است. به گزارش نصر، صنعت خودیاری (self-help) در حال رونق گرفتن است و با پژوهش در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا، یعنی مطالعه علمی آنچه موجب شکوفایی انسان می‌شود، تقویت می‌شود. در همین حین، نرخ اضطراب و افسردگی و آسیب به خود در سراسر جهان رو به افزایش است. پس آیا با وجود این پیشرفت‌های روان‌شناسی محکوم به ناشادبودن هستیم؟ براساس مقاله‌ی تأثیرگذاری که سال ۲۰۰۵ در مجله‌ی Review of General Psychology منتشر شد، ۵۰ درصد از شادی افراد با ژن‌های آن‌ها تعیین می‌شود و ۱۰ درصد به شرایط آن‌ها و ۴۰ درصد نیز به فعالیت آگاهانه و عمدی آن‌ها (مثبت بودن یا نبودن) بستگی دارد. این به اصطلاح «کیک شادی» دستیاران روان‌شناسی مثبت‌گرا را در مسند قدرت فرار می‌دهد و به آن‌ها اجازه می‌دهد درباره‌ی مسیر شادی تصمیم بگیرند؛ اگرچه پیام ناگفته‌ی این دیدگاه، آن است که اگر شاد نیستید، تقصیر خودتان است.

کیک شادی به طور گسترده‌ای با انتقاد مواجه شد؛ زیرا مبتنی بر فرضیاتی درباره‌ی ژنتیک بود که از اعتبار افتاده است. برای چندین دهه، پژوهشگران حوزه‌ی ژنتیک رفتاری مطالعاتی را روی دوقلوها انجام دادند و نشان دادند بین ۴۰ تا ۵۰ درصد تغییرات در شادی آن‌ها به وسیله‌ی ژنتیک توضیح داده می‌شود؛ به همین دلیل، این درصد در کیک شادی ظاهر می‌شود. متخصصان ژنتیک رفتاری از تکنیکی آماری برای تخمین مولفه‌های ژنتیکی و محیطی براساس روابط خانوادگی استفاده می‌کنند؛ بنابراین، از دوقلوها در مطالعات خود استفاده می‌کنند. بااین حال، فرض همراه این ارقام آن است که هم دوقلوهای همسان و هم دوقلوهای غیرهمسان وقتی با هم بزرگ می‌شوند، محیط یکسانی را تجربه می‌کنند. این فرض در واقع درست نیست. در پاسخ به انتقاداتی که درباره‌ی مقاله سال ۲۰۰۵ مطرح شد، همان نویسندگان مقاله‌ی ای در سال ۲۰۱۹ نوشتند که در آن، رویکرد ظریف‌تری را برای مطالعه‌ی تأثیر ژن‌ها بر شادی معرفی کردند که اثر متقابل بین ژنتیک و محیط را در نظر می‌گیرد.

طبیعت و پرورش

طبیعت و پرورش مستقل از یکدیگر نیستند. برعکس، ژنتیک مولکولی، یعنی مطالعه‌ی ساختار و عملکرد ژن‌ها در سطح مولکولی نشان می‌دهد که آن‌ها به طور پیوسته روی هم اثر می‌گذارند. ژن‌ها بر رفتاری اثر می‌گذارند که به افراد در انتخاب محیطشان کمک می‌کند. برای مثال، برون‌گرایی که از والدین به کودکان منتقل می‌شود، به کودکان کمک می‌کند تا گروه‌های دوستی خود را بسازند. به همین ترتیب، محیط هم بر بیان ژن‌ها اثر می‌گذارد. برای مثال، زمانی که مادران باردار در معرض قحطی قرار گرفتند، ژن‌های کودکانشان نیز تحت تأثیر قرار گرفت و تغییرات شیمیایی را به دنبال داشت که تولید فاکتور رشد را سرکوب کرد. این مسئله موجب شد کودکان با اندازه‌ی کوچک‌تر از حد طبیعی و دچار بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی عروقی متولد شوند. طبیعت و پرورش به یکدیگر وابسته‌اند و دائماً بر هم تأثیر می‌گذارند؛ به همین دلیل، دو فردی که در یک محیط بزرگ شده‌اند، ممکن است به طور متفاوتی در برابر آن پاسخ دهند؛ یعنی این فرض ژنتیک رفتاری درباره‌ی محیط یکسان دیگر معتبر نیست. همچنین، اینکه افراد می‌توانند شادتر شوند یا نه، به «حساسیت محیطی» آن‌ها، یعنی ظرفیت تغییر آن‌ها بستگی دارد. برخی افراد به محیط خود حساس هستند و می‌توانند افکار و احساسات و رفتار خود را در واکنش به رویدادهای مثبت و منفی به طور درخور توجهی تغییر دهند. بنابراین، چنین افرادی با شرکت در کارگاه بهزیستی یا خواندن کتاب روان‌شناسی مثبت، ممکن است تحت تأثیر قرار گیرند و درمقایسه با دیگران تغییرات چشمگیری تجربه کنند و این تغییرات ممکن است پایدارتر باشد. هیچ مداخله‌ی روان‌شناسی مثبتی وجود ندارد که برای همه‌ی افراد سودمند باشد؛ زیرا همان‌طور که DNA ما منحصر به فرد است، خود ما نیز منحصر به فرد هستیم و ظرفیت متفاوتی برای بهزیستی و نوسان‌های آن در طول زندگی داریم. بنابراین، آیا سرنوشت ما این است که شاد نباشیم؟ برخی افراد ممکن است در زمینه‌ی ارتقای بهزیستی خود درمقایسه با دیگران با مشکل بیشتری مواجه باشند و این یعنی آن‌ها برای مدت زمان بیشتری ناشاد خواهند بود. در موارد افراطی، آن‌ها ممکن است هرگز شادی بسیار را تجربه نکنند.

افرادی که انعطاف‌پذیری ژنتیکی بیشتری دارند، یعنی به محیط حساس‌تر هستند، ظرفیت بیشتری برای تغییر دارند؛ اما ممکن است بتوانند بهزیستی خود را ارتقا دهند و شاید در صورتی که سبک زندگی سالمی را در پیش بگیرند و تصمیم بگیرند در محیطی کار و زندگی کنند که شادی و توانایی رشد آن‌ها را افزایش دهد، شکوفایی بیشتری پیدا کنند. در پایان، باید بگوییم که حتی اگر ژنتیک نقش مهمی در بهزیستی ما ایفا کند، تعیین نمی‌کند که ما چه کسی هستیم. موضوع مهم انتخاب‌هایی است که درباره‌ی محل زندگی و افرادی که با آن‌ها زندگی و چگونگی زندگی کردن خود می‌کنیم. این موارد هم روی شادی ما و هم روی شادی نسل‌های بعدی اثر می‌گذارد.