

# تأثیر رخدادهای در حوزه‌های گوناگون زندگی

محمدرضا خبازی راوندی

دانش‌آموخته دکتری مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی

## کلیدواژه‌ها: کیفیت

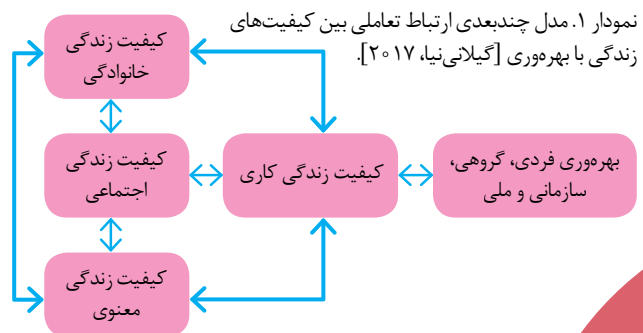
زندگی، ارتباط، تعامل، احساسات

## چکیده

زندگی با کیفیت یعنی زندگی خوب. کیفیت زندگی مؤلفه‌های جسمی، عاطفی، ذهنی، اجتماعی و رفتاری دارد. این مؤلفه‌ها به صورت تعاملی و از طریق دو پدیده «سرریز شدن» و «سرایت هیجانی» بر حوزه‌های خانوادگی، اجتماعی، معنوی و کاری کیفیت زندگی ما تأثیر می‌گذارند. بنابراین برای بهبود عملکردمان در حوزه‌های گوناگون زندگی و نقش‌هایی که در آن‌ها ایفا می‌کنیم، باید هرچه بیشتر تجارب خوب تدارک ببینیم و عواطف مثبت و خاطرات خوش اندوخته کنیم.

## مقدمه

کیفیت زندگی چگونگی گذران عمر و رضایت از زندگی را در ابعاد گوناگون نشان می‌دهد. به تعبیر دیگر، می‌توان کیفیت زندگی را «چگونگی زندگی» تعریف کرد. کیفیت زندگی مفهومی است که ساختاری چندبعدی دارد و شامل مؤلفه‌های جسمی، عاطفی، ذهنی، اجتماعی و رفتاری است. **گیلانی‌نیا (۲۰۱۷)** جنبه‌های متفاوت کیفیت زندگی انسان را که بر هم تعامل می‌کنند، در چهار حوزه عمده در نظر گرفته است: کیفیت زندگی خانوادگی<sup>۱</sup>، کیفیت زندگی اجتماعی<sup>۲</sup>، کیفیت زندگی معنوی<sup>۳</sup> و کیفیت زندگی کاری<sup>۴</sup>. در نمودار ۱ نشان داده شده است که این چهار حوزه عمده کیفیت زندگی با بهره‌وری فردی، گروهی و اجتماعی ارتباط دوجانبه دارند:



## ۱. سرریز شدن رضایت یا نارضایتی از یک حوزه زندگی به حوزه دیگر

رضایت یا نارضایتی از شغل، از همسر، از اوضاع و احوال اجتماعی، و ... بر زندگی فرد سرریز می‌شوند، درست مثل آبی که از لیوان سرریز می‌شود. وقتی زندگی خانوادگی و کاری افراد با هم سازگار باشد، آنان شادتر و راضی‌تر و از لحاظ جسمی و روانی سالم‌تر خواهند بود. تحقیقات نشان داده‌اند که میان حوادث کاری فشارزا و بدرفتاری با همسر رابطه معنی‌دار وجود دارد. به عبارت دیگر، هر قدر رخدادها کاری فشارهای منفی بیشتری بر افراد وارد کنند، خشونت آنان با همسرانشان بیشتر می‌شود. این واقعیت را کارکنان بخش تولید «شرکت فولاد خوزستان» تأیید کردند. آنان اظهار داشتند فشارهای حاصل از محیط کار خشن را به صورت رفتارهای خشونت‌آمیز به همسر و فرزندان خود انتقال داده‌اند. بینم اگر که بال فغان در دلی شکست من بر لبش نشسته و فریاد می‌شوم (رازق فانی).

## با توجه به مدل

ذکر شده می‌توان نتیجه گرفت رخدادهایی که در حوزه‌های چهارگانه اتفاق می‌افتند، یکدیگر را متأثر و کیفیت زندگی ما را متحول می‌کنند. این ارتباط و تعامل دوجانبه از دو طریق صورت می‌گیرد:

## ۲. سرایت هیجانی<sup>۲</sup>

بر اثر سرایت هیجانی عواطف یک شخص و رفتارهای مربوط به آن هیجان، هیجانات و رفتارهای مشابهی در اطرافیان برانگیخته می‌شوند.

به بیان دیگر، احساسات در افراد و گروه‌ها بدون اینکه ما متوجه بشویم پخش و منتشر می‌شوند. چنانچه شاد و سرزنده باشیم، همین هیجانات را در دیگران شعله‌ور می‌کنیم:

با هر دلی که شاد شود، شاد می‌شوم  
آباد هر که گشت، من آباد می‌شوم  
در دام هر که رفت، شریک غم‌ش منم  
از بند هر که رست، من آزاد می‌شوم  
(رازق فانی)

به همین طریق اگر افسرده باشیم دیگران را نیز افسرده می‌کنیم:  
«از مردم پژمرده، دل می‌شود افسرده»  
(مولوی).

سرایت هیجانی به علت تقلید کردن، شبیه‌سازی کلمات، تن صدا، حالات و حرکات شخص، بین ما و دیگران اتفاق می‌افتد. کلمات، تن صدا، حالات و حرکات ما دارای بار عاطفی و احساسی هستند و هنگام استفاده از آن‌ها ناخودآگاه احساسات ما بازتاب پیدا می‌کنند و این حالات و احساسات را دیگرانی که با ما همراه هستند، درک و احساس می‌کنند و تحت تأثیر قرار می‌گیرند:

بینم اگر که بالِ فغان در دلی شکست  
من بر لبش نشسته و فریاد می‌شوم  
(رازق فانی).

## بحث و نتیجه‌گیری

احساسات حاصل از تجربه‌ها و خاطرات ما از رویدادهای زندگی و همچنین عواطف مثبت یا منفی در یک حوزه از زندگی به حوزه‌های دیگر سرریز می‌شود. شادابی و نشاط ما می‌تواند بهره‌وری و عملکرد ما را در خانواده، محل کار و سایر محل‌های حضور ما بهبود بخشد. بنابراین باید سعی کنیم در حوزه‌های متفاوت زندگی و نقش‌هایی که در آن‌ها ایفا می‌کنیم (مدیر یا کارمند در اداره، پدر یا مادر در خانه، مسئول یا شهروند در جامعه)، هرچه بیشتر تجربه‌های خوب تدارک ببینیم، عواطف مثبت و خاطرات خوش اندوخته کنیم و کوله‌بار زندگی‌مان را از عشق، محبت، شادی و رضایت لبریز کنیم:

بیا تا حال یکدیگر بدانیم  
مراد هم بجوییم ار توانیم  
که می‌بینم که این دشت مشوش  
چراگاهی ندارد خرم و خوش  
لب سرچشمه‌ای و طرف جویی  
نم اشکی و با خود گفت‌وگویی  
بیا وز نکهت این طیب امید  
مشام جان معطر ساز جاوید  
(حافظ)

شادابی و نشاط ما می‌تواند بهره‌وری و عملکرد ما را در خانواده، محل کار و سایر محل‌های حضور ما بهبود بخشد

## پی‌نوشت‌ها

1. Peipert
2. Quality of family life
3. Quality of social life
4. Quality of spiritual life
5. Quality of work life
6. Spillover Effect
7. Emotional contagion

## منابع

۱. بشکار، مسلم؛ نیک‌منش، زهرا؛ کهرازی، فرهاد (۱۴۰۰). «اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان». *مجله علمی پژوهان*. شماره ۴.
۲. رضائیان، علی (۱۳۹۵). «مبانی مدیریت رفتار سازمانی». انتشارات سمت. تهران. چاپ شانزدهم.
3. Gilaninia, S. (2017). A conceptual model: The chain of quality of work life. *Kuwait Chapter of the Arabian Journal of Business and Management Review*, 33(91), 1-15.
4. Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional contagion. *Current directions in psychological science*, 2(3), 96-100.
5. Martel, J. P., & Dupuis, G. (2006). Quality of work life: Theoretical and methodological problems, and presentation of a new model and measuring instrument. *Social Indicators Research*, 77(2), 333-368.