



ایران در فهرست کشورهای با بیشترین میزان خشم و ناامیدی

کافیست از کنار یک نفر رد شوی و تنهات ناخواسته به تنه‌ی او بخورد تا یک جنجال واقعی به پا شود؛ کافیست تیم محبوبیت در مسابقه‌ای بیازد ...

کافیست از کنار یک نفر رد شوی و تنهات ناخواسته به تنه‌ی او بخورد تا یک جنجال واقعی به پا شود؛ کافیست تیم محبوبیت در مسابقه‌ای بیازد تا کل روز حالت گرفته باشد؛ کافیست نزدیک‌ترین فرد زندگی‌ات حرفی خلاف علاقه‌ی تو بگوید تا ناگهان احساس کنی چقدر دوستش نداری؛ کافیست درست در لحظه‌ی احتیاجت کسی که همیشه با نگاهی یک‌طرفه او را در مباران قضاوت‌های ذهنی‌ات می‌کشتی، برای تبدیل به فرشته‌ی نجات شود؛ خلاصه کافیست به قول معروف «تقی به توقی بخورد» تا از این‌رو به آن‌رو شوی!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه سایه، بله به همین راحتی تغییر احساس، تغییر رفتار و در یک کلام «تغییر موضع» می‌دهیم. تغییر ساده‌ترش این‌ست که آدمی «دمدمی‌مزاج» هستیم. نگران نباشید، این ماجرا نه یک مشکل روحی برای عده‌ای محدود بلکه یک اپیدمی حسی جهان‌شمول است که متأسفانه آدم‌های بسیاری را از طبقات مختلف با جهان‌بینی‌های گوناگون در هر گوشه از جهان درگیر کرده و البته بسیار فراگیر هم هست.

حال باید پرسید که آیا دچار اختلال دوقطبی شده‌ایم؟ دکتر سید محمدمهدی میرزاده می‌گوید: «اختلال دوقطبی از جمله عارضه‌های خلقی‌ست که شیوع بسیاری دارد و درصد قابل توجهی از افراد دچار آن و از آن بی‌خبر هستند».

این متخصص روان‌پزشکی ادامه می‌دهد: «در تعریف خلق می‌توان گفت که حالات هیجانی پایدار هستند؛ در واقع ما حالات هیجانی گذرای داریم که طبق آنها در لحظاتی و به عللی شادتر یا غمگین‌تر یا عصبانی و... هستیم که لحظه‌ای هستند».

در مورد خلق باید گفت که یعنی ما در مثلاً بیشتر ساعات و لحظات در بیشتر روزهای هفته‌ی اخیر چه احساسی داشته‌ایم. برای مثال، وقتی از ما می‌پرسند که این‌روزها چطور بوده‌اید؟ جواب ما وقتی این باشد که بد نیستیم، ای خوبم و... یعنی خلق ما در حالت طبیعی قرار دارد که نوسانات طبیعی خودش را در حالات هیجانی متفاوت هم داشته‌است که بیماری نیست. درست مانند فشار خون که برای آن، محدوده‌ای تعیین شده‌است.

یعنی حتماً نباید فشار فرد ۱۲ روی هشت باشد که بگوییم فشار خوب است؛ حال اگر فشار فرد مثلاً ۱۱ یا ۱۳ هم بود، ایرادی ندارد. خلق هم محدوده‌ای دارد که ممکن است گاهی بالا و گاهی پایین بیاید. به همین علت، هر نوسانی را نباید بیماری فرض کرد؛ بلکه منظور ما در بیماری‌های خلقی، پایداری یک حس نامتعادل در فرد است».

این نکته واقعیتی را برای ما روشن می‌کند که این هیجانات کاذب آدم‌ها که در سال‌های اخیر زیاد شده اختلال نیست؛ بلکه یک آسیب رفتاری‌ست که شرایط مختلف بر آن تأثیر می‌گذارد. مقاله‌ای در تاریخ ۲۵ ژانویه ۲۰۱۶ در نشریه‌ی The Atlantic منتشر شد با این عنوان که «مردم کدام کشورها بیشترین نوسانات احساسی را دارند؟» و در آن اشاره شده که به آخرین خبر احساس‌برانگیزی که شنیده‌اید، فکر کنید. چه احساسی نسبت به آن دارید؟ نگران؟ شاد؟ مفتخر؟ یا... شاید هم هربار که به آن فکر می‌کنید احساسی چندان نسبت به آن دارید.

اگر این‌گونه است؛ یعنی شما ثبات مودی مناسبی ندارید و دچار اختلال هیجانات هستید که به عقیده‌ی مکتوب‌شده‌ی روان‌شناسان در ژورنال Personality and Social Psychology چهار «پیچیدگی احساسی» هستید. در سایت Natureworldnews گزارشی در ۱۴ جولای سال جاری به چاپ رسید که در آن پنج کشور جهان با بیشترین میزان جمعیت دچار پیچیدگی احساسی فهرست شدند.

در واقع مردم این کشورها بیشترین نشانه‌های احساسات منفی آنی اعم از خشم، نگرانی، غم و ناامیدی را به کرات تجربه کرده‌اند. صدرنشین این کشورها عراق با ۵۸ درصد از جمعیت مبتلاست. عواملی چون قوانین سخت‌گیرانه‌ی دیکتاتوری چون صدام در سال‌های حضورش، باعث شده هنوز هم مردم این سرزمین درگیری روحی و حسی زیادی را تجربه کنند؛ تاجایی که

عراقی‌ها آمار بیشترین میزان گوش‌دادن به موزیک غمگین را هم به خود اختصاص داده‌اند.

البته باید گفت آمار ارائه‌شده در این سایت وام‌دار آخرین یافته‌های تحقیقاتی مرکز داده‌پردازی معتبر Gallup؛ از معتبرترین موسسات نظرسنجی جهان است که در گزارش اخیر خود تحت عنوان Gallup ۲۰۱۶ Global Emotions Report به این موضوع پرداخته‌است. این آمار که در سایت Ecoclimax منتشر شده در واقع نتیجه‌ی تحقیقات متخصصان این مرکز بر اساس مصاحبه‌ی دربارهی نوسان احساسی با ۱۴۷ هزار نفر از ۱۴۰ کشور در سال ۲۰۱۵ است.

در این گزارش آمده که مصاحبه‌شوندگان با پرسش‌هایی مواجه بودند تا میزان مثبت و منفی‌اندیشی‌شان مورد بررسی قرار گیرد. در نتیجه مشخص شد که مردم پاراگوئه با ۸۴ درصد، بالاترین میزان خوش‌بینی را در کشورها دارند و کمترین میزان هم برای سوری‌ها با ۳۶ درصد بود. اما بشنوید از کشورهایی با بیشترین میزان احساسات منفی که در این مورد بعد از عراق، نوبت به ایران می‌رسد؛ آن‌هم با رقم ۵۰ درصدی! در یکی از پرسش‌ها برای این آمارگیری آمده بود که «روز گذشته چه احساسی داشتید؟» که ۳۶ درصد شرکت‌کنندگان به «نگرانی» و ۳۵ درصد هم به «استرس» اشاره کرده بودند. نکته‌ی مهم اینکه براساس گزارشی مشابه که ۱۷ آگوست سال ۲۰۱۳ در فوربز به چاپ رسید، ایران با رقم ۴۷ درصدی در این فهرست حضور داشت و این مسئله نشان می‌دهد چگونه در سه سال اخیر، رشد منفی سه درصدی را تجربه کرده‌ایم؛ نکته‌ای که نیاز به توجه و بررسی‌های موشکافانه دارد.