



عوامل موثر در شاد بودن / میزان شادی ملت ها با نظرسنجی تعیین نمی شود

رئیس پژوهشکده علوم شناختی با تاکید براین که مفاهیمی مانند شادی، مقوله ای ذهنی هستند و هر فرد می تواند آنها را در ذهن خود تصور کند، گفت: به واقع، نوع نگاه و ذهنیت افراد به مسائل پیرامون زندگی، تعیین کننده میزان شادی و احساس آرامش آنان است.

رئیس پژوهشکده علوم شناختی با تاکید براین که مفاهیمی مانند شادی، مقوله ای ذهنی هستند و هر فرد می تواند آنها را در ذهن خود تصور کند، گفت: به واقع، نوع نگاه و ذهنیت افراد به مسائل پیرامون زندگی، تعیین کننده میزان شادی و احساس آرامش آنان است.

علیرضا مرادی روز جمعه درگفت وگو با خبرنگار علمی ایرنا اظهارکرد: از آنجا که شادی مقوله ای ذهنی است، یک عنصر شناختی محسوب می شود و در نتیجه، این مساله بسیارمهم است که چگونه اطلاعات مربوط به آن را پردازش و محرک ها را تعبیر و تفسیر کنیم؛ اگر فردی مساله ای را با دید مثبت ارزیابی کند، نوعی ذهنیت نسبت به آن می یابد و اگر فرد دیگری همان پدیده را با یک ذهنیت منفی ارزیابی کند، می تواند ذهنیت دیگری داشته باشد. مرادی ادامه داد: این که در جامعه چه نوع ذهنیتی نسبت به مسایل داشته باشیم، به عوامل متعددی مرتبط می شود و برداشت، نوع نگاه و تفسیر هر فرد نسبت به استرس های محیطی و موقعیت ها و اموری که با آنها در ارتباط است، متفاوت است.

**عوامل موثر در افزایش شادی

مرادی، رابطه انسان ها با یکدیگر، احساس امنیت و محیط زندگی، محیط کار و جامعه را در میزان شادی افراد موثر دانست و گفت: هرچه افراد احساس امنیت بیشتری داشته باشند، به دلیل بار مثبت این احساس، شادی بیشتری را تجربه خواهند کرد.

وی افزود: اهمیت داشتن حس امنیت، به قدری است که سازمان جهانی بهداشت در موارد متعدد آن را مطرح کرده و حتی در مباحث دینی و مذهبی ما نیز بر آن تاکید شده است.

مرادی گفت: صداقت و راستی نیز که انسان ها از یکدیگر انتظار دارند، می تواند یکی از عوامل تاثیرگذار در میزان شادی افراد باشد.

رئیس پژوهشکده علوم شناختی ادامه داد: همچنین نوع روابط و تعامل ذهنی افراد با یکدیگر؛ اینکه به افراد اجازه داده شود نظرات، احساسات و افکار خود را مطرح کنند حتی اگر مغایر و مخالف نظر آنان باشد، می تواند در افزایش شادی در جامعه بسیار تاثیرگذار باشد.

وی موارد دیگر مانند میزان رفاه اجتماعی، فشارها و استرس های روزانه، مانند مواجهه با ترافیک، گرمای هوا و مشکلات اقتصادی را نیز در این زمینه تاثیرگذار دانست و گفت: قرار گرفتن این مسائل در کنار هم فضایی را ایجاد می کند که در آن افراد بر اساس نوع نگاه خود به مسائل، واکنش های متفاوتی را نشان می دهند.

مرادی افزود: به طور کلی این گونه موارد (امنیت، صداقت و روابط اجتماعی) عمدتا جنبه ذهنی، شناختی و معنوی دارند و هرچه این موارد در زندگی افراد پررنگ تر و قوی تر باشند، می تواند در ایجاد شادی تاثیر بیشتری داشته باشد.

وی ادامه داد: همچنین لازم است فرصت هایی در سطح خانواده و اجتماع ایجاد شود که افراد بتوانند هیجانات مثبت خود را بروز دهند چراکه این مساله می تواند به ایجاد آرامش و شادی بیشتر در بین افراد جامعه کمک کند.

رئیس پژوهشکده علوم شناختی گفت: برای موفقیت در این زمینه باید بتوانیم این ارتباط موثر را در بین افراد جامعه ایجاد کنیم؛ انسان ها حق دارند شاد باشند، احساس امنیت کرده و احساسات مثبت و منفی خود را بیان کنند. اگر این موارد فراهم شود، بخشی از مقوله شاد بودن به صورت ذهنی ایجاد شده و بخش دیگر آن نیز با برطرف شدن مشکلات اقتصادی، اجتماعی و استرس ها و مسایل روزمره زندگی تامین خواهد شد.

مرادی تصریح کرد: در عین حال، تحقیقات نشان می دهند که در بحث روانشناسی سلامت، کشورهایی هستند که از نظر وضعیت اقتصادی در سطح پایین ویا متوسط قرار دارند و حتی برخی از آنها جزو جوامع فقیر نیز محسوب می شوند اما میزان شادی و انرژی مثبت افراد این جوامع بیشتر از جوامعی است که از نظر رفاه اجتماعی در سطح بالاتری قرار دارند.

وی ادامه داد: به واقع شاید تصور این باشد که سطح رفاهی اجتماعی در این مساله بسیار تاثیرگذار است اما از نتایج این تحقیقات چنین برمی آید که اگر جامعه ای از سطح رفاه اجتماعی بالایی برخوردار باشد، نمی توان با قطعیت گفت که در این جامعه مردم پرخاشگری و عصبانیت ندارند و بسیار شاد و آرام هستند.

**نظرسنجی ها درباره میزان شادی ملت ها، علمی نیستند

موسسه افکارسنجی گالوپ چندی پیش عنوان کرد که ایرانی ها عصبانی ترین مردم دنیا هستند و 50 درصد آنها را شامل می شود.

اما رئیس پژوهشکده علوم شناختی در این خصوص اظهار کرد: موسسه گالوپ، یک موسسه نظرسنجی است و نظرسنجی با کار علمی تفاوت دارد، همچنین پرخاشگری و عصبانیت موضوعی چندعاملی است و در هنگام بررسی آن باید همه عوامل در نظر گرفته شوند؛ بنابراین به گزارش این موسسه در مورد میزان عصبانیت در بین ایرانی ها و حتی کشورهای دیگر نمی توان اعتماد کرد.

مرادی گفت: بررسی ابعاد این موضوع یک کار علمی است و با نظرسنجی نمی توان میزان آن را در بین افراد جوامع با قطعیت تعیین کرد.

وی توضیح داد: عوامل متعددی مانند عوامل بیولوژیک، فردی، شناختی و اجتماعی و حتی مسایل فرهنگی می توانند در این زمینه تاثیرگذار باشند؛ بنابراین در هر مطالعه و اعلام گزارشی در این خصوص باید همه این عوامل به طور دقیق مورد بررسی قرار گیرند و نتایج مطالعات در چارچوب این بررسی ها گزارش شوند.

به گفته رئیس پژوهشکده علوم شناختی، با توجه به این موارد، گزارش اعلام شده در مورد ایران و حتی کشورهای دیگر را نمی توان به راحتی بپذیرفت به ویژه اینکه در قالب نظرسنجی انجام شده است؛ در صورتی که برای ارائه گزارشی دقیق در این زمینه باید مطالعه ای جامع با توجه به جنبه های علمی موضوع صورت گیرد و باید مشخص باشد که در این مطالعه از چه روشی استفاده شده است، نمونه ها چگونه انتخاب شده اند و چه ابزارهایی به کار رفته است؛ همه این موارد قابل بحث است و باید در سطح دانشگاهی و نه در سطح یک نظرسنجی ساده به آن پرداخته شود چراکه این مسایل با موضوعاتی مانند انتخابات متفاوت هستند.

مرادی گفت: پرخاشگری و عصبانیت در هر جامعه و اجتماعی می تواند وجود داشته باشد و ایرانی ها نیز از این امر مستثنی نیستند، اما اینکه به این صورت و تا این حد دقیق گزارشی در این خصوص مطرح شود، صحیح نیست و این گونه گزارشات سطحی نمی توانند مورد استناد قرار گیرند.