

شش تصویر غلط در مورد شادی



شاد بودن از نیازهای بشر است و ذهنیت‌هایی نیز درباره راه‌های دستیابی به آن وجود دارد؛ اما مطالعات نشان می‌دهند که برخی از این راهکارها به شادی منجر نمی‌شوند.

شاد بودن از نیازهای بشر است و ذهنیت‌هایی نیز درباره راه‌های دستیابی به آن وجود دارد؛ اما مطالعات نشان می‌دهند که برخی از این راهکارها به شادی منجر نمی‌شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا از پایگاه اینترنتی ساینس الرت، برخی افراد شادی را احساسی می‌دانند که در یک لحظه کوتاه ایجاد می‌شود - مانند گفتگوی کوتاه میان دوستان صمیمی یا صرف یک وعده غذایی گرم- اما برخی شادی را عمیق تر و نوعی روشن بینی می‌بینند. در این میان، محققان شادی را به شیوه دیگری درک می‌کنند، یعنی آن را وضعیتی می‌دانند که مدام در حال رخ دادن است و براساس نحوه زندگی افراد کنترل می‌شود. برخی از یافته‌های علمی در مورد شادی با درک بسیاری از افراد در مورد چگونگی دستیابی به آن، تناقض دارد. برخی از این موارد به شرح زیر است:

1- پول صرفاً تا حدی باعث افزایش شادی می‌شود تحقیقات زیادی نشان می‌دهند که داشتن حقوق و دستمزد بالا هر چند خوب است اما لزوماً باعث افزایش شادی در انسان نمی‌شود. برخی مطالعات اقتصادی رفتاری نشان می‌دهد که پس از رسیدن به میزانی از حقوق و دستمزد بالا، احساس شادی بیشتر نمی‌شود. مطالعه دیگری نیز نشان داد افرادی که در مناطق مختلف زندگی می‌کنند بر اساس هزینه‌های زندگی خود به یک وضعیت ثابت در شادی می‌رسند. برای مثال، فردی که در آتلانتا زندگی می‌کند، با حقوق سالانه 42 هزار دلار به اوج شادی دست می‌یابد، اما برای ساکنان نیویورک رسیدن به این نقطه شادی، با درآمد سالانه 105 هزار دلار میسر می‌شود.

2- شادی از هدیه دادن نشات می‌گیرد نه هدیه گرفتن دریافت و باز کردن هدیه در مناسبت‌ها لذتبخش است، اما علم نشان می‌دهد فردی که هدیه را تهیه می‌کند، در قیاس با دریافت‌کننده آن، شادی بیشتری به دست می‌آورد. یک مطالعه در سال 2008 نشان داد که سطح شادی افراد زمانی که پولشان را به جای خود صرف دیگران می‌کنند، افزایش می‌یابد. مطالعه دیگری هم که سال 2013 برای پیگیری این موضوع انجام شد، نشان داد که این یافته در مورد مردم 136 کشور جهان صادق بود.

3- فراوانی گزینه‌های انتخاب شادی را کاهش می‌دهد به اعتقاد بری شوارتز روانشناس، داشتن گزینه‌های بیشتر برای انتخاب در زندگی همیشه بهترین وضعیت نیست. تحقیقات شوارتز نشان داده است که اگر به انسان‌ها گزینه‌های بی‌شماری برای انتخاب داده شود، توانایی تصمیم‌گیری آنها محدود می‌شود. حتی برخی تحقیقات علوم عصبی نشان داده‌اند که انتخاب، اساساً امری خسته‌کننده است و می‌تواند به توانایی‌های شناختی انسان در سایر زمینه‌ها صدمه بزند. این یافته‌ها باعث شده است که مورن سرف، دانشمند عصب‌شناس دانشگاه نورث وسترن، رویه متفاوتی را در پیش گیرد: او در مواجهه با فهرستی از افلام خاص، همیشه دومین مورد را انتخاب می‌کند تا مغز خود را برای انتخاب‌های مهم‌تر در طول روز آزاد بگذارد.

4- تعطیلات طولانی‌تر همیشه شادی‌آورتر نیستند دانیل کانمن روان‌شناس، نوشته است که انسان‌ها در واقع از دو شخصیت متمایز تشکیل شده‌اند: افراد تجربه‌کننده و افراد به یادآورنده. انسان‌های تجربه‌کننده در لحظه زندگی می‌کنند، اما انسان‌های به یادآورنده طعم خوش زندگی را در افکار خود می‌چشند. تعطیلات برای بسیاری از افراد به منزله شادی است اما کانمن می‌گوید از نظر افرادی که شخصیت به یادآورنده دارند، تعطیلات دو هفته‌ای لزوماً به معنی شاد بودن دو برابری در قیاس با تعطیلات یک هفته‌ای نیست.

5- هیچ کس نباید سعی کند تمام اوقات خوشحال باشد
یک تصور غلط این است که شادی مقوله ای دست یافتنی است و می توان همواره آن را حفظ کرد. اما علم شادی را به صورت مقوله ای چندبعدی در نظر می گیرد؛ به عبارت دیگر، ممکن است چند نوع مناسبت شادی آفرین وجود داشته باشد که با یکدیگر متناقض باشند مانند زمانی که مجبورید دعوت به مراسم میهمانی را رد کنید، زیرا قصد کار روی یک کتاب جدید و یا پیگیری اهداف طولانی مدت دیگری را دارید.
محققان همچنین متوجه شده اند که اگر افراد لحظات بد را بشناسند و گاه و بیگاه آنها را به یاد آورند، می توانند از اوقات خوش خود بیشتر لذت ببرند و شادی حداکثری کسب کنند.

6- کینه و دشمنی دشمن شادی است
مقابله با احساسات منفی امری دشوار به نظر می آید و به همین خاطر برخی افراد در برابر این احساسات تسلیم می شوند، اما تحقیقات فراوان نشان داده است که بخشیدن دیگران (و خود) برای تخلیفات گذشته می تواند معادل طی کردن مسیری طولانی در جهت کاهش استرس ها و بهبود سلامت روان باشد. یک مطالعه در سال 2015 نشان داد که عفو می تواند به بهبود توانایی فیزیکی فرد هم منجر شود.