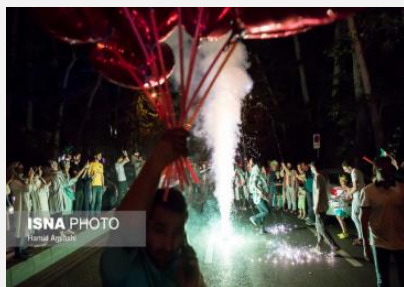


ایرانیان با چه چیزهایی شاد می‌شوند؟

شاید خیلی‌ها فکر کنند که برای شاد بودن باید حتما همه امکانات رفاهی مثل خانه و ماشین را داشت اما می‌شود با چیزهای کوچک هم خوشحال شد و احساس خوبی داشت.



شاید خیلی‌ها فکر کنند که برای شاد بودن باید حتما همه امکانات رفاهی مثل خانه و ماشین را داشت اما می‌شود با چیزهای کوچک هم خوشحال شد و احساس خوبی داشت.

به گزارش ایسنا، روزنامه ایران نوشت: به دست آوردنش آنقدرها هم پیچیده نیست. یکی با نگاه کردن به اولین باران پاییزی آن را به دست می‌آورد و دیگری با خوردن یک بستنی. بله، به همین سادگی. می‌گوید: «شاید به نظر بقیه مسخره باشد اما من وقتی یک بستنی می‌خورم و از خوردن آن لذت می‌برم، شاد می‌شوم یا اینکه با نگاه کردن به مردمی که در خیابان هستند. سر ظهر از بوی غذای خانه‌ها شاد می‌شوم. از خوردن یک غذای خوب خوشحال می‌شوم.»

اینها حرف‌های دختر جوانی است که معتقد است باید تمام شرایط و اسباب شادی‌تان از جمله پول و رفاه فراهم باشد تا آدم شادی باشید؟ شاید اولین چیزی که به ذهن برسد همین باشد؛ پولدارها حتماً آدم‌های شادی هستند. حالا نه اینکه پولدار به آن معنا؛ همین که خانه و ماشین و امکانات رفاهی در حد قابل قبول داشته باشیم، یعنی خیال‌مان تا حد زیادی راحت است، اما آیا شاد هم هستیم؟

شاید برایتان جالب باشد که بیشتر افرادی که در این گزارش به صورت میدانی با آنها مصاحبه شد، حرف‌چندانی از پول و رفاه به میان نیاوردند. شما هم می‌توانید این کار را بکنید. راه بیفتید در خیابان و از مردم بپرسید چه چیزی شادشان می‌کند؛ شبیه کاری که من کردم و این جواب‌ها را گرفتم که البته قطعاً پاسخ عده‌ای است که تصادفی انتخاب شده‌اند و لزوماً نماینده تمام مردم ایران نیستند.

امید بابایی، ۲۵ ساله ساکن در منطقه بهارستان و کارمند، از دیدن خنده‌های دختر یک ساله‌اش شاد می‌شود؛ از اینکه می‌بیند فرزندش هر روز جلوی چشمش رشد می‌کند؛ هرچقدر هم که بیرون از خانه ناراحتی داشته باشم، وقتی به خانه می‌روم و همسر و دخترم را می‌بینم، احساس شادی و رضایت می‌کنم. خوشحالی آنها خوشحالم می‌کند.

نازنین ۲۷ ساله، دانشجوی کارشناسی ارشد و ساکن مرکز شهر است. او می‌گوید: «من از هر فرصتی برای شاد بودن استفاده می‌کنم. دنبال هر بهانه‌ای می‌گردم که شاد باشم. مثلاً از رانندگی لذت می‌برم و وقتی رانندگی می‌کنم خوشحالم. از ترافیک ناراحت نمی‌شوم و برعکس بقیه خیلی وقت‌ها توی ترافیک از گوش کردن به آهنگ مورد علاقه‌ام لذت می‌برم یا وقتی با دوستانم قرار می‌گذارم و با هم گپ می‌زنیم. از خوردن یک قهوه حالم خوب می‌شود. از اینکه یک گل را بو کنم شاد می‌شوم.»

نازنین معتقد است از هر فرصتی باید برای شاد بودن استفاده کرد چون زندگی به اندازه کافی سخت هست و فشار می‌آورد و خودمان باید حال خودمان را خوب کنیم. جمله خوبی است و احتمالاً قبلاً هم از جاهای مختلف آن را شنیده‌ایم؛ اینکه خودمان باید حال خودمان را خوب کنیم. خودمان اما چطور می‌توانیم حال خودمان را خوب کنیم؟

با خرید کردن! این پاسخ نسرین ۳۸ ساله، مجرد و شاغل در یک شرکت خصوصی است. نسرین هر وقت خرید می‌کند شاد می‌شود. حالا اینکه می‌گوید خرید، به قول خودش منظورش یک خرید آنچنانی و گران قیمت نیست. همین که یک چیز کوچک برای خودش بخرد، حالش را از این رو به آن رو می‌کند: «همین خرت و پرت‌های کوچکی که از دستفروش‌های مترو می‌خورم، مثل یک گل سر یا شال. همین حالم را خوب می‌کند و احساس شادی به من می‌دهد یا مثلاً برای خودم یک شاخه گل می‌خورم و به خانه می‌برم. همان روحیه‌ام را عوض می‌کند یا مثلاً آرایشگاه رفتن. حس می‌کنم کاری برای خودم کرده‌ام. همین‌ها خوشحالم می‌کند. البته با این وضعیت گرانی همان دلخوشی‌های کوچک هم از بین می‌رود.»

مفهوم شادی اما برای بعضی‌ها تغییر کرده، آن هم به واسطه اتفاقاتی که از سر گذرانده‌اند. مثلاً مهدی ۳۲ ساله بعد از دوره بیماری سختی که از سر گذرانده، به مفهوم جدیدی از شادی رسیده است: «بیماری خودم و بیماری‌های دیگران برای چند نفر از اعضای خانواده‌ام پیش آمد، الان فقط از سلامتی احساس شادی می‌کنم. همین که سالم هستم و می‌توانم بیرون بروم و کارهایم را خودم انجام بدهم، خوشحالم. قبل از بیماری چنین حسی نداشتم و خیلی از کارها به نظرم معمولی می‌آمد و حس خاصی پیدا

نمی‌کردم اما الان از کارهای روزمره لذت می‌برم و شاد می‌زنم؛ شوم. از زنده بودن لذت می‌برم؛

برای بعضی‌ها هم شاد بودن در شاد کردن دیگران معنی می‌شود. مثل اسماعیل آذری‌نژاد که در فضای مجازی به روحانی قصه گو معروف شده است. او برای بچه‌های روستاهای کهگیلویه و بویراحمد قصه تعریف می‌کند و کتاب می‌خواند و برایشان کتاب می‌برد. آذری‌نژاد می‌گوید: «من آدم شادی هستم. در کنار دوستان خوب و خانواده احساس شادی می‌کنم. فعالیت‌های اجتماعی هدفمند، شادی‌ام را دوچندان می‌کند و مهم‌تر از همه به خودم و آینده امیدوارم و همین شادم می‌کند.»

کسان دیگری هم بودند که نظراتی مشابه او داشتند، مثل خانم وفایی ۶۰ ساله و خانه‌دار که از کمک کردن به دیگران شاد می‌شود. از اینکه کسی را خوشحال کند، خودش هم احساس خوشحالی می‌کند. حال از نظرش فرقی نمی‌کند آن نفر چه کسی باشد؛ می‌خواهد بچه و نوه‌اش باشد یا اصلاً یک نفر غریبه. می‌گوید: «هرکاری که بتوانم می‌کنم تا دلی شاد شود، اندازه توان خودم. آدم در این سن دلش دیگر چیز زیادی برای خودش نمی‌خواهد.»

گفتم که بیشتر مصاحبه شونده‌ها حرفی از پول و رفاه به عنوان عامل شادمانی به میان نیاوردند اما نگفتم کدام چنین نظری نداشتند. محمود ۴۳ ساله معتقد است، رفاه شادی می‌آورد؛ «وقتی پول نداری، نمی‌توانی شاد باشی. پول که نیست تفریح نیست. کسی که نتواند یک مسافرت برود، چطور احساس شادی کند؟! به نظر من رفاه، پیش شرط شادی است. دورهمی‌ها هم دیگر صفایی ندارد، هرچا می‌رویم فقط حرف دلار است.»

علی ۲۳ ساله هم با اینکه از دیدن فوتبال احساس شادمانی زیاد می‌کند اما به نظرش این شادی موقت است و اگر آدم پول نداشته باشد باید دلش را به همین شادی‌های کوچک و زودگذر خوش کند.

یکی دیگر از مصاحبه شونده‌ها که خودش را دارای تحصیلات روانشناسی معرفی می‌کند، معتقد است شاد بودن اصولاً ژنتیکی هم هست و بعضی‌ها هرچه هم داشته باشند، باز احساس شادمانی ندارند. باید به سابقه خانوادگی افراد هم نگاه کرد. بعضی خانواده‌ها، درکل خانواده شادی هستند و بعضی‌ها نه.

ما آدم‌های غمگینی نیستیم. در واقع سعی می‌کنیم شاد باشیم و این را می‌شود از رفتارهایی که از ما سر می‌زند، فهمید. خانواده‌ای که وسط یک روز غیرتعطیل بساط پیک نیک را در فضای سبز داخل شهر علم می‌کند، جوانانی که با حداقل درآمد سعی می‌کنند تفریحات کوچکی را برای خودشان فراهم کنند و کسانی که در گردهمایی‌های اجتماعی مثل شادی از برد تیم‌های ورزشی شرکت می‌کنند، همگی تمایل به شادی دارند.

نتایج تحقیقات جهانی اما گاهی چیزی غیر از این می‌گویند. نمونه‌های تحقیقی بین‌المللی بود که در سال ۲۰۱۶ به بررسی شاخص‌های شادکامی در ۱۵۶ کشور جهان پرداخت و بر این اساس ایران را دارای رتبه ۱۰۵ معرفی کرد که البته بنابر همان تحقیق شرایط مردم ایران به لحاظ شادکامی رو به بهبود بود.

سازمان ملل متحد از سال ۲۰۰۰ به بعد، شاخص‌های شادکامی، امید به آینده، رضایت و خشنودی در افراد یک جامعه را به عنوان متغیرهای کلیدی و اساسی تعیین سطح توسعه‌یافتگی کشورها اعلام کرده است. به این معنی که در یک جامعه توسعه‌یافته، مردم با احساس رضایت و شادی زندگی می‌کنند و در غیر این‌صورت نمی‌توان آن جامعه را توسعه‌یافته دانست. با همین استدلال و با توجه به رتبه نامطلوب ایران در شاخص‌های شادمانی، می‌شود براضی‌آنگ توسعه نیافتگی بهمان زد.

حالا بیایید نگاهی به پژوهش‌های داخلی در این باره بیندازیم تا ببینیم چه اندازه با معیارهای جهانی مطابقت دارد. تحقیقاتی که چند سال پیش در پژوهشکده علوم بهداشتی جهاددانشگاهی در این باره انجام گرفت نشان داد که بیشتر مردم ایران سطح شادکامی خود را متوسط ارزیابی می‌کنند. جامعه هدف این پژوهش افراد ۱۸ تا ۶۵ ساله بودند که از آنها پرسیده شد آیا فردی بانشاط هستند یا نه؟

۳/۳۹ درصد از افراد مورد بررسی، شادکامی خود را در حد نه زیاد، نه کم و ۳۵/۴ درصد سطح شادکامی خود را کم و بسیار کم ارزیابی کردند. در این میان تنها ۳ درصد از افراد سطح شادکامی خود را بسیار زیاد دانستند. اما ۲۰ درصد افراد اظهار نظری درباره شادکامی نکردند که خودش جالب توجه است.

براساس نتایج به دست آمده از این مطالعه، عواملی همچون سن، مجرد و تأهل، سطح تحصیلات، وضعیت شغلی، وضعیت اقتصادی، وضعیت سلامت و شهر محل سکونت بر تعیین میزان شادکامی افراد مؤثر بودند. در این تحقیق مشخص شد هر یک سال بالا رفتن سن، از میزان شادکامی افراد کم کرده است. افراد مجرد به نسبت افراد متأهل یا بیوه و طلاق گرفته، شادتر بودند. افراد دارای تحصیلات بهتر و وضعیت شغلی و اقتصادی مساعدتر، میزان شادکامی‌شان بیشتر بود. این مطالعه همچنین نشان داد افراد با سطوح پایین‌تر سلامت به شکل معناداری از شادکامی کمتری بهره می‌برند اما ابتلا به بیماری مزمن تأثیر چندانی در سطح شادکامی افراد ندارد. نکته جالب این مطالعه در مورد شهر محل سکونت این بود که ساکنان شهرهای درجه ۳ در مقایسه با ساکنان شهرهای

درجه یک و درجه ۲ از میزان شادکامی بالاتری برخوردارند. همچنین بر اساس این تحقیق عواملی همچون صفات شخصیتی، اعتقادات مذهبی، گرایش‌ها؛zwj& شناس و استاد دانشگاه چنین می‌گویند: «وقت‌ی بحث از وراثتی و سطح شادکامی افراد خانواده بویژه همسر نیز در تعیین میزان شادکامی افراد مؤثر هستند.

شما را چه چیزی شاد می‌کند؟ در کدام فضاها احساس شادمانی بیشتری دارید؟ آیا فکر می‌کنید در کشور به اندازه کافی فضا برای به‌zwj& دست آوردن شادی و نشاط وجود دارد؟

دکتر سیدحسن حسینی، جامعه‌شناس و استاد دانشگاه چنین می‌گویند: «وقت‌ی بحث از شادمانی می‌شود، تلقی ما این است که افراد باید لیبی خندان و اندامی چرخان داشته باشند اما شادمانی در واقع یعنی لذت از وضعیت موجود، یعنی از کاری که می‌کنید رضایت دارید و حس خوبی به شما می‌دهد. حتی مراسمی مثل مراسم محرم و صفر هم که در واقع عزاداری است و محل شادمانی نیست، احساس سبک‌بالی و شادمانی در افراد ایجاد می‌کند. ما مثل کشورهای غربی نیستیم که محل‌ها؛zwj& های تفریحی خصوصی داشته باشیم اما این طور نیست که هیچ فضای شادی آفرین هم نداشته باشیم. مثلاً قهوه‌خانه‌ها؛zwj& هایی که البته متأسفانه در آن قلیان می‌کشند و برای سلامتی زیانبار است، از مکان‌ها؛zwj& های خوشایند است که ایجاد شادمانی می‌کند و همچنین کافه‌ها؛zwj& هایی که جوان‌ها در آن جمع می‌شوند؛zwj& شونده از وجوه شادمانی در جامعه ما محسوب می‌شود. همین دید و بازدیدها و دورهمی‌ها؛zwj& هایی که در جامعه ما رایج است، خودش محل ایجاد شادمانی است. در واقع ما فضاهای کافی را برای ایجاد نشاط داریم و اگر احساس یأس و ناامیدی وجود دارد به خاطر نبود این فضاها نیست.»

این جامعه‌شناس ادامه می‌دهد: «از موانع بزرگ شادمانی در جامعه که به ایجاد فضای ناامیدی و یأس منجر می‌شود، بی‌ثباتی در صحنه اقتصاد است که خیلی چیزها را بی‌ثبات و خیلی امیدها را به ناامیدی تبدیل می‌کند. کارگری که مشغول کار است، احساس ناامنی می‌کند و کسی که بیکار است از پیدا کردن کار ناامید می‌شود. کسی که مبلغی ذخیره کرده که مثلاً برای دخترش جهیزیه بخرد یا برای پسرش کاری راه بیندازد، به کل ناامید می‌شود. این عوامل سبب می‌شود انرژی مثبتی که از فضاهای شادی‌آفرین به‌zwj& وجود می‌آید، تخلیه شود و افراد رنجور شوند.»

با تمام این حرف‌ها، بازهم شادی برای خیلی‌ها مفهوم غریبی است. بعضی‌ها حتی نمی‌دانند چه چیزی خوشحال‌شان می‌کند. شاید خودشان را عمیقاً آدم غمگینی حس کنند و شادی برایشان واژه‌ای بیگانه باشد.

شادمانی، خوشحالی، بهجت، استبهاج، بشاشت، مسرت، نشاط، طرب، ارتیاج، وجد، انبساط، سرور، فرح، سراء، مرحان، خوشدلی، رامش و کروز؛ اینها واژه‌هایی هستند که مترادف با کلمه شادی در لغت نامه دهخدا آمده‌اند. فرقی نمی‌کند به کدام نامش بنامیم؛ همه در درون به دنبال آنیم که گر ز دست برآید، دست به کاری زنیم که غصه سرآید. غصه: متضاد شادی.