

## چرا شادبودن را بلد نیستیم؟

شادی به عادت پیوسته و مداوم تبدیل نشده و چون شادی کردن به شکلی مستمر تکرار نمی‌شود، قالب نهادین هم پیدا نکرده و بر این اساس برخی...



شادی به عادت پیوسته و مداوم تبدیل نشده و چون شادی کردن به شکلی مستمر تکرار نمی‌شود، قالب نهادین هم پیدا نکرده و بر این اساس برخی در جامعه ما عمدتاً با شادی میانه‌ای ندارند و چه بسا که شادی و خنده را که نشانه شادی است، مظهر سبکی و سبک سری می‌پندارند، نشانی از آدمی که عمقی ندارد، سطحی است، آدمی که تلخی‌ها و غم‌ها را نمی‌بیند. این مسئله نیز از کسب نکردن مهارت شادمانی سرچشمه می‌گیرد.

به گزارش ایسنا، روزنامه رسالت نوشت: «زندگی در گستره‌ای از رنج و شادی تعریف می‌شود و در این میان جریانات فکری و اجتماعی بر توجه روزافزون به مسئله شادکامی تأکید دارند و آن را لازمه زیست بهتر و توسعه و شتاب بیشتر می‌دانند. معمولاً در گزارش‌های سالانه شادترین کشورهای جهان، نام ایران در رتبه‌های انتهایی قرار می‌گیرد. برای مثال سال ۲۰۲۰ جایگاه ۱۱۸ را به خود اختصاص داد. گرچه مطابق پیمایش‌های داخلی، میزان شادی ایرانی‌ها در سطح متوسط به بالا ارزیابی شده است اما به هر شکل سنجه‌های پیمایش متفاوت است و هدف ما بررسی رتبه شادمانی ایرانی‌ها نیست، مقصود یافتن پاسخی برای این پرسش است که «چرا شادبودن را بلد نیستیم؟» شاید تصور غالب عموم مردم این باشد که تنش‌ها و اضطراب‌ها و مشکلات اقتصادی، فرصت شادی کردن را از آنان سلب کرده؛ موضوعی که مورد پذیرش جامعه‌شناسان نیست. آنان بر این باورند که ثروت و رفاه و آسودگی فکر به خودی خود کارساز نیست و در کنار این موارد، آموختن مهارت شادمانی، متغیر کلیدی دیگری است که کمتر به آن پرداخته می‌شود.

همین که گزارش میزان شادی کشورهای جهان منتشر می‌شود، با ارائه تحلیل‌های کلی مطرح می‌کنیم که کشورهای بسیار ثروتمند، شادند و کشورهای فقیری که با مشکلات اقتصادی دست به‌گریبان‌اند در رتبه‌بندی جهانی قرار دارند و عمدتاً با در نظر گرفتن افزایش تولید ناخالص داخلی و رشد اقتصادی، تصور می‌کنیم که ثروت بیشتر به افزایش سطح خوشحالی مردم منجر می‌شود. با این حال شواهد قابل استنادی که ثروت و شادبودن را به یکدیگر پیوند دهد، وجود ندارد. البته این موارد به معنای سلب مسئولیت از تصمیم‌گیران و مسئولان نیست و به این معنا نیست که گره‌گشایی در حوزه اقتصاد و دسترسی مردم به مسکن با نرخ مناسب و اشتغالزایی تأثیری در مقوله شادمانی ندارد. بی‌تردید برای این عوامل هم باید سهم و نقشی قائل شد اما نه سهمی صد درصدی و باید میان تمامی مؤلفه‌های تأثیرگذار تعادلی برقرار کرد. به نظر می‌رسد در جامعه ما، مشکل اصلی نداشتن مهارت برای شادزیستن و شادبودن است.

امان‌الله قرایی مقدم نیز به عنوان جامعه‌شناس تصور نمی‌کند که در این جریان، پایه اصلی اقتصاد باشد، بنابراین تصریح می‌کند: «این موضوع تنها مربوط به مسائل اقتصادی و معیشت مردم نیست، به نوعی شادی و نشاط یک پدیده چندبعدی است که باید از ابعاد و زوایای گوناگون آن را مورد ارزیابی و بررسی قرار داد. اگر بخواهیم ملاک اقتصادی و معیشتی را در نظر بگیریم، مردم هند با توجه به اینکه با فقر و تنگدستی دست و پنجه نرم می‌کنند اما اصولاً مردم شادی هستند، زیرا آیین‌ها و جشن‌های مذهبی و سنتی بسیار زیادی دارند که به نوعی شادی در بطن جامعه هندی‌ها وجود دارد، بنابراین، اینطور نیست که اگر اقتصاد کشوری در وضعیت بدی قرار داشته باشد، لزوماً آن کشور چهره شادی ندارد.»

نه تنها قرایی مقدم که بسیاری از جامعه‌شناسان دیگر کشور هند را مثال می‌زنند که ۲۵۰ میلیون نفر از جمعیتش زیر پل‌ها به دنیا می‌آیند، گذران زندگی می‌کنند و می‌میرند اما شادی در این کشور موج می‌زند، ضمن اینکه ۲۵۰۰ باشگاه خنده در هند وجود دارد. باید بررسی کرد که چرا این تفاوت فاحش میان ما و آنها وجود دارد و مردم ما علی‌رغم وضعیت بهتر زندگی نسبت به این مردم به اندازه آنها شاد نیستند.

قرایی مقدم معتقد است: «شادی و نشاط باید از درون جامعه و خانواده به وجود آید اما متأسفانه در کشورمان با توجه به مشکلات اجتماعی بسیار زیادی که وجود دارد، تعاملات اجتماعی به پایین‌ترین سطح خود رسیده و افراد حتی با اعضای درجه یک خانواده خود نیز هیچ‌گونه معاشرتی ندارند، خودمحوری و منفعت‌طلبی حرف اول و آخر را در جامعه امروز ایران می‌زند و شما نمی‌توانید انتظار داشته باشید که در چنین شرایطی با جامعه شادی روبه‌رو باشید.»

مردم ما هنوز مهارت شادی را نیاموخته‌اند. مهارت‌های اجرایی در جریان اجتماعی شدن به افراد یک جامعه منتقل می‌شود و آنان در این مسیر مهارت‌ها را می‌آموزند. شادی کردن هم مثل هر فعالیت و مهارت اجتماعی دیگر آموختنی است. همان‌طور که

ما مهارت های زبانی یا آداب اجتماعی و غذاخوردن و لباس پوشیدن را یاد می گیریم، مهارت شادی کردن هم آموختنی است اما وقتی نمی آموزیم چگونه می توانیم شادی کنیم، بنابراین از مهارت های شادی کردن هم برخوردار نمی شویم. از این رو حتی وقتی هم که شادیم، بلد نیستیم چگونه باید شادی کنیم.

به نظر می رسد شادی به عادت پیوسته و مداوم تبدیل نشده و چون شادی کردن به شکلی مستمر تکرار نمی شود، قالب نهادین هم پیدا نکرده و بر این اساس برخی در جامعه ما عمدتاً با شادی میانه ای ندارند و چه بسا که شادی و خنده را که نشانه شادی است، مظهر سبکی و سبک سری می پندارند، نشانی از آدمی که عمقی ندارد، سطحی است، آدمی که تلخی ها و غم ها را نمی بیند. این مسئله نیز از کسب نکردن مهارت شادمانی سرچشمه می گیرد.

#### تغییر ذهنیت جامعه نسبت به شادی

احمد پدram، روانشناس و مشاور خانواده، نیز با اشاره به این موضوع می گوید: «بسیاری از انسان ها تصور می کنند که شادی متعلق به انسان های کوتاه فکر است و انسان های عاقل شاد نیستند. چنین افکاری تصورات باطلی است که باید در نهاد آموزش اصلاح شود؛ به طوری که فرد هنگام خندیدن در کلاس درس با مؤاخذة معلم مواجه می شود یا هنگام خندیدن در منزل، والدین از او می پرسند: چرا می خندی! در جامعه نیز هنگامی که می بینیم افرادی می خندند به آنها چپ چپ نگاه می کنیم که به چه علتی می خندند و همه این موارد، نمادهایی از باوری اشتباه است.»

شاید این تصور به شرایط زیستن در جامعه سنتی و مدرن ارتباط داشته باشد؛ چرا که به گفته جامعه شناسان «در جامعه سنتی، سطح انتظارات مردم از زندگی بالا نیست و همین امر هم باعث می شود فرهنگ شادزیستن و شادبودن با توجه به ارزش های اجتماعی و جمعی در جامعه حاکم شود اما ورود به جامعه صنعتی و مدرن که همراه با افزایش امکانات خدماتی و رفاهی است، منجر به بیماری های جدید، افتادن در تله شهرنشینی و همچنین بالا رفتن انتظارات مردم از زندگی شده است، این ها همه تبعات دنیای صنعتی هستند که خواهی نخواهی موجب کمرنگ شدن شادی می شوند.»

بر اساس یک نظرسنجی که روزنامه همشهری به شکل آنلاین برگزار کرده، ۷۹ درصد افراد این نظرسنجی گفته اند این روزها نمی توانند به سادگی گذشته بخندند. ۶۶ درصد این جامعه آماری اعلام کرده اند که برای شادتر زندگی کردن «تلاش» می کنند. این در حالی است که ۳۴ درصد باقیمانده تأکید داشته اند برایشان اهمیتی ندارد که تلاشی در این حوزه داشته باشند. بیشتر افراد حاضر در این نظرسنجی که تعدادشان به ۲۵۰ نفر می رسید گفته اند که در گذشته نسبت به امروز شادتر بوده اند و بیشتر تلاش هایشان برای بهبود وضعیت روحی شان شکست خورده است.

#### نظام تعلیم و تربیت شادی آفرین نیست

گروهی از جامعه شناسان، سرمنشأ شادنبودن یا عدم کسب مهارت برای خندیدن و شادبودن را در نظام تعلیم و تربیت جست و جو می کنند؛ نظامی که از نظر آنان شادی آفرین نیست. هنوز این نظام متکلم وحده است، هنوز تحریمی و تحکیمی عمل می کند و همه این موارد باید اصلاح شود.

فرخنده احمدی در قامت جامعه شناس تأکید می کند که باید مهارت خنده، همچون سایر مهارت های دیگر جزء دروس دانش آموزان باشد. حال اینکه نظام تعلیم و تربیت ما همچنان از حالت کتابی و القاء محفوظات و فرمول ها خارج نشده، این حجم از کتاب های درسی که حتی در برخی مواقع معلم فرصت آموزش کامل آنها را ندارد، چه ضرورتی دارد؟ چرا مسئولان به این مسئله پاسخ نمی دهد که چه میزان از مطالب کتاب های درسی به درد زندگی آینده دانش آموز می خورد؟ آیا این حجم از مطالب درسی که بعدها در زندگی اجتماعی کاربردی برای دانش آموز نداشته و دردی از او دوا نمی کند ضروری تر است یا آموزش مهارت شادی؟»

این جامعه شناس می گوید: «کلاس های درس شلوغ و نیمکت هایی که سه دانش آموز در کنار هم می نشینند، جذاب و شادنبودن محیط فیزیکی مدرسه، فضاهای خسته کننده، امکانات محدود و رنگ آمیزی های تیره و کسل کننده که در هر فرد احساس افسردگی و دل زدگی ایجاد می کند. به کارنگرفتن شیوه های تدریس خلاق که مشارکت و شادی دانش آموز را به همراه دارد و اجازه ندادن به دانش آموزان ابتدایی برای کودکی کردن و درگیری آنها با تکالیف سنگین نشان می دهد که افراد این جامعه در نظام آموزشی، شادی کردن را حتی با کوچک ترین ابزارها و امکانات نیاموخته اند و فقط شاهد سختگیری های عجیب کادر آموزشی بوده اند. در شرایطی که معلم تنها تلاشش کنترل کلاس درس و تدریس کتاب های حجیم است چگونه می توان از نشاط و شادی سخن گفت؟ مسئله نگران کننده تر کنکور است که فرصتی برای نشاط دانش آموزان باقی نمی گذارد و آنها باید با فوق برنامه ها و کلاس های مختلف کنکور درگیر شوند و کم نیستند دانش آموزانی که به دلیل ناکام ماندن تلاش ها و قبول

نشدن در رشته و دانشگاه دلخواهشان دچار افسردگی می شوند.»

فرخنده احمدی توصیه می کند: «برای آنکه بتوانیم شادی را در جامعه گسترش داده و مهارت شادبودن را آموزش دهیم، به برنامه ریزی دقیق و همه جانبه برای تغییرات اساسی در فضاهای آموزشی نیاز داریم. باید فضای سرد و یخ زده آموزشی را به محیطی گرم و دلچسب و شیرین مبدل کنیم؛ چرا که در جامعه ای که شادی وجود دارد، بیماری روانی، احساس ناکامی و بدبختی بسیار کمتر از سطح هنجارها خواهد بود و حس زندگی در میان شهروندان آن جامعه موج می زند. با توجه به اینکه در مباحث روانشناسی اجتماعی، سلامت روانی و احساس خوشبختی و شادی از مهم ترین شاخص های توسعه یافتگی یک کشور به شمار می رود، لازم است در ایجاد آن برای شهروندان تلاش شود. به نظر می رسد مدارس با توجه به نقش آموزشی خود می توانند در این خصوص نقش پررنگ تری داشته باشند. در برخی از کشورها، مدارس با هدف تکثیر و تولید شادی و سرور ایجاد شده است. در این مدارس، دانش آموزان و معلمان به شیوه های گوناگون به شادی و خنده روی می آورند و دانش آموزان هنگام تعطیلی و پایان ساعت تحصیلی حاضر به ترک مدرسه نیستند؛ در حالی که در ایران این شرایط برعکس است و بچه ها به محض تعطیلی کلاس درس، دوست دارند زودتر مدرسه را ترک کنند.»