

## افزایش سطح شادی با سلام کردن به غریبه‌ها

نتایج تحقیقی نشان می‌دهد که سلام کردن به غریبه‌ها می‌تواند سطح شادی را افزایش دهد.



ایسنا/خراسان رضوی نتایج تحقیقی نشان می‌دهد که سلام کردن به غریبه‌ها می‌تواند سطح شادی را افزایش دهد. به نقل از مدیکال اکسپرس، گروهی از روان‌شناسان در دانشگاه ساپانچی در ترکیه که با همکاری خود از دانشگاه ساسکس در بریتانیا کار می‌کنند، دریافتند افرادی که در مواجهه با غریبه‌ها به سادگی "سلام" می‌کنند، می‌توانند با این کار سطح رضایت از زندگی خود را افزایش دهند. این گروه در تحقیق خود، از دو گروه بزرگ مردم در مورد برخوردشان با غریبه‌ها و نحوه درجه بندی سطح رضایت از زندگی‌شان، پرسش کردند. به تازگی، سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که تنهایی یک نگرانی جهانی برای سلامت عمومی است، چیزی که به اندازه کشیدن ۱۵ نخ سیگار در روز مضر است. روان‌شناسان می‌گویند چنین تنهایی به میزان انزوای گزارش شده در بیشتر جوامع مدرن غربی مربوط می‌شود. مردم تمایل دارند از دیگران دوری کنند و فقط با افرادی صحبت می‌کنند که از قبل می‌شناسند. اما به گفته این گروه، انزوا، مردم را نسبت به روزگاران گذشته که غریبه‌ها آزادانه با یکدیگر صحبت می‌کردند، کمتر خوشحال می‌کند. برای این تحقیق، محققان پرسش‌نامه‌هایی را ارسال و دریافت کردند که ابتدا از مردم ترکیه سپس در بریتانیا درباره تعاملات لحظه‌ای اخیر یا حتی مکالمات با غریبه‌ها سؤال می‌کردند. آنان همچنین از هر پاسخگو خواستند تا سطح رضایت از زندگی یا سطح شادی عمومی خود را ارزیابی کند. در تحقیق اول، محققان ۳۲۶۶ پاسخ و در تحقیق دوم ۶۰ هزار و ۱۴۱ پاسخ دریافت کردند. گروه تحقیقاتی رویه‌ای را پیدا کرد؛ آن دسته از افرادی که تعامل لحظه‌ای با غریبه‌ها یا مکالمه با آن‌ها را گزارش کردند، در مقایسه با افرادی که از صحبت کردن با غریبه‌ها اجتناب می‌کردند، سطح بالاتری از رضایت یا شادی از زندگی را گزارش کردند. محققان پیشنهاد کردند که تعامل منظم با غریبه‌ها می‌تواند منجر به احساس تعلق به یک جامعه شود که می‌تواند باعث شود مردم از طرف کسانی که بخش کوچکی از جهان خود را به اشتراک می‌گذارند، بیشتر مورد پذیرش قرار بگیرند و حتی بها داده شوند، احساساتی که مطالعات قبلی نشان داده است که به مردم کمک می‌کند از زندگی خود احساس رضایت کنند. آنان خاطرنشان کردند که چنین احساساتی می‌تواند تنهایی را نیز کاهش دهد، تنهایی که بر اساس سازمان جهانی بهداشت می‌تواند برای سلامتی فرد خطرناک باشد. یافته‌های این تحقیق در مجله Social Psychological and Personality Science گزارش شده است.