

خوشبختی؛ در دسترس‌ترین ثروت دنیا



اینها حرف‌های منتسب به چارلی چاپلین است، وقتی می‌خواهد از خوشبختی بگوید: «آنقدر بخندی که دلت درد بگیرد، برای مسافرت به یک جای زیبا بروی، بعد از این‌که از مسافرت برگشتی ببینی هزار نامه داری، به آهنگ مورد علاقه‌ات گوش بدهی، به رختخواب بروی و به صدای بارش باران گوش کنی،

جام جم آنلاین: اینها حرف‌های منتسب به چارلی چاپلین است، وقتی می‌خواهد از خوشبختی بگوید: «آنقدر بخندی که دلت درد بگیرد، برای مسافرت به یک جای زیبا بروی، بعد از این‌که از مسافرت برگشتی ببینی هزار نامه داری، به آهنگ مورد علاقه‌ات گوش بدهی، به رختخواب بروی و به صدای بارش باران گوش کنی،

از حمام که بیرون آمدی ببینی حوله‌ات گرم است، در آخرین امتحانت قبول شوی، در جیب شلواری که مدت‌هاست نپوشیدی پول پیدا کنی، برای خودت در آینه شکله دربیآوری و بخندی، تلفن نیمه شب داشته باشی و حرفت ساعت‌ها طول بکشد، بی‌دلیل بخندی، به‌طور تصادفی بشنوی که یک نفر از تو تعریف می‌کند، عضو یک تیم باشی، از بالای تپه به غروب خورشید نگاه کنی، دوستان جدید پیدا کنی، کسانی را که دوستشان داری خوشحال ببینی، کنار ساحل قدم بزنی، کسی را داشته باشی که بدانی دوستت دارد یا یادت بیاید که دوستان‌ت چه کارهای احمقانه‌ای کردند و بخندی و بخندی و.. باز هم بخندی.»

چاپلین زندگی را به همین سادگی شیرین می‌کند و به ما یاد می‌دهد خوشبختی آن شانس نهفته در قله قاف نیست که دست کمتر کسی به آن برسد، بلکه این احساس دم‌دستی‌ترین ثروت دنیا است که اگر فقط کمی دستت را به سمتش دراز کنی، صیدش خواهی کرد.

بیراهه‌های خوشبختی

ما خیلی وقت‌ها اشتباه می‌کنیم؛ ما به سمت خوشبختی خیز برمی‌داریم، اما اغلب، راه را اشتباه می‌رویم. یکی تا توان دارد کار می‌کند که خانه‌ای بزرگ بخرد، یکی شبانه‌روز تلاش می‌کند جدیدترین خودروی بازار را سوار شود، یکی همیشه چشمش به طلاهای زرگری است و به خرید آن سرویس طلای جدید که تحسین‌برانگیز است، فکر می‌کند. دیگری به بچه‌دار شدن می‌اندیشد، یکی به پرداخت سریع اقساطش، یکی هم به ازدواج با آدمی معروف و سرشناس و همه برای رسیدن به این اهداف تلاش می‌کنند و انرژی می‌گذارند، چون فکر می‌کنند اگر به اینها برسند، خوشبخت‌اند.

اما جنس خوشبختی با همه این تقلاها فرق دارد، خوشبختی باید از درون وجودمان بجوشد و به بیرون تراوش کند که اگر اینچنین نشود، محال است کسی بتواند خوشبختی را به ما تزریق کند. برای همین است که می‌گویند خوشبختی باید درون کاسه سرمان باشد نه در اسباب و اثاثیه‌ای که دور و برمان جمع می‌کنیم؛ همان‌هایی که بتدریج به جای این‌که خوشحالمان کند راه نفسمان را می‌بندد و دلتنگ‌مان می‌کند.

پول کجای ماجرا ایستاده

این جمله را شنیده‌اید که می‌گویند پول حتما خوشبختی نمی‌آورد، اما فقر قطعا بدبختی می‌آورد؟ این جمله می‌خواهد نقش پول در زندگی ما آدم‌ها را نشان دهد و گرچه تا حدی درست می‌گوید، اما کمی هم به اشتباه رفته است.

پول مانع خوشبختی نیست، با اسکناس‌های کار راه‌انداز، می‌شود آدم‌های زیادی را خوشحال کرد و کار آدم‌های زیادی را راه انداخت. کمترین ماموریت پول در زندگی این است که رفاه را به ما هدیه دهد و راه رسیدن به آرزوها را هموارتر کند.

اما اگر ثروت ما در زندگی هنگفت نباشد و پولی که هر ماه به دستمان می‌رسد در حد رفع حاجت باشد به این معنی نیست که ما خوشبخت نیستیم و چرخیدن‌مان حول و حوش خط فقر، باعث بدبختی است. پول نه لزوماً کسی را خوشبخت می‌کند و نه لزوماً کسی را بدبخت، چون پول فقط یکی از صدها شرط برای خوشبخت بودن است و بودن یا نبودنش به تنهایی ارتباطی با احساس خوشایند خوشبختی ندارد.

یادآوری آماری که چند سال پیش در پایتخت به دست آمد و در رسانه‌ها سر و صدا به پا کرد، هنوز هم جذاب است. این آمار نشان می‌داد ۶۸ درصد ازدواج‌های انجام شده در یکی از تالارهای مشهور شهر تهران به طلاق منجر شده است، یعنی از ۱۰۰ زوجی که جشن ازدواجشان را در این تالار برگزار کرده‌اند، ۶۸ نفر کارشان به طلاق کشیده است.

نکته: بحران‌های عاطفی ناشی از تجربیات منفی مثل طلاق یا ابتلا به بیماری اگر با فقر اقتصادی همزمان باشد تشدید می‌شود؛ به این معنا که شاید پول نتواند برای فرد تولید شادی کند، اما بی‌پولی به طور قطع با دردها و بحران‌های عاطفی در ارتباط است. این 100 زوج آنقدر ثروتمند و بی‌نیاز از مال دنیا بودند که طبق محاسبه مردم کوچه و بازار باید در نهایت خوشبختی زندگی می‌کردند، آن هم در شرایطی که مهریه عده‌ای از آنها سکه بهار آزادی به ارتفاع کوه هیمالیا (8000 سکه) بود و ارزش تقریبی خودروهای مهمانان حاضر در تالار حدود ۲۰ میلیارد تومان برآورد می‌شد.

این جمله‌ها طرح افسانه نیست، اینها حقایق زندگی بخشی از آدم‌هاست که با این‌که پول زیادی دارند، اما هیچ‌گاه طعم خوشبختی را نمی‌چشند؛ البته نه به این دلیل که پول چیز بدی است بلکه به این علت که اینها غیر از پول چیزی برای دلخوش بودن ندارند.

معجون 60 قلم

خوشبختی در زندگی آنقدر مهم است که دانشمندان را هم درگیر کرده است. آنها نیز این سوال را در ذهن خود مرور کرده‌اند که آیا اگر کسی فقط پول داشته باشد و احتیاجات مادی‌اش به سرعت برآورده شود، خوشبخت واقعی است یا این‌که اگر او نیز سفره دلش را باز کند از عطش‌اش برای خوشبختی حرف می‌زند؟

دانیل کانمان، روان‌شناس آمریکایی چند سال قبل در پی یافتن پاسخ این پرسش‌ها برآمد. او دست به انجام تحقیقی زد که در نهایت نشان داد پول قادر به خرید عشق نیست، اما اگر آدم‌ها در سراسر زندگی‌شان درآمد کمی داشته باشند، پولی که یکمترتبه وارد زندگی‌شان می‌شود حتماً آنها را خوشحال می‌کند.

کانمان در این پژوهش از افراد خواست تا هر روز میزان شادی خود را براساس تجربه احساسات مختلف مثل رضایت، ناراحتی، نگرانی و لذت تعیین کنند و پس از آن براساس میزان رضایت خود از زندگی، امتیازی از صفر تا ۱۰ به خود بدهند. نتایجی که این روان‌شناس به آن دست یافت، قابل توجه است. او دریافت میزان رضایت از زندگی همواره با افزایش درآمد بالا می‌رود و این احساس رضایت سطح شادی را نیز افزایش می‌دهد، البته به این شرط که درآمد سالانه افراد از 75 هزار دلار بیشتر یا کمتر نباشد.

اگر قرار باشد این رقم را در کشورمان محاسبه کنیم، بی‌شک افراد کمی شامل نتایج این تحقیق می‌شوند، اما اگر گفته‌های کانمان را بومی کنیم، پیداست منظور او داشتن سطح اقتصادی و رفاهی متوسط به بالاست که در تمام طول سال‌های زندگی نیز شکلی ثابت دارد و دستخوش تغییرات ناگهانی و افت و خیزهای نگران‌کننده نمی‌شود.

کانمان در عین حال به نتیجه دیگری نیز رسید که گفته برخی از ما ایرانی‌ها را تایید می‌کند؛ گفته همان‌هایی که معتقدند بی‌پولی می‌تواند سبب بدبختی شود. این روان‌شناس دریافت که بحران‌های عاطفی ناشی از تجربیات منفی مثل طلاق یا ابتلا به بیماری اگر با فقر اقتصادی همزمان باشد تشدید می‌شود؛ به این معنا که شاید پول نتواند برای فرد تولید شادی کند، اما بی‌پولی به طور قطع با دردها و بحران‌های عاطفی در ارتباط است.

این روان‌شناس در خلال بررسی‌هایش به نکات مهمی دست یافته که وقتی در کنار یافته‌های محققان دیگر قرار می‌گیرد، واژه خوشبختی و حس خوشبخت بودن را بخوبی تفسیر می‌کند. گروهی از روان‌شناسان ثابت کرده‌اند عوامل زیادی در شادی انسان‌ها نقش دارد؛ عواملی که تاکنون 60 مورد از آن کشف شده است. به گفته اینها عواملی مثل دوستی، احساس احترام، اعتماد به نفس، خدمت به دیگران، داشتن پایگاه اجتماعی مناسب و همسر دلخواه، از عوامل مهم ایجاد حس خوشبختی است. این روان‌شناسان در حالی این عوامل را فهرست کرده‌اند که منکر نقش پول در ایجاد خوشبختی نیستند، اما جایگاه ثروت نزد آنها و تاثیرش در خوشبختی رتبه‌ای بهتر از چهاردهم به دست نمی‌آورد.

زندگی زیباست

شاید نشود بسادگی و زیبایی چارلی چاپلین از خوشبختی حرف زد، اما می‌توان حس کرد تا چه اندازه حق با اوست. خوشبختی آنقدر نزدیک ماست که گاهی آن را نمی‌بینیم، حتی ناخواسته به آن پشت پا می‌زنیم و دورش می‌کنیم.

وقتی کسی در خانه‌ای امن زندگی می‌کند، وقتی مادری دارد که عاشقانه برایش وقت می‌گذارد، وقتی پدر او را از جانش بیشتر دوست دارد، وقتی دوستانی دارد که همیشه کنارش می‌مانند، وقتی همسری دارد که در همه حال شانه به شانه او می‌ماند، وقتی نگاه دیگران به او پر از اشتیاق است یا وقتی او آدم‌ها را به خاطر آن چیزی که هستند، دوست دارد؛ چنین شخصی خوشبخت واقعی است، چون خوشبخت بودن معنایی جز داشتن حس رضایت از زندگی ندارد.

