

**بخند تا دنیا به رویت بخندد**

لازم نیست عصایی بیندازی و مارش کنی، لازم نیست اسم رمز را بگویی و روی آب بروی، لازم نیست دستی به نایبایی بزنی و بینایش کنی، لازم نیست...

لازم نیست عصایی بیندازی و مارش کنی، لازم نیست اسم رمز را بگویی و روی آب بروی، لازم نیست دستی به نایبایی بزنی و بینایش کنی، لازم نیست زبان حیوانات را بفهمی و فرمانروایشان باشی، لازم نیست حتما پیامبری باشی و با معجزه‌های مردم را تحت تاثیر قرار دهی؛ تو خودت معجزه‌ای وقتی سگ‌رهمه‌ها را باز می‌کنی، گوشه لب‌ها را بالا می‌دهی و مرواریدهای دهان را با خنده نشان می‌دهی.

وقتی می‌خندی صورتت نماینده قلب خوشحالت می‌شود، آن وقت همه می‌فهمند در پس آن چهره شاد، قلبی شادتر ایستاده است و شاید درست در همین لحظه باشد که اطرافیان هم به احترام آن قلب و آن لبخند، تبسمی بکنند.

ماجرای شادی و خنده به همین سادگی است. وقتی ما با لبخندهایمان معجزه می‌کنیم دنیا هم به افتخار شادی ما لبخند می‌زند، اما يك مشکل کوچک وجود دارد؛ خیلی از ما شاد نیستیم و لبخند نمی‌زنیم حتی از آنها که بیخودی می‌خندند دل پری داریم، از همان‌ها که اسم‌شان را الکی خوش گذاشته‌ایم و تحمل خنده‌های گاه و بیگاهشان را نداریم، بی‌خبر از این که ما - که اخم کرده‌ایم - مشکل دنیاییم، نه آنها که با بهانه و بی‌بهانه می‌خندند و با شکرخنده‌هایشان، خنده دنیا را هم درمی‌آورند.

ما شاد نیستیم به چند علت

توجیه اول: ما هشت‌مان گرو نه‌مان است، آس و پاسیم، به نیمه ماه که می‌رسیم کفگیرمان می‌خورد به ته دیگ. مستاجریم، کابوس اجاره‌خانه می‌بینیم، خواب قسط، رویای پول.

بعضی آدم‌ها برای شادنبود نشان اینچنین بهانه می‌آورند. آنها دست روی کاستی‌های زندگی می‌گذارند و خوشحال بودن را به زمانی موکول می‌کنند که ثروتی به هم بزنند و همگام با ناز و نعمت، زخم روزهای نداری را التیام دهند.

توجیه دوم: دل خوش سیری چند؟ در این شهر و کشور و این دنیا مگر می‌شود خوشحال بود؟ سر که بچرخانی همه‌جا بدبختی است، مریضی، مشکلات، قتل، غارت، آسیب اجتماعی، کودک کار، اختلاف طبقاتی، بیکاری، ناامنی شغلی، اعتیاد و...

این گروه سینه‌سوخته‌های اجتماع هستند که چون همیشه بهانه‌ای برای اشکال‌تراشی و بدبینی پیدا می‌کنند و از آنجا که مشکلات اجتماعی هم تمامی ندارد، همیشه غرولند می‌کنند و در لاک غم‌آلود خود فرو می‌روند.

توجیه سوم: جایی برای شادی کردن نداریم، اصلا باید چطور شادی کرد که به کسی برنخورد؟ کجا باید تخلیه احساسات کرد که انگشت‌نمایت نکنند؟

توجیه سوم متعلق به گروهی است که فکر می‌کنند بمب انرژی‌اند، اما جایی برای ابراز هیجانات ندارند پس یا دست از شادی کردن برمی‌دارند و از بروز احساسات خودداری می‌کنند یا در همین جامعه که نه جایی برای شادی کردن دارد و آدم‌های پارانرژی زود انگشت‌نما می‌شوند، هیجانات‌شان را خالی می‌کنند و می‌شوند همان الکی‌خوش‌هایی که بعضی‌ها دل خوشی از آنها ندارند. - هم حق دارند، هم ندارند

جامعه‌شناسان و روان‌شناسان زیادی روی رفتار و گفتار این سه گروه تمرکز کرده‌اند حتی محققان خارجی که این اواخر از بین 220 کشور مورد مطالعه به ما ایرانی‌ها در حوزه شادی، رتبه 202 را داده‌اند.

پس اوضاع ما زیاد خوب نیست، البته اگر این رتبه‌بندی دقیق و بدون جهت‌گیری باشد، اما این نتیجه حتی اگر ایراد هم داشته باشد باز قابل اعتناست چون در کشور ما آن چیزی که هر فرد در اطرافش می‌بیند، تلفیقی از غم و شادی است که شادی‌اش زودگذر و غمش طولانی و ماندگارتر است.

برخی کارشناسان به گروه اول که علت شادنبودن‌شان را بی‌پولی و مشکلات مالی می‌دانند، حق می‌دهند. آنها معتقدند وقتی يك انسان نیازهای اولیه‌اش تامین نباشد و در چندمین دهه از عمرش هنوز دغدغه نان و کار و سرپناه داشته باشد، طبیعی است اگر در

موقعیتی ناامن قرار بگیرد و احساس شادی نکند.

برخی نیز به گروه دوم حق می‌دهند و می‌گویند وقتی فضای کلی اجتماع غمگین و پراسترس باشد و هر روز از هر گوشه‌ای خبری ناخوشایند به گوش برسد و فردای روشنی در انتظار افراد نباشد، معلوم است کمتر کسی می‌تواند برای همیشه شاد بماند و احساس رضایت از زندگی داشته باشد.

مدافعان گروه سوم نیز کم نیستند، همان‌ها که به آدم‌های شاد که جایی برای تخلیه احساسات‌شان پیدا نمی‌کنند حق می‌دهند و تاکید می‌کنند جامعه‌ای سالم است که هم شادی‌ساز باشد و هم بستر بروز شادی را فراهم کند.

اینها از این که جامعه ما به جای تولید آدم‌های شاد، دست به کار تولید آدم‌های غمگین شده است، انتقاد می‌کنند، از این که جشن‌های شادی‌آور که همه اقشار را درگیر کند کم شده است، از این که مرز میان شادی و غم یادمان رفته است، از این که حتی روزهای جشن‌مان بی‌شبهت به روزهای عزاداری نیست، از این که مجلس‌گردانان، مجلس‌عزا را بهتر از شادی مدیریت می‌کنند، از این که درآوردن گریه مردم آسان از به خنده‌انداختن‌شان شده است و ده‌ها مصداق دیگر که به کمک آنها نشان می‌دهند ما چقدر در حوزه تولید شادی به بیراهه رفته‌ایم.

پس می‌بینید هر سه گروه - که با علت‌های جداگانه برای شادنبودن‌شان دلیل می‌آورند - تا اندازه زیادی حق را دارند، اما نمی‌شود یکطرفه به قاضی رفت و حرف دیگری که در این حوزه کار کرده‌اند نشنیده گرفت، همان‌هایی که اگر حرف‌هایشان را منصفانه بشنوی آن وقت می‌توانی به جرات بگویی مردمی که شاد نیستند و برای غمگین‌بودن‌شان هزار و یک دلیل می‌آورند زیاد هم حق ندارند.

کارشناس شادی وارد می‌شود

الیزابت لومباردو، نویسنده کتاب «#171: نسخه نهایی برای شادبودن» را در دنیا کارشناس شادی می‌دانند یعنی کسی که حرفش حکم سند را دارد و هیچ حرفی را بی‌علت بر زبان نمی‌آورد. او زنی است که شادی را ارثی نمی‌داند بلکه معتقد است شادی را باید آموخت و همه آدم‌ها توانایی یادگیری این مهارت را دارند.

لومباردو، حرف‌هایش خطاب به همه انسان‌های دنیاست فارغ از همه تفاوت‌ها حتی جنسیت‌شان، اما او یک سخن ویژه با زنان دارد کسانی از جنس او که بیشتر از مردها گرفتار افسردگی می‌شوند و بیشتر از آنها در لاک تنهایی‌شان می‌خزند.

این کارشناس شادی، درد زن‌ها را در چند عیب ریشه‌یابی کرده است، عیوبی که از نوع نگرش زن‌ها به دنیا سرچشمه می‌گیرد و اگر سرچشمه آنها خشک شود، زنان هم می‌توانند به اندازه مردها شاد باشند.

از دیدگاه او، زن‌ها بیشتر وقت‌ها غیرمنصفانه نسبت به خودشان قضاوت می‌کنند و چون اغلب اوقات خود را با دیگران مقایسه می‌کنند عیب‌هایشان را بزرگ می‌بینند و دچار سرخوردگی می‌شوند. همچنین زن‌ها بیشتر وقت‌ها خوشحال‌بودن را منوط به وقوع یک حادثه می‌دانند؛ یعنی می‌گویند اگر فلان اتفاق بیفتد من حتما خوشحال می‌شوم در حالی که همیشه شادی وابسته به وقوع یک اتفاق نیست. همچنین زن‌ها بسیار ایده‌آل‌گرا هستند و چون در دنیای اطراف تقریباً همه چیز عیب و اشکال دارد پس در خود فرو می‌روند و غصه می‌خورند.

لومباردو، این خصلت‌ها را مانع شاد زندگی کردن می‌داند و توصیه کلی‌اش به همه آدم‌ها از جمله زن‌ها این است که دست از این طرز تفکر بردارند و یاد بگیرند شاد زندگی کردن، هم یک نیاز جدی برای انسان‌هاست و هم مثل رانندگی یا هنرهای دستی یک مهارت است و برای آموختنش باید وقت گذاشت.

چشمه شادی در درون ماست

بیا بید دوباره درباره کشور خودمان حرف بزنیم، ما که این اواخر رتبه دویست و دوم را بین ملت‌های شاد دنیا به دست آورده‌ایم و تا رفوزگی فاصله‌ای نداریم.

ما می‌توانیم پول زیادی داشته باشیم، حساب‌های بانکی پر و پیمانی به هم بزنیم، خانه، دفتر کار شخصی، سرمایه در گردش، ویلا، ماشین آخر مدل، سفرهای خارجی و بهترین لباس و خوراک را داشته باشیم، اما لبخند نزنیم که نمونه‌هایش در اطرافمان هستند.

همچنین می‌توانیم همه این اموال را داشته باشیم و در کنارش شاد هم باشیم که نمونه این آدم‌ها هم پیرامونمان وجود دارند. در

مقابل، می‌توانیم نان بخور و نمیری دریاوریم و از مال دنیا اندک سرمایه‌ای که آبرویمان را حفظ کند، داشته باشیم ولی لبخند از لب‌هایمان محو نشود یا در مقابل، ندار و بی‌چیز باشیم و با انواع تبعات فقر دست به گریبان باشیم و اخم و چهره‌ای عبوس و دلی همیشه گرفته هم داشته باشیم. نمونه‌های این دو گروه هم در اطرافمان هستند اگر خوب در احوالاتشان دقیق شویم.

پس می‌بینید لزوماً رابطه معناداری میان امکانات مالی و شادی وجود ندارد هر چند که هنوز هم منکر تاثیرات نامطلوب تنگدستی بر روان آدم‌ها نیستیم. موضوع این است که شادی باید از درون ما بجوشد، نه این که منتظر یک محرک خارجی باشیم تا شادی در درون ما به غلیان بیفتد.

شادی، نام دیگر رضایتمندی ما از زندگی است که با حالات بیرونی همچون خنده و سرمستی ظاهر می‌شود، حسی که اگر از درون ما نجوشد و به بیرون تراوش نکند هیچ عامل خارجی نمی‌تواند آن را به حرکت بیندازد، نمونه‌اش هم کسانی که اگر بهترین چیزهای دنیا را به آنها بدهی فقط برای چند ثانیه خوشحال می‌شوند و شادی‌شان را با لبخندی زورکی که از ته دل نیامده نشان می‌دهند، درست برعکس آنها که در عمق وجودشان از زندگی هر چند محقرشان راضی‌اند و با دادن کوچک‌ترین شیئی به آنها تا مدت‌ها شاهد شادی‌شان خواهی بود.

محققان، عوامل مختلفی را به هم ربط می‌دهند تا این روابط را تفسیر کنند، اما به نظر می‌رسد در ته همه این شادی‌ها و غصه‌ها یک چیز فراموش شده وجود دارد: شکرگزاری، تشکر از خدا و مخلوقاتش به خاطر چیزهای خوبی که در اختیار ما گذاشته‌اند و تلاش برای خوشحال کردن دیگران و باز کردن یک گره از زندگی‌شان.

معنای شکرگزار بودن البته این نیست که به همان چیزهایی که داریم، قانع باشیم و برای بهتر شدن اوضاع زندگی‌مان تلاش نکنیم بلکه به این معنا که حرص بیهوده نزنیم و ظواهر دنیا را زیاد جدی نگیریم تا اگر روزی دستمان به آنها نرسید خود را شکست‌خورده ببینیم و در دنیای به آخر رسیده احساس خفگی کنیم.

محبوبه سیف‌الهی - جام‌جم