



## راه‌های شاد بودن

تا به حال با خودتان فکر کرده‌اید چرا بعضی‌ها بی‌هیچ مقدمه‌ای در زندگیشان شاد هستند و خنده از لبانشان محو نمی‌شود در صورتی که آنها نیز مانند من و شما در همین جامعه زندگی می‌کنند و طبعاً مشکلاتی مثل مشکلات ما را نیز تجربه می‌کنند.

از کاه کوه نسازید

تا به حال با خودتان فکر کرده‌اید چرا بعضی‌ها بی‌هیچ مقدمه‌ای در زندگیشان شاد هستند و خنده از لبانشان محو نمی‌شود در صورتی که آنها نیز مانند من و شما در همین جامعه زندگی می‌کنند و طبعاً مشکلاتی مثل مشکلات ما را نیز تجربه می‌کنند. تفاوت ما با این آدم‌ها چیست؟ برای یافتن پاسخ‌هایمان به سراغ سیمین قاسمزاده، روان‌شناس و مشاور خانواده رفتیم و با او به گفت‌وگو پرداختیم.

شادی ذاتی است یا اکتسابی؟

شادی، پتانسیل و احساسی است که در وجود همه انسان‌ها قرار دارد مثل سایر احساسات. اندوه، تعجب، نفرت و خشم جزو احساس‌هایی است که همه آدم‌ها دارند و اگر آدمی که باید غمگین باشد غم را تجربه نکند یا در مواردی که باید خشمگین باشد، خشم را از خودش بروز ندهد این آدم طبیعی نیست. وقتی شما مقوله شادی‌آور را می‌بینید مثل لحظه تولد فرزند یا وقتی مادری موفقیت‌های فرزندانش را می‌بیند بنابراین تجربه‌ای که احساس می‌کنید، شادی است.

بنابراین همه انسان‌ها می‌توانند شاد باشند؟

پتانسیل شادی در وجود همه آدم‌ها هست.

پس چرا بعضی‌ها اینقدر با این احساس بیگانه‌اند؟

در این که افراد در چه سطحی شاد باشند، تربیت و آموزش نقش اساسی دارد.

این آموزش از چه زمانی باید آغاز شود؟

طبیعتاً تمرین آن در دوران کودکی و در تربیت والدین و نحوه نگهداری آنها و میزان شادی خود والدین است که تجربه‌اش را به فرزندانشان انتقال می‌دهند. هفت سال اول زندگی کودک بسیار تعیین‌کننده است، اگر او در این دوران آغوش پر مهر پدر و مادر را تجربه کند با آرامش آموزش ببیند و از او توقعات عجیب و غریب نداشته باشند و در واقع روحیه سالمی به کودک القا کنند، می‌توان امیدوار بود این کودکان در آینده انسان‌های شادی باشند.

با خیلی از افراد جامعه که صحبت می‌کنیم می‌گویند فضای جامعه فضای شادی نیست. به نظر شما جامعه ما جامعه شادی است؟

ببینید این موضوع بستگی به نگرش ما دارد که به چه چیزی شادی بگوییم و از حضور چه چیزی شاد شویم و چگونه بخواهیم شادی را تجربه کنیم. بله در مواردی آدم از شادی دیگران شاد می‌شود، اما اگر شادیمان هم تنها و مشروط به شاد بودن فضای بیرون باشد، این شادی نمی‌تواند شادی پایداری باشد؛ چون تا زمانی که در مکان‌های مورد نظرمان باشیم، شادیم و وقتی به خلوت خودمان می‌آییم ناشاد می‌شویم، بنابراین چنین چیزی جالب نیست، اما شاید منظور این افراد این است که باید ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کار باشند تا شاد باشند یعنی در جامعه تورم و بیماری، بن‌بست‌های کاری و ورشکستگی نباشد و کسی فوت نکند تا شاد باشند. خوب این اتفاق‌ها هیچ وقت نمی‌افتد. این جریان‌ها در یک زندگی طبیعی است و ما با نحوه تصمیم‌گیری‌هایمان به وجودش می‌آوریم.

واقعاً به نظر شما با وجود مشکلات متعدد اجتماعی و اقتصادی می‌توان شاد بود؟ مثلاً وقتی کرایه خانه من عقب‌افتاده و حقوقم کفاف آخر ماه را هم نمی‌دهد چطور باید شاد باشم؟

این به نحوه نگرش شما به شاد بودن برمی‌گردد مثلاً یکی شادی را در مهمانی رفتن می‌داند، ولی برای یک پزشک شادی اصلی نجات جان بیمارانش است، اما به نظر من شادی‌ای اصیل و واقعی است که منوط به مسائل بیرونی نباشد، یعنی منوط به وجود عناصری در

درون خود فرد باشد مثل اعتماد به نفس و عزت نفس. شادی‌های پایدار شادی‌های درونی هستند. وقتی کار خیری انجام می‌دهید احساس رضایت عمیقی می‌کنید. بنابراین شادی احساسی است که با کوچک‌ترین چیزی می‌توانیم در خودمان تجربه کنیم. شادی لزوماً قهقهه خندیدن نیست. شادی می‌تواند یک تبسم عمیق اما پایدار باشد. شادی می‌تواند ذهنی و روانی باشد که فرد کاملاً تأثیر شادی را در روند و حرکات و نوع زندگی آدم‌ها ببیند.

حتماً شما هم شنیده‌اید که می‌گویند بعد از هر خنده‌ای گریه‌ای در راه است! به نظر شما این عبارات که در بین مردم رایج است و اصلاً فرهنگ چه نقشی در شادبودن مردم جامعه دارد؟

این عبارات و عبارتهایی از این دست حتی اگر جزو فرهنگ جامعه شده باشند، غلط است و باید اصلاح شود. بلکه متأسفانه در بعضی فرهنگ‌ها و باورها داریم که مثلاً خندیدن را سبکسرانه و جلف می‌دانند یا اصلاً خندیدن را برای زنان ننگ و بد می‌دانند. خب این موارد باید اصلاح شود. خندیدن جلوه‌ای از شادی است. بلکه شادی به فرهنگ بر می‌گردد. شما نگاه کنید وقتی کسی می‌میرد برای او اول و سوم و هفتم و چهلم و سالگرد و حتی دوسالانه و سه‌سالانه می‌گیریم و حتی از سوگواری استقبال می‌کنیم در صورتی که خیلی از این مراسم اصلاً لزومی ندارد. تا به حال با خودمان فکر کرده‌ایم که به جای این که سالروز فوت یک نفر را مراسم بگیریم، بیاییم و در سالروز تولدش دور هم جمع شویم! همه کسانی که فوت شده‌اند، قطعاً در یک زمانی متولد شده‌اند پس چرا روز تولدشان را جشن بگیریم و این‌گونه نبیندیشیم که خداوند افرادی را در مسیر زندگی ما قرار داد و ما به آنها افتخار و از وجودشان استفاده کردیم و حالا حکمت الهی تشخیص داده که آن فرد را دیگر نداشته باشیم. با این تفکرات می‌توانیم به هر بهانه‌ای دور هم جمع شویم و به جای سوگ، یاد آن شخص را گرامی بداریم.

شادی با سطح درآمد ارتباطی ندارد؟

نه. کودکانی که در یک خانواده شاد بزرگ می‌شوند در آینده انسان‌های شادی در جامعه هستند و این خانواده شاد می‌تواند یک خانواده با یک سطح درآمد معمولی باشد. مهم سطح درآمد نیست، مهم این است که افراد خانواده از آن چیزهایی که دارند به نحو احسن استفاده کنند و به داشته‌هایشان افتخار کنند. این خودش شادی‌آفرین است. اگر آدم‌ها بتوانند در حد امکانات به داشته‌هایشان توجه کنند به جای تمرکز روی خواسته‌هایشان و در حسرت خواسته‌ها نباشند و برای رسیدن به آنها اقدام کنند، می‌توانند انسان‌هایی شاد و امیدوار باشند.

پس چرا بعضی از مردم دنیا به شاد بودن معروف هستند؟

ببینید تورم، بیکاری، مرگ و مشکلات سیاسی و اقتصادی در هر جامعه‌ای وجود دارد. این که برخی مردم دنیا شادترند، اولاً به فرهنگشان برمی‌گردد و دوم به این موضوع که آنها کار گروهی را یاد گرفته‌اند، چرا که فعالیت‌های گروهی شادی را بیشتر می‌کند. کار گروهی انرژی ایجاد کرده و باعث می‌شود گروه کارهایی را در جامعه انجام دهد که همین کارها سطح انرژی روانی جامعه را بالا می‌برد و شادی را تسری می‌دهد.

اصلاً آدم‌های شاد چطور افرادی هستند؟

آدم‌هایی هستند که اهداف بزرگی دارند، در کار خیر شرکت می‌کنند، در کارهای گروهی حس تعاون و همکاری دارند، انسان‌های پرتحرکی هستند مثلاً ورزشکاران. شادی موجب ترشح هورمون اندروفین در بدن می‌شود که این هورمون ضد درد است. حالا اگر باورهای مثبت و زندگی شادتری داشته باشیم ترشح این هورمون بیشتر و باعث شادی می‌شود.

شادی مصنوعی هم وجود دارد؟

بله، انسان‌هایی که تظاهر به شادی می‌کنند، اما شاد نیستند. آدم‌هایی که جلوه‌های بیرونی دارند، ولی در درونشان غوغاست به قول حافظ:

در اندرون من خسته دل ندانم چیست / که من خموشم و او در فغان و در غوغاست

افرادی که ذهن شلوغ و خسته‌ای دارند و برای به‌دست‌آوردن رضایت دیگران هر کاری می‌کنند، این افراد تظاهر به شادی می‌کنند و این فشار روانی زیادی به آنها وارد می‌کند، هر چند رل بازی کردن همیشه هم بد نیست. شما همین الان اگر بخندید خواه ناخواه احساس بهتری خواهید داشت، اما بهتر است شادی عمیق و از درون باشد.

شاد بودن به لحاظ شخصی و اجتماعی چه تاثیری در زندگی افراد جامعه دارد؟

شادی عامل سلامت است و همه آدم‌ها باید خودشان را شایسته شادی بدانند. نباید منتظر اتفاق فوق‌العاده‌ای باشیم تا خودمان را شاد بدانیم. کافی است یاد بگیریم کوچک‌ترین چیزی می‌تواند در ما انبساط خاطر ایجاد کند. شادی عامل امیدواری، افزایش عزت و اعتماد به نفس و بالا بردن روحیه است. افراد شاد مشکلات اقتصادی و اجتماعی را راحت‌تر حل می‌کنند و سیستم ایمنی بدنشان نیز در مقابل بیماری‌ها قوی‌تر است. اگر مقاومت روانی شما بالا باشد وقتی ورشکسته می‌شوید، دوباره بلند می‌شوید و زندگی می‌کنید. انسان‌های شاد دنیا را مثبت می‌بینند و باورها و افکار مثبتی دارند، ارتباط بهتری با دیگر افراد جامعه برقرار می‌کنند. اساساً شادی به زندگی انسان کیفیت می‌دهد و این در همه امور شخصی و اجتماعی نمود دارد مثلاً شما دوست دارید يك همکار شاد داشته باشید یا يك همکار عبوس و عصبانی؟ طبیعی است انتخاب همه، همکار شاد است. همه ما جذب آدم‌های شاد و متبسم می‌شویم، چرا که روابط عمومی بهتری دارند از واژگان بهتری استفاده می‌کنند و فضا را تغییر می‌دهند. جالب است بگویم آدم‌های شاد با ایمان‌ترند.

من اگر بخواهم از همین امروز شاد زندگی کنم باید چه کاری انجام دهم؟

منتظر شادی از بیرون نباشید، خودتان عامل و پیشگام شادی خودتان باشید. همین که صبح چشمانتان را باز کردید بگویید خدا را شکر امروز روز بهتری در پیش دارم يك روز خوب و شاد؛ این یعنی به ذهنتان پیش‌آهنگ مثبت بدهید که من امروز منتظر حوادث خوشایندم. شب که می‌خواهید بخوابید باز یادآوری کنید که چه خواب خوبی خواهم داشت. به جای این‌که بگویید وای باز يك روز دیگر شروع شد بنابراین برای خودتان پیش‌بینی نیک کنید. پس اولین چیز تغییر باورها نسبت به خود، زندگی و کارمان است. مورد بعد دیدن جنبه‌های نیک و خیر زندگی است؛ از هر اتفاقی مصیبت نسازید و برایش سوگواری نکنید، مثبت‌اندیشی را یاد بگیرید و تمرین کنید. اینها مهارت‌هایی است که سطح سازگاری ما را در برابر مشکلات زندگی بالا می‌برد. از کاه کوه نسازیم یا از کاه‌های مثبت کوه‌های مثبت بسازیم. در واقع جنبه‌های مثبت را به رخ خودمان و دیگران بکشانیم. ورزش کردن، مصرف میوه و سبزیجات نیز در این زمینه کمک‌کننده است. به سلامت فیزیکی و روانی‌مان توجه کنیم. اگر خودمان شاد باشیم، فرزندان شادی هم خواهیم داشت. مادری که صبح با لبخند به فرزندش صبح بخیر می‌گوید با مادری که با اخم می‌پرسد صورتت را شسته‌ای، قابل مقایسه نیست. پخش موسیقی‌ها و تصاویر شاد یا سریال‌های مفرح به جای زوم کردن روی مشکلات، آرایش و زیباسازی شهر به گونه‌ای که در افراد انبساط خاطر ایجاد کند حتی کاهش آلودگی هوا، همه و همه می‌تواند به داشتن جامعه‌ای شادتر کمک کند.

سمیه افشین‌فر - جام‌جم