

شادترین کشورهای دنیا

اگر از شما بپرسند شادی چیست، چه پاسخی می‌دهید؟ رضایت از زندگی را چگونه معنا می‌کنید؟ اصلا آیا از زندگی‌تان راضی هستید؟



اگر از شما بپرسند شادی چیست، چه پاسخی می‌دهید؟ رضایت از زندگی را چگونه معنا می‌کنید؟ اصلا آیا از زندگی‌تان راضی هستید؟ شاید پاسخ به این سوال‌ها ساده به نظر برسد اما به یقین دیدگاه‌های متفاوتی در این مورد وجود دارد. خیلی‌ها فکر می‌کنند هرکس پولدارتر است، از زندگی‌اش رضایت بیشتری دارد و به همین دلیل خوشبخت‌تر و شادتر خواهد بود. گروه دیگری هم عقیده دارند، شادی و خوشبختی چیزی است که با پول نمی‌توان آن را خرید. نظر شما را نمی‌دانیم، اما اگر خیلی با گروه دوم موافق نیستید، می‌توانید نگاهی به فهرست شادترین و غمگین‌ترین مردم دنیا بیندازید. آن‌طور که مطالعات و پژوهش‌ها نشان می‌دهد، شادترین مردم جهان لزوماً پولدارترین‌شان نیستند. آنها در بهترین و مرفه‌ترین کشورها زندگی نمی‌کنند، ولی در مجموع شادتر از ساکنان سایر کشورها هستند.

براساس نظرسنجی‌هایی که در این زمینه انجام شده است، اهالی هفت کشور در حال توسعه در آمریکای لاتین شادترین مردم دنیا بوده‌اند. چنان‌که محققان می‌گویند انرژی و تفکر مثبت آنها نسبت به زندگی مثال‌زدنی است. در مقابل و البته با کمال تعجب، کسانی که در کشورهایی زندگی می‌کردند که از شرایط اقتصادی مناسب و خوبی بهره می‌بردند - مانند سنگاپور - شادی کمتری احساس می‌کردند و رضایت کمتری از زندگی‌شان داشتند.

موسسه گالوپ تحقیقی در این زمینه انجام داده است. محققان این طرح، برای تعیین میزان شادی مردم در 148 کشور مختلف، در هر کشور از حدود هزار نفر سوالاتی پرسیده‌اند که در میان پرسش‌ها مواردی از این دست به چشم می‌خورد: آیا شما در روز گذشته خندیده‌اید؟ لبخند زده‌اید؟ بخوبی استراحت کرده‌اید؟ کار جدید و جالبی یاد گرفته یا برنامه‌ای را با موفقیت انجام داده‌اید؟ و...

فکر می‌کنید پاسخ مثبت اهالی کدام سرزمین به این سوالات بیشتر از بقیه بوده است؟ شاید باورش کمی سخت باشد، اما مردم کشورهای پاناما و پاراگوئه با حدود 85 درصد پاسخ مثبت، بیشترین میزان شادی را برای خودشان ثبت کرده‌اند. السالوادور و ونزوئلا نیز در رتبه‌های بعدی قرار گرفتند و به دنبال آنها ترینیداد و توباگو، تایلند، گواتمالا، فیلیپین، اکوادور و کاستاریکا دیده می‌شود.

در گزارشی دیگر، مردم کشورهای برزیل و پرو جزو 10 کشور شاد جهان بودند.

چرا آنها شادترند؟

مردم کشورهای پیشرفته و توسعه‌یافته از امکانات و خدماتی بهره می‌برند که حتی تصور آن برای مردم بعضی از مناطق جهان سخت و دشوار است. آنها در کل، شرایط بهتری برای زندگی دارند و در شرایط مناسب‌تری روزگار می‌گذرانند. اما با این حال، میزان افسردگی در آن کشورها بسیار بیشتر است و مردم خیلی شاد نیستند.

البته عده‌ای می‌گویند آنچه مردم در کشورهای در حال توسعه به عنوان شادی از آن یاد می‌کنند، شادی واقعی نیست و به نوعی پذیرش شرایط موجود است. اما کارشناسان براین باورند دلیل ایجاد چنین حسی چندان مهم نیست و همین که مردم در آن کشورها خوشحال‌تر هستند، اتفاق خوبی است.

مردم کشورهای توسعه‌یافته خیلی خوش‌بین نیستند

یکی دیگر از دلایل نارضایتی و نداشتن احساس شادی مردم در کشورهای پیشرفته جهان، نگرانی دائم درباره وضع کار و فشار بیش از حد برای موفقیت و پیشرفت است. آنها فرصت زیادی برای تفریح و استراحت ندارند و همیشه باید برای موفقیت بیشتر تلاش کنند. مثلاً خانواده‌های چینی این روزها کمتر می‌توانند در کنار دیگر اعضای خانواده‌شان يك وعده غذای خوش‌طعم میل کنند و همیشه ناچارند به تنهایی یا زمانی که مشغول کار هستند، غذایی آماده بخورند.

دانش‌آموزان چینی هم مجبورند ساعت‌ها درس بخوانند تا بتوانند به موفقیت برسند و برای همین وقتی همراه خانواده هستند، فقط احساس خستگی می‌کنند. آمریکایی‌ها نیز با این‌که شرایط بهتری دارند، اما گاهی از کار زیاد خسته می‌شوند؛ در آنجا هم ساعات کار بسیار زیاد است و ترس از دست دادن کار موجب می‌شود افراد جدی‌تر به کارشان فکر کنند.

تمام این موارد در کنار هم می‌تواند عاملی باشد برای احساس خستگی و در نتیجه نارضایتی و خوشحال نبودن. در حالی که در کشورهای در حال توسعه، روابط خانوادگی و ساعت‌های تفریح و استراحت بیشتر می‌تواند موجب شادی و رضایت افراد شود.

ژاپنی‌ها می‌خواهند شادتر باشند

حتی در شرایط سخت اقتصادی این روزهای جهان، ژاپن یکی از مرفه‌ترین کشورهاست و به نظر می‌رسد ساکنانش باید شادتر و موفق‌تر از مردم بقیه نقاط باشند.

این در حالی است که آمار نشان می‌دهد ژاپنی‌ها چندان احساس خوشحالی و رضایت نمی‌کنند. چشم بادامی‌ها معتقدند فقط باید کار کنند تا کشورشان بتواند به کسب موفقیت‌های بیشتر ادامه دهد.

مسوولان کشور ژاپن براین باورند با وجود زلزله‌های مکرر، سونامی و حادثه هسته‌ای در مارس 2012 میانگین نمره شادی مردم 6.6 بوده است که در مقایسه با مقدار 6.5 در سال 2011 و 2010 افزایش داشته است.

همین مساله نشان می‌دهد مسوولان به فکر افزایش میزان رضایت و شادی در کشور ژاپن هستند، ولی تاکنون موفق نشده‌اند آن‌طور که می‌خواهند به این موفقیت دست یابند.

در نظرسنجی‌ها، ژاپنی‌ها کار زیاد، حوادث طبیعی، ترس از تنهایی و بیکاری را از مهم‌ترین دلایل نگرانی و در نتیجه احساس نکردن شادی و رضایت می‌دانستند. علاوه بر این، اهالی ژاپن به دلیل کار زیاد ناچارند ساعات کمتری بخوابند و کمتر استراحت کنند و به همین دلیل رضایت کمتری از زندگی دارند.

قدر شادی را بدانیم

در بررسی‌های گوناگون، چه آنها که از سوی مؤسسات خصوصی انجام شده است، چه توسط دولت‌ها و چه به وسیله سازمان‌های بین‌المللی، نشان می‌دهد شادبودن و احساس رضایت از زندگی در طولانی‌مدت با سطح درآمد سرانه و پیشرفت کشورها رابطه معناداری ندارد.

مردمی که نسبت به خیلی از ملت‌های دیگر با فقر اقتصادی دست و پنجه نرم می‌کنند، ممکن است به دلیل شرایط خاص زندگی، فرهنگ متفاوت و نوع نگاهی که به زندگی و مسائل پیرامون آن دارند، احساس رضایت بیشتری داشته باشند.

در برابر آنها که درآمد سرانه بیشتری دارند، به دلایل مختلف از جمله حاکم شدن ماشین و فناوری بر زندگی، سست شدن روابط انسانی، ساعات فراوان کار و به حداقل رسیدن زمان‌های آزاد و تفریح و استراحت، حس شادبودن را از دست می‌دهند و رضایت‌شان از این نوع زندگی به حداقل می‌رسد.

به نظر می‌آید در جهان امروز باید به دنبال شادی گشت و فرصت‌هایی برای شادبودن پیدا کرد. باید قدر شادشدن‌های کوچک را دانست و شادبودن را در چیزی بجز پول و شرایط اقتصادی جستجو کرد.

توسعه‌یافته‌ها در میان شادترین‌ها نیستند

هر وقت صحبت از میزان شادی مردم در کشورهای مختلف می‌شود، ذهن همه ما به سوی کشورهای توسعه‌یافته می‌رود و فکر می‌کنیم آنها باید خوشحال‌ترین‌ها باشند. خوب است بدانید در این نظرسنجی، ایالات متحده آمریکا با رتبه سی و سوم اگرچه در نیمه بالا قرار داشت، ولی در میان 10 کشور اول نبود. علاوه بر آمریکا، برخی دیگر از کشورهای ثروتمند غربی مانند آلمان و فرانسه هم جایی در میانه فهرست شادترین‌ها را به خود اختصاص دادند.

در این نظرسنجی، کشورهایی که در حال سپری کردن جنگ بودند، مانند عراق و افغانستان یا مناطقی که درگیری‌های قومی و بی‌ثباتی سیاسی در آنها به چشم می‌خورد - مانند بلاروس - رتبه‌های پایینی داشتند.

البته این موضوع در مورد چنین کشورهایی کاملاً طبیعی است و جای تعجب ندارد، اما عجیب آن‌که مشخص شد مردمی که کمتر از همه احساس شادی و خوشحالی دارند، در کشور سنگاپور زندگی می‌کنند.

آنها با این که در کشوری با شرایط مالی مناسب روزگار می‌گذرانند، نظر مثبتی درباره زندگی‌شان نداشتند؛ مثلاً یکی از اهالی سنگاپور چنین می‌گوید: ما مدام کار می‌کنیم و حقوق چندانی هم نمی‌گیریم.

وقت زیادی برای استراحت و تعطیلات نداریم و همیشه باید به کارها و برنامه‌های کاری فردا و فرداها فکر کنیم. اینجا اصلاً تعادلی میان کار و زندگی وجود ندارد. ما فقط باید کار کنیم و به فکر تمام‌شدن برنامه‌های کاری باشیم.

شاید به همین دلیل تنها 46 درصد اهالی این کشور، احساس مثبتی در مورد زندگی‌شان داشتند. عجیب‌تر آن که در یک نظرسنجی دیگر فقط 8 درصد ژاپنی‌ها ابراز شادی و رضایت می‌کردند.

مؤسسات مختلف در زمان‌های گوناگون، نظرسنجی‌های متفاوت و متعددی با استفاده از شیوه‌های مختلف برای بررسی شادی مردم انجام داده‌اند.

به عنوان مثال، در یکی از این بررسی‌ها که رضایت و شادی مردم را برای مدتی طولانی بررسی می‌کرد، آمریکا در رتبه دهم قرار داشت.

در گزارش دیگری، مردم کشورهای اروپای شمالی مانند دانمارک، فنلاند، نروژ و ایسلند همواره در میان شادترین و راضی‌ترین ملت‌ها قرار داشتند. تانزانیا و زیمبابوه نیز در قعر این فهرست بودند.

منبع: livescience

مترجم: نیلوفر اسعدی‌بیگی