



## پول برای شما شادی نمی‌آورد اما مشاوره روان‌شناسی چرا

دانشمندان در تحقیقات خود متوجه شدند مشاوره‌های روان‌شناسی و صحبت کردن در مورد مشکلات زندگی بسیار مؤثرتر و مفیدتر از پول می‌تواند برای انسان‌ها شادی به همراه بیاورد و زندگی انسان‌ها را بهتر کند...

دانشمندان در تحقیقات خود متوجه شدند مشاوره‌های روان‌شناسی و صحبت کردن در مورد مشکلات زندگی بسیار مؤثرتر و مفیدتر از پول می‌تواند برای انسان‌ها شادی به همراه بیاورد و زندگی انسان‌ها را بهتر کند. دانشمندان در تحقیقات خود متوجه شدند مشاوره‌های روان‌شناسی و صحبت کردن در مورد مشکلات زندگی بسیار مؤثرتر و مفیدتر از پول می‌تواند برای انسان‌ها شادی به همراه بیاورد و زندگی انسان‌ها را بهتر کند. دانشمندان با انجام این تحقیقات به تأثیر بسیار زیاد جلسات مشاوره‌ای و روان‌شناسی پی بردند به طوری که تحقیقات نشان می‌دهد این‌گونه مشاوره‌ها 32 برابر از برنده شدن در یک قرعه‌کشی بزرگ می‌تواند به شاد بودن، بهبود وضعیت روحی انسان‌ها و امید به زندگی کمک کند.

این تحقیقات نشان داد در صورتی که فردی نزدیک به 800 دلار برای شرکت در جلسات مشاوره‌ای و برطرف کردن مشکلات روحی و روانی خود صرف کند به همان میزان شادی به دست می‌آورد که ناگهان 25 هزار دلار پول به دست آورد. این موضوع نشان می‌دهد توجه به مشکلات روحی که معمولاً به دلیل تنش‌های کاری و خانوادگی به وجود می‌آید تأثیر بسیار زیادی در بهبود کیفیت زندگی روحی انسان‌ها دارد.

### 4 ماهه شگفت‌انگیز

کریس بویس از دانشگاه وارویک و الکس وود از دانشگاه منچستر برای بررسی این موضوع مطالعه‌ای را روی هزاران نفر به انجام رساندند تا به تأثیر گفت‌وگوها و جلسات مشاوره‌ای و تأثیر آن روی افزایش میزان شادی و رضایت از زندگی در بین انسان‌ها پی ببرند. آنها با انجام این مطالعات متوجه شدند یک دوره جلسه مشاوره‌ای 4 ماهه می‌تواند تأثیر بسیار شگرفی در زندگی انسان‌ها داشته باشد و حتی مسیر زندگی آنها را دستخوش تغییرات مثبت و سازنده قرار دهد. تعدادی از افرادی که در این جلسات مشاوره‌ای شرکت کردند نه تنها در ارتباط با اعضای خانواده و همکاران خود موفق‌تر عمل می‌کردند، بلکه نگاه مثبت آنها به زندگی سبب می‌شد، این افراد ظرف چند ماه آینده در زمینه شغلی خود هم به موفقیت‌های قابل توجهی دست پیدا کنند. این در حالی است که تعدادی از افراد مورد تحقیق قبل از انجام جلسات مشاوره‌ای آنچنان از زندگی خود ناامید بودند که حتی به فکر خودکشی و پایان دادن به زندگی خود بودند. به عبارت دیگر زمانی که فردی با شرکت در این جلسات مشکلات روحی خود را با یک متخصص در میان می‌گذارد و سعی می‌کند راهی برای حل آنها پیدا کند بهتر می‌تواند با مشکلات زندگی کنار بیاید و کیفیت زندگی خود را به طور قابل توجهی افزایش دهد.

دانشمندان متوجه شدند میزان شادی که فرد با برطرف کردن مشکلات روحی خود به دست می‌آورد حتی با برنده شدن در یک قرعه‌کشی بزرگ و بردن چندین میلیون دلار قابل مقایسه نیست.

### پول بهتر است یا حرف زدن؟

دولت‌های تعدادی از کشورهای جهان به شدت به دنبال رشد اقتصادی هستند و معتقدند هرچه آنها در رسیدن به این هدف موفق‌تر باشند به همان میزان نیز مردمان شادتری خواهند داشت.

اما این تحقیقات نشان می‌دهد پول بیشتر فقط به میزان کم و به مدت محدود می‌تواند شادی و کارایی زندگی افراد جامعه را بهبود ببخشد و بعد از مدت محدودی مشکلات و ناهنجاری‌های روحی دوباره زندگی انسان‌ها را تحت تأثیر خود قرار خواهد داد. دانشمندان با انجام این تحقیقات به این نتیجه رسیدند که اگر سیاست‌گذاران و دولت‌مردان در مورد وضعیت روحی مردم جامعه خود، خصوصاً نوجوانان و جوانان نگران هستند بهتر است دسترسی آنها را به مراکز مشاوره افزایش دهند. آنها حتی می‌توانند با سرمایه‌گذاری، امکان دسترسی رایگان افراد را با مشاوران کارآمد فراهم کنند. مطالعات نشان می‌دهد این موضوع بسیار بهتر و بیش‌تر از بهبود اوضاع اقتصادی می‌تواند به آنها در کنار آمدن با مشکلات خود کمک کند.

برای اثبات این مدعا دانشمندان مطالعه‌ای را در تعدادی از کشورهای توسعه یافته جهان انجام دادند. آنها متوجه شدند در طول 50 سال گذشته با وجود پیشرفت‌های بسیار زیادی که در زمینه اقتصادی در این کشورها به انجام رسیده است، اما متوسط شادی در میان افراد جامعه در این مدت هیچ پیشرفتی نداشته است. در عوض شواهد و مطالعات نشان می‌دهد بیماری‌های روحی مانند افسردگی، ناامیدی، احساس پوچی و مانند آن با سرعت در سطح جهان در حال گسترش هستند. به طوری که

تعداد افراد افسرده نسبت به سال 1945 نزدیک به 10 برابر شده است.

### پول بیشتر شادی کمتر!

محققان به مردم هشدار دادند که آنها معمولاً در مورد میزان شادی که ممکن است ثروتمند شدن به همراه داشته باشد اغراق می‌کنند در حالی که واقعیت چیز دیگری است. بسیاری از مردم جهان شادی را در داشتن ثروت بیشتر، خانه مجلل و مانند آن جست‌وجو می‌کنند، اما واقعیت آن است که هیچ‌کدام از این عوامل نمی‌تواند شادی را در زندگی انسان‌ها تأمین کند. دانشمندان با انجام تحقیقاتی سعی کردند به این نتیجه برسند که آیا درآمد بیشتر می‌تواند به شادی بیشتر بینجامد یا خیر. در یکی از این تحقیقات آنها متوجه شدند مردانی که سالانه بیش از 100 هزار دلار درآمد دارند، فقط 19/9 درصد از زمان خود را به آسایش، تفریح و شادی می‌پردازند، این درحالی است که مردانی که درآمد سرانه آنها کمتر از 20 هزار دلار در سال بود تقریباً دو برابر برای شاد بودن زمان صرف می‌کردند به طوری که این افراد 34/7 درصد از مجموع وقت خود را به تفریح و گذراندن زمان خود با خانواده اختصاص می‌دادند. بررسی‌ها در مورد زنان نیز نتایج مشابهی به همراه داشت که این موضوع نشان می‌دهد درآمد بیشتر به معنای شادی و رضایت بیشتر از زندگی نیست.

چندی پیش تحقیقی توسط دانشگاه پیسا انجام شد و طی آن دانشمندان متوجه شدند میزان درآمد سرانه افراد در 96 کشور جهان نسبت به سال 1960 نزدیک به 2/5 برابر افزایش پیدا کرده است، اما این افزایش درآمد هیچ تأثیری در افزایش میزان شادی و رضایت از زندگی نداشته و در عوض تعداد افراد افسرده و ناامید هر روز افزایش پیدا کرده است. به همین دلیل محققان، سرمایه‌گذاری کشورها برای فراهم کردن امکانات مشاوره‌ای را بهترین روش برای شاد کردن افراد جامعه و افزایش میزان رضایت از زندگی در بین آنها می‌دانند.

### هزینه‌های افسردگی

مشکلات روحی و روانی خصوصاً افسردگی در حال تبدیل شدن به یکی از بزرگ‌ترین نگرانی‌ها در سطح جهان است و هزینه‌های بسیار زیادی را به پیکره اقتصادی جامعه وارد می‌کند.

تخمین زده می‌شود در سال 2009 افسردگی نزدیک به 8/6 میلیارد دلار به اقتصاد کشور انگلستان هزینه وارد کرده است. این در حالی است که در سال 1999 میزان خسارت ناشی از افسردگی به اقتصاد کشور انگلستان نزدیک به 5/2 میلیارد دلار بود که این نشان از رشد سریع تعداد افسرده در سطح جهان است.

افسردگی در کشور آمریکا نیز خسارات هنگفتی به بار می‌آورد به طوری که تخمین زده می‌شود ناامیدی و افسردگی نزدیک به 42 میلیارد دلار به اقتصاد این کشور هزینه وارد می‌کند و هر سال نزدیک به 22/8 میلیارد دلار برای درمان اختلالات روحی و افسردگی در این کشور صرف می‌شود.

منبع: خبر