



خوشحال هستید یا ناراحت؟

نگاهی به شادی در فرهنگ‌های مختلف دنیا

«کاری» است. این مدل مخصوص افرادی است که اولویت‌شان تجربیاتی است که حس‌های مثبت به آنها می‌دهد، چه تنها و چه با دیگران. زمانی این مدل روش خوبی برای ارزیابی رفاه خواهد بود که هرگاه به شادبودن فکر کنید تماشای نتفلیکس یا نوشیدن به ذهن‌تان آید. این مدل در کشورهای آمریکای لاتین، مدیترانه و جنوب آفریقا رایج است.

البته که این طبقه‌بندی جامع نیست؛ بسیاری از مردم و کشورها نمی‌توانند کاملاً داخل این چارچوب‌بندی قرار گیرند. درواقع، درک شما از شادی می‌تواند ترکیبی از این مدل‌ها باشد. با وجود این آنها نقطه‌شروعی هستند برای فهم مفاهیم متعدد رفاه در سراسر جهان و مفاهیم داخل ذهن و قلب شما.

همان‌طور که جاهای مختلف تعاریف مختلفی از شادی دارند، افراد مختلف هم چنین هستند. درک این تنوع می‌تواند به شما کمک کند تا خودتان را درک کنید، تا ببینید آیا در خانه خودتان مثل یک وصله ناجور هستید یا نه و اگر این‌گونه است علت آن چیست و چه کاری می‌توانید برای رفع آن انجام دهید، حالا می‌خواهد آن کار نقل مکان یا پیوستن به یک اجتماع جدید باشد، یا صرفاً به صلح رسیدن با اطرافیان‌تان.

آرتور بروکس که این مطلب را در وبسایت آتلانتیک منتشر کرده، نوشته: من دارم نسخه‌هایی از این مقاله را در بارسلون آماده می‌کنم، جایی که تابستان را در آنجا می‌گذرانم. ۳۰ سال است که مانند روحی سرگردان به این شهر رفت‌وآمد می‌کنم و هر دفعه هفته‌ها و ماه‌ها می‌مانم (حتی یک بار سه سال ماندم). در هیچ شاخصی بارسلون شادترین جای دنیا نیست (در آخرین گزارش سازمان ملل متحد اسپانیا به سختی رتبه بیست‌وهفتم را به دست آورد).

پس چرا من اینجا را این‌قدر دوست دارم؟ این شهر که پایتخت کاتالونیاست، شهری مختلط است: مردمانش از لحاظ توجه به اوقات فراغت و دوستی اسپانیایی هستند اما از لحاظ عادات کاری بیشتر شبیه به مردم اروپای شمالی‌اند (ترکیب این دو باعث می‌شود زمان کمی برای خوابیدن داشته باشند که اندکی مشکل‌ساز است).

اینجا جای سختکوشی و کارآفرینی است، ولی جای خنده‌های بسیار و خوش‌قلبی هم هست. همچنین شهری است که من چندین سال قبل در آنجا ازدواج کردم، بنابراین بیشتر روابط عاطفی‌ام آنجاست. به معنای دقیق کلمه آنجا با تعریف مختلط من از شادی همخوانی دارد: مشغولیت و لذت عمیق از تحقیق و تدریس و تعهد کامل به افرادی که در زندگیم هستند. از نظر من بارسلون شادترین جای دنیاست. شما هم بارسلون خودتان را دارید، بروید و پیدایش کنید.

دیگران. دوم) توجه به «رابطه» است یا به «کار»، یعنی مبتنی بر آدم‌هاست یا مبتنی بر انجام عمل. این تقسیم‌بندی چهار مدل اصلی رفاه را به وجود می‌آورد که براساس مطالعات پیمایشی از سراسر جهان است.

۱. شادی از رابطه خوب با افرادی که دوست‌شان دارید حاصل می‌شود.

این مورد ترکیب دو حالت توجهی «بیرونی» و «رابطه‌ای» است. در این مدل، دوستان و خانواده بیشترین میزان شادی را به فرد می‌دهند. یک مثال خوب برای این مدل می‌تواند ایالات متحده آمریکا باشد (براساس این که جمعیت یک کشور شادی را بیشتر به چه شکل تعریف می‌کنند).

۲. شادی از آگاهی بیشتر حاصل می‌شود.

این مورد ترکیب دو حالت توجهی «درونی» و «رابطه‌ای» است و مدلی است برای مردمان معنوی، فلسفی و مذهبی، به خصوص آنهایی که اهمیت ویژه‌ای برای همبستگی اجتماعی قائل هستند. جنوب هند زادگاه افراد زیادی است که از این مدل پیروی می‌کنند.

۳. شادی از انجام کارهایی که دوست دارید (خصوصاً با دیگران) حاصل می‌شود.

این مورد ترکیب دو حالت توجهی «بیرونی» و «کاری» است، یعنی وقف کردن خود در فعالیت‌های کاری یا فراغتی که کاملاً رضایتبخش هستند. اگر غالباً می‌گویید که «زندگی من کارم است» یا «دوست دارم با دوستانم گلف بازی کنم» شما جزو این دسته‌اید. این مدل بیشتر در کشورهای اروپای شمالی و مرکزی پیدا می‌شود.

۴. شادی صرفاً از حس خوب می‌آید.

این مورد ترکیب دو حالت توجهی «درونی» و

مردم جهان را دو محقق ژاپنی معلوم کردند. آنها سال ۲۰۱۲ در مجله بین‌المللی «رفاه» در بررسی تعاریف شادی در فرهنگ‌های غربی و آسیایی به یک تفاوت فرهنگی مهم پی بردند. آنها فهمیدند که شادی در غرب به شکل «حالت برانگیختگی بالا مانند هیجان و احساس موفقیت شخصی» تعریف می‌شود، درحالی‌که در آسیا، «شادی به صورت تجربه حالت برانگیختگی کم مانند آرامش تعریف می‌شود».

حالا به این اضافه کنید که مردم هر منطقه از یک کشور هم شادی را به صورت‌های مختلفی تعریف می‌کنند.

حتی کلماتی که برای صحبت در مورد شادی مورد استفاده قرار می‌گیرد در زبان‌های مختلف معانی ضمنی متفاوتی دارد. در زبان آلمانی شادی در کلماتی مانند نیک‌بختی و سرنوشت خوب ریشه دارد. درواقع، کلمه happiness از واژه hap می‌آید که به معنای «شانس» است. در زبان‌های با ریشه لاتینی هم این کلمه از واژه felicitas می‌آید که در روم باستان نه تنها به شانس بلکه به رشد، پرباری و شکوفایی اطلاق می‌شد.

در مجموع فرهنگ‌ها در تعاریف شادی تفاوت زیادی با هم دارند. بنابراین نمی‌توان به طور صددرصدی گفت که یک کشور شادتر از بقیه کشورهاست و شاخص «شادترین کشورها در جهان» به تنهایی آموزنده نیست. شادی می‌تواند به شیوه‌های بسیار گوناگونی تعریف و اندازه‌گیری شود. شاید طبق یک تعریف، فنلاند شادترین کشور جهان باشد، ولی تقریباً با یقین می‌توان گفت که بنا بر تعاریف دیگر چنین نیست. کشورها بیشتر از این که مقایسه شوند باید طبقه‌بندی شوند. یک روش مفید برای شروع این کار تمایز قائل شدن بین دو شیوه توجه به شادی است. اول) توجه به شادی «درونی» است یا «بیرونی»، یعنی درون‌نگری در برابر تعامل با

شادی در هر فرهنگی، تعریف خودش را دارد. پس نمی‌شود گفت کدام کشور از بقیه کشورها شادتر است و خوب برای همین هم نمی‌توان شاخصی قرار داد با این عنوان:

«شادترین کشورها در جهان».

اما این کاری است که سازمان ملل متحد، سال به سال انجام می‌دهد. یعنی شادترین مردم جهان را معرفی می‌کند و می‌گوید آنها کجا زندگی می‌کنند. طبق همین معرفی هم همه می‌دانیم که در چند سال گذشته، فنلاند رتبه اول را داشته و در جمع تمام کشورهای اروپای شمالی که همیشه جزو شادترین ملت‌ها بوده‌اند، در بالاترین درجه قرار داشته است.

گاهی وقت‌ها ما پیش خودمان فکر می‌کنیم که از آنها تقلید کنیم. یعنی اول بدانیم که راز شادی فنلاندی‌ها چیست و بعد بخواهیم که عادات‌مان را همان عادت‌های آنها قرار دهیم و شاد باشیم. مثلاً در جنگل راه برویم، در آب‌یخ شنا کنیم و ... اما آیا اگر این کارها را انجام دهیم، همه چیز روبه‌راه می‌شود؟

نکته اینجاست که اگر سازمان ملل بخواهد گزارش شادترین مردم جهان را ارائه کند باید ما بپذیریم که تعریف شادی در همه جای دنیا، یکسان است. مثلاً شاخص علاقه به موسیقی، به آب، به پیاده‌روی، به شنا و ... اما آیا کسی که به شنا علاقه ندارد، شاد نیست؟ یعنی جدا از این که مردم دنیا، هر کدام در شیوه تجربه شادی، شباهت‌های زیادی با هم دارند اما در عین حال تفاوت‌هایی که در سنت‌ها و سلاقی افراد مختلف هست، این شاخص‌ها می‌تواند ملاک اندازه‌گیری شادی باشد؟

براساس مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۶ روی ۲۷۹۹ بزرگسال از ۱۲ کشور انجام گرفته، نشان داده شده در تمام کشورهای مورد مطالعه تعاریف روان‌شناختی شادی یعنی «حالت، احساس یا نگرشی درونی» بر تعاریف دیگر مسلط است. یعنی به طور مشخص، مردم در سراسر دنیا گفته‌اند شادی را در دستیابی به «هماهنگی درونی» یافته‌اند.

شاید هماهنگی درونی امری جهانی به نظر بیاید، ولی می‌تواند در جاهای مختلف معانی بسیار متفاوتی داشته باشد. مثلاً همین مطالعه سال ۲۰۱۶ نشان داده که ۴۹ درصد آمریکایی‌ها در تعاریف‌شان از شادی تلویحاً به روابط خانوادگی اشاره کرده‌اند، درحالی‌که درک اهالی اروپای جنوبی و آمریکای لاتین از شادی بیشتر متوجه خودشان بوده است: فقط ۲۲ درصد پرتغالی‌ها، ۱۸ درصد مکزیکی‌ها و ۱۰ درصد آرژانتینی‌ها در تعاریف شادی خود به خانواده‌هایشان اشاره کرده‌اند.

کمی قبل‌تر، ساز ناکوک شاخص جهانی شادترین

