

# تعریف شادی در فرهنگ‌های مختلف متفاوت

## است

22 تیر 1401

همه می‌دانند که شادترین مردمان جهان کجا زندگی می‌کنند چون سازمان ملل متحد سال به سال آن را به ما گوشزد می‌کند. در چند سال گذشته فنلاند رتبهٔ یک بوده و در جمعی از کشورهای اروپای شمالی (که همگی جزو شادترین کشورها هستند) در صدر قرار داشته است. از آنجایی که این کشورهای اروپای شمالی به راز شادی پی برده‌اند بقیهٔ ماها و سوسه می‌شویم که از عادات آن‌ها تقلید کنیم. اگر مانند فنلاندی‌ها زندگی کنید - کمی در جنگل راه بروید، در آب یخ شنا کنید - همه چیز روبه‌راه می‌شود، اینطور نیست؟

برای اینکه گزارش شادی جهانی و شاخص‌های شادی بین‌المللی دیگر بتوانند گزارش‌های افراد از شادی‌شان را با هم مقایسه کنند، باید فرض را بر این بگیرند که در سرتاسر جهان مردم به شیوه‌ای تقریباً یکسان شادی را تعریف می‌کنند و به سوالات پیمایش‌های شادی پاسخ می‌دهند. اگر این فرض در نظر گرفته نشود قابلیت اطمینان این شاخص‌های شادی تقریباً به اندازهٔ رتبه‌بندی کیفیت موسیقی‌ای خواهد بود که در آن شهروندان هر کشور بگویند که آهنگ‌های محلی خود را چقدر دوست دارند. این رتبه‌بندی دربارهٔ علاقه‌ی افراد به سبک موسیقی کشور خود چیزهایی برای گفتن دارد اما با توجه به تفاوت‌های موجود در سنت‌ها و سلیق افراد، درباره‌ی اینکه کدام موسیقی واقعاً «بهترین» است اطلاعات کمی عرضه می‌کند.

مطالعهٔ اینکه مردم در سرتاسر جهان چه درکی از رفاه دارند در واقع تفاوت‌های اساسی بین کشورهای مختلف را نشان می‌دهد. درک این تفاوت‌ها در مقایسه با هر شاخص دیگری تصویر جامع‌تری از شادی جهانی فراهم می‌کند. ولی نکتهٔ مهم‌تر این است که مجموعه‌ای از مدل‌های رفاهی‌ای ارائه می‌دهد که هر کدام از ما می‌توانیم دنبال کنیم.

اول اینکه، مردم در سرتاسر جهان تشابهات آشکاری در شیوهٔ تجربه شادی دارند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۶ بر روی ۲۷۹۹ نفر بزرگسال از ۱۲ کشور انجام گرفته است نشان داده که در تمام کشورهای مورد مطالعه تعاریف روانشناختی شادی یعنی «حالت، احساس یا نگرشی درونی» بر تعاریف دیگر مسلط است. مشخصاً مردم در سرتاسر دنیا گفته‌اند که شادی را در دستیابی به «هماهنگی (توازن) درونی» یافته‌اند.

شاید هماهنگی درونی امری جهانی به نظر بیاید، ولی می‌تواند در جاهای مختلف معانی بسیار متفاوتی داشته باشد. مثلاً دو سال پیش وقتی داشتم در دانمارک فیلم مستندی دربارهٔ جستجوی شادی می‌ساختم، دریافتم که دانمارکی‌ها معمولاً هماهنگی درونی را با هوگه تعریف می‌کنند که به معنای چیزی مانند دنج بودن و سرخوشی آسوده است. در حالی که دریافتم آمریکایی‌ها این مفهوم را بیشتر با هماهنگی بین

مهارت‌ها و علایقشان تعریف می‌کنند، آن هم اغلب در زمینه‌ی کاری.



بنابراین تعاریف روانشناختی نمی‌توانند با دقت خوبی شادی را توضیح دهند. و رای آن هم تفاوت بین کشورها بیشتر و بیشتر می‌شود. مثلاً همان مطالعه‌ی سال ۲۰۱۶ که در بالا اشاره شد نشان داده که ۴۹ درصد آمریکایی‌ها در تعاریفشان از شادی تلویحاً به روابط خانوادگی اشاره کرده‌اند، در حالی که 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.

دو محقق ژاپنی در سال ۲۰۱۲ در مجله‌ی بین‌المللی رفاه در بررسی تعاریف شادی در فرهنگ‌های غربی و آسیایی به یک تفاوت فرهنگی مهم پی بردند. آن‌ها دریافتند که در غرب شادی به شکل «حالت برانگیختگی بالا مانند هیجان و احساس موفقیت شخصی» تعریف می‌شود، در حالی که در آسیا، «شادی به صورت تجربه‌ی حالت برانگیختگی کم مانند آرامش تعریف می‌شود».

حتی مقایسه‌ی دقیق افراد در داخل مرزهای کشورهای بزرگ هم کار دشواری است. مثلاً تعریف شادی در بخش‌های شمالی هند با بخش‌های جنوبی آن تفاوت زیادی دارد. و مطالعات نشان می‌دهد که ویژگی‌های شخصیتی افراد در نواحی مختلف ایالات متحده آمریکا هم بسیار متفاوت از همدیگر است. مثلاً افراد در ناحیه‌ی شمال شرقی و مابین شمال شرقی و جنوب شرقی بیشتر اضطراب دلبستگی از خود نشان می‌دهند («کی زنگ می‌زنی؟») در حالی که در ایالت غربی اجتناب دلبستگی بیشتر است («حالا هر وقت شد همدیگر رو می‌بینیم»).

حتی کلماتی که برای صحبت کردن در مورد شادی مورد استفاده قرار می‌گیرند در زبان‌های مختلف معانی ضمنی متفاوتی دارند. در زبان آلمانی شادی در کلماتی مانند نیک‌بختی و سرنوشت خوب ریشه دارد. در واقع، کلمه‌ی happiness از واژه‌ی hap می‌آید که به معنای «شانس» است. در زبان‌های با ریشه‌ی لاتینی هم این کلمه از واژه‌ی 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 کشورهای است 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 اینکه 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 دیگران. دوم توجه به «رابطه» است یا به «کار»، یعنی مبتنی بر آدم‌هاست یا مبتنی بر انجام عمل. این تقسیم‌بندی ۴ مدل اصلی رفاه را به وجود می‌آورد که براساس مطالعات پیمایشی از سرتاسر 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 اینکه 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، به‌خصوص 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 رضایت‌بخش‌اند. 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 «کاری» است. این مدل مخصوص افرادی است که الویتشان 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 نهندان 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. در واقع، درک شما از شادی می‌تواند ترکیبی از این مدل‌ها باشد. با این وجود آن‌ها نقطه شروعی هستند برای فهم مفاهیم متعدد رفاه در سرتاسر جهان و مفاهیم داخل ذهن و قلب شما.

# مدیر مرکز مشاوره حال خوب

## دکتر کبری درویش

### مشاوره:

(ازدواج، طلاق، خانواده، تحصیلی، کودک و نوجوان)

### درمان:

(اضطراب، افسردگی، وسواس و ...)

### روان سنجی:

(تست هوش، شخصیت و استعداد)

متخصص روانشناسی و مدرس دانشگاه

با تعیین وقت قبلی

☎ ۰۹۱۰ ۲۹۰ ۴۷۵۸

☎ ۰۲۸ ۳۳۶۷ ۲۷۵۰

قزوین، خیابان شهید بابایی، کوچه ۳۵

(قنبربهرامی)، مقابل دادگستری قزوین

همانطور که جاهای مختلف تعاریف مختلفی از شادی دارند، افراد مختلف هم چنین‌اند. 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.

من دارم نسخه نهایی این مقاله را در بارسلون آماده می‌کنم، جایی که تابستانم را در آنجا می‌گذرانم. سی 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 رتبه‌ی ۲۷ام را به دست آورد). پس چرا من اینجا را اینقدر دوست دارم؟

این شهر که پایتخت کاتالونیاست، شهری مختلط است: مردمانش از لحاظ توجه‌شان به اوغات 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 دنیا است.

شما هم بارسلون خودتان را دارید، بروید و پیدایش کنید.