آیا باید همیشه شاد باشیم؟

29 بهمن 1403

دکتر سیما فردوسی، روانشناس معتقد است انسان‌ها نیاز دارند شاد باشند و در کنار هم شادی را تجربه کنند. اما فقط توصیه به فرد برای شادی کافی نیست. باید به ایجاد یک فضای اجتماعی شاد و حمایتگر توجه شود تا افراد در آن محیط بتوانند، شادی واقعی را تجربه کنند.

گفت‌وگوی «جوان» با این روانشناس را می‌خوانید.

ابتدای گفت‌وگو بفرمایید نشاط، امید و شادی از ابعاد فردی و اجتماعی چگونه تعریف می‌شود؟

احساس شادی یک هیجان است که به انبساط خاطر و خوشحالی منجر می‌شود. زمانی که فردخوشحال است، عملکردش بهتر می‌شود، امیدوارتر می‌شود و به چیزهای مثبت فکر می‌کند. این موضوع در ابعاد فردی و اجتماعی تأثیرگذار است. به طور کلی، وقتی افراد احساس شادی دارند، انرژی بیشتری برای انجام کارهای مثبت دارند که می‌تواند به خودشان و اطرافیان‌شان کمک کند.

گاهی یک تغییر نگرش در فرد می‌تواند باعث ایجاد یک نگاه امیدوارانه شود. چطور می‌توانیم به فرد کمک کنیم تا نگرش خود را تغییر دهد و به مثبت‌ها و به یک پنجره روشنایی از امید نگاه کند؟

ما در زندگی خود، کارهایی انجام می‌دهیم یا علائمی داریم که می‌توانیم از آنها استفاده کنیم. مثلاً علایق فردی در کارهایی که دوست دارد انجام دهد، می‌تواند انگیزه بدهد. تشویقش کنیم که بیشتر پیشرفت کند یا کارهای جدیدی را یاد بگیرد. در این صورت، فرد به پیشرفت خود اضافه می‌کند تا به رشد روحی‌اش کمک کند. همچنین، می‌توانیم با فرد صحبت کنیم، خواسته‌ها و آرزوهایش را بشناسیم، ببینیم چه چیزی برایش دست‌یافتنی نیست و کمک کنیم تا سریع‌تر به هدفش برسد. حتی اگر هدف‌هایش کوچک باشد، اشکالی ندارد. هدف‌های کوتاه‌مدت هم می‌توانند مفید باشند. اگر بتوانیم فرد را به سمت هدف‌هایش هدایت کنیم، این باعث امید بیشتر خواهد شد.

مردم نسل‌های قبلی مشکلات بیشتری داشتند، اما شادتر و امیدوارتر به زندگی نگاه می‌کردند. چطور می‌توانیم این نگرش را در نسل امروز احیا کنیم؟

عوامل مختلفی باعث می‌شود انسان‌ها نشاط خود را از دست بدهند. می‌توانیم به سه عامل اشاره کنیم:یکی عوامل فردی، یکی عوامل خانوادگی و دیگری عوامل اجتماعی. اگر در هرکدام از این زمینه‌ها خدشه‌ای وارد شود، ممکن است مشکلاتی پیش بیاید که باعث کاهش روحیه فرد شود.

در حوزه فردی، اگر فردی به دلایلی افسرده شده باشد یا احساس ناکامی کند، این ناکامی می‌تواند منجر به پرخاشگری و عصبانیت شود. در زمینه خانوادگی هم، مشکلات روابط اعضای خانواده، مثل پدر و مادر، خواهر و برادر یا حتی اختلافات بین زوجین، می‌تواند بر روحیه فرد تأثیر منفی بگذارد. در جنبه اجتماعی، عوامل اجتماعی نقش مهمی در کاهش شادی افراد دارند.

وقتی به اجتماع نگاه می‌کنیم، نه تنها اجتماع خودمان، بلکه در سطح جهانی هم می‌بینیم جنگ‌ها، خشونت‌ها، آتش‌سوزی‌ها و بحران‌های مختلف، همگی تأثیر منفی بر روحیه افراد می‌گذارند. خشونت‌های خانگی و اجتماعی می‌تواند افراد را افسرده و ناامید کند. به‌طور کلی، انسان‌ها نیاز دارند شاد باشند و در کنار هم شادی را تجربه کنند.

وقتی جامعه شاد باشد، تأثیر مثبتی دارد. اما فقط توصیه به فرد برای شادی کافی نیست؛ باید به ایجاد یک فضای اجتماعی شاد و حمایتگر توجه شود تا افراد در آن محیط بتوانند شادی واقعی را تجربه کنند.

احیای صله‌رحم و رفت‌وآمدهای فامیلی و دوستانه‌ای که امروز به نظر می‌رسد کمی کم‌رنگ شده‌اند، چقدر می‌تواند تأثیرگذار باشد؟

این مسئله بسیار تأثیرگذار است. به نظر من، رفت وآمدها، دیدارها و دور هم بودن‌ها به نشاط افراد کمک زیادی می‌کند. ولی این موضوع گاهی تحت‌تأثیر عوامل اقتصادی قرار می‌گیرد که باید فرهنگ‌سازی کنیم و به مردم نشان دهیم که می‌توانند رفت‌وآمد کنند بدون اینکه لازم باشد حتماً هزینه‌های سنگینی انجام دهند، می‌توانند یک عصرانه یا چای ساده با هم داشته باشند.

بسیاری از افراد نمی‌توانند تشریفات پرهزینه‌ای را بر عهده بگیرند و به همین دلیل ممکن است ارتباطات‌شان را قطع کنند. اگر فرهنگ‌سازی شود و مردم متوجه شوند که برای برقراری ارتباط نیاز به تشریفات نیست و می‌توانند تنها برای گپ‌وگفت دوستانه، یک چای یا قهوه ساده بنوشند، این می‌تواند به بهبود روابط و افزایش شادی کمک کند. اینگونه نه تنها از فشار مالی کاسته می‌شود، بلکه افراد می‌توانند ارتباطاتشان را حفظ کرده و نشاط بیشتری را تجربه کنند.

حالا بگویید آیا باید همیشه شاد باشیم؟

بهتر است که آدم خوشحال باشد، اما گاهی ناراحتی هم طبیعی است. بالاخره انسان‌ها خبرهایی می‌شنوند و با مسائل مختلف مواجه می‌شوند که برای همه ناراحت‌کننده است. اما ما باید تلاش کنیم زودتر به تعادل برسیم.

وقتی ناراحت می‌شویم، قرار نیست ۲۴ساعت در همان حالت بمانیم. باید به‌گونه‌ای مسئله را حل کنیم که به تعادل برسیم و اطرافیان هم در این فرایند نقش داشته باشند. اگر قرار باشد با اخم کردن برخورد کنیم، ممکن است جو خانواده خراب شود و دیگران هم ناراحت شوند. به کمک همدیگر می‌توانیم این وضعیت را تغییر دهیم. به طول مثال اگر همسرمان ناراحت است، باید با او صحبت کنیم و به او کمک کنیم تا احساس بهتری پیدا کند. این باعث می‌شود، کمی از بار ناراحتی‌اش کاسته شود. شاید نیاز باشد بیرون برویم یا یک دور بزنیم تا او بتواند فکر کند و حالش بهتر شود.

با توجه به تجربیات‌تان در این چند سال، چقدر مردم و خانواده‌ها را شاد می‌بینید؟

به طور کلی می‌توان گفت تعداد آدم‌های همیشه شاد زیاد نیست. البته این به این معنی نیست که اصلاً آدم شاد وجود ندارد، بلکه به نسبت جمعیت، تعداد آنها کم است و شاید یکی از عواملی که باعث ناراحتی مردم می‌شود، مشکلات اقتصادی باشد. لازم است در این حوزه توجه ویژه‌ای داشته باشیم.

***محبوبه قربانی**