شادی رنگ باخته

زهره هدایتی

عکس: پیمان موسندی/ آرمان

ای همه ما قابل درک است که زندگی کردن در فضای روحی عاری از امید، نشاط و شوق به زندگی بسیار رنج آور است. وقتی از شرایط فعلی ملولیم و چشم انداز روشن و امیدبخشی از آینده نیز بر ایمان متصور نیست، گذران لحظه ها، روزها و سال های عمر، جانکاه و تحمیلی است. برعکس زمانی که شاد و پرانرژی هستیم حتی مشکلات رنگ دیگری می گیرد. امیدواری و مثبت اندیشی بر روابط انسانی و تمام جنبه های زندگی مان سایه می افکند و شاهد نمود عینی تاثیرات مثبت آن هستیم. نظر به اهمیت این موضوع و اینکه به تصدیق بسیاری از روان شناسان و جامعه شناسان، افسردگی، خمودگی و بی انگیزه بودن در جامعه ما رفته رفته به یک معضل تبدیل می شود، بر آن شدیم در حد توان به بررسی و تحلیل چرایی آن بپردازیم؛ اینکه شکل گیری این پدیده ناشی از چه عواملی است؟ ریشه در فردیت انسان ها دارد یا مسائل اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و... در آن موثر است؟ تاثیرات آن در ابعاد فردی و اجتماعی چگونه است و چگونه می توان این جامعه که نشاط و شادمانی از آن رخت بربسته است را به شور، شعف و امید به زندگی باز گرداند؟

ما محیط های فیزیکی برای شادی نداریم معدود فضاهایی هم که موجود است با بعضی از قوانین دفعی محدود شده است نظیر این قانون: «مجردها اجازه ورود به شهر بازی را ندارند!» و شاهد هستیم که چگونه به اندک بهانه‌ای هیجانات و انرژی‌های انباشته شده «همین مجردها» راه‌های خروجی خود را در افسردگی یا افراط‌کاری و به بارآوردن فاجعه می‌یابند

پتانسیل های موجود و بروز نشانه ها:

مبنای خلقت براساس تفاوت های فردی است. این تفاوت ها در برداشت فرد از وقایع و واکنش او در برابر محیط اطراف مؤثر است. از سویی دیگر رابطه فرد با محیط، رابطه تأثیر و تأثر و کنش و واکنش است. همانگونه که از پدر و مادری غمگین و عصبی، کودکانی شاد و خوشحال به بار نمی آیند، از جامعه ای هم که در آن پتانسیل های افسردگی وجود دارد نمی توان انتظار داشت افرادی شاد و سرخوش در بروز نشانه های افسردگی در بین روان شناسان دیدگاه های متفاوتی وجود دارد. عده ای به نقش افکار و نگرش ها در شکل دهی روحیه و احساس توجه خاصی دارند و معتقدند افسردگی بیش از آنکه معلول حوادث بیرونی باشد ناشی از وضعیت ذهنی فرد و نوع نگاه او به مسائل زندگی است. برخی دیگر عدم تعادل شیمیایی و ترکیبات هورمونی و عده ای دیگر عوامل وراثتی را در بروز این عارضه دخیل می دانند. اما آنچه بر آن متفق اند این است که عدم خودباوری از یک سو به وسیله حواس (محیط) و از سوی دیگر به وسیله اندیشه ها و باورها به وجود می آید.

این مطالعات نشان می دهد برای خوشبختی ما سه شرط لازم است: ۱- محیط اطرافمان تا حدی با هدف ما سازگار باشد ۲- بتوانیم نیروهای ناآگاه وجود یا ضمیر ناخودآگاه خود را کنترل کنیم ۳ - مغز و نیروهای فکری را در کنترل و اختیار داشته باشیم. و برای تحقق این سه شرط چند عامل را ضروری دانسته اند. ازجمله مهمترین عوامل، کار است. کار به ارتقای کیفیت زندگی انسان کمک می کند، مشروط بر آنکه آگاهانه انتخاب و عاشقانه انجام شود. عامل دیگر همسر، یار و مونسی است که حمایتگر، همراه و هماهنگ باشد و آرمان هایش در تقابل با فرد قرار نگیرد. از دیگر عوامل می توان به سلامت فیزیکی و روانی، هوش، عقل و دانش اشاره کرد و بالاخره پول که اگر خوشبختی نیاورد حداقل با رفاه همراه است و بدبختی ها را می پوشاند.

نکته مهم این است که در این تحقیق، معلوم شد اصولاً افرادی که از ثروت بیشتری برخوردار بودند در مجموع از کسانی که ثروت کمتری داشتند احساس شادی و خوشبختی بیشتری را گزارش دادند.

بسترهای مناسب!

بررسی های فوق ما را به این نتیجه منطقی می رساند که برای جامعه ای نظیر ما که مطابق آمار رسمی، اکثریت افراد آن زیر خط فقر زندگی می کنند و دغدغه معاش دارند دست به گریبان بودن با افسردگی کاملاً طبیعی است.

جوانی که مشکل اشتغال دارد، در جایگاه واقعی خود قرار نگرفته، احساس رضایت و امنیت شغلی ندارد، امکان ازدواج برایش موجود نیست و در جامعه ای زندگی می کند که مالکیت از ارکان هویت است و خودرو ملی آن ۱۲ میلیون تومان قیمت دارد و هزینه تهیه مسکن سر به فلک می زند، چگونه امید به آینده داشته باشد؟

آیا طیف وسیعی از نیروی جوان که تحت فشار باورها و فرهنگ سازی های نوبه نوی جامعه ای قرار دارد که به او القا می کند برای ارزشمند بودن و تضمین آینده باید به دانشگاه رفت و بعد امکان تحقق این باور برایش وجود ندارد، راه افسردگی را در پیش نمی گیرد؟ و یا در او که با تلاش بسیار، شوق فراوان و هزار زحمت وارد «این دانشگاه» می شود ولی پس از فارغ التحصیل شدن از آن بانگرشی نو و سطح توقعاتی بالاتر سال ها طعم بیکاری و تبعات روحی و مالی آن را مزه مزه می کند نشانی از سرخوشی و امید می ماند؟ و آیا فردی که تحت تأثیر تبلیغات و برنامه های رسانه ها به خصوص تلویزیون قرار دارد که بدون توجه به امکانات و واقعیات موجود نیاز آفرینی هایی می کنند که در بسیاری از موارد دست نیافتنی است یا هویت زمینه بروز افسردگی است و مهمترین عنصری که خودباوری را پدید می آورد احساس موفقیت است. یعنی بین این دو یک رابطه متقابل وجود دارد به طوری که احساس خودباوری به موفقیت می انجامد و موفقیت زمینه ساز خودباوری است. شرط موفقیت را نیز هدفمندی می دانند.

بر این اساس انسانی شاد است که امیدوار باشد و برای اینکه لبریز از امید و نشاط باشد باید هدفمند زندگی کند، اهداف قابل دسترس داشته باشد و با نیل به آن اهداف احساس رضایت شخصی، اعتماد به نفس و خودباوری در او پدید آید. در این راستا همان گونه که به نقش افراد و نیروهای درونی آنها در تعیین روحیه، زندگی و سرنوشت تأکید می شود، نباید نقش سیستم های اداره کننده و هدایت کننده جامعه را نیز در شکل گیری روحیه افراد آن نادیده گرفت. در جامعه ما که مسیرهای رسیدن به موفقیت و خودباوری غیرقابل پیش بینی و ناهموار است و حتی افراد موفق آن درگیر احساس بی ثباتی و بی فردایی هستند، زمینه های بروز افسردگی به وفور وجود دارد و نشانه های آن در افراد فراوان دیده می شود.

خوشبختی از منظر پژوهشگران

شادی لازمه زندگی و نتیجه احساس خوشبختی است. در سال ۱۹۷۶ بخش روان شناسی دانشگاه شیکاگو مطالعات عمیق، جهانی و گسترده‌ای را در مورد خوشبختی آغاز کرد. نمونه آماری پژوهشگران ۱۰۰ کشور جهان (ازجمله ایران) را در بر می گرفت و ده ها هزار نفر را پوشش می داد. اولین نتیجه ای که از یافته های این تحقیق (که هنوز ادامه دارد) به دست آمد این بود که خوشبختی درگیر تجارب مطلوب بودن و یک احساس است. احساس مستمر است به طوری که فرد طی روزهای متمادی و در بیشتر ساعات روز خود را غمگین و اندوهناک بیابد و دیگری که اصلی ترین مشخصه افسردگی است و بدترین و دردناک ترین نمود آن شمرده می شود احساس ناامیدی و یأس است. ناامیدی به تنهایی می تواند نشانه بیماری افسردگی باشد. حتی ممکن است اندوه افراد مشهود نباشد اما همین که احساس یأس و ناامیدی کنند نشانگر افسرده بودن آنهاست. نشانه های دیگر آن لذت نبردن از فعالیت های روزمره، میل به خودکشی یا فکر به مرگ، کاهش کارآیی، از دست رفتن عزت نفس، اختلال در خواب و اشتها و خود را قربانی حوادث و شرایط دانستن است. افزون بر این شخص ذهنی مقایسه گر دارد و در ارتباط با دیگران خود را حقیرتر، نازیباتر، کم هوش تر و ناکام تر می داند. در بیان علل خود بپرورد. به عبارتی دیگر اگر در یک جامعه عوامل زمینه ساز افسردگی مهیا باشد، قهراً نشانه های آن در بین افراد دیده می شود.

از دیدگاه روان شناسان، افسردگی دو نشانه اصلی دارد. اولین نشانه اندوه و غم

جامعه ما، جامعه جوانی است که درون آن یکی از بنیادی‌ترین تحولات اقتصادی و فرهنگی درحال شکل‌گیری است، اگر جهت این تحولات با ساختار سیاسی جامعه در تضاد باشد، ایجاد افسردگی می کند

و بی پاسخ می ماند، طبیعی نیست که ناخواسته به سوی یأس و احساس ناکامی رانده شود؟

از سویی دیگر واقعیتی است که در جامعه سیاست زده ما که هر روز با بحران جدیدی روبه روست، جایی برای شادی و خوشحالی باقی نمی ماند. بروکراسی و پیچ و خم های فرسایشی ادارات، توزیع نابرابر امکانات، بحران آب، ازدحام، ترافیک سنگین، دغدغه مدام دیر رسیدن و استنشاق ذرات سرب معلق در هوای آلوده! ناخودآگاه نشاط آدمی را می گیرد و او را افسرده می سازد.

شادی در محدوده‌ای شکل می‌گیرد که در آن محدوده انسان احساس آزادی کند نیز شادی فرد منوط به بالندگی فرهنگی او است و روابط شادی آفرین در قلمرو فرهنگ شکل می‌گیرد

کیست که با دیدن کودکان معصوم سیاه و کبره بسته ای که در سطح شهر پراکنده اند و بیگاری می کنند مغموم نشود؟ و یا با مشاهده صحنه های رقت انگیز و گاه مشمئزکننده معلولان که با به نمایش گذاشتن اندام های خود ترحم عابرین را طلب می کنند، برای لحظاتی هم که شده مهموم و مکدر نباشد؟

ما محیط های فیزیکی برای شادی نداریم معدود فضاهایی هم که موجود است با بعضی از قوانین دفعی محدود شده است نظیر این قانون: «مجردها اجازه ورود به شهر بازی را ندارند!» و شاهد هستیم که چگونه به اندک بهانه‌ای هیجانات و انرژی‌های انباشته شده «همین مجردها» راه‌های خروجی خود را در افسردگی یا افراط کاری و به بارآوردن فاجعه می یابند.

آقای قانع بصیری، کارشناس بنیاد فرهنگ و زندگی تضاد تحولات فرهنگی جامعه و ساختار سیاسی آن را مهمترین ریشه افسردگی می داند، وی معتقد است: «جامعه ما جامعه جوانی است که درون آن یکی از بنیادی ترین تحولات اقتصادی و فرهنگی در حال شکل گیری است. اگر جهت این تحولات با ساختار سیاسی جامعه در تضاد باشد ایجاد افسردگی می کند زیرا سیاست با قانون و تحکم سر و کار دارد و فرهنگ با اغنا. ساختار فرهنگی به دلیل شرایط اجتماعی تغییر می کند مثلاً در جامعه ما روابط پدرسالارانه در حال فروریختن است و پدر خانواده قادر نیست نقش حمایتگر خود را به عنوان پشتوانه مادی ایفا کند، فرزند ناگزیر است مستقل باشد. در نتیجه سن نیاز به اشتغال در خانواده پائین می آید و چون در جامعه بستر فراهم نشده است یا فساد حاصل می شود، یا افسردگی و ناامیدی.»

محدودیت های خودساخته

عرف ما می گوید: دختر بلند نمی خندد! یا هنگامی که عزیزی فوت می کند باید مدت های مدید عزاداری کرد. همین عرف حتی گاهی مواردی که از نظر شرع پذیرفته شده است را نیز مطرود می داند و یا با اکراه می پذیرد.

در جامعه ما پوشش افراد عموماً تیره است. سالیان سال ترویج شد که رنگ های تیره به خصوص برای زنان نشانه وقار و متانت است. ادارات فضاهایی سرد و خشک دارند و در دیوارها و اشیا، رنگ های مرده و مات به کار رفته است. در بحث روان شناسی رنگ ها به اهمیت گزینش رنگ های گرم و شاد برای لباس و فضای فیزیکی محیط بسیار پرداخته می شود، چرا که نقش رنگ ها در ایجاد نشاط و سرخوشی بسیار مهم است. ذهنیت اکثر ما از یک مدرسه به عنوان مهمترین و حساس ترین رکن جامعه فضایی خاکستری و سیاه با راهروهایی طویل و تاریک است. این ذهنیت حتی امروز نیز به واقعیت بسیار نزدیک است. در مدرسه راهنمایی ریاضی واقع در منطقه سه به این مهم توجه شده است و تمام فضای آن ترکیبی از رنگ های آبی، سفید، بنفش و زرد است. مدیر مدرسه می گفت: آبی رنگ آسمان و دربرگیرنده و نماد بی کرانگی است، زرد، رنگ شادی و نشاط، سفید آرامش بخش و بنفش گرم و هیجان انگیز است. این مدرسه با گل و تزئینات زیبای دیگر آراسته شده و گرم و شاد است. دانش آموزان نیز با نشاط و پرانرژی هستند. پرداختن به این موضوع در مدارس و دیگر فضاها گرچه تنها مؤلفه ایجاد احساس سرور و شادمانی نیست، بسیار مهم است.

آزادی های شادی آفرین

شادی نیاز فرد و جامعه و انرژی برای حرکت و تولید است. فرد رنجور و غمزده فاقد کارآیی است، افسردگی هزینه های اجتماعی را بالا می برد. برعکس شادی ایجاد امید می کند، امید به پویایی و حرکت و نهایتاً خلاقیت و تولید می انجامد.

شادی و سرخوشی، با تحرک، صدا و گروه بودن و گاه خروج از قانونمندی و چارچوب های معمول زندگی همراه است، اما جامعه ما نه تنها جامعه ای شاد نیست و برای سرور و شادمانی آن برنامه ریزی نشده است، بلکه ظرفیت پذیرش شادی نیز در آن محدود است، گویی همه باید در چارچوب مشخصی شادی کند و نمود و بروز شادی در آنها مشترک باشد. اما این مشکل به چه زمانی بازمی گردد؟ یک مردم شناس در خصوص پیشینه تاریخی روحیات ایرانیان معتقد است: «نیاکان ما در گذشته های دور، مردمی شاد و مسرور بودند، آنها به بهانه ها و دلایل مختلف نظیر برداشت و کشت محصول، تغییر فصول، ماه ها و... جشن ها و اعیاد خاصی برپا می کردند و به اهمیت این مراسم واقف بودند. جشن برای آنها به نوعی ستایش خداوند و سپاس از نعمات او محسوب می شد و از این راه انسجام و اتحاد و روحیه جمعی در آنها تقویت می شد. رفته رفته بر اثر عواملی چند نظیر حمله ازبک ها، مغول ها و حتی اعراب و مشکلات و مصائبی که به همراه داشت، فرهنگ غم و غصه ترویج یافت و حتی امروزه هم شاهد پیامدها و اثرات منفی آن هستیم.»

امروزه هم ما مراسم جشن و شادی برپا می کنیم اما با ویژگی های خاصی، مثلاً در جشن ها و اعیاد بزرگ مذهبی ما همان افرادی که متولیان غم و مراسم سوگواری بوده اند، برگزارکنندگان جشن های شادی می شوند [عموماً در همان مکان ها] و حتی سروده ها و مولودی ها با ریتم و وطنین مراسم عزاداری است و این از اثر پرخاشی آن می کاهد.

زمانی بود که عده ای حتی به مراسم عروسی مردم نیز سرکشی می کردند! امروزه گرچه فضا بسیار تعدیل شده است اما هر کجا جشن و میهمانی برپاست، میزبان و مدعوین از بیم رسیدن این میهمانان ناخوانده! مضطرب شده اند. این موضوع در شکل گیری روحیات آدمی بی تأثیر نیست. برنامه های طنز و شادی بخش رادیو و تلویزیون نیز بعضاً کسالت بار و بالودگی، پرخاشگری و برزبان راندن سخنان توهین آمیز توأم است. گاهی پس از تماشای این برنامه ها ملولتر می شویم. ما که نگران رویکرد مردم به ماهواره و تفریحات ناسالم هستیم باید برای غنی تر شدن برنامه های خود و جذب بیننده بیشتر همت گماریم و برای ایجاد شادی و نشاط بکوشیم، اما چگونه می توان بستر شادی را فراهم کرد؟

قانع بصیری معتقد است: «شادی در محدوده‌ای شکل می گیرد که در آن محدوده انسان احساس آزادی کند.» وی شادی فرد را منوط به بالندگی فرهنگی او می داند و اذعان دارد که شادی و روابط شادی آفرین در قلمرو فرهنگ شکل می گیرد، چنانچه در مراسم نوروز شاهد هستیم که عناصر شادی، آشتی، پاکیزگی و ارتباط دوستانه وارد زندگی مردم می شود.

وی می گوید: «از نقطه نظر کلان برای اینکه بستر شادی را فراهم سازیم مهمترین مسأله امنیت است که بخشی ماهیت سیاسی دارد، اینکه به حریم آزاد افراد هجوم نبریم و بخشی دیگر ماهیت فرهنگی که شور و شوق و امید به زندگی ایجاد کنیم. به عبارتی دیگر برای رسیدن به شادی، سیاست می بایست امنیت فراهم کند و فرهنگ روابط آزادانه به وجود آورد.»

در هر حال شادی می تواند ساخته فضای ذهنی باشد یا پیامی که محیط به آدمی می دهد. به ضرورت فراهم بودن جنبه های محیطی آن اشاره شد. در بعد فردی توجه به یک نکته ضروری است و آن اینکه ایمان و اتکا به نیروی برتر و حمایتگر به نشاط، سرخوشی و احساس رهایی می انجامد، با بهره گیری از نیروهای درونی و فکری، نگرش مثبت و ذهن آرام می توان به شادی و آرامش دست یافت و مهمتر از هر چیز توجه به نکات و جنبه های مثبت زندگی و امتیازات است، چرا که «بی توجهی به امر مثبت شادی زندگی را می گیرد.»