



بر خلاف خودمحوری، این نوع دوستی است که ما را قادر می سازد آنچه را دیگران احساس می کنند احساس و در جهت خیرخواهی آنها تلاش کنیم. این موضوع برای داشتن یک جامعه شاد، خصیصه ای حیاتی است.

شریک شادی من باش!

فرهنگ غربی شادی را به حیطه زندگی فردی و به عنوان یک بار بر دوش خود فرد می گذارد اما فرهنگ شرقی زمینه تجربه شادی را در تعاملات اجتماعی با دیگران و کمک به آنها ترتیب می دهد.



ملاحظه ای درباره شادی،
که جای خالی اش این روزها
بیش از همیشه به چشم می آید

خوب نمی شود؛ با هر تجربه جایگزینی تو گویی داریم بدون لب می خندیم. داریم ادای خندیدن را در می آوریم. به قول رودکی، آه از این جور بد زمانه شوم/ همه شادی او غمان آمیخ. حال با این مقدمه گزارش زیر را بخوانید که ادای دینی به اکسیر ناب شادی های جمعی است که به زندگی ما معنا می بخشد و ما را «زنده» نگه می دارد.

ارتباط اجتماعی بهترین راه رسیدن به شادی است

روانشناسان و جامعه شناسان و مردم شناسان سال های زیادی است که می خواهند بدانند چه مسائلی به خلق شادی می انجامد. آیا شادی امری اجتماعی است (چیزی که از دل دیدن دوستان و خانواده، عضویت در یک سازمان غیرانتفاعی یا کمک به افراد نیازمند حاصل می شود) یا فردی (حاصل از حس سالم بودن، یافتن شغل بهتر یا ترک سیگار)؟ جالب است بدانید جمع بندی آخرین تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده چنین گزاره ای را صادر می کند: «اگر می خواهید شادتر باشید، باید بر روابط

زمانی که داشتیم به سوژه شادی برای پرونده ویژه این شماره فکر می کردم در واقع روزی بود که خیره شده بودم به یک عکس خیلی شاد در گالری گوشی که بازمانده از میهمانی خانوادگی عید ۹۸ بود؛ با یک وسواس غیرارادی روی آدم های آن عکس و آن لبخندهای ثابت اما زنده و ژست های شادمانه باشکوه شان زوم می کردم و گویی هزار سال نوری با ابهت شادمانی به تصویر کشیده شده در آن عکس فاصله داشتم. بعد یک قدم دورتر ایستادم و به زندگی بعد از کرونا خیره شدم به فاصله تک تک ما از جمع های نزدیک و دور، رویدادها، جشن ها و اعیاد مذهبی، عروسی ها و تولدها و مراسم فرهنگی و باستانی نگاه کردم، حتی به سوگ هایی که خیلی از ما در زمانه مرگ های غریبانه از سرگذرانیدیم نظر انداختم و دست آخر دیدم یک حفره بزرگ در ازدیاد اندوه و فقدان شادی های جمعی در دل همه ما درست شده.

ما منابع شادی مان را از دست داده ایم و خیلی مذبوحانه برای گذراندن روزهای شاد از جیب خاطره های قدیمی خرج می کنیم. استراتژی بقای خیلی هامن تا سر فرورفتن در شبکه های اجتماعی و فارغ شدن از کسالت خانه نشینی و شریک کردن خود در حس قاب های شاد پیچ های سرگرم کننده است. شبکه های اجتماعی نامهربانی که برای خراب کردن حال ما هم که شده، هر از چندگاهی پتک واقعیت را با یادآوری روزگار شاد گذشته بر سرمان می کوبند و آرام روی شانمان می زند که هی فلانی! یک سال پیش در میهمانی تولد دوست صمیمی ات که حالا چند ماه است ندیدی اش داشتی از ته دل می خندیدی! یا دو سال پیش حوالی دریای جنوب بودی و داشتی توی جشنواره «کوچه» بوشهر همونوا با نی انبان و دمام توی کافه حاج رئیس پایکوبی می کردی؛ در این احوالات و یادآوری هاست که می فهمیم شادی های از دست رفته در مناسبات واقعی زندگی، زخم ناسوری است که



کنفوسیوس، ارتباطات بین فردی را کلید شادی می دانست. از این رو باور عمومی در کشورهای شرقی بر این است که جمع گرایی و زندگی جمعی، نقطه ثقل تفکر و مبنای هر عمل و تعهد به نقش های اجتماعی و انجام تعهدات اجتماعی بخش مهمی از زندگی افراد ساکن در مناطق آسیایی است.

اجتماعی خود تمرکز کنید!

این تحقیق را دکتر جولیا ام. روهرر استاد دانشگاه لایپزیک با بررسی استراتژی های شادمانی بیش از ۱۲۰۰ نفر در آلمان به انجام رساند. او در جریان این تحقیق یک ساله متوجه شد افرادی که روی اهداف فردی برای ارتقای احساس شادی متمرکز بودند بعد از گذشت یک سال تغییر چندانی از نظر پارامترهای شادمانی در آنها مشاهده نمی شود در حالی که آن افرادی که به یک استراتژی اجتماعی در خصوص کسب شادی وفادار بودند بعد از گذشت یک سال از نظر سطح شادی بسیار موفق عمل کرده و شادتر بودند. خانم روهرر پای یک پارامتر دیگر را هم به تحلیلش باز کرد و آن فرهنگ شادی در جوامع مختلف بود که به نظر می رسید می تواند منابع شادمانی بیشتر یا کمتری را در اختیار یک فرد قرار دهد. او معتقد بود که فرهنگ غربی شادی را به حیطه زندگی فردی و به عنوان یک بار بر دوش خود فرد می گذارد اما فرهنگ شرقی زمینه تجربه شادی را در تعاملات اجتماعی با دیگران و کمک به آنها ترتیب می دهد.

شادی اجتماعی نقطه ثقل فرهنگ شرقی – آسیایی

احساسات، مردم دنیا را به هم پیوند می دهد. در حالی که ممکن است افرادی از ایران، پرو، چین، مکزیک یا ایالات متحده نتوانند به صورت کلامی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، یک حالت ساده صورت می تواند یک پیام جهانی را بی هیچ کلامی منتقل کند: لبخند! لبخند یکی از قابل تشخیص ترین حالت های صورت است. چارلز داروین، از نخستین دانشمندانی که معنای لبخند را مطالعه کرد، دریافت که علل و مظاهر لبخند در همه فرهنگ ها قابل درک است، در حالی که سایر اعمال غیرکلامی مانند حرکات و فیگورهای بدن بین فرهنگ ها تفاسیر متفاوت دارد. داروین به این نتیجه رسید که تنها لبخند، نمود بیرونی مشترک