



هیچ دلیلی برای پرهیز از شاد کردن دیگران قابل قبول نیست!

## یک مشت آجیل



منصور ضابطیان  
روزنامه‌نگار و مجری رادیو و تلویزیون

سال‌ها پیش وقتی هنوز تازه کار روزنامه‌نگاری را شروع کرده بودم روزی با یک بازیگر معروف زیر پل سید خندان برخورد کردم و با او که مرا از پیش می‌شناخت همراه شدم. کمی پیش رفته بودیم که پسر جوانی او را دید و با ذوق جلو آمد و سلام کرد. آقای بازیگر با آرامش کامل ایستاد و گپ زد. آن روزها گوشی‌های موبایل چیزی به‌نام دوربین نداشتند و هنوز بازار امضا گرفتن گرم بود. پسرک دوست داشت امضایی به یادگار بگیرد. در آن لحظه هیچ کاغذی همراه ما سه نفر نبود و من تنها یک خودکار داشتم. پسرک گوشه‌ای از روزنامه‌ای که خریده بود را پاره کرد و از بازیگر خواست که روی آن امضا کند. راستش حرکت برخوردی‌ای بود و من انتظار داشتم که آقای بازیگر ناراحت شود اما با لبخند تکه روزنامه را گرفت اسم پسرک را پرسید و برایش امضا کرد. وقتی دوباره تنها شدیم گفتم: «آخه روی روزنامه؟» گفت: «آره بابا الان می‌ره خونه می‌دازدش توی سطل آشغال!» پرسیدم «پس چرا امضا کردی؟» گفت «چون با همین امضا که برای من زحمتی نداره و برای اون جالبه یه چند ساعتی شاد می‌شه وقتی می‌تونم یه نفر رو چند ساعت شاد کنم چرا این کار رو انجام ندم؟» رفتار آن روز آن بازیگر که بعدها از دوستان خوبم شد به من آموخت که هیچ دلیلی برای پرهیز از شاد کردن دیگران قابل قبول نیست و سالیان بعد که در جهان گشتم و گشتم و گشتم بیشتر فهمیدم که شاد بودن یک مفهوم نسبی است که در زمان‌ها و مکان‌های مختلف تعریف و تعبیر و تأثیر

شادی کردن اگر نگوییم یک هنر است دست کم می‌توانم از آن به عنوان یک مهارت نام ببرم. اما از شادی کردن مهم‌تر، شاد کردن است که کاری ست بسیار دشوار آن هم در این شرایط سخت موجود

متفاوتی دارد. در هندوستان، در کوبا، در کنیا و در بسیار جاهای دیگر آدم‌هایی را دیده‌ام که در اوج فقر و ناتوانی مالی و حتی ناتوانی جسمی چنان دلشاد بوده‌اند که مرا روزها به فکر واداشته‌اند و در مقابل در اروپا و آمریکا با فراوان افرادی برخورد داشته‌ام که هیچ دلیل رفاهی و اقتصادی برای شادنبودن‌شان متصور نمی‌توان شد. یک روز در کوبا یک مشت آجیل مانده در کوله‌ام را به یک خانم هاوانایی دادم. برقی که از داشتن این عنصر نایاب در شهر در چشمان او درخشید را از خاطر نمی‌برم و اینکه از داشتن آن یک مشت آجیل چنان سرخوش شد که شروع به رقصیدن کرد. او بدون آن یک مشت آجیل هم داشت زندگی می‌کرد و شاد هم بود اما آموخته بود که چطور با بهانه‌های اندک هم شادمانی کند. شادی‌کردن اگر نگوییم یک هنر است دست‌کم می‌توانم از آن به‌عنوان یک مهارت نام ببرم. اما از شادی‌کردن مهم‌تر، شاد کردن است که کاری‌ست بسیار دشوار آن هم در این شرایط سخت موجود. بگذارید وقتی دیگر در این باره حرف بزنیم.

به‌صورت فردی تلاش کنیم تا شاد و موفق شویم، نمی‌توان شادی کلی را در جامعه افزایش داد. ما نیاز به یک فرهنگ دیگر داریم، که هدفی متفاوت را ارائه دهد و به یک نتیجه برد. برد منجر شود. باید هرچه بیشتر شادی را از دل کمک به شادکردن دیگران به دست آوریم. رقابت بین سازمان‌ها مفید است و این موتور اصلی پیشرفت بوده، اما آنچه بین افراد نیاز داریم همکاری بیشتر است، نه رقابت. ما افرادی را می‌خواهیم که برای منافع جمعی - در محل کار، در خانه و جامعه - ابتکار عمل داشته باشند. همه ما دو ویژگی ذاتی داریم - یکی خودخواهی و دیگری نوع‌دوستی. طرف خودخواه‌مان معتقد است که من مرکز هستی هستم و نیازهای من در درجه اول قرار دارند. این ویژگی برای بقای ما در مسابقه زندگی مهم است اما جنبه نوع‌دوستی است که ما را قادر می‌سازد آنچه را دیگران احساس می‌کنند احساس و در جهت خیرخواهی آنها تلاش کنیم. این برای یک جامعه شاد، خصیصه‌ای حیاتی است. ریچارد لایارد مؤلف کتاب «آیا می‌توانیم شادتر باشیم؟» به گاردین می‌گوید یک جامعه شاد به نوع‌دوستی بسیار زیادی احتیاج دارد بنابراین به فرهنگی نیاز داریم که جنبه‌های نوع‌دوستی ما را پشتیبانی کند. او فرهنگ مسلط دوران معاصر را به چالش می‌کشد که پیامش برای جوانان این بوده که وظیفه اصلی آنها فقط و فقط مسئولیت‌پذیری نسبت به خودشان است. آقای لایارد در کتابش می‌نویسد: «پیام اخلاقی فردمحور فرهنگ مدرن به اضطراب و افسردگی در بین جوانان انجامیده؛ مردم باید ضد این فرهنگ بشورند: از خود بیرون بیایند و برای فرار از غرق شدن در خویش، به شادی دیگران فکر کنند.»



نشان‌دادن شادمانی و نقطه شروع ارتباط ما با دیگران است. با این حال، شادی می‌تواند برای فرهنگ‌های مختلف معانی مختلفی داشته باشد. از نظر مردمان آسیای شرقی، شادی عمدتاً به نقش فرد در جامعه بستگی دارد و یک موضوع درونی یا شخصی نیست. کنفوسیوس، ارتباطات بین فردی را کلید شادی می‌دانست. از این‌رو باور عمومی در کشورهای شرقی بر این است که جمع‌گرایی و زندگی جمعی، نقطه ثقل تفکر و مبنای هر عمل و تعهد به نقش‌های اجتماعی و انجام تعهدات اجتماعی بخش مهمی از زندگی افراد ساکن در مناطق آسیایی است. افرادی که در این فرهنگ‌ها رشد می‌کنند تمایل دارند با درگیر شدن در روابط اجتماعی و «همدردی متقابل» به حس ناب شادمانی دست پیدا کنند. در این فرهنگ، شادی نتیجه هارمونی اجتماعی است. برخلاف دیدگاه اروپایی و غربی در مورد شادی، که نسخه‌ای فردگرایانه می‌پیچند.

### شبکه‌های اجتماعی قدرت شادکردن ما را دارند؟

کامنت‌های مثبت و قربان صدقه‌ها و لایک‌ها ممکن است حاکی از این باشد که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند باعث شادی بیشتر مردم شوند، اما علم در مورد شبکه‌های اجتماعی و شادی چه حرفی برای گفتن دارد؟ یک بررسی مهم آکادمیک که توسط آنجلا داکورث استاد تحلیل شبکه‌های اجتماعی در دانشگاه پنسیلوانیا انجام شده نشان می‌دهد شبکه‌های اجتماعی در زمینه شادی یک شمشیر دو لبه هستند.

بگذارید اول خبر بد این تحقیق را به شما بدهم؛ استفاده غیرفعال از شبکه‌های اجتماعی - اسکرول و گشت‌وگذار در عکس‌ها، به‌روزرسانی‌های وضعیت و دیدن پست‌های افراد دیگر بدون تعامل مستقیم با آنها - شما را به مقایسه زندگی عادی و ناکامل خود با زندگی کامل، شاد، فوق‌العاده و فیلترشده دوستان مجازی‌تان سوق می‌دهد. و خب حسادت به نوبه خود منجر به ناراحتی و کاهش شادی می‌شود!

جای تعجب نیست که، طبق نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ انجام شد، هرچه مردم بیشتر وقت خود را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند، نمره کمتری در زمینه شادمانی می‌گیرند. اما خبر خوب این است: شواهدی وجود دارد که شبکه‌های اجتماعی برای کسانی که به صورت فعال از آنها استفاده می‌کنند - یعنی عکس‌هایی از خود به اشتراک می‌گذارند، پیام‌های مستقیم به دوستانی که با آنها تعامل واقعی دارند می‌فرستند، لینک برخی مطالب را به اشتراک می‌گذارند و حتی چیزی را لایک می‌کنند - می‌تواند ارتباط اجتماعی و شادی را تقویت کرده و احساس تنهایی را کاهش دهد.

با این حال آمارها نشان می‌دهند رسانه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام و فیس‌بوک بیش‌تر به طور منفعل مورد استفاده قرار می‌گیرند. منطقی هم هست چراکه شما چند ثانیه به طور فعال برای بارگذاری یک عکس وقت می‌گذارید درحالی که زمان بسیار بیشتری را صرف می‌کنید تا منفعلانه آنچه را که دیگران ارسال کرده‌اند مشاهده کنید. بنابراین، رسانه‌های اجتماعی معمولاً بر خلاف شادی عمل می‌کنند. خیلی به آنها امیدوار نباشید!

### چرا باید شادکردن دیگران اولویت نخست ما باشد؟!

در دنیای امروز افراد تشویق می‌شوند که بیش از هر چیز موفقیت شخصی را هدف اصلی زندگی قرار دهند: «کسب نمرات خوب، شغل خوب، درآمد خوب و یک شریک زندگی مطلوب.» این فرهنگ که به سعادت فردی و تلاش شخصی متمرکز است برکات زیادی به همراه داشته است اما استرس زیادی را تحمیل می‌کند و بسیاری از مردم را در مقابل این سؤال قرار می‌دهد که چرا - اکنون که خیلی ثروتمندتر از نسل‌های قبلی هستیم - خیلی خوشحال و شاد نیستیم؟

پاسخ مطمئناً در طبیعت فوق‌العاده رقابتی فرهنگ غالب در سراسر جهان است. هدفی که این فرهنگ ارائه می‌دهد موفقیت در مقایسه با افراد دیگر است: «اگر من می‌خواهم موفق شوم، شخص دیگری باید شکست بخورد!». بنابراین ما خود را برای یک بازی با حاصل جمع صفر آماده کرده‌ایم: هر چقدر همه