

در ستایش شادی

In praise of *Happiness*

شادی راز بزرگ زندگی انسان است، راز تراژدی ای حیرت انگیز. زیباترین آواز قلب انسان که گویی آواز خوانش را گم کرده است.

این راز و آواز از قدیمی ترین معماهای زندگی انسانی ست، تلاش برای توصیف و معنا کردن اش و پرسش های فلسفی و روانشناسانه در باره چیستی، چگونگی و مفهوم شادی، عمر انسان را دارند.

برخی برآنند که زیباترین آواز قلب انسان نه به راحتی قابل توصیف و معنا، و نه بسهولت خواندنی ست چرا که همنشین هایش، اندوه و افسردگی و رنج جهان را چنان در زیر سیطره خود درآورده اند که سرود تیره روزی های انسان جانی برای زیباترین آواز قلب انسان نگذاشته است. به دنبال شادی ی همگان رفتن در این جهان نیز چوب بر مرده زدن است و چون بحث های فیلسوفان مدرسی (اسکولاستیک) شمارش فرشتگانی که بر سر سنجاقی لمیده اند را می ماند.

بسیارندانان که شادی را فرزند آزادی و دموکراسی و امنیت در همه ی عرصه های زندگی می دانند، خواست هائی که در کم تر جانی در جهان وجود دارد، وجودی ناقص و کج و معوج. تردیدی نیست که ساخت و بافت یک جامعه، گروه و خانواده بر ذهن آدمی تاثیر می گذارد. ساخت استبدادی، به ویژه استبداد دینی و مجموعه ی ضوابط و امکانات اش قاتلین شادی در جامعه هستند. می گویند مذهب یون با چشم انداز هائی که برای زندگی پس از مرگشان متصورند با اندوه افسردگی و رنج میانه ای ندارند و شادترند، اما تجربه زندگی نشان داده است مذاهب در حکومت شادی کش ترین نوع حکومت اند.

برخی دیگر بر این باورند که در همین شرایط موجود می توان شادی آفرید و بر اندوه و افسردگی و رنج انسان غلبه کرد. اینان به پاره ای فرهنگ ها اشاره دارند که علیرغم فقدان امنیت و وجود فقر و فلاکت، شادی در جامعه دست بالا را دارد، که نمونه اند کشورهای امریکای لاتین از جمله پورتوریکو و کلمبیا، و بسیاری از ملیت ها و خلق های مختلف در بخش های دیگر جهان، مردمانی که بخش زیبا و روشن زندگی را می بینند و نیمه ی پر آب لیوان را.

واقعیت زندگی حکایت این دارد که شادی هنوز آنگونه که می باید شناخته نشده است، درست خلاف اندوه و افسردگی و رنج که انسان ذره ذره بنمایه هایش را حس و لمس کرده و می شناسد.

روانکاوی که بر شالوده ی " نظریه واپس زنی" استوار است برای اندوه و افسردگی و رنج انسان، و نیز شادی هایش دلائل و توضیحات خود را دارد که در نهایت فصل های مشترکی با رویکردهای دیگر در عرصه ی روانشناسی و روانپزشکی پیدا می کند.

امروزه از شادی به عنوان پدیده ای عاطفی (Emotional) سخن گفته می شود، به عنوان واکنشی در پاسخ به بسیاری از حس هایی که آدمی دریافت می کند، واکنشی نسبت به حضور آزادی و دموکراسی، به حضور و احساس امنیت در همه ی عرصه های زندگی، به مقبولیت اجتماعی و موقعیت مالی و اجتماعی ی خوب (پول، شغل، درآمد، خانه و ماشین خوب و....)، به لذت های مختلف (اوج لذت جنسی، غذایی و...)، داشتن همسر، فرزند و نوه ی خوب، خانواده، وضعیت ازدواج مناسب، دوست داشتن و دوست داشته شدن، مورد احترام واقع شدن، تفریحات، هوشیاری، تحصیلات، سن، هوا و بسیاری از پدیده ها و رخداد های دیگر است. در رابطه با هر کدام از این واکنش ها می توان به تفصیل سخن گفت.

برای نمونه سن در بروز و حضور شادی نقش ایفا می کند. شادی کودکان یک شادی وجودی است و با هستی آنان یگانه است (Existential) اما با افزایش سن اندوه ها و اضطراب های زندگی جایگزین شادی می شوند و بزرگترها شادی را فرا موش می کنند. و یا تصور می شود جوان هاشادتر از مسن ها هستند اما اینگونه نیست.

روانشناسان، تن کردشناسان و زیست شناسان اگر چه بیش تر به سراغ اندوه و رنج افسردگی رفته اند و علل و پیامد و درمان و راه برون رفت آن ها را شناخته اند، اما بر این باورند که شادی نیز دیگر یک احساس مبهم و وصف ناپذیر نیست، و علل آن به عنوان یک پدیده روانی (ذهنی) روشن است و پیامد هایش نیز آشکار. برای نمونه نقش مواد شیمیایی شادی زا در مغز (دوپامین و...) و نیز کارکرد بخش های از ناحیه ی پیشانی مغز (شیمیایی، انرژی یا مکانیستی) در بروز شادی امروزه ثابت شده است. نقش ژن و عامل ژنتیک نیز در پیدایی و حضور شادی مطرح است، و افرادی هستند که می توانند با اندوه و غمهایشان کنار بیایند و بر آن ها غلبه کنند، و شاد باشند، ویژگی ای که در میان این افراد، خانوادگی است.

و بالاخره شادی چیست ؟

از شادی آنقدر تعاریف کلی شده است که جای تردید می ماند شادی را بتوان به حد یک گزاره علمی ارتقا داد! تعاریفی مبهم و پرسش برانگیز. تعاریف و واژگان همسنگ شادی در فرهنگ لغات فارسی و انگلیسی، علمی و محاوره ای و... متعدد و گونه گون اند: خوشی، سرحالی، لذت، شنگولی و... حتی با عوامل پیدائی و عناصر تشکیل دهنده اش در یک ردیف آورده می شود: سعادت، خوشبختی، کامروائی و....

باشناخت همنشین شادی، یعنی اندوه و افسردگی و رنج نیز شاید بتوان تا حدی شادی را شناخت. تنها وجود ناخوشایندی ها و ناشادی هاست که شادی را معنا زا کرده است. شادی اما خود مظاهر گونه گون نیز دارد، مظاهری که واکنش در برابر پاره ای محرک های بیرونی و درونی هستند (محرک ها می توانند گاه و رای داده های حساسیت و بیرون از زمان و مکان باشند). این ها چند نمونه اند :

- لبخند زدن، خندیدن، (البته نه هر لبخند و خنده ای، خنده ای فروشنده ی یک فروشگاه فقط بازی دادن عضلات صورت است نه حکایت شادی و...)، قهقهه زدن، جیغ کشیدن، فریاد زدن، رقصیدن، آواز خواندن و...

- درگیر شدن و در آمیختن داوطلبانه و رضامندانه با مسائل و مناسبات خانوادگی، شغلی، دوستانه، عاشقانه، تفریحی و..

- حس آرامش و معنا داشتن در زندگی، حس مفید بودن در خانواده، گروه و جامعه، و رضایت داشتن از زندگی. خوش بینی ی واقع بینانه نسبت به آینده ی خود، خانواده خود، جامعه ی خودی و جهان و....

ارنست همینگوی گفته است: " نادرترین و کمیاب ترین چیزی که من در میان روشنفکران می شناسم شادی ست". و شکفتا که بزرگترین ستایشگران شادی در اندوه و افسردگی و رنج جان داده اند. همینگوی خود یک نمونه است.

آگاهی و وجدان در جهان موجود راه را بر شادی بسیاری از روشنفکران و روشنگران، که می بایست و می باید ستایشگران شادی باشند، بسته است، جهانی که " آرتور رمبو" غمگانه اندوهگسارش بود: "آه جهان! و سرود بی پایان تیره روزی های نو." و آرتور شوپنهاور" واپسین راز زندگی" را "در همین رنجی که بر تیره روزان چهره می کند" می دانست. برتراند راسل نیز " راز شادی را در پذیرش اینکه جهان، جهانی زشت و موحش و ناگوار است" می پنداشت و.... برآستی می توان با آگاهی بر آنچه بر انسان و جهان می گذرد شاد زیست ؟

چگونه می توان شادی آفرید؟ آیا برچیده شدن بساط اندوه و افسردگی و رنج به معنای دستیابی به شادی ست؟ یک پاسخ تطبیقی ست یا خود کیفیت ویژه ای ست؟ شادی مثل هر پدیده ی عاطفی دیگر یک وضعیت ثابت نیست تا آن حد که می توان میزان آن را سنجید. می باید

میزانی داشته باشد و بالاو پائینی ، والا به گفته مولیر شادی یکنواخت و رام نشدنی و بی مرز کسالت آور خواهد بود .! گفته اند شادی کیفیت ویژه ای ست که فقدان اندوه و افسردگی ورنج می تواند سر آغاز آفرینش اش باشد . شرایط محیطی ضرور، تمرینات ذهنی و بدنی، یاری گرفتن از عوامل تقویتی و پاداشی در انسان ، خانواده ،گروه و جامعه می توانند دربروز شادی نقش ایفا کنند . نمونه اند :

- آزادی ،دموکراسی و امنیت اساسی ترین گام ها برای پیدائی و رشد شادی در جامعه است ،و همین گونه است اهمیت ریشه کن ساختن فقر،بیکاری و ناهنجاری های اجتماعی .

مهربان بودن با دیگران وتمرین مهربان تر شدن . با گذشت بودن وگذشتن از خطاهای دیگران . قدرشناسی نسبت به کسانی که برای آدمی کاری انجام می دهندو یا به آدمی چیزی می آموزانند . وقت گذراندن با اقوام ودوستان و برقراری رابطه نزدیک تر با آنها با رعایت حقوق یکدیگر . زیبایی هاو عناصر شادی آفرین زندگی را دیدن،روی آنها مکت و فکر کردن . مثبت فکر کردن درباره خود و دیگران ،داوطلب کمک به دیگران بودن . لذت بردن از غذاخوردن، رابطه ی جنسی ،ورزش، انواع بازی های سرگرم کننده،،موسیقی ، مطالعه، روی آوردن به انواع هنرها و...

- گفته اند شادی آفرین است داشتن فرزند و نوه ، اگرچه اضطراب فرزند داشتن نیز درزندگی ای سرشاراز مخاطره غیرقابل انکار است .

و بازگفته اند شاد بودن و شاد زیستن هنراست و " بسته شدن یکی از درهای شادی با گشوده شدن دری دیگر به سوی شادی همراه ست " و باید در گشوده شده را دید!.

سلطه اندوه ورنج و افسردگی برزندگی بیش از ۹۰ در صد مردمان جهان نشان حقارت انسان است ، حقارتی که فقط با شادی می توان به مصاف اش رفت . خواست زندگی گشودن راز بزرگ زندگی ست .انسان بادراختیار داشتن ظرفیت های عظیم معنوی و مادی می تواند بذر شادی در سراسر جهان بیچد و پرورش دهنده شادی باشد . مقهور خواست های نازل زندگی شدن و به قیمت اندوه و افسردگی و رنج دیگران چیزی مثل " شادی " برای خودو خودی ها دست و پا کردن شا یسته آدمی نیست . می توان انسان و جهان را سرود بی پایان شادی کرد . آن که معنا کننده، باورمند و برپا دارنده آزادی و دموکراسی وامنیت و توسعه ست ،آفریننده وپرورش دهنده ی شادی در مقیاس جهانی نیز می تواند باشد . جهان با شادی برای همگان، زیباست . انسان می تواند شادی را فتح کند، اگر بتواند " خود را فتح کند" .