

فیلم خنده‌دار ببینید!

■ معصومه سلیمی‌نسب
آیامی‌دانستیدتماشای فیلم‌های کمدی به دلیل کمک به روان شدن جریان خون برای قلب‌تان مفید است؟! هنگام تماشای فیلم‌های کمدی به دنبال خنده و اثر آن یعنی عرضی شدن شریان‌ها، جریان خون‌روان‌تر می‌شود و در مقابل، فیلم‌های پراسترس و پرهیجان باعث تنگ شدن شریان‌ها می‌گردند. البته این به هیچ‌وجه به آن معنا نیست که فیلم‌های غم‌انگیز یا پراسترس، تاثیر زیان‌آور درازمدتی روی قلب و جریان خون داشته باشند. اما آنچه مورد تأکید و تأیید است، تماشای فیلم‌های کمدی و خنده‌ناشی از آنها، افزایش ضربان قلب، اکسیژن‌گیری بیشتر مغز و آرامش جسمی و روحی است.

تقلید خنده از فیلم خنده‌دار

بررسی فیلم‌های کمدی از زاویه دیگر نیز، باز به آثار مفید و مطلوب آن بر روح و روان، صحه خواهد گذاشت: انسان‌ها اصولا موجودات مقلدی هستند و از حالات افراد دیگر تاثیر می‌پذیرند پس وقتی بازیگرانی لبخند به لب دارند یا حرکات شادی‌بخشی انجام می‌دهند و به طور کلی شوخ‌طبعی و طنز بیشتری در



رفتار و گفتار ایشان دیده می‌شود، به طور ناخودآگاه تاثیر مطلوبی نیز بر تماشاجی خواهند گذاشت.

چند پیشنهاد ایرانی

در سینمای ما تعداد فیلم‌های کمدی که توجه مخاطبان و منتقدان را به خود جلب کرده‌باشد، کم‌نیست.ازبین فیلم‌های کمدی دهه ۸۰می‌توان به‌آثاری مثل مهمان مامان، مارمولک، آتش بس، نان، عشق و موتورهزار، مکس، ازدواج به سبک ایرانی، بی‌پولی و دایره زندگی اشاره کرد. در این میان می‌توان به تعدادی از فیلم‌های کمدی درخور توجه سه‌سال‌های قبل‌تر اشاره کرد که با کمدی‌های مبتذل فاصله زیادی داشته و در جذب مخاطب و گیشه موفق بوده‌اند. مومیایی ۳، مرد عوضی، اجاره‌نشین‌ها، روزرفشته، ناصرالدین شاه اکتور سینما، دیگه چه خبر، همسر و کلاه قرمزی و پسر خاله از آن جمله‌اند.

چند فیلم خارجی

و در پایان معرفی چند کمدی خارجی نیز خالی از لطف نیست: چندگانه‌زدان دریایی کارائیب، تصورش کن، مامامیا، تعطیلات آقای انیس، تقریبا مجموعه فیلم‌های جیم‌کری(خنگ و خنگ‌تر؛ مردی روی ماه، مرد دیله‌گو، ماسک، دروغگو دروغگو)، فارست گامپ، ملاقات با والدین، مادر شوهر هیولا و ...

البته در کنار تمام این فیلم‌ها، انیمیشن‌های جذاب و سرگرم‌کننده‌ای چون کمپانی هیولاها، شتل قرمزی ۲۰۰۰، رییس مزرعه، فصل شکار و گارفیلد و... روحیه‌بخش و بسیار نشاط‌آفرین‌اند. به‌عنوان آفرام کرده‌اند. به‌عنوان مثال یکی از مشاوران نخست‌وزیر انگلستان اعلام کرده است که طی ۱۰ سال آینده، دولت انگلیس مورد سنجش قرار می‌گیرد که چه‌قدر مردم خود را شاد کرده است.

چرا خوشحال نیستم؟

طبیعی است موارد بسیاری را در زندگی تجربه می‌کنیم که باعث ناراحتی طولانی‌مدت می‌شود. پرفسور دینر دو واقعه کلیدی را شناسایی کرده که می‌تواند چنین اثرات طولانی‌مدتی داشته باشد. بعد از، از دست دادن همسر، چند سال طول می‌کشد تا احساس خشوندی قبلی به‌فردبازگردد. از دست دادن شغل هم فرد را تا چند سال از نظر روحی به عقب می‌راند. اما به این موضوع مهم هم توجه کنید: اگر بداخلاق متولد شده باشید، همیشه بداخلاق می‌مانید؟ این موضوع موردی است که بحث و اختلاف نظر فراوانی را

نمره شادی شما چند است؟

■ ترجمه: محمدرضا علیزاده
تست زیر تستی است که توسط میشل آرگلی در سال ۲۰۰۱ به سفارش موسسه پرسشنامه

خوشبختی آکسفورد تهیه شده است. تعداد تست‌های روان‌شناسانه‌ای که میزان خوشبختی و شادی انسان‌ها را تخمین می‌زند کم نیستند. سوالات برخی از آنها به همین سادگی است که از خود شما می‌پرسند «آیا خوشبخت‌اید؟» برخی نیز به کمک سوالات پیچیده‌تر که شاید ربطی هم به موضوع نداشته باشد میزان شادی شما را اندازه می‌گیرد. تست زیر از ۲ جنبه بسیار جالب است: جنبه اول آنکه به مدت ۶ سال روی دلباطیان گوناگون مورد بررسی قرار گرفته و از نظر علمی تایید شده است، جنبه دوم آنکه خوشبختی را به عنوان مساله‌ای ثابت و بادوام توصیف می‌کند نه یک احساس زودگذر. اگر می‌خواهید واقعا بدانید خوشبخت هستید یا خیر، توصیه می‌کنیم به مدت ۶ ماه هر ماه یک بار این تست را حل کنید.

دانشمندان می‌گویند شادی را هم می‌شود اندازه گرفت

ناگفته‌های شادی

■ فرشته اعلی
شما چه‌قدر شادید؟ در پاسخ به این سوال، خیلی‌هایم می‌گویند:«مگر شادی را هم می‌شود اندازه گرفت؟» پرفسور لورد لایارد، استاد اقتصاد و مؤلف کتاب «شادی و درس‌هایی از علم جدید» معتقد است: «وقتی از کلمه شادی استفاده می‌کنیم، مفهومی

مانند بالا رفتن بادکنک در آسمان و یاسبکی و نشاط در ذهن مان تداعی می‌شود ولی امروزه دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که شادی را هم می‌شود اندازه گرفت و برای اینکه بتوانیم درباره‌اش دقیق‌تر حرف بزنیم، باید میزان شادی‌مان را بسنجیم!» چرا و چگونه‌اش را در «موضوع ویژه» این هفته بخوانید.



سنجش شادی

امروزه دانشمندان علوم اجتماعی با سبکی ساده و از طریق پرسش‌نامه‌هایی، شادی را می‌سنجند. آنها با این سوال ساده شروع می‌کنند: «چگونه احساس شادی می‌کنید؟» این روش با بحث و اختلاف نظر همراه است چون آنچه که طبق گفته یک فرد باعث شادی او می‌شود ممکن است طوری باشد که بخواهد خود را با دوستان و سایرین تطابق دهد و حس واقعی او نباشد. اکثر مردم معتقدند که به طور نسبی و در حد متوسط خوشحال‌اند. پرفسور اد دینر، روان‌شناس ارشد آمریکایی از دانشگاه ایلی‌نویز معتقد است: «برای سنجش شادی فرمولی وجود دارد که علم شادی بر آن اساس و با یک ایده ساده که مستقیم به اصل مطلب می‌رود قابل بررسی است: شاید کمی احمقانه به نظر برسد اما ما از مردم می‌پرسیم چه‌قدر شاد هستید: یک از هفت یا یک از ده؟» و نکته جالب اینجاست که همین سوال ساده پاسخ‌هایی واقعی به همراه دارد که معتبر است. این پاسخ‌ها ایده‌آل و بدون نقص نیست اما اعتبار دارد و مردم وقتی پاسخ سوال ما را می‌دهند تمام انواع مسایل واقعی زندگی‌شان را در نظر گرفته و جواب آنها تلفیقی از تمام احساسات واقعی و قلبی آنهاست.»

ثبت و ضبط شادی

نوع دیگری از سنجش شادی وجود دارد که سطوح شادی مردم را در سراسر روز و همه‌جا ثبت می‌کند. در این روش، نوعی زمان‌سنج اکولوژیک ارزیابی‌کننده وجود دارد که از کامپیوترهای دستی استفاده می‌کند. فرد موردنظر، این کامپیوتر دستی را تمام روز با خود حمل می‌کند و وقتی از او سوال می‌شود، دستگاه سیگنال می‌زند تا توجه او جلب شود و بعد یک‌سری پرسشنامه برایش طرح می‌شود. پرفسور دینر معتقد است این سنجش‌ها هنوز کامل نیست اما فکر می‌کنیم در بسیاری روش‌ها به خوبی سنجش‌هایی است که اکولوژیست‌ها مورد استفاده قرار می‌دهند. این ادعای پرفسور دینر قابل توجه است. اگر بتوان با یک سوال ساده از مردم، شادی آنها را به خوبی روشی که اقتصاددان‌ها با آن، میزان رشد فقر را می‌سنجند، بررسی کرد؛ این موضوع بسیار قابل توجه و بررسی است و اگر این ارزیابی واقعا درست باشد، دولت‌ها می‌توانند بر آن اساس قضاوت کنند که چه‌قدر موجبات شادی مردم‌شان را فراهم کرده‌اند. به‌عنوان مثال یکی از مشاوران نخست‌وزیر انگلستان اعلام کرده است که طی ۱۰ سال آینده، دولت انگلیس مورد سنجش قرار می‌گیرد که چه‌قدر مردم خود را شاد کرده است.

در بین روان‌شناسان مطرح کرده است. طبق نظر پرفسور روان‌شناس، مارتین سلینگمن از دانشگاه پنسیلوانیا، امکان افزایش میزان بیولوژیک شادی تا حدی وجود دارد به شرط آنکه روی آن کار شود.

طبق نظر او بهترین کاری که می‌توان برای احساسات مثبت انجام داد این است که از آدم‌ها بخواهیم فراتر از میزان خلق و خوبی که به طور ذاتی دارند حرکت کنند. به این ترتیب اگر چه آدم‌های ذاتا بداخلاق را نمی‌توان همیشه خوشحال دید اما اگر روی آنها کار کنند بین ۱۰ تا ۱۵ درصد افزایش خشوندی در آنها دیده خواهد شد.

طرز حساب کردن نمره شادی

کافی است بین اعداد ۱ تا ۵ برحسب حسی که دارید یکی را انتخاب کنید: عدد ۱ یعنی کاملا منفی و عدد ۵ یعنی کاملا مثبت. عدد ۲ کمی حس منفی پایین‌تری دارد. عدد ۳ تقریبا میانه و بی‌طرف است و عدد ۴ کمی مثبت است. سوال‌ها را بخوانید!

۱) من بی‌نهایت خوشبخت هستم.
۲) حس می‌کنم آینده مملو از امید و آرزو است.
۳) از تمام زندگی‌ام کاملا راضی‌ام.
۴) حس می‌کنم جوانب گوناگون زندگی را تحت کنترل دارم.
۵) گمان می‌کنم زندگی پر از پاداش است.
۶) از آنچه هستم احساس غرور می‌کنم.
۷) همیشه با قدم خوبی دارم.
۸) زندگی را دوست دارم.
۹) جذب افراد مختلف می‌شوم و به دوستی با

رابطه پول و شادی

محققان حوزه شادی، رضایت از زندگی را در افراد برای مدت چند دهه بررسی کرده‌اند. با وجود افزایش گسترده ثروت و درآمد در ۵۰ سال گذشته، سطح شادی آدم‌ها همراه با این بهبود وضع مالی، بهتر نشده است و روندی افزایشی در آن دیده نمی‌شود. پرفسور دانیل کانمن از دانشگاه پرینستون معتقد است استاندارد زندگی به طور قابل‌توجهی افزایش پیدا کرده است اما شادی اصلا بیشتر نشده و حتی در بعضی موارد کمی سیر نزولی هم داشته است. در حال حاضر شواهد بی‌شماری وجود دارد که نشان می‌دهد ثروت‌مندتر بودن ما را شادتر نمی‌کند. تحقیق مورد نظر این موضوع را هم مطرح می‌کند که انتظار می‌رود در کشورهای ثروتمندتر، تمایل به شادی بیشتر باشد اما وقتی افراد خانه، غذا و لباس کافی و ایده‌آل داشته باشند دیگر پول اضافی نمی‌تواند باعث شادی بیشتر افراد شود. به نظر می‌رسد ثروت در سطحی که ذکر شد در حالی بی‌تاثیر می‌شود که متوسط درآمد افراد در کشورهای مورد نظر حدود ۱۰ هزار دلار در سال باشد. دانشمندان فکر می‌کنند دلیل اینکه چرا به رغم پول اضافی و امکانات مادی باز هم این آدم‌ها احساس شادی نمی‌کنند را می‌دانند:

اول اینکه بشر به لذت و خشوندی عادت می‌کند، معمولا ما آدم‌ها به دنبال چیزهایی هستیم که به ما لذت ناگهانی بدهند چه این مورد یک تکه شکلات باشد چه خرید اتومبیلی تازه. اما این لذت و خشوندی به سرعت از بین می‌رود.

دوم اینکه ما آدم‌ها دوست داریم زندگی‌مان نسبت به سایرین مقایسه و قضاوت شود. به همین دلیل دایم در مقام نظارت و مقایسه زندگی خود با دیگران هستیم و شادی خودمان را در مقابل بدبختی سایرین مقایسه می‌کنیم. افرادی که ثروتمندترند وقتی خودشان را با افراد بی‌پول مقایسه می‌کنند احساس می‌کنند شادترند چون وضع‌شان از آنها بهتر است اما وقتی با افراد هم‌سطح خود و یا بالاتر از خود مقایسه می‌شوند احساس خوشحالی نکرده و فکر می‌کنند باز هم باید برای شادتر شدن پولدارتر شوند! البته باز هم افراد پولدارتر هستند و ماجرا ادامه دارد که نتیجه آن ناپایداری شادی است. اما یک خبر خوب این است که ما می‌توانیم میزان مقایسه خود با دیگران و اینکه خود را با چه کسانی مقایسه کنیم را انتخاب کرده و اوضاع را تحت کنترل بگیریم و محققان معتقدند آدم‌ها در مورد مسایلی پر معنا مثل دوستی و اهداف متعالی زندگی، با سرعت کمتری تطابق پیدا می‌کنند و شادی ناشی از این‌جور مسایل پایدارتر است.

کلیدهای شادمانی

طبق نظر پرفسور دینر، یک کلید طلایی برای شادی وجود ندارد بلکه مجموعه‌ای از موارد برای شاد بودن ضروری و حیاتی است. اول اینکه خانواده و دوستان در این موضوع بسیار ضروری هستند. هر چه ارتباطات آدم‌ها گسترده‌تر و عمیق‌تر باشد احتمال شادی بالاتر می‌رود. حتی این مساله هم مطرح شده است که دوستی می‌تواند میکروب‌ها را از انسان دور کند. مغز ما آدم‌ها بسیاری از مکانیسم‌ها را در بدن کنترل می‌کند که این مکانیسم‌ها مسوول ابتلا به بیماری هستند. درست همان‌طور که استرس باعث شروع بیماری‌ها می‌شود، این تفکر وجود دارد که دوستی و شادی اثرات حفاظتی دارد. بررسی‌ها و تحقیقاتی که در مورد شادی انجام شده است دوستی تاثیر بسیار بزرگ‌تری روی میزان متوسط شادی دارد و این تاثیر نسبت به تاثیر درآمد و وضعیت مالی فرد، روی شادی بسیار بیشتر است.

پرفسور اوسفالد، اقتصاددان دانشگاه وارویک فرمولی دارد که می‌گوید با چه‌قدر پول اضافی می‌توان دوستان را از دست دادا طبق فرمول او، با ۵۰ هزار پوند درآمد سالانه می‌توان با دوستان خداحافظی کرد! به نظر می‌رسد ازدواج هم عامل بسیار مهمی باشد. طبق تحقیقات او، ازدواج حدود ۷ سال به عمر مردان و ۴ سال به عمر زنان اضافه می‌کند. دومین مورد حیاتی، داشتن زندگی بامعناست؛ یعنی باور به چیزی بزرگ‌تر از خود که ریشه در مذهب، مسایل معنوی و فلسفه زندگی دارد. سومین مورد، داشتن اهدافی است که ریشه در ارزش‌های طولانی‌مدت آدم‌ها داشته باشد و به خاطر آنها در زندگی تلاش کنیم که البته همین اهداف هم باید برای افراد، لذت‌بخش باشند. با تمام این توضیحات، همچنان مهم‌ترین عامل مولد شادی، داشتن ارتباطات اجتماعی است. افرادی که رضایت بیشتری از زندگی خود دارند خانواده‌های حامی و دوستانی نزدیک دارند. عامل دیگری که رضایت از زندگی را به همراه دارد شغل و تحصیلات و داشتن نقشی مهم (مثل بزرگ خانواده بودن و یا مشاور اصلی خانواده بودن) است. وقتی فردی از شغل‌اش لذت می‌برد و آن را با معنا و مهم می‌داند متعاقب آن، رضایت او از زندگی بیشتر می‌شود. وقتی اوضاع شغلی نامناسب می‌شود، قدرت فرد کاهش پیدا کرده و رضایت و شادی او هم کمتر می‌شود. داشتن اهدافی مهم در زندگی فرد را به سمت ارزش‌ها حرکت می‌دهد و وقتی در راه اهداف‌اش پیشرفت می‌کند خوشحالی او افزایش پیدا می‌کند. افرادی که از درون ناراحت و ناخشنود هستند باید به خودشان برگردند و طرز فکر و دیدگاهی مثبت به زندگی و دنیا پیدا کنند.

آنان علاقه دارم.
۱۰) خیلی راحت و آسان تصمیم می‌گیرم.
۱۱) حس می‌کنم توانایی هر کاری را دارم.
۱۲) همیشه با حس خوب از خواب برمی‌خیزم.
۱۳) حس می‌کنم انرژی من تمام ناشدنی است.
۱۴) کائنات همیشه بهترین‌ها را به من هدیه می‌دهند.
۱۵) حس می‌کنم در بالاترین نقطه دنیا قرار دارم.
۱۶) از نظر روحی بسیار خوب و هوشیار هستم.
۱۷) همه را دوست دارم.
۱۸) حس می‌کنم گذشته خوب و خوشبختی کرده‌اید یعنی خیلی از زندگی خود لذت نمی‌برید و چندان شاد نیستید. انتخاب گزینه‌های د و ه یعنی به اندازه کافی شاد هستید، پس در همین حالت باقی‌مانید. اما اگر اکثرا گزینه ج را انتخاب

تفسیر آزمون

بعد از اتمام تست نگاهی به جواب‌های خود بیندازید. اگر بیشتر گزینه الف و ب را انتخاب کرده‌اید یعنی خیلی از زندگی خود لذت نمی‌برید و چندان شاد نیستید. انتخاب گزینه‌های د و ه یعنی به اندازه کافی شاد هستید، پس در همین حالت باقی‌مانید. اما اگر اکثرا گزینه ج را انتخاب

منبع: Coaching to hapiness

سلامت
شماره دوست‌وچهل‌ونه |شنبه بیست‌ویک آذر هشتاد‌وهشت

یادداشت

دکتر سید حسن علم‌الهدی
عضو هیات علمی دانشگاه فردوسی مشهد

مثبت باش تا شاد باشی

فکر نمی‌کنم که شما با این باور من مخالفتی داشته باشید که هر انسان خردورز و متعادلی مایل است که از زندگی پرنشاطی برخوردار باشد و مهارت‌های شادمانه‌ز یستن را بیاموزد و به کار بندد. حتی کسانی که به دلایل گوناگون افسردگی و رنجوری را بیشتر از طراوات و شادابی تجربه می‌کنند، مخالفتی با چنین اعتقادی ندارند. شاید گرفتار آمدن در دام غم‌ها و چگونه رها شدن از آنها و برخورداری از یک زندگی ساده‌تر و پرنشاط‌تر، مشکل و گمشده انسان‌های زیادی باشد. مثبت‌اندیشی، نیک‌بینی، انجام فرایض دینی و فعالیت‌های مذهبی و یادآوری خاطره‌های خوش زندگی از جمله عوامل موثر در شاد بودن در زندگی هستند.

در خصوص مثبت‌اندیشی قیلا صحبت کرده‌ایم اما در خصوص انجام فرایض و مناسک دینی و شرکت در فعالیت‌های مذهبی این توضیح را بدهم که حضور در مراسم و برنامه‌های مذهبی از جمله عوامل ایجاد نشاط و انبساط خاطر است. آمیخته شدن شور و شعور عبادت و فعالیت‌های دینی لازمه پیدایش چنین نشاطی است.

در مورد مرور خاطره‌ها و رویدادهای خوش زندگی باید گفت که بدون تردید زندگی هر یک از ما آمیخته با خاطره‌های تلخ و شیرینی است که در حافظه رویدادی‌مان برای همیشه ذخیره می‌شود. شکایت و گله‌گزاری‌های تکرارشونده که رنج‌های گذشته را در زندگی خانواده تازه نگه می‌دارد مایه کدورت همیشگی میان همسران خواهد بود و فضای صمیمی و پرنشاط خانوادگی را دچار مشکل می‌کند. خیرخواهی و داشتن افکار و احساسات خیرخواهانه نیز نشاط‌آور و شادی‌آفرین است. انسان به طور طبیعی و ذاتی از کمک

به دیگران لذت می‌برد و نوعی احساس آرامش روانی را تجربه می‌کند که برای او شادی‌بخش است. غیر از جنبه‌های روان‌شناسانه و اجتماعی این موضوع، آموزه‌های دینی، اخلاقی و ادبی ما نیز به فراوانی بر خیررسانی و نیکی کردن به یکدیگر حتی حیوانات تاکید شده است. کسانی که از آزار و زنجش دیگران به وجد و نشاط می‌آیند، در واقع انسان‌هایی هستند که دچار بیماری‌های اخلاقی و ناهنجاری‌های روانی و تربیتی هستند و گرنه یک انسان سالم و متعادل از شادی دیگران شاد می‌شود و از رنج و غم آنان همدلانه رنج می‌برد. در این میان واقعیت‌های علمی و تجربی نشان می‌دهد که معمولا زنان به لحاظ ویژگی‌های عاطفی و شخصیتی‌شان در مقایسه با مردان از تمایلات و انگیزه‌های خیرخواهانه و انسان‌دوستانه بیشتری برخوردار هستند. ■

قدرت شادی

به نظر می‌رسد شادی قدرتی جادویی و معجزه‌آسا داشته باشد. علم بر این باور است که شادی باعث افزایش طول عمر، ارتقای سلامت، افزایش قابلیت‌های روانی و بهبود عملکرد آدم‌ها می‌شود که البته هنوز این موارد کاملا اثبات نشده‌اند. این نتایج براین اساس به دست آمده که دانشمندان، شادی مردم را با هم مقایسه می‌کنند و سایر عوامل مثل سن، جنسیت، وضعیت تأهل، مذهب، سلامتی، درآمد، اشتغال و بی‌کاری را هم در این بررسی در نظر می‌گیرند. ارزیابی‌ها پشت سر هم انجام می‌شوند و گروهی عظیم از مردم در نظر گرفته می‌شوند تا ارتباطاتی از نظر آماری معنی‌دار بین شادی و سایر عوامل مشخص شود و این بررسی‌ها بارها تکرار می‌شوند. در حال حاضر دانشمندان نمی‌توانند رابطه علت و معلولی واضحی را اثبات کنند. مثلا با قاطعیت بگویند مردم چون شاد هستند پس سالم‌اند و یا چون از سلامت برخوردارند شاد هستند. با این وجود روان‌شناسان این قابلیت را دارند که بعضی ارتباطات بسیار قوی را شناسایی کرده و تشخیص دهند. طبق نظر

پرفسور دینر، مدارک و شواهد نشان می‌دهد افراد شاد نسبت به افراد افسرده از طول عمر بالاتری برخوردارند. حتی پرفسور تاکیدی‌کند دریک مطالعه، این اختلاف بین شادترین گروه و ناشادترین آنها ۹ سال بوده است که این تاثیر بسیار عظیم است. با توجه به اینکه استعمال دخانیات حدود ۳ سال از عمر را کم می‌کند و اگر فرد کاملاً سیگاری باشد تا ۶ سال عمرش کم می‌شود پس اگر شادی ۹ سال به طول عمر اضافه می‌کند تاثیری بسیار مهم و قابل توجه است.



منابع:

1) The Science of happiness: BBCNews
2) Test your happiness: BBCNews