



---

# اطلس شادی

---

راز جهانی برای دستیابی به شادی



نویسنده: هلن راسل

مترجم: علی شادمهری

انتشارات: Hachette Book Group, In

## فهرست مطالب

۱	..... مقدمه مترجم
۳	..... مقدمه نویسنده
۵	..... به خودتان و به دیگران یک فرصت منصفانه بدهید (Fair go)
۱۳	..... شادی ناخالص ملی (Gross National Happiness (GNH)
۲۰	..... حس اندوه و دل‌تنگی از نبود شخص یا موقعیتی که آن را دوست داشتیم (Saudade)
۲۸	..... لذت فراوان از زندگی (Joie de vivre)
۳۶	..... وضعیت شاد بودن (Xingfu)
۴۲	..... زندگی را آسان بگیرید و نگران نباشید (Pura vida)
۴۸	..... خوشحالی و آزادی عمل در محل کار (Arbejdsglaede)
۵۶	..... شوخ‌وشنگ و بانشاط (Jolly)
	..... صرف یک نوشیدنی موردعلاقه و پوشیدن یک لباس راحت در محیط امن و دوست‌داشتنی خانه
۶۵	..... (Kalsarikanni)
۷۱	..... آسودگی، آرامش بخشی، دنج بودن و احساس تعلق و پذیرش اجتماعی (Gemütlichkeit)
۸۰	..... مراقبت و عشق (Meraki)
۸۶	..... عشق، شفقت، مهربانی و احترام (Aloha)
۹۴	..... همه‌چیز درست خواهد شد (Petta reddast)
۱۰۰	..... همه‌چیز درست می‌شود، پیدا کردن راه‌حل خلاقانه برای هر چیزی (Jugaad)
۱۰۷	..... اشتراک داستان‌های زندگی و لحظات با دیگران (Craic)
۱۱۳	..... شیرینی هیچ کاری نکردن، بی‌خیالی و لذت بردن از لحظه‌ها (Dolce far niente)
	..... نقص‌ها و کاستی‌ها هم زیبا و با ارزش هستند، رسیدن به آرامش با اتصال به طبیعت باوجود همه مشکلات و
۱۲۱	..... نقص‌ها (Wabi-sabi)
۱۲۷	..... رها کردن و بروز احساسات در مکانی متعلق به شما و در کنار عزیزان و دوستان (Tūrangawaewae)
۱۳۳	..... دوستی با طبیعت و بودن در آن به شما آرامش و شادی هدیه می‌دهد (Friluftsliv)
۱۴۱	..... در زندگی گاهی ریسک کنید و کمی خطر کنید تا شور و هیجان و گرما به زندگی شما سرازیر شود (Azart)

- ۱۴۷ ..... من ارزش خود را در تو می‌یابم و تو ارزش خود را در من (Ubuntu)
- ۱۵۲ ..... با دوستان خود قدم بزنید ، با آنها غذا بخورید و وقت‌گذرانی کنید (Tapeo & Sobremesa)
- برای کسب انرژی و شارژ خودتان به مکان دنج پناه ببرید (Smultronställe)، دل‌خوشی زندگی به داشتن چیزهای خوب و صرفاً به‌اندازه کافی است (Lagom)
- ۱۵۹ ..... به آرامی و بانظم و متانت به‌سوی اهداف زندگی گام بردارید و با اندیشیدن و تدارک همه‌چیز و بدون ترس ، بازی زندگی را به‌پیش ببرید (Federeism)
- ۱۶۸ ..... آرامش و هیجان نواختن موسیقی یا گوش کردن به موسیقی را با دوستان و عزیزان خودتان تجربه کنید و جادوی آرامش بخش موسیقی را پذیرا باشید (Tarab)
- ۱۷۵ ..... زندگی را سخت نگیرید، آرام باشید و اگر همه‌چیز بر وفق مرادتان پیش نرفت آرامش خودتان را حفظ کنید و به راهتان ادامه دهید (Mai pen rai)
- ۱۸۱ ..... مکان‌های دنج و فعالیت‌های سرگرم‌کننده و خوشحال‌کننده مختص به خودتان را پیدا کنید (Gezellig) ...
- ۱۸۷ ..... آرامش و لذت بردن از استراحت و سرگرمی بدون داشتن احساس گناه (Keyif)
- ۱۹۵ ..... احساس آرامش و لذت در خانه بودن را در هر جایی که هستید بسازید (Homeyness)
- ۲۰۱ ..... زندگی را با تمام وجود زندگی کنید و این کار را با شور و اشتیاق انجام دهید (Hwyl)
- ۲۰۹ ..... سپاسگزاری
- ۲۱۵ ..... در مورد نویسنده
- ۲۱۵ ..... کتاب‌های هلن راسل

بر سر آنم که گرز دست بر آید

دست به کاری زخم که غصه سر آید

(حافظ)

این کتاب را تقدیم می‌کنم به همه کسانی که شاد زندگی می‌کنند

و شادی و خوشحالی را برای دیگران به ارمغان می‌آورند



## مقدمه مترجم

امروزه شادی و خوشحالی گم‌شده‌ای است که یافتن و جاری کردن آن در سطح فردی و گروهی می‌تواند موتور محرک جامعه به‌سوی پیشرفتی پایدار و همه‌جانبه باشد. کشور ما در گذشته خود آداب و رسومی داشته که می‌توانسته شاد زیستن را برای همه به ارمغان بیاورد، آئین‌ها و مراسمی مانند جشن سده، جشن نوروز، جشن‌های اردیبهشت گان، تیرگان، شهریورگان و جشن مهرگان که همواره شاد زیستن و اهمیت آن را برای مردم یادآور می‌شدند. شادی و شاد بودن یک اصل مهم و ضروری برای سلامت فکری و روانی هر جامعه‌ای می‌باشد. نادیده گرفتن این امر در کنار سایر موارد، منجر به از دست رفتن سرمایه‌های انسانی جامعه شده و پویایی و سرزندگی جامعه را متوقف می‌کند. وقتی شادی از جامعه‌ای رخت بربندد، آن جامعه در حوزه‌های انسانی، فرهنگی و اجتماعی دچار رکود می‌شود که در نتیجه اقتصاد آن جامعه نیز دچار رکود می‌شود و پویایی و زاینده‌گی خودش را از دست می‌دهد. به نظر می‌رسد که در کنار شاخص‌های مختلف اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و اجتماعی، برای شادی هم باید شاخص مستقلی در نظر گرفته شود (همان‌طور که در کشور بوتان این کار را کرده‌اند) تا به‌واسطه آن بتوان سطح شادی را در جامعه اندازه‌گیری کرد و نسبت به تعیین اقدامات اصلاحی در این خصوص اقدام کرد.

بین شادی و سلامتی ارتباط تنگاتنگی وجود دارد و اهمیت به شادی و شاد زیستن علاوه بر تأثیرات فیزیکی مثبت از قبیل کاهش فشارخون، کاهش احتمال سکته قلبی و تقویت سیستم ایمنی بدن، نقش مهمی در برقراری روابط انسانی مفید و سازنده نیز ایفا می‌نماید.

هرچند مطالعه و تحقیق در خصوص عوامل و مؤلفه‌های تعیین‌کننده شادی و خوشحالی سایر ملل می‌تواند به ما در فهم کارکرد و اثرگذاری این مؤلفه‌ها کمک نماید، اما باید این نکته را نیز در نظر داشته باشیم که در نظر گرفتن سنت‌ها و فرهنگ‌های محلی و بومی در راستای ایجاد شادی پایدار نقش مهم‌تری ایفا می‌نمایند.

خانم هلن راسل در کتاب اطلس شادی روی ۳۰ کشور به‌طور میدانی تحقیق کرده است و مهم‌ترین دلایل شادی مردم این کشورها را استخراج و در کتاب اطلس شادی ارائه نموده است. ایشان در مواردی هم با حضور در این کشورها و مصاحبه با مردم آن به دیدگاه عمیقی نسبت به فرهنگ شادی و شاد زیستن در این کشورها رسیده است. البته باید گفت که مطالعه این کتاب نه تنها از جهت شناخت شاخص‌ها و عوامل شادی، بلکه برای آشنایی با فرهنگ و نگاه مردم این کشورها به زندگی نیز مفید است.

از این که تصمیم به خواندن این کتاب گرفتید خوشحالم و به خاطر این به شما خوش آمد می‌گویم. زندگی در آن بیرون می‌تواند سخت باشد. تماشا کردن و گوش دادن به اخبار بد و بودن در معرض این ایده که دنیا لحظه‌به‌لحظه بدتر می‌شود، واقعاً آسان نیست. اینکه همه ما در حال حرکت به سوی انزوا گراییم هستیم، حس تلخی دارد. اما اخبار در رابطه با چیزهایی است که اتفاق می‌افتد، نه چیزهایی که اتفاق نمی‌افتد. این «خبر» به گوش نمی‌رسد که امید به زندگی هرگز بالاتر از این نبوده است، یا اینکه اوقات فراغت هرگز در هر کجا که هستید پربارتر از چیزی که اکنون هست، نبوده است.

صفحه اول هیچ رسانه‌ای به این واقعیت اختصاص نخواهد یافت که به لطف فناوری‌های مدرن، مدت‌زمان صرف شده برای انجام کارهای خانه از شصت ساعت در هفته به یازده ساعت کاهش یافته است. بر اساس داده‌های اهداف توسعه هزاره<sup>۱</sup> و جدیدترین گزارش بانک جهانی، در بیست و پنج سال گذشته، گرسنگی در جهان تا ۴۰ درصد کاهش یافته است، مرگ‌ومیر کودکان به نصف و فقر شدید دوسوم کاهش یافته است. سه آمار که بعید به نظر می‌رسد به زودی در توییتر ترند<sup>۲</sup> می‌شوند.

وقتی همه چیز به خوبی پیش می‌رود، گزارش بسیار کمی در مورد آن وجود دارد. سوگیری منفی به این معناست که ما به عنوان انسان، رویدادهای «بد» را شدیدتر از رویدادهای «خوب» تجربه می‌کنیم و همچنین آنها را بیشتر به خاطر می‌آوریم. اما این بدان معنا نیست که رویدادهای بد تمام چیزی است که وجود دارد. ما باید تلاش کنیم تا آگاهانه خوبی را به خاطر بسپاریم و امیدوار بمانیم در غیر این صورت نمی‌توانیم اوضاع را بهتر کنیم.

خوش‌بینی چیز بیهوده‌ای نیست، بلکه امری لازم است. اگر دائماً احساس ناامیدی می‌کنیم، اگر همیشه در بحران هستیم، پاسخ طبیعی این است که تسلیم شویم و به‌طور کلی دست از تلاش برداریم. اما ما نمی‌توانیم اجازه دهیم بدی برنده شود. مشکلاتی وجود دارد که باید حل شوند. چالش‌هایی که باید حل و فصل شوند. ما می‌توانیم از بدی‌ها آگاه باشیم و در عین حال حواسمان به این باشد که چگونه می‌توانیم آنها را بهتر کنیم. در سرتاسر دنیا افرادی هستند که هر روز شادی را پیدا می‌کنند، چه در کشورهایی که در صدر نظرسنجی‌های جهانی شادی قرار دارند و چه در کشورهایی که این‌طور نیستند. با یادگیری آنها می‌توانیم راه‌های بیشتری برای شاد بودن و کمک به یکدیگر پیدا کنیم. همدلی ضروری است و یادگیری در مورد آنچه برای مردم آن سوی دنیا مهم است، به همه ما

---

<sup>۱</sup> اهداف توسعه هزاره در واقع هشت هدف مشترک هستند که در سال ۲۰۰۰ در سازمان ملل بر سر آنها توافق شد. این هشت آرمان شامل از بین بردن فقر شدید و گرسنگی، دست یافتن به آموزش ابتدایی همگانی، گسترش و ترویج برابری جنسیتی و توانمندسازی زنان، کم کردن مرگ کودکان، بهبود سلامت مادران، مبارزه با ایدز، مالاریا، توبرکلوز و دیگر بیماری‌ها، تضمین پایداری محیط‌زیست و گسترش مشارکت جهانی برای توسعه می‌باشند.

<sup>۲</sup> معروف شدن و مورد توجه قرار گرفتن موضوع یا خبری در رسانه‌ها را می‌گویند.

کمک می‌کند. درک اینکه ملت‌های مختلف چگونه به شادی نگاه می‌کنند می‌تواند بر نحوه تعامل ما با یکدیگر در آینده تأثیر بگذارد.

این کتاب از شواهد جذابی الهام گرفته شده است که من از زمانی که در سال ۲۰۱۳ شروع به تحقیق در مورد شادی کردم با آنها آشنا شدم. از آن زمان، در برخی از عجیب‌ترین مکان‌ها با افرادی از سراسر جهان که می‌خواهند مفاهیم شادی منحصر به فرد کشورشان را به اشتراک بگذارند، در تماس بودم. به عنوان یک فرد بین‌المللی که در خارج از کشورم زندگی می‌کنم، مفتخرم که یک حلقه اجتماعی بسیار متنوع از افراد و دوستان مورد اعتمادی از هر قاره دارم که نظرات و عقاید خودشان را با من به اشتراک می‌گذارند. نتیجه آن، فهرستی از آداب و رسوم فرهنگی است که دیدگاه‌های مختلف درباره شادی و معنای زندگی خوب در سراسر جهان را ارائه می‌دهد. این کتاب صرفاً خلاصه‌ای از فرهنگ شادترین کشورهای جهان نیست، بلکه نگاهی به برخی از مفاهیمی است که مردم را در مکان‌های مختلف شادتر می‌کنند، زیرا اگر انحصاراً به کشورهایی نگاه کنیم که قبلاً در نظرسنجی‌های شادی در صدر قرار گرفته‌اند، تعداد زیادی از ایده‌ها و دانش‌های مربوط به فرهنگ‌هایی را که ممکن است کمتر با آنها آشنا باشیم را از دست می‌دهیم. هیچ کجا را نمی‌توانید پیدا کنید که کامل باشد و هر کشوری ایرادهایی دارد. صفحات پیش رو مجموعه‌ای از بهترین بخش‌های فرهنگی کشورها و همچنین ویژگی‌های ملی قابل ستایش آنها است، زیرا این همان چیزی است که همه ما باید به دنبال آن باشیم. فهرست مفاهیم ذکر شده در اینجا جامع نخواهد بود و من آماده هستم تا بیشتر در مورد آنها بیاموزم. اگر دیدگاهی در مورد شادی وجود دارد که از دست داده‌ام، من را در جریان بگذارید. کلمات کوچک می‌توانند تأثیر زیادی داشته باشند و ایده‌های ظاهراً ساده می‌توانند نگاه ما را به جهان تغییر دهند. هیچ‌کس فکر نمی‌کرد که کلمه <sup>۱</sup>hygge جهانی شود. شما تصمیم می‌گیرید که کدام یک از مفاهیم موجود در دنیا به این صفحات اضافه شود. برخی از موضوعات سرچشمه گرفته شده از تحقیقات من مانند وقت گذراندن با خانواده و دوستان، کاهش فشار در محل کار یا درگیر شدن با طبیعت مسائلی جهانی بودند، در حالی که برخی دیگر، مانند نوشیدن با حداقل لباس در فنلاند یا قدردانی از اشخاص مسن در ژاپن، بسیار جالب و منحصر به فرد بودند. اما یک چیز مسلم است؛ همه ما می‌توانیم شادتر شویم و راه‌هایی برای امتحان کردن وجود دارد. بنابراین در اینجا ۳۳ دلیل برای شاد بودن آورده شده است. الهاماتی برای امیدوار نگه داشتن شما و ارائه کمک به هرکسی که بخواهد شاد زندگی کند. برخی از مفاهیم با برخی دیگر در تضاد خواهند بود، درست همان‌طور که فرهنگ برخی کشورها در تضاد با فرهنگ همسایگان خود به نظر می‌رسد. البته این موضوع اشکالی ایجاد نمی‌کند، چون همه ما متفاوت هستیم. آنچه که از این مطالب می‌تواند برای شما مفید باشد را انتخاب و الگو قرار دهید.

---

<sup>۱</sup> Hygge کلمه اسکاندیناوی برای حالت روحی و آرامش با احساس سلامتی و رضایت است. در سال‌های اخیر، hygge به ویژگی مشخصی از فرهنگ دانمارکی تبدیل شد.







آکوردهای آغازین پیانو هنوز هم پاسخی شرطی در من ایجاد می‌کند و مرا به تابستان‌های بی‌پایان جوانی و آغاز تحصیل در زندگی ساحلی، موج‌سواری و روحیه‌ای همراه با Fair go می‌برد. به‌عنوان کودکی که در دهه ۱۹۸۰ در حومه بریتانیا بزرگ می‌شد. آن زندگی و روحیه پایه‌هایی را برای من ایجاد کرد که بعدها مبنای گرایش‌های لیبرال<sup>۱</sup> من در زندگی شد. من شش ساله بودم و سریال همسایه‌ها<sup>۲</sup> برای اولین بار داشت روی آنتن می‌رفت. وقتی سریال Home and Away<sup>۳</sup> در سال ۱۹۸۹ به بریتانیا رسید، من هم آن را تماشا کردم. این بدان معناست که بین سنین تأثیرپذیر شش تا بیست‌ویک سالگی ( دوره‌ای که من در دانشگاه بودم، چه کار دیگری می‌توانستم انجام دهم؟) من ۳،۵۱۰ ساعت آموزش خصوصی در مورد کاهش نگرانی، فرهنگ متأثر از آفتاب در استرالیا و فلسفه Fair go داشتم.

به گفته دوستم شریدان از بریزبن، این دوران برای من به‌خوبی و به‌طور مفیدی سپری‌شده است. از آنجایی که دوستی، نور خورشید و روحیه Fair go چیزی است که استرالیایی‌ها را وادار به حرکت می‌کند، بنابراین با تأثیر از این گذشته و به‌عنوان یک انسان‌شناس آماتور و محقق شادی، خیلی زود دست به کار شدم.

شریدان می‌گوید؛ «فرصت منصفانه» واقعاً برای شادی در استرالیا مهم است و به معنای برابری فرصت‌ها و دادن فرصت مناسب به همه است. یکی از دوستانم از شهر آدلاید، با این موضوع موافق است و می‌گوید؛ «به این معنی است که مهم نیست اهل کجا هستید یا چه کسی هستید، اگر می‌توانید کاری را انجام دهید، دلیلی وجود ندارد که نتوانید آن را انجام دهید، مگر این‌که به جایی برسید که به شکل منصفانه دست از انجام آن کار بردارید (که در اصطلاح به آن Fair crack می‌گویند)، البته قبل از منصرف شدن از انجام آن، باید اطمینان داشته باشید که حداکثر تلاش خودتان را برای آن انجام داده‌اید». این برخورد، شما را به‌نوبه خود خوشحال می‌کند، زیرا این احساس وجود دارد که همه چیز دست‌یافتنی است، همه برابر هستند، و همه شما در شرایط برابر در کنار هم کار و فعالیت می‌کنید.

---

<sup>۱</sup> در معنای لغوی، به معنی آزادی‌خواهی با قوانین خاص است و به آرایه وسیعی از ایده‌ها و نظریه‌های مرتبط دولت گفته می‌شود که آزادی فردی را مهم‌ترین هدف سیاسی می‌داند.

<sup>۲</sup> یک سریال تلویزیونی استرالیایی است که برای اولین بار در ۱۸ مارس ۱۹۸۵ از شبکه هفت این کشور پخش شد.

<sup>۳</sup> یک مجموعه تلویزیونی استرالیایی است که از ۱۷ ژانویه ۱۹۸۸ تا اکنون بر روی شبکه هفت تلویزیون استرالیا در حال پخش است

استرالیا مرتباً در بین ده کشور برتر جهان از لحاظ شادی اقرار می‌گیرد و استرالیایی‌ها همیشه به‌عنوان یک گروه خوش‌بین و دوستانه شناخته می‌شوند. آنها از سنین پایین یاد می‌گیرند که با همدیگر کنار بیایند، با همکاری همدیگر بازی کنند و مشارکت در کار را یاد می‌گیرند. بن از شهر ملبورن می‌گوید؛ «معلم‌ان روی این موضوع متمرکز هستند، و همه تشویق می‌شوند تا در تقویت حس همکاری شرکت کنند». یادم می‌آید در مدرسه به اندازه تعداد قیچی‌های مخصوص راست‌دستان، قیچی‌های مخصوص چپ‌دست‌ها نیز در کلاس وجود داشت. من همیشه به قیچی‌ها دسته سبز مخصوص چپ‌دست‌ها گیر می‌دادم».

حساسیت استرالیایی‌ها در مورد «فرصت منصفانه» در فعالیتهای ورزشی که بسیار مورد علاقه آنها است، بیشتر مشهود است. بن به خاطر دارد که یک روز به خاطر این که دستهایش را حین مسابقه فوتبال جمع کرده بود، از بازی اخراج شده. او گفت؛ «من به مربیم گفتم، فکر می‌کردم کارم خوب است! اما او به من گفت؛ نه، تو همین‌جا ایستاده‌ای، تو آن کار را بصورت Fair go نشان نمی‌دادی». این مهم‌تر از نشان دادن هرگونه استعداد طبیعی است و همه دانش‌آموزان استرالیایی با بازی نت بال<sup>۱</sup> یا فوتبال در زمستان و کریکت<sup>۲</sup> در تابستان بزرگ می‌شوند.

بن می‌گوید؛ «در استرالیا با ورزش کریکت مانند یک دین رفتار می‌شود. به همین دلیل بود که ماجرای رسوایی دست‌کاری توپ کریکت در سال ۲۰۱۸، باعث ناراحتی زیاد مردم استرالیا شد و شورای بین‌المللی کریکت تیم استرالیا را یک بازی محروم کرد، اما انجمن ملی کریکت استرالیا تصمیم گرفت یک سال محرومیت را رعایت کند. ما خودمان را بسیار سخت‌تر از بقیه دنیا تنبیه کردیم». بن در فعالیتهای بازاریابی مشغول به کار است، اما هنوز وقتی صحبت از تیم کریکت استرالیا می‌شود، از کلمه «ما» استفاده می‌کند. من متذکر می‌شوم که در این روزها که رسوایی‌هایی مانند دوپینگ در ورزش بی‌داد می‌کند. خلاف کوچکی مانند سمباده زدن به یک توپ بسیار خفیف به نظر می‌رسد، اما بن به من اطمینان می‌دهد که این یک مساله بزرگ بوده است. او می‌گوید؛ «تقلب کاملاً در تضاد با ارزش‌های استرالیایی‌ها در یک بازی منصفانه است. جایی که همه‌چیز باید عادلانه و برابر باشد. با این تقلب آنها کد Fair go را شکستند».



<sup>۱</sup> نت بال نوعی ورزش گروهی تویی است که در دهه ۱۸۹۰ در انگلستان بر پایه انواع اولیه بسکتبال شکل گرفت. این ورزش بین دو تیم هفت‌نفره بازی شده و بیشتر در کشورهای مشترک‌المنافع و عمدتاً توسط دختران بازی می‌شود.

<sup>۲</sup> یک ورزش تیمی است که در زمین چمن دایره‌ای یا بیضی‌شکل با شعاع میانگین ۷۵ متر میان دو تیم ۱۱ نفره بازی می‌شود.

ورزش در استرالیا آنقدر مورد احترام است که قبل از فینال بزرگ لیگ فوتبال استرالیا در ویکتوریا<sup>۱</sup>، تعطیلات رسمی وجود دارد و همه برای جام ملبورن یک روز تعطیلی دارند. ما همچنین عاشق مسابقات راگی<sup>۲</sup>، شنا و تنیس هستیم. لیز، همشهری قدیمی من، که از شهر پرث<sup>۳</sup> آمده است، می‌گوید: «لازم نیست شخصاً در ورزش مهارت داشته باشید تا آن را بپرسید». همه ما می‌دانیم که ورزش می‌تواند با ترشح اندورفین باعث شادی و سلامتی شود، اما ثابت شده است که طرفداری از ورزش هم می‌تواند ما را شادتر می‌کند. عضویت در جامعه یا کلوب‌های طرفداران به ما احساس بودن در اجتماع می‌دهد و این احساس تعلق، رفاه ما را افزایش می‌دهد. محققان روانشناسی ورزشی از دانشگاه ایالتی موری در ایالات متحده دریافتند که طرفداران ورزش، سطوح بالاتری از شادی عمومی، سطوح پایین‌تری از تنهایی و زندگی اجتماعی به‌طور قابل‌توجهی بهتر و همچنین زبان مشترکی را برای برقراری ارتباط گزارش کرده‌اند. چیزی که به نظر می‌رسد استرالیایی‌ها از سال‌ها پیش آن را تجربه کرده‌اند. بن به من می‌گوید که چگونه باشگاه‌های ورزشی در استرالیا مهاجران جدید را به بازی‌های فوتبال می‌برند تا بتوانند فرهنگ مردم استرالیا را بشناسند و چیزی برای صحبت با همکاران یا همکلاسی‌های جدید خود داشته باشند. او تأکید می‌کند: «این خیلی مهم است. اما جالب اینجاست که در حمایت از یک تیم ورزشی در استرالیا، سطحی از قبیله‌گرایی یا انحصارگرایی که ممکن است در کشورهای دیگر بیابید، وجود ندارد». شریدان می‌گوید: «همگی ما برای اشخاص احترام قائل هستیم، بنابراین ما همیشه از آنها حمایت خواهیم کرد، زیرا در غیر این صورت عدالت در مورد آنها رعایت نمی‌شود. تا زمانی که سایر تیم‌ها نسبت به بقیه برخورد منصفانه‌ای داشته باشند، سزاوار Fair go هستند و این مانند شعار ملی ما است».

البته، واقعیت همیشه با لفاظی‌ها مطابقت ندارد و برخی به‌وضوح از نظر تاریخی «رفتار منصفانه» نداشته‌اند، مانند برخورد با مردم بومی استرالیا که از زمان شروع استعمار بریتانیا در استرالیا در سال ۱۷۸۸ به‌طور سیستماتیک عملاً به هر شکل قابل‌تصوری مورد تبعیض قرار گرفته‌اند. همان‌طور که شریدان می‌گوید: «استرالیا قطعاً در مورد بومیان این سرزمین چشم‌پند زده است». ۲۶ ژانویه هر سال به‌افتخار ورود اولین ناوگان استعماری انگلستان به سرزمین استرالیا به‌عنوان روز استرالیا نام‌گذاری شده است. اگرچه بسیاری از استرالیایی‌ها اکنون طرفدار تغییر نام آن به روز تهاجم هستند. در سال ۲۰۱۷ استرالیایی‌ها به قانون همجنسگرایی رأی مثبت دادند. در مارس ۲۰۱۸، ایالت‌های شمالی استرالیا آخرین حوزه قضایی بودند که قانون برابری فرزندخواندگی را برای اجازه فرزندخواندگی هم‌جنس‌گرایان تصویب کردند.

در نظرسنجی منتشر شده در روزنامه ایالتی ویکتوریا به نام *The Age*، «رفتار منصفانه» بالاترین امتیاز را در بین مشخصه‌های فرهنگ استرالیایی‌ها کسب کرد. نتیجه این امر این است که جامعه استرالیا می‌خواهد به‌شدت ضد سلسله‌مراتبی باشد. در فرهنگ استرالیایی هیچ‌کسی بهتر از دیگران نیست، پس چرا باید با آنها متفاوت رفتار

<sup>۱</sup> ایالتی است واقع در جنوب شرق کشور استرالیا. مرکز این ایالت شهر ملبورن است.

<sup>۲</sup> یک ورزش گروهی است که در یک زمین چمن مستطیل با دروازه‌های H شکل در دو سوی زمین و با یک توپ تخم‌مرغی شکل بازی می‌شود

<sup>۳</sup> مرکز ایالت استرالیای غربی در کشور استرالیا است.

شود؟ در هر استرالیایی یک روحیه ضد استبدادی وجود دارد. مشخصه بارز کم‌دی استرالیایی تندوتیز بودن آن است ( سرپال‌های <sup>۱</sup> Kath & Kim و Utopia دو محصول موردعلاقه من در تلویزیون هستند. بالاخره دست از سر سرپال Neighbors برداشتم). این نگرش منجر به ایجاد عباراتی شده است که زبان انگلیسی استرالیایی را از زبان انگلیسی پسرعموهایشان در آن سوی جهان متمایز می‌کند. هیچ چیز مانند یادآوری ضرب‌المثل سورنال<sup>۲</sup> لذت‌بخش استرالیایی نمی‌تواند باعث شود که صبح را با شادی شروع کنید. ضرب‌المثلی مانند: « He's got a few roos loose in the top paddock » که برای توصیف وضعیت روانی یک فرد وقتی دیوانه وار و غیرمنطقی رفتار می‌کند و قیاس آن با کانگوروهایی که در مزرعه شما به این طرف و آن طرف می‌پزند، استفاده می‌شود. یا ضرب‌المثل: « We're not here to fuck spiders » به این معنی که؛ «ما اینجا نیستیم که هم چیز را بهم بریزیم و احتمالاً باید به کار خودمان ادامه دهیم». که، البته تصدیق می‌کنید که استفاده این مورد آخر، در عموم اصلاً جالب نیست.



شریدان می‌گوید؛ «فکر می‌کنم ما در خندیدن به خودمان خیلی خوب هستیم و خودمان را خیلی جدی نمی‌گیریم. ما در کل چشم‌انداز مثبتی داریم و نسبت به این چشم‌انداز هم استرسی به خودمان راه نمی‌دهیم و این به واژه **no worries** به معنی بی‌خیالی برمی‌گردد. این عبارتی است که اکنون در همه‌جا استفاده می‌شود، از ایالات متحده گرفته تا بریتانیا، نیوزیلند، آفریقای جنوبی و حتی کانادا. اما واژه **no worries** مظهر فرهنگ استرالیایی است، که به یک جمع و گروه دوستانه، یک شوخ‌طبعی قوی و یک خوش‌بینی معمولی اشاره دارد. بن می‌گوید؛ «بی‌خیالی به فکر استرالیایی وارد شده است، این طرز فکری است که نشان می‌دهد، مهم نیست که چقدر اوضاع بد باشد، در نهایت همه چیز در اصطلاح استرالیایی‌ها **she'll be right** خواهد بود، به این معنی که همه چیز درست می‌شود و جایی برای نگرانی وجود ندارد». من از بن می‌پرسم؛ «به‌رغم این واقعیت که استرالیایی‌ها در واقعیت چیزهای زیادی برای نگرانی دارند از کوسه گرفته تا ستاره دریایی، مارها، کروکدیل‌ها،

<sup>۱</sup> سرپال تلویزیونی استرالیایی با ژانر کم‌دی.

<sup>۲</sup> فرا واقع‌گرایی یا سورئالیسم، یکی از جنبش‌های هنری قرن بیستم است. سورئالیسم به معنی گرایش به ماورای واقعیت یا واقعیت برتر است.

عقرب ماهی و عنکبوت‌های کشنده ، آیا شما نگران هیچ‌کدام از این‌ها نیستید؟»، بن‌شانه‌ای بالا می‌اندازد و می‌گوید؛ « منظورم این است که به‌هرحال همه ما می‌میریم ، اما مثل این است که واژه no worries یک خلاصه خلاقانه است که به من امکان می‌دهد بدون ترس زندگی کنم و عشق بورزم، حتی اگر همیشه نتیجه ندهد».



به‌عنوان فردی که نگرانی مزمن دارد، رویکرد no worries به زندگی، ایده جذابی است. زندگی با این مانترا<sup>۱</sup> در کشوری که موجودات گشنده‌ای در زیر هر صخره‌ای پنهان شده ، مانند یک نسیم امید بخش است. اما چگونه در آن روزهایی که همه‌چیز خیلی سخت به نظر می‌رسد مثبت بمانیم؟ شریدان می‌گوید؛ « تابش آفتاب به شما کمک می‌کند تا از نظر خلق‌وخوی هماهنگ و موزون باشید و از طرفی این آسمان آبی روشن را نیز دارید». اعتقاد بر این است که اختلال عاطفی فصلی ناشی از کاهش قرار گرفتن در معرض نور در زمستان است و این نوع اختلال در استرالیا که در آن نور خورشید حاکم است بسیار نادر است. شریدان می‌گوید؛ «اما حتی وقتی طوفان‌های گرمسیری داریم، باران خیلی سرد نیست». یاد می‌آید سال‌ها پیش در سیدنی گرفتار یک طوفان رعدوبرق شدم که مثل یک دوش گرم و دلپذیر بود. در استرالیا حتی باران هم طور دیگری است. شریدان با گفتن این‌که شرایط آب‌وهوای همیشه آفتابی هم می‌تواند دشواری‌های خودش را ایجاد کند، من را نسبت به حسرت زندگی‌ام کمی تسلی می‌دهد و می‌گوید؛ « بیشتر مردم استرالیا در سواحل این کشور زندگی می‌کنند، یا حداقل اغلب اوقات آنجا هستید. و در کوئینزلند درجه حرارت به ۳۶ تا ۳۷ درجه سانتی‌گراد می‌رسد، و پوست سفید من لک‌دار شده است. من شانزده سال اول زندگی‌ام را با شلوارک، نوعی جلیقه کشی و کلاه گذراندم. گاهی اوقات هم برای محافظت در برابر آفتاب با خودم یک چتر حمل می‌کردم. من شبیه یک بانوی قرن هجدهم به نظر می‌رسیدم که قیافه‌اش شبیه به شخصیت کارتونی<sup>۲</sup> Bart Simpson است».

من هم با او همدردی می‌کنم، و می‌گویم؛ «پوست من هم آفتاب را دوست ندارد. اما روح من واقعا آن را دوست دارد». بن منظور من را می‌فهمد و می‌گوید؛ «هیچ‌چیزی شبیه آن احساسی نیست که پس از تابش نور خورشید به صورتت به وجود می‌آید و پس‌از آن ناگهان احساس می‌کنید که همه‌چیز درست می‌شود . داشتن آب‌وهوای

---

<sup>۱</sup> مانترا در آیین‌های هندو، بودائی و سیک، که ریشه دینی دارند، معادل ذکر در اسلام و دیگر ادیان است و عبارت است از مجموعه‌ای از واژه‌ها و آواهایی که با آهنگ خاصی به‌دفعات تکرار می‌شود.

<sup>۲</sup> شخصیتی کارتونی از سریال سیمپسونها است. بارت نخستین فرزند خانواده سیمپسون است و شخصیتی بازیگوش و دردرس‌ساز دارد.

خوب در استرالیا به عنوان یک امر معمول و بدیهی در نظر گرفته نمی‌شود، برای همین دولت به برخی بیماران کمک‌های مالی ارائه می‌کند تا زمانی را در شمال کشور که حتی هوا در آنجا گرم‌تر هم هست بگذرانند. چون هنوز این حس وجود دارد که خورشید برای شما خوب است، ما خوش‌شانس هستیم که آن را داریم. ما خود را به عنوان یک کشور خوش‌شانس می‌شناسیم».

اما خوش‌شانسی فقط یک کلمه است. استرالیایی‌ها سیستم رفاهی خوب با مراقبت‌های بهداشتی و تحصیل رایگان تا دانشگاه و پس از آن وام‌های دانشجویی با بهره صفر برای پوشش هزینه‌های زندگی را دارند. خیلی‌ها کار را ساعت ۵ بعد از ظهر تمام می‌کنند. و ۸۵ درصد استرالیایی‌ها در ۵۰ کیلومتری دریا زندگی می‌کنند و اگر بخواهند می‌توانند به یکی از ۱۰،۰۰۰ سواحل خیره‌کننده این کشور سفر کنند تا هر روز موج‌سواری کنند. فضای برای نفس کشیدن وجود دارد، تنها سه استرالیایی در هر کیلومتر مربع در سراسر کشور زندگی می‌کنند و اکثر استرالیایی‌ها زمان زیادی را در خارج از منزل می‌گذرانند.

شریدان می‌گوید: «آب‌وهوا باعث می‌شود که شما بخواهید بیرون باشید و نمی‌خواهید این کار را خودتان به تنهایی انجام دهید، بنابراین سعی می‌کنید که در اجتماعات واقعاً خوبی که در اینجا وجود دارد مشارکت کنید». دوستی برای استرالیایی‌ها واقعاً مهم است. بر اساس داده‌های<sup>۱</sup> OECD، نودوچهار درصد از استرالیایی‌ها می‌گویند که شخصی را می‌شناسند که در زمان نیاز می‌توانند به او اعتماد کنند. شریدان به من می‌گوید: «ما استرالیایی‌ها به راحتی با یکدیگر ارتباطی قوی برقرار می‌کنیم، بنابراین اگر کسی نمی‌خواهد دوست من باشد، آزرده می‌شوم، و با خودم می‌گویم که، مگر چه مشکلی داشتم که با من دوست نشد؟». این رویکرد بسیار جذاب است، و در تضاد با رویکرد بریتانیایی‌ها یا حتی دانمارکی‌ها نسبت به دوستی است، که به موجب آن شما یا باید به‌طور رسمی توسط حداقل دو عضو خانواده معرفی شده باشید یا سال‌ها با کسی در مدرسه دوست بوده باشید و یا قبلاً توسط توییت‌ها هم آشنا شده باشید. به نظر بن همه زنان و مردان استرالیایی به شکل غیرمعمولی حاضر هستند تا از طریق آشنایی رودررو برای انتخاب همسر اقدام کنند.

بن می‌گوید: «در استرالیا، درحالی‌که باریستا<sup>۲</sup> برای شما قهوه درست می‌کنند، با او گپ می‌زنید و آنها ممکن است به شما بگویند؛ می‌خواهی برای صرف نوشیدنی با هم بیرون برویم؟». من به چنین سطحی از اعتماد اجتماعی باور ندارم. چراکه ارائه چنین پیشنهادی فقط به این دلیل که شاید باریستا یک دختر جذاب است و شما آنها را دوست دارید، کمی عجیب است. من یک ماه است که بن را می‌شناسم، بنابراین به نظر می‌رسد رخ دادن چنین چیزی منصفانه باشد. در هفتاد درصد مواقع قبل از این که شرایط مورد ارزیابی قرار بگیرد، جواب به چنین سؤال‌هایی بله است. اما حتی در بقیه موارد که جوابی غیر از بله هم می‌شنوید، باید بدانید که مردم استرالیا

---

<sup>۱</sup> سازمان همکاری و توسعه اقتصادی (Organisation for Economic Co-operation and Development)، سازمانی است بین‌المللی، دارای ۳۷ عضو، که اعضای آن متعهد به اصول دموکراسی و اقتصاد آزاد هستند. این سازمان عمده‌ترین سازمان بین‌المللی تصمیم‌گیرنده اقتصادی است. مقر اصلی این سازمان در شهر پاریس است.

<sup>۲</sup> به شخصی گفته می‌شود که در قهوه‌خانه نوشیدنی‌های با پایه اسپرسو را آماده کرده و تحویل می‌دهد.

اشتراکات زیادی از قبیل ورزش، قهوه یا سواحل دارند که می‌توانید در مورد آنها با دیگران صحبت کنید. شریدان نیز به همین شکل در باز کردن سر صحبت با دیگران بی‌پروا است و می‌گوید؛ «ما با هرکسی صحبت می‌کنیم با آرایشگر، باریستا و کارگران فروشگاه. شما می‌توانید یک رابطه شخصی ایجاد کنید. اگر ارتباطی وجود داشته باشد، هیچ چیز نمی‌تواند مانع ادامه دادن آن شود». لیز فقط لازم است که در اتوبوس کنار کسی بنشیند و بعد دوست مادام‌العمر آن شخص خواهد شد. دوستی، برای استرالیایی‌ها مانند مفهوم واژه **no worries** است که با سخاوت و بلندنظری به آن پرداخته می‌شود. به نظر من گذراندن زندگی با این فرض که هرکسی را که ملاقات می‌کنید فقط منتظر است تا دوست شما باشد، باید یک روش نسبتاً دوست‌داشتنی برای زندگی کردن باشد. با زندگی کردن در جایی که نگرش دوستانه و آرامی نسبت به زندگی وجود دارد، عشق فعالیت‌های خارج از منزل وجود دارد، آفتاب در اکثر روزها می‌تابد، و اعتقاد پرشوری بین همه نسبت به **Fair go** وجود دارد، پس چرا خوشحال نمی‌شوید؟ پس ادامه دهید؛ منصف باشید، دوستانه رفتار کنید، به همدیگر فرصت دوباره بدهید. به یاد داشته باشید؛ ما به این دنیا نیامده‌ایم که همه‌چیز را بهم بریزیم.



### چگونه رویکرد **Fair go** را در زندگی پیش بگیریم و از رویکرد **no worries** استفاده کنیم

۱. به همه کسانی که با آنها سروکار دارید از دوستان جدید گرفته تا کارآموزی که دستگاه چاپگر محل کار را شکسته است و یا یک باریستا یک «فرصت منصفانه» بدهید.
۲. در هر کاری که انجام می‌دهید، سعی کنید که حداقل تلاشتان را انجام دهید و اگر هم شکست خوردید، منصفانه شکست بخورید. تلاش را نباید دست‌کم گرفت و اشتیاق و شور و شوق مهم‌ترین ویژگی انسان است.
۳. خوشبختی خود را همواره به خاطر داشته باشید. ممکن است همه ما در یک کشور ایده‌آل زندگی نکنیم، اما همه ما چیزهایی داریم که می‌توانیم به خاطر داشتن آنها سپاسگزار باشیم.
۴. آیا امروز رنج و دردی متحمل شده‌اید؟ فردا این موقع دیگر این درد وجود ندارد، پس جای نگرانی نیست، آیا نگرانی فایده‌ای هم دارد؟
۵. خورشید که دربیاید وقت پوشیدن لباس‌های راحت و آزادتر است، یا حداقل وقت نمایش صورت شما است. بدیهی است که پس از استفاده از کرم ضد آفتاب می‌توانید چشمان خود را ببندید، صورت خود را به سمت آسمان ببرید و احساس گرمای خورشید که به پوستتان برخورد می‌کند را تجربه کنید. آن وقت ناگهان احساس می‌کنید که همه‌چیز درست می‌شود...



## شادی ناخالص ملی (GNH) Gross National Happiness

شادی ناخالص ملی (GNH) فلسفه‌ای است که دولت و مردم بوتان را راهنمایی می‌کند که به‌موجب آن شادی و رفاه جمعی قبل از سود مالی اندازه‌گیری و اولویت‌بندی می‌شود. اگرچه این اصطلاح در طول تاریخ بوتان به‌طور غیررسمی وجود داشته است، اما در سال ۱۹۷۲ هنگامی که پادشاه جیگمه سینگه وانگچاک به روزنامه‌نگاری از فایننشال تایمز گفت؛ «شادی ناخالص ملی مهمتر از تولید ناخالص ملی است». از آن زمان، بوتان از سیاست‌هایی دفاع می‌کند که «رونق» را از طریق سلامت معنوی، فیزیکی، اجتماعی و محیطی شهروندان و محیط طبیعی اندازه‌گیری می‌کند.



هوا ناملایم است؛ آسمان گسترده است و کوه‌ها آن قدر بلند هستند که در ابرها ناپدید می‌شوند. و با این حال، کشور کوچک هیمالیا با تنها ۷۵۰،۰۰۰ نفر جمعیت، جایی که گاوها هنوز در خیابان‌ها پرسه می‌زنند، به شکل بی‌سروصدا دنیا را تغییر داده است.

تا سال ۱۹۶۲ بوتان هیچ جاده، مدرسه، بیمارستان یا پول ملی نداشت، اما پس از آن، پادشاه سوم، جیگمه دورجی وانگچاک، که به‌عنوان «پدر بوتان مدرن» شناخته می‌شود، قبل از واگذاری قدرت به پسرش شروع به نوسازی زیرساخت‌های این کشور کرد. پادشاه Jigme Singye Wangchuck چهارمین پادشاه، در نوجوانی پا جای پدرش گذاشت و ردای سوق دادن کشورش به عصر مدرن را به تن کرد.



کشور بوتان به واسطه پذیرش بودیسم از حدود سال ۷۰۰ میلادی، سابقه طولانی در ترویج شادی، رفاه و اهمیت کارما<sup>۱</sup> دارد. پاسانگ، که دوست یکی از دوستانم است می‌گوید؛ «شفقت و نوع‌دوستی در بوتان به قدمت کوه‌هاست». دوستی از شهر پارو<sup>۲</sup>، شهری با تنها فرودگاه بین‌المللی در بوتان از واژه ga-kyid که برای بیشتر بوتانی‌ها مهم است صحبت می‌کند. این واژه از ga به معنای «شادی» و kyid به معنای «صلح» تشکیل شده است. اما همان‌طور که پاسانگ می‌گوید؛ «این مفهوم فراتر از معنای تحت‌اللفظی است و رفاه معنوی، زیست‌محیطی، اجتماعی و اقتصادی را دربر گیرد». دو ضرب‌المثل باستانی از اولویت‌های بوتانی‌ها، از نظر تاریخی، تصویری گویا ارائه می‌دهند؛ «هیچ راهی برای خوشبختی وجود ندارد به‌جز راه شادی» و «شادی مبتنی بر اعتماد است و اعتماد رایگان است». در نتیجه، بوتان به‌خوبی پیش می‌رفت، البته با اضافه شدن امکانات جدیدی مانند بیمارستان‌ها، مدارس، و جاده‌ها در این راه سرعت پیدا کرد.

---

<sup>۱</sup> قانون کارما یکی از قوانین فرامادی زندگی بشر است. این قانون می‌گوید نتایج اعمال خوب و بد انسان به خود او بازمی‌گردند. از نظر لغوی کارما یعنی عملکرد انسان در طول دوره حیات. برخی نیز کارما را به بازگشت معنا کرده‌اند. پیروان قانون کارما اهمیت خاصی برای اعمال انسان قائل می‌شوند و اعتقاد دارند این خود انسان است که با رفتار و وقایع مثبت یا منفی زندگی خود را رقم می‌زند.

<sup>۲</sup> شهری در کشور بوتان با ۱۱،۰۰۰ نفر جمعیت.



هنگامی که پادشاه وانگچاک چهارم در سال ۱۹۷۲ به قدرت رسید، خواست به کار پدرش برای مدرنیزه کردن کشور ادامه دهد، اما به برخی از جنبه‌های مصرف‌گرایی و مشکلات متعاقب آن که در کشورهای دیگر که مشاهده می‌کرد، علاقه چندانی نداشت. او مسیری را دید که بقیه دنیا به آن سو می‌روند و آن را دوست نداشت. اما، به جای منزوی کردن پادشاهی خود از تأثیرات بیرونی، تصمیم گرفت تا از پیگیری بی‌امان پول نقد و درآمد زایی به قیمت رفاه انسان اجتناب کند و ga-kyid را ارتقا دهد و همچنین تعادلی بین سنت و تجدد ایجاد نماید.

تسوانگ، یکی از مخاطبین من که اصالتاً اهل تیمفو، پایتخت بوتان بود، می‌گوید؛ «با نام‌گذاری GNH، پادشاه وانگچاک آرمان‌ها و سیستم اعتقادی را که مردم بوتان سال‌ها تحت آن فعالیت می‌کردند، رسمی کرد. شیوه زندگی با تهاجم فناوری مدرن از بین نرفته است». در پایان دهه ۱۹۹۰ پای تلویزیون و اینترنت به این کشور باز شد و حتی از لذت مسابقات کشتی کج، سریال‌های هندی و کیت کت<sup>۱</sup> (بسیار محبوب) نیز استقبال شد، اما ایده‌های سنتی نیز پابرجا ماندند. سپس در سال ۲۰۰۵ پادشاه وانگچاک چهارم که در اوج محبوبیت بود از سلطنت کناره‌گیری کرد تا رویای شادی شخصی خود را در یک خانه درختی محقق کند، و به پسرش اجازه داد تا سلطنت خود را با نظارت بر دموکراتیک کردن کشورش آغاز کند. GNH در سال ۲۰۰۸ در قانون اساسی بوتان به‌عنوان هدف رسمی دولت (هم‌زمان با فروپاشی اقتصادی سایر نقاط جهان) تعیین و به تصویب رسید.

در میان نابرابری فزاینده، فجایع محیطی، و سقوط بانکی در هر کشور توسعه‌یافته، رویکرد جایگزین بوتان تا حدودی مورد توجه قرار گرفت. در سال ۲۰۱۱، بان کی مون، دبیر کل وقت سازمان ملل متحد، از کشورهای عضو سازمان ملل خواست که از بوتان الگوبرداری کنند و شادی و رفاه را بسنجند و شادی را «هدف اساسی بشر» نامید. سال بعد، دبیر کل سازمان ملل متحد با نخست‌وزیر بوتان، جیگمه تینلی، درباره تاکتیک‌ها صحبت کرده و راهبردی را برای تشویق گسترش شاخص GNH بوتان و بهبود سطح رفاه در سراسر جهان ایجاد کرد. زیرا، نکته اینجاست که این تاکتیک‌ها واقعاً مؤثر هستند. هم‌اکنون مراقبت‌های بهداشتی و آموزش در بوتان رایگان و همگانی هستند و به‌عنوان بخشی از برنامه GNH انجام می‌شوند. این امر امید به زندگی را دو برابر کرده است و ۱۰۰

---

۱ نام یک شرکت شکلات‌سازی است که شکلات‌هایی ترد و ویفری درست می‌کند. کیت کت نخست به دست شرکت روتریز در شهر یورک انگلستان، تولید می‌شد اما هم‌اکنون کیت کت توسط شرکت نستله که کیت کت را در سال ۱۹۸۸ میلادی از روتریز خریداری کرده تولید می‌شود.

درصد از کودکان بوتانی اکنون در مدارس ابتدایی ثبت‌نام می‌کنند. تسوانگ می‌گوید؛ «کودکان شادی ناخالص ملی را در مدرسه مطالعه می‌کنند و این بخشی از دستور کار اصلی است، اما این فقط یک چیز آکادمیک نیست. برای افراد معمولی نیز معنی زیادی دارد». هر دو سال یک‌بار مطالعه‌ای توسط یک اتاق فکر دولتی انجام می‌شود که از همه ساکنان بوتان در مورد زندگی و خوشبختی آنها سؤال می‌کند. سپس یک «کمیسیون شادی ناخالص ملی» شادی و رفاه را در ۹ «شاخص کلیدی» برای زندگی شاد اندازه‌گیری می‌کند که شامل؛ بهزیستی روان‌شناختی، سلامت، استفاده از زمان، آموزش، تنوع فرهنگی و تاب‌آوری، حکمرانی خوب، سرزندگی جامعه، استانداردهای زندگی و تنوع زیست‌محیطی و اکولوژی می‌باشند که در بوتان اهمیت دارند.

تمام حرکات تجاری یا دولتی از نظر شاخص GNH بررسی می‌شوند تا ببینند چه تأثیری بر محیط‌زیست و جامعه به‌عنوان یک کل خواهند داشت، صرف‌نظر از سود مالی. بر اساس داده‌های موسسه تحقیقات شادی<sup>۱</sup>، ارتباط واضحی بین پایداری و شادی وجود دارد و نظرسنجی اجتماعی اروپا نشان می‌دهد افرادی که به محیط‌زیست اهمیت می‌دهند سطوح بالاتری از رفاه ذهنی را گزارش می‌کنند. سبز بودن مطمئناً تسوانگ را خوشحال می‌کند و این چیزی است که تازه‌واردان اغلب درباره آن اظهارنظر می‌کنند. تسوانگ می‌گوید؛ «بازدیدکنندگان می‌گویند که هرگز چنین جنگل‌های سرسبز یا مناظر دست‌نخورده‌ای را در هیچ جای دیگر دنیا ندیده‌اند و این بخشی از GNH است». بوتان یکی از تنها کشورهای در حال توسعه است که «پایداری» را در قلب برنامه سیاسی خود قرار داده است و متعهد شده است که کربن خنثی<sup>۲</sup> باقی بماند و تضمین کند که حداقل ۶۰ درصد از خشکی خود را برای همیشه جنگل پوشانده است (در حال حاضر ۷۰ درصد است). این کشور به‌قدری دلپذیر است که ببرهای بنگال از هند به مقصد بوتان فرار می‌کنند زیرا زیستگاه آنها در حال تخریب است.



صادرات چوب ممنوع شده است و بوتان از تردد وسایل نقلیه شخصی در جاده‌ها در روز عابر پیاده (که در هر ماه می‌باشد) جلوگیری می‌کند. تسوانگ به من می‌گوید که چگونه بوتان اخیراً فرصت پیوستن به سازمان تجارت

---

<sup>۱</sup> موسسه تحقیقات شادی یک اتاق فکر مستقل است که بر رفاه، شادی و کیفیت زندگی تمرکز دارد و سالانه گزارشی را در خصوص شادترین کشورهای جهان منتشر می‌کند.

<sup>۲</sup> کربن خنثی در حقیقت به میزان دی‌اکسید کربن خالص منتشر شده در اتمسفر هنگام سوزاندن مواد اطلاق می‌شود. سوزاندن این مواد می‌تواند میزان گاز کربن منتشر شده را از طریق دی‌اکسید کربن ذخیره‌شده در طول چرخه زندگی جبران کند. به‌عبارت‌دیگر آنها «کربن خنثی» یا «کربن صفر» هستند و در مجموع بار کربن را کاهش می‌دهند.

جهانی را رد کرد، زیرا عضویت آن مستلزم باز کردن جنگل‌ها و سایر منابع طبیعی بوتان به‌گونه‌ای بود که با اهداف GNH برای محیط‌زیست سازگار نبود. بوتان همچنین به مک‌دونالد و مزایای مالی آنها نیز نه گفت. او اذعان می‌کند؛ «هرچند ما هنوز کیت کت داریم»، اگرچه دولت بوتان در حال حاضر در تلاش است تا واردات محصولات ناسالم را کاهش دهد و عادات غذایی سالم را باهدف تحقق شعار «سال ۲۰۲۰ ارگانیک» تشویق کند.



تسوانگ به من می‌گوید؛ «این یک فرآیند است. مردم باید چرخه‌های ناسالمی را طی کنند تا خودشان آن را ببینند و احساس کنند. زیرا اینکه به مردم گفته شود چه کاری باید انجام دهند، همه را خوشحال نمی‌کند و GNH در مورد شادی برای همه است. ما یک جامعه فردگرا نیستیم. همه‌چیز در بوتان باهم انجام می‌شود و مانند برخی فرهنگ‌ها، حریم خصوصی را در اولویت قرار نمی‌دهیم. در بوتان حریم خصوصی داشتن خیلی مفهومی ندارد». اما جنبه منفی آن این است که برای افراد فرصت تنهایی کمی وجود دارد. تسوانگ می‌گوید؛ «شاید بیست نفر در یک اتاق مشترک باشند و سپس بیست نفر دیگر باهم برای صرف صبحانه بنشینند. در بوتان همه عاشق به اشتراک‌گذاری هستند».

بوتان بهشت نیست و زندگی روزمره برای بسیاری سخت است، باکارهای فیزیکی سخت در محیط‌های سخت. مردان و زنان هنوز نقش‌های متفاوتی در جامعه بوتان و در ارتفاعات دارند، عشایر هنوز فرهنگ چندهمسری دارند تا به بچه‌ها در چرخیدن و مراقبت از گاوها کمک کنند. که تصور من از این کار سرگرمی نیست. ظهور مدرنیته نیز بدون چالش نبوده است. تسوانگ اذعان می‌کند که فناوری یک اختلال بوده است، با ورود تلویزیون در دهه ۱۹۹۰، تعداد ۶۰ گویش مختلف زبان بوتانی (Dzongkha) به نفع زبان انگلیسی ضعیف شدند. اما فناوری‌هایی مانند WeChat<sup>۱</sup> نیز به احیای برخی از آنها کمک کرده است.

لهجه‌ها به‌واسطه گروه‌هایی که به‌صورت آنلاین برای اشتراک‌گذاری آموخته‌ها راه‌اندازی شده‌اند با کسانی که در برخی جوامع مهارت خواندن یا نوشتن ندارند به اشتراک گذاشته می‌شود و آنها می‌توانند از طریق چت ویدیویی با یکدیگر صحبت کنند. وزیر آموزش و پرورش بوتان و نخست‌وزیر بوتان دروس علوم، فناوری، مهندسی، ریاضیات را تشویق کرده‌اند و کودکان در حال یادگیری ساختن کامپیوترها و هواپیماهای بدون سرنشین خود هستند. تسوانگ باافتخار می‌افزاید؛ «ما حتی آزمایشگاه MIT خودمان را داریم».

<sup>۱</sup> نام یک سرویس پیام‌رسانی (گپ) چندمنظوره برای تلفن‌های همراه است که به دست شرکت تنسنت در چین ساخته شده است.



هدف GNH نیز ارج نهادن به بهترین بخش‌های فرهنگ سنتی بوتان است. تسوانگ به من می‌گوید؛ «اگر مریض شدید، می‌توانید با سیستم طب سنتی بوتان یا سیستم طب سنتی درمان شوید(حتی در بیمارستان)، درحالی‌که طب غربی فقط بیماری را درمان می‌کند، سیستم طب سنتی بوتان با انسان به‌عنوان یک کل رفتار می‌کند، پس خوب است که هر دو را داشته باشیم». تسوانگ و بسیاری از مردم بوتان آن را می‌بینند. ترکیب سنت و مدرنیته همیشه آسان نیست. تسوانگ می‌گوید؛ «ما کشوری هستیم که بر سر دوراهی قرار دارد، جایی که ذهن‌های باستانی و ذهن‌های مدرن در حال ملاقات هستند. ما باید فکر کنیم که از کجا آمده‌ایم و به کجا می‌رویم. و ما باید نسبت به هموعان خود دلسوزی داشته باشیم». پاسانگ به شفقت نیز اشاره کرد و من علاقه‌مندم که آیا این بخشی از GNH است یا خیر. تسوانگ به من اطمینان می‌دهد که هر دو موضوع در یک راستا است. او می‌گوید؛ «GNH به‌طور فعال شفقت را ترویج می‌کند و چون هیچ‌یک از ما نمی‌دانیم در زندگی دیگران چه اتفاقی می‌افتد، همه ما باید شفقت خود را بالا ببریم». روشی که تسوانگ و پاسانگ آن را برای من توصیف می‌کنند این است که بوتانی‌ها ادعا نمی‌کنند که خوشحال هستند، در عوض آنها می‌گویند که متعهد به کار روی آن هستند. به گفته آنها؛ «بودیسم حکم می‌کند که همه ما در این زندگی در یک سفر باشیم، و هر اقدامی که اینجا و اکنون انجام می‌دهیم (خوب یا بد) بر آینده ما در این زندگی و همچنین در زمان تناسخ در زندگی بعدی تأثیر خواهد گذاشت». پاسانگ به من می‌گوید که چگونه اکثر بوتانی‌ها تصور می‌کنند که فردی که اکنون یک زندگی بدون استرس با ثروت فراوان دارد، درواقع پاداش کارهای او در زندگی قبلی‌اش است و بالعکس و این به دلیل کارما است. تسوانگ می‌گوید؛ «اگر دزدی می‌کنید یا دروغ می‌گویید و اگر وکلای گران‌قیمتی دارید، احتمالاً می‌توانید با استفاده از قوانین متعارف از مکافات آن خلاص شوید، اما شما هرگز از دست کارما در امان نیستید و به آرامش نخواهید رسید».

این رویکرد، سیستم کارما را ساده‌تر و پیشرفته‌تر از هر رویکرد معمولی دیگری می‌کند. کارما همچنین به مردم یادآوری می‌کند که تجسم فعلی آنها زودگذر است. پاسانگ می‌گوید؛ «مرگ و رنج زیادی در بوتان می‌بینید، اما با آن آشتی می‌کنید، چرا که با این کار نیشش آن را از بین می‌برد. هیچ‌کس از مرگ در بوتان نمی‌ترسد و مکان‌های سوزاندن مرده در مرکز جوامع قرار دارد تا یادآوری برای تأمل در ناپایداری این زندگی باشد. اگر کسی مرده باشد، از کیلومترها دورتر خواهید فهمید. شما دود را خواهید دید که از کوره خارج می‌شود و کودکان آن را به یکدیگر نشان می‌دهند، بنابراین دایره کارما همیشه در آگاهی بوتانی‌ها وجود دارد». عبادت‌کنندگان در معابد در بوتان نیز تشویق می‌شوند که به سجده بروند و نفس خود را پاک کنند. زمین‌های محلی را نیز متواضع نگه می‌دارد، یادآور کوچک بودن انسان در برابر عظمت کوه‌ها است و این احساس را حفظ می‌کنند که ما انسان‌ها

بی‌اهمیت هستیم و تنها بخش کوچکی از یک جهان کامل و غیرقابل‌پیش‌بینی هستیم که پر از گونه‌های متعدد می‌باشد. تسوانگ می‌گوید: «هدف نهایی ما همزیستی با طبیعت است. ما معتقدیم که همه حیوانات برادر، خواهر، فرزندان یا والدین ما در زندگی دیگر هستند، بنابراین از آنها مراقبت می‌کنیم. ضرب‌المثلی در بوتان وجود دارد که می‌گوید: «ما این سیاره را از اجداد به ارث نمی‌بریم، ما آن را از فرزندانمان قرض می‌گیریم». روشی قابل‌توجه برای نگاه کردن به جهان و یک درس برای همه ما.



### نحوه زندگی بر اساس GNH

۱. شفقت خود را افزایش دهید؛ دفعه بعد که از یک همکار احساس ناامیدی کردید یا آماده پرتاب احساسات و رفتار منفی خودتان به سمت شخصی بودید، در نظر بگیرید که آنها کارهای خود را انجام داده‌اند و احتمالاً قصد ندارند شما را اذیت یا نگران کنند.
۲. منیت (خودبینی) و قضاوت‌های یک‌طرفه خودتان را رها کنید. چه اتفاقی می‌افتد اگر هیچ پیش‌فرضی نمی‌داشتید و با درس‌های زندگی از جانب همه‌کس و همه‌چیز مواجه می‌شدید؟ آیا سگ، راننده اتوبوس، همکار خسته‌کننده شما در تمام این مدت سعی کرده چیزی به شما بگوید...؟
۳. تا جایی که ممکن است پایدار زندگی کنید. امروز مراقب دنیای طبیعی باشید و از خودتان مراقبت کنید تا هر دو شانس مبارزه برای فردا داشته باشند.
۴. شادی را بر پول اولویت دهید. محققان دانشگاه ایالتی سانفرانسیسکو ثابت کرده‌اند که ما از تجربیات بیشتر لذت می‌بریم تا از جمع‌آوری و خرید «موارد» بیشتری که به‌هرحال به آنها نیاز نداریم.
۵. به یاد داشته باشید؛ هیچ راهی برای خوشبختی وجود ندارد، شادی خودش یک راه است. شادی طی کردن مسیر سفر است، پس خوب سفر کنید.

## حس اندوه و دل‌تنگی از نبود شخص یا موقعیتی که آن را دوست داشتیم (Saudade)

واژه پرتغالی Saudade (سوداد) ، به معنی احساس اشتیاق، مالیخولیا یا دل‌تنگی برای شادی که زمانی بوده است یا حتی شادی که شما فقط به آن امیدوار بودید. اولین بار در قدیمی‌ترین مجموعه شعر پرتغالی قرن سیزدهم، Cancioneiro da Ajuda ثبت شد. Saudade در قرن پانزدهم زمانی که کاشفان پرتغالی با کشتی‌های خودشان به آفریقا و آسیا رفتند و عزیزان خودشان را ترک کردند ، رایج شد. در واقع از زمانی که پرتغالی‌ها در قرن شانزدهم به برزیل رسیدند و در آنجا ساکن شدند و پس‌از آن در یاد سرزمین اصلی خودشان احساس دل‌تنگی می‌کردند ، این کلمه به دنیا آمد. این کلمه اکنون مشخصه خلق‌وخوی پرتغالی و برزیلی است.







کلمه‌ای **Saudade** در برزیل که کشور کارناوال و فوتبال است، ظاهراً اشاره به فقدان شادی دارد، ولی در اصل با نوعی ظرافت شادی را برای آنها به همراه دارد. **Saudade** نشان‌دهنده احساسی است که آن‌قدر برای تجربه بشری اساسی است که گنجاندن آن در این کتاب را توجیه می‌کند، زیرا، همان‌طور که فیلسوف کی‌یرکگور<sup>۱</sup> نوشت، «در مالیخولیا و اندوه سعادت وجود دارد». دانشمندان در طول سال‌ها با کی‌یرکگور هم‌نظر بوده‌اند و محققان دانشگاه نیو ساوت ولز<sup>۲</sup> دریافته‌اند که غم و اندوه می‌تواند به بهبود توجه به جزئیات، افزایش استقامت و ارتقای سخاوت کمک کند. بسیاری از ما در لحظات غمگین، نوعی لذت تلخ و شیرین را هم تجربه کرده‌ایم. یادآوری خاطرات، ورق زدن عکس‌های قدیمی، یا اهمیت دادن به هر چیزی یا هرکسی، آنقدر که وقتی رفتند دل‌تنگ آن‌ها می‌شویم. تنها راه برای جلوگیری از غم و اندوه و پشیمانی به‌طور کامل، اجتناب از زندگی است و ما فقط در صورتی از نور قدردانی می‌کنیم که سایه را تجربه کرده باشیم. به همین دلیل سوداد اهمیت دارد.

سوداد که در ابتدا با ظهور و سقوط امپراتوری پرتغال مرتبط بود، زندگی را به‌عنوان ابراز غم و اندوه برای کسانی که برای سفرهای طولانی وطن خود را ترک می‌کردند، معنی پیدا کرد. بازماندگان احساس می‌کردند که پس از آن چیزی در زندگی آنها گم شده است. اما مفهوم سوداد در برزیل از منظر مردمی دیده می‌شود که تازه وارد سرزمینی غریب شده‌اند (اغلب برخلاف میل آنها) و نه آن کسانی که پشت سر گذاشته شده‌اند. پرتغالی‌ها آنقدر در برزیل خانه‌نشین شدند که تنها کشوری در آمریکای جنوبی است که پرتغالی صحبت می‌کنند. به‌عبارت‌دیگر در برزیل **Saudade** زیادی در جریان است.

**Saudade** اغلب این حس را دارد که چیزی که برای شما نوستالژیک بوده دیگر تکرار نخواهد شد. همان‌طور که مانوئل دی ملو، نویسنده پرتغالی قرن هفدهمی می‌گوید: «سوداد لذتی است که از آن رنج می‌برید، بیماری که از آن لذت می‌بری». در طول سال‌ها الهام‌بخش هنرمندان متعددی بوده است و انبوهی از تصاویر کلاسیک از

---

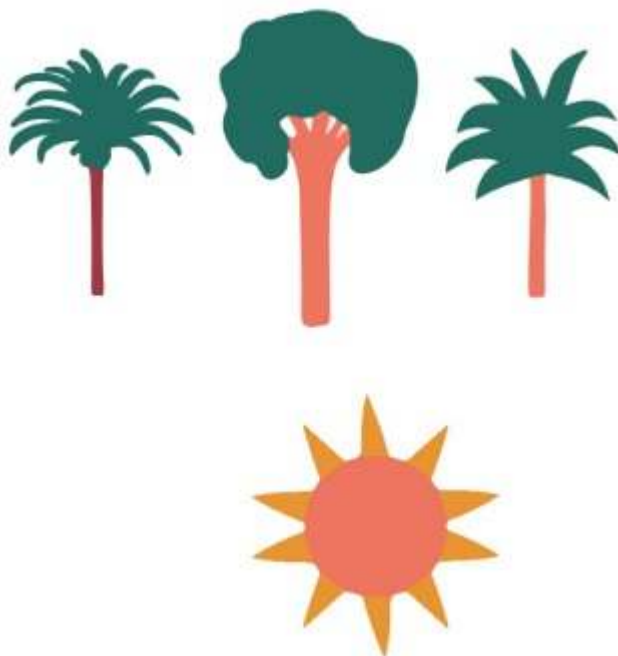
<sup>۱</sup> فیلسوف مسیحی دانمارکی که بر الهیات جدید و فلسفه، به‌خصوص فلسفه وجودی (اگزیستانسیالیسم) تأثیر گذاشت. از وی به‌عنوان پدر اگزیستانسیالیسم یاد می‌شود.

<sup>۲</sup> یک دانشگاه تحقیقاتی عمومی در استرالیا، واقع در نیو ساوت ولز، حومه کنزینگتون در شهر سیدنی است که در سال ۱۹۴۹ تأسیس شده است.

**Saudade** وجود دارد که پدری را نشان می‌دهد که به دریا نگاه می‌کند بدون اینکه بداند آیا پسرش هرگز برمی‌گردد یا نه، یا بیوه‌ای که سیاه پوشیده است زیرا عشقش در یک کشتی شکسته گم شده است، یا بچه‌هایی که بدون پدر در حال بزرگ شدن هستند. درواقع **Saudade** اشاره به شادی دارد که در دوردست مشاهده می‌کنیم.

دانیل، که اصالتاً اهل شهر فورتالزا در شمال شرقی برزیل است، می‌گوید: « **Saudade** اشتیاق برای کسی یا چیزی است که آن را دوست داشتید و دیگر آن را ندارید. این چیزها می‌توانند غذا، آب‌وهوا، یا مکانی باشد که در آن زندگی کرده‌اید و یا شخصی باشد که او را خیلی دوست داشتید». به گفته او، سؤالی که امروزه مطرح است این است که آیا برزیلی‌ها سعادتمندتر هستند یا پرتغالی‌ها؟ اما بررسی‌های به‌عمل‌آمده نشان می‌دهد که برزیل برنده می‌شود. اکثریت جمعیت برزیل با هجوم مهاجران پرتغالی و بردگان آفریقایی، عمدتاً از مردم بانتو<sup>۱</sup> و غرب آفریقا تشکیل شده است، بنابراین تاریخ برزیل آشفته و دردناک است. حتی زمانی که برده‌داری در قرن نوزدهم غیرقانونی شد، ضرورت اقتصادی بسیاری را مجبور کرد خانه‌های خود و افرادی را که دوست داشتند ترک کنند.

در خلال صدها سال محرومیت، سوداد چنان در روان برزیلی‌ها رشد کرده که به آن یک روز رسمی اختصاص دادند. **Dia da Saudade** در ۳۰ ژانویه هر سال برگزار می‌شود. در این روز شنیدن موسیقی در مورد نوستالژی و همچنین به اشتراک گذاشتن اشعار و داستان‌هایی در مورد احساس و افراد یا مکان‌هایی که از آنها الهام گرفته‌اند امری معمول است.



<sup>۱</sup> نام یک قوم و خانواده زبانی در قاره آفریقا است که بیش از ۴۰۰ گروه قومی را از کامرون تا آفریقای جنوبی دربر می‌گیرد.

به گفته دانیل، «saudade همان دوستت دارم است، همان دلم برایت تنگ شده است، اما در ابعاد بزرگتر. این همه چیز است. Saudade برای من خاطره ماندگار کسی یا چیزی است که بخشی از وجود شما بوده است و شما به خاطر آن واقعاً خوشحال هستید. ممکن است غمگین باشید زیرا به آن نرسیده‌اید، اما آن را با خوشحالی به خاطر می‌آورید زیرا یک‌بار آن را داشته‌اید. سوداد همچنین می‌تواند احساس از دست دادن چیزهایی باشد که هنوز وجود دارند، مانند <sup>۱</sup>Opal fruit و یا ترانه <sup>۲</sup>The One That Got Away». تصور کنید که با عشق اول خود به پایان خط رسیدید. زندگی با آنها را تصور کنید. عجیب است، این‌طور نیست؟ این رابطه ممکن است کمی شبیه رابطه شرودینگر<sup>۳</sup> با معشوقه‌هایش باشد. آن شهوت هولناک، مست‌کننده و همه‌گیر، که در آن دلت برای کسی می‌تپد، هرگز نمی‌توانست ادامه داشته باشد. آیا رابطه با آنها می‌توانست ادامه‌دار باشد؟ اگر دوباره آنها را ببیند، ممکن است جرقه‌ای که قبلاً وجود داشته است، دیگر وجود نداشته باشد. آنها ممکن است دیگر همان شخص قبلی نباشند. شما مطمئن نیستید، شاید بهترین حالت ممکن وقتی بود که همدیگر را از دست دادید. به همین ترتیب، بیوه ای که در نقاشی‌های قدیمی در حالت انتظار در کنار اسکله‌ها در نقاشی‌های قدیمی کشیده شده است، طبق مفهوم سوداد به تصویر کشیده شده است. او ناگهان متوجه می‌شد که شوهرش زنده مانده است و می‌توانست به شکل مردی تغییر یافته به سوی او برگردد و یا شاید می‌توانست با شخص دیگری ملاقات کند. ملوان ممکن است به خانه برگردد، اما معشوقه او ممکن است از آنجا رفته باشد، والدین بیمارش ممکن است مرده باشند، شهرش ممکن است تغییر کرده باشد، ممکن است در نهایت احساس کند که ارتباطش را با چیزهایی که چند روز قبل در دریا برایشان دل‌تنگ بوده، از دست داده باشد. با نگاهی به همه این داستان‌ها می‌توان دریافت که در saudade یک ابهام وجود دارد، یا به عبارت بهتر یک پیچیدگی وجود دارد و آن پیچیدگی درک این موضوع است که برخی ضررها اجتناب‌ناپذیر هستند و این مسئله از دیدگاه مردم برزیل می‌تواند طبیعی باشد و زندگی با وجود این مسائل به شکل باشکوهی در جریان است.



روانشناسان معتقدند که این طرز تفکر در خود نوعی افتخار و شایستگی دارد. اذعان به اینکه غم و اندوه بخشی از واقعیت ماست و اینکه «اشکالی ندارد که خوب نباشی»، هیچ ایرادی ندارد. این به ما کمک می‌کند تا با این

<sup>۱</sup> نام تجاری یک آب‌نبات نرم و میوه‌ای.

<sup>۲</sup> یک ترانه از نوازنده و ترانه‌سرای آمریکایی به نام کیتی پری است. این ترانه از سومین آلبوم استودیوی وی به نام رویای نوجوانی بود و یک تصنیف پاپ درباره عشق گمشده است.

<sup>۳</sup> شرودینگر فیزیک‌دان مشهور اتریشی بود که عادت به رابطه جنسی با دختران تازه بالغ داشت و تا آخر عمر به این کار پرداخت.

واقعیت کنار بیایم که درجه‌ای از رنج در زندگی طبیعی است و ما از آن عبور خواهیم کرد. این بدان معنا نیست که ما کمتر اهمیت می‌دهیم، ما می‌توانیم عزاداری کنیم و سعادت کامل را تجربه کنیم، سپس به روز خود ادامه دهیم. با *Saudade*، ما می‌توانیم با تمام احساس خودمان مواجه شویم و آن را کاملاً در بر بگیریم، جای تعجب نیست که در طول سال‌ها *Saudade* برای بسیاری از هنرمندان الهام‌بخش بوده است. موسیقی‌دانان نیز از *Saudade* الهام گرفته‌اند و از آهنگسازان بوسا نوا،<sup>۱</sup> از ژائو ژیلبرتو<sup>۲</sup> گرفته تا وینیسوس دو مورا<sup>۳</sup> و تام جوبیم<sup>۴</sup>، که آهنگ معروف *Chega de Saudade*<sup>۵</sup> را نوشته‌اند، الهام گرفته‌اند. او به من می‌گوید که این آهنگ جایگاه ویژه‌ای در قلبش دارد، زیرا زمانی که شوهرش او را بیرون می‌برده این آهنگ را برای او پخش می‌کرده. او در حال حاضر هفت‌ماهه باردار است و درحالی‌که به این آهنگ گوش می‌دهد به من می‌گوید: «درست است که این آهنگ غم‌انگیز است، اما این یک سوداد دلپذیر دارد».

به نظر دانیل *Saudade* به‌عنوان «یک حاضرِ غایب» توصیف شده است، چیزی شبیه به یک میل یا خواهش و شما می‌توانید در بین هزاران نفر باشید، اما هیچ‌کدام از آنها آن‌کسی نیست که می‌خواهید در کنار شما باشد. اما حیفا نیست که از جشن‌ها لذت نبرید. او می‌گوید: «سوداد لحظه‌ای است که متوجه می‌شوید افراد چقدر در زندگی‌تان مهم هستند و لحظاتی است که این مسئله را بدیهی فرض کرده‌اید». بنابراین *Saudade* باعث می‌شود برای آنچه دارید سپاسگزار باشید و آگاه باشید که ممکن است در چشم به هم زدن از بین برود. این رویکردی به خوشبختی است که برای هزاران سال وجود داشته است، فیلسوف رواقی<sup>۶</sup> به نام سنکا توصیه می‌کند که تصور کنیم همه‌چیز را از دست می‌دهیم تا یاد بگیریم برای آنچه داریم ارزش قائل شویم. با این حال مردم سایر نقاط جهان به‌نوعی این درس مفید را فراموش کرده‌اند. احساسات و افکار منفی به‌طور عمومی (حتی آنهایی که در نهایت ممکن است به‌نوعی مفید باشند) تمایل دارند تا به سمت پایین رانده شوند و در زیر انبوهی از مشغولیات یا تحت تأثیر جملاتی مانند این که «فقط امروز صبح به‌اندازه کافی قهوه نوشیده‌ام» مدفون شوند، اما در پرتغال یا برزیل اوضاع اینگونه نیست. دانیل می‌گوید: «سوداد باعث می‌شود ما همه‌چیز را عمیق‌تر احساس کنیم، هم غم و هم

---

۱ نوعی جاز برزیلی.

۲ نوازنده گیتار و خواننده برزیلی.

۳ شاعر، خواننده، آهنگساز، خبرنگار، و دیپلمات اهل برزیل بود.

۴ آهنگساز، پیانیست، ترانه‌سرا و تنظیم‌کننده برزیلی

۵ این آهنگ که همچنین تحت عنوان *No More Blues* نیز شناخته می‌شود، یک استاندارد جاز بوسا نوا است و اغلب به‌عنوان اولین آهنگ بوسا نوا در نظر گرفته می‌شود.

۶ رواقی‌گری مکتبی فلسفی است که ۳۰۱ سال قبل از میلاد در شهر آتن به‌وسیله زنون رواقی پایه‌ریزی شد. رواقی‌گری شاخه‌ای از فلسفه اخلاق شخصی است مبتنی بر سیستم منطق و مشاهده ادراکات جهان طبیعی. بر اساس آموزه‌های این فلسفه انسان‌ها به‌عنوان موجودات اجتماعی می‌بایست راه رسیدن به خوش‌روانی (خوشبختی، یا نعمت) را پیدا کنند و به حالت‌هایی از رنج برسند، با این پیش‌فرض که میل به لذت یا ترس از درد باعث افراط و تفریط در زندگی آنها نگردد. طبق این فلسفه، انسان‌ها با درک جهان پیرامون خود، می‌بایست در هماهنگی با طبیعت و همکاری با یکدیگر، ضمن رعایت انصاف، رفتاری عادلانه هم داشته باشند.

شادی. و به ما یادآوری می‌کند که آنچه را که داریم جشن بگیریم. بنابراین ما همیشه آماده رقص هستیم. ما همیشه آماده عشق ورزیدن هستیم و ما همیشه آماده استقبال از عزیزان هستیم».



مهمان‌نوازی در برزیل مقدس است و مردم در برزیل حداقل هفته‌ای یکبار دوستان خود را می‌بینند. دانیل می‌گوید: «من حدود یک میلیون پسرعمو دارم، بنابراین ما همیشه غذای اضافی داریم تا بتوانیم آنها را دعوت کنیم تا برای وعده غذایی بعدی به ما بپیوندند. اولین سؤالی که یک برزیلی بعد از باز کردن در به روی کسی می‌پرسد این است که؛ آیا غذا خورده‌ای؟ و در کشور کارناوال جای تعجب نیست که گرما در شخصیت ملی مردم آن وجود داشته باشد. آب‌وهوا هم به این موضوع کمک می‌کند. درجه حرارت جایی که دانیل از آنجا آمده است در اکثر مواقع سال ۳۰ درجه سانتیگراد است، به‌جز در زمستان که به ۲۶ درجه می‌رسد. مردم برزیل مردمی لمسی<sup>۱</sup> هستند. یکی دیگر از کلمات زبان پرتغالی موردعلاقه من *cafuné* (کافونه) است. عملی که کسی موهای سر شما را به روشی محبت‌آمیز نوازش و لمس می‌کند، چیزی شبیه ماساژ (ما طرفداران بزرگ کافونه در برزیل هستیم)، و یا واژه *aconchego* (آکونشگو) به معنی «با گرمی در آغوش گرفتن» که بسیار مورد استقبال قرار می‌گیرد. دانیل می‌گوید: «ما همیشه در حال لمس هستیم. ما همیشه تظاهر می‌کنیم». دانیل درحالی‌که صحبت می‌کند خود را در آغوش می‌گیرد. به گفته دانشمندان علوم اعصاب، لمس کردن باعث ترشح هورمون **اکسی‌توسین** یا «هورمون عشق» می‌شود که احساس خوشبختی را تقویت می‌کند و بهترین درمان برای تنهایی است. اما چیز دیگری نیز وجود دارد، دانیل می‌گوید: «ما همچنین بیشتر از آنچه که احتمالاً در بقیه دنیا می‌بینید، برای شادی آماده‌ایم». کلمه دیگری که همین حس و حال را می‌رساند، کلمه *desbundar* (جیس باندر) است که معنی آن از «از ریل خارج شدن» است، اما درواقع به معنای «ترک کردن ممانعت‌ها و تفریح کردن» است.

فصل کارناوال در ژانویه شروع می‌شود و ریو<sup>۲</sup> بزرگ‌ترین کارناوال‌ها را در برزیل دارد. دانیل به من می‌گوید: «اما واقعاً همه‌جا کارناوال هست» و اضافه کرد که مردم در روز روشن در خیابان‌ها می‌رقصند. من می‌پرسم؛ هوشیار هستید؟ و او جواب می‌دهد «اغلب». رقصیدن نه تنها باعث ترشح **اندورفین** می‌شود (مشابه با ورزش به‌طورکلی)

۱ اشخاص لمسی برای ابراز محبت و برقراری بهتر با دیگران تمایل به لمس کردن آنها دارند.

۲ شهر ریو دو ژانیرو که به‌اختصار ریو گفته می‌شود، دومین شهر بزرگ برزیل است.

بلکه مطالعات دانشگاه هرتفوردشایر<sup>۱</sup> نشان داده است که باعث بهبود عزت نفس نیز می شود. دانیل به من می گوید؛ «ما آرام تر هستیم، و در Saudade هم همین طور است. این راهی برای کنار آمدن با مشکلات است، راهی برای زنده ماندن زمانی که مشکلات زیادی برای بسیاری از مردم وجود دارد، مشکلاتی مانند دولت نالایق و فساد سیاسی که در برزیل نیز گسترده است. مردم همچنین ساعات طولانی کار می کنند. نابرابری اجتماعی بسیار زیاد و نرخ بیکاری بالا است، بنابراین ما زود یاد می گیریم که با کمترین چیزها خوشحال باشیم. دیدن خانواده و دوستان، هر زمان که بتوانیم، مهمترین چیز است. و به یاد آوردن آنها زمانی که دیگر در اطراف ما نیستند، راهی برای احترام به آنها و همچنین تخلیه احساسات خوب و بد ما است.»



من ایده جشن گرفتن برای شادی گذشته و حال را دوست دارم. Saudade مانند نامه ای عاشقانه برای زمانی است که عشقی را از دست می دهی، نوعی بی خیالی ضروری برای سرپا ماندن و راهی برای قدردانی از افرادی که از آنها مراقبت می کنیم و همچنین امیدها و رؤیایمان، خواه آن طور که ما تصور می کنیم عمل می کردند یا نه. دلم برای پدربزرگم تنگ شده، دلم برای یک دوست قدیمی تنگ شده است که هرگز نمی توانم آن قدر که دوست دارم دوباره به او نزدیک شوم. من به خاطر ندیدن هردوی آنها ناراحت هستم، اما سپاسگزارم برای این که برای مدتی آنها را در زندگی خود داشته ام. و حالا من خیلی دوست دارم بروم و برای آنها گریه کنم. و بعد، شاید، دلم بخواهد برقصم.

### چگونه SAUDADE را تجربه کنیم

۱. به ندای «دیگر هیچ حسرتی نیست» گوش دهید تا حال و هوای شما را خوب کند. برای این که به نوستالژی عاطفی گذشته برگردید به موسیقی موردعلاقه خودتان گوش دهید.
۲. به عکس های قدیمی فیس بوک از دوستی که با او قطع رابطه کرده اید، یا دوست سابقی که هنوز به او فکر می کنید و نمی توانید دیگر آنها را در زندگی خودتان داشته باشید، نگاه کنید. به جای اینکه جلوی احساسات ناشی از آن را بگیرید، تسلیم اشتیاق شوید و خاطرات را مرور کنید.
۳. زمانی را صرف به یاد آوردن کسانی کنید که دوستشان داشته اید و از دست داده اید. سپس تمرین کنید که کمی بیشتر از کسانی که هنوز در اطراف هستند سپاسگزار باشید.

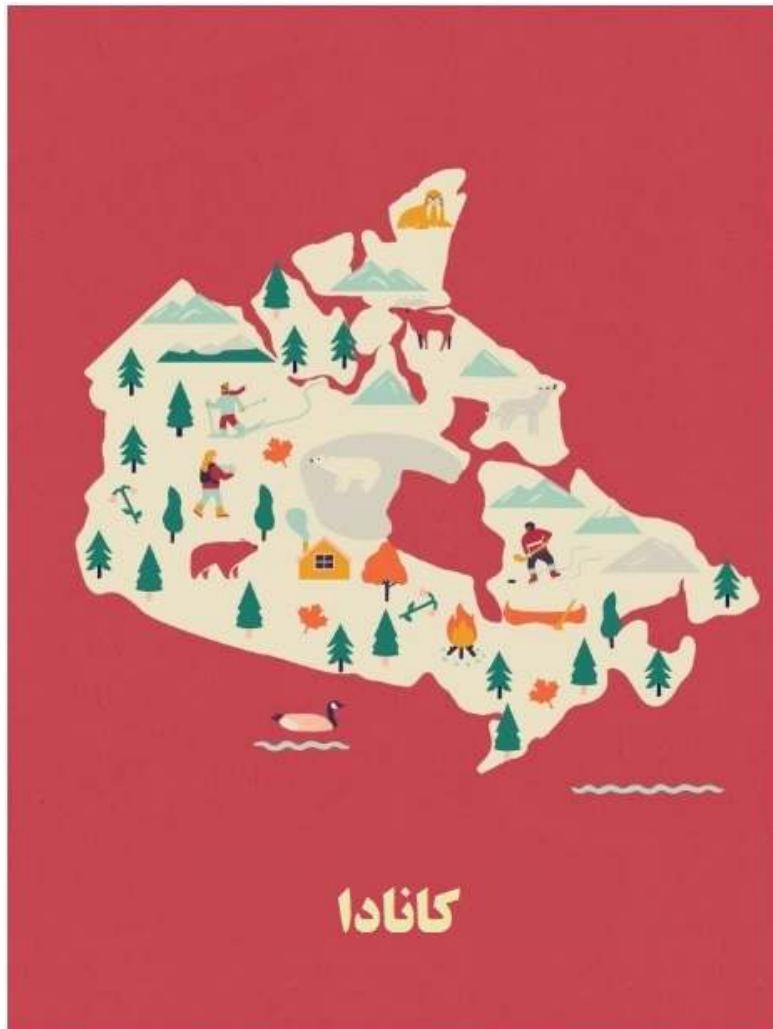
---

۱ یکی از شهرستان های کشور انگلستان است که در ناحیه شرق انگلستان قرار دارد.

۴. یک روز کامل را به خود اختصاص دهید تا SAUDADE را جشن بگیرید. برزیلی‌ها این کار را در ۳۰ ژانویه انجام می‌دهند، اما شما می‌توانید هر زمان که دوست داشتید را انتخاب کنید. فیلم‌های قدیمی را تماشا کنید، به موسیقی گوش دهید که باعث می‌شود زمان‌های گذشته را به یاد بیاورید، نامه‌های عاشقانه قدیمی‌تان را مرور کنید.

## لذت فراوان از زندگی (Joie de vivre)

Joie de vivre با تلفظ «ژوا د ویور» به معنی «لذت زندگی» است که در ترجمه انگلیسی آن عبارتی است که برای بیان لذت پرشور و شوق از زندگی استفاده می‌شود. این اصطلاح که از اواخر قرن هفدهم در فرانسه استفاده می‌شد، توسط امیل زولا<sup>۱</sup> در رمان سال ۱۸۸۳ خود به نام La Joie de vivre شرح داده شد. از آن زمان، Joie de vivre به چیزی نزدیک به یک مذهب سکولار در دنیای فرانسوی‌زبان تبدیل شده است، اما این کانادایی‌ها هستند که این ایده را برای توصیف خلق‌وخوی ملی خود بیشتر مورد توجه قرار داده‌اند.



<sup>۱</sup> رمان‌نویس، نمایشنامه‌نویس و روزنامه‌نگار فرانسوی، مهم‌ترین نماینده مکتب ادبی ناتورالیسم (واقع‌گرایی) و عامل مهم در گسترش تئاتر ناتورالیستی بود. او یکی از معروف‌ترین نویسندگان فرانسوی است که کتاب‌هایش در سطح وسیع در جهان ترجمه و چاپ شده و مورد تحلیل و تفسیر قرار گرفته است. از کتاب‌های او در سینما و تلویزیون فراوان اقتباس شده است.



کانادا، کشور گوزن‌ها، شربت افرا و جاستین ترو دو<sup>۱</sup>، به شما درود می‌فرستد، نه تنها برای خرس‌ها، سگ‌های آبی، پلیس‌های سواره و مادرشوهرم، بلکه برای شادی خلل‌ناپذیر آن. کشوری با ۳۶ میلیون جمعیت که در ۹ میلیون کیلومترمربع گسترده شده و همسایه لیبرالی مانند کشور آمریکا در کنار خود دارد. علاوه بر این، کانادا از زمانی که گزارش شادی جهانی سازمان ملل برای اولین بار در سال ۲۰۱۲ منتشر شد، به لطف مجموعه‌ای سخاوتمندانه از *joie de vivre*، در بین ده کشور برتر جهان از نظر رتبه شادی قرار گرفته است.

ملانی، دوست یکی از دوستانم از مونترال<sup>۲</sup>، می‌گوید؛ «ما در اینجا در تمام جنبه‌های زندگی شادی داریم. ما غذای خوب، دوستان خوب، فصول خوب داریم و «شادی زندگی» رایج‌ترین واژه برای توصیف شادی در کانادا است. بر اساس مطالعه‌ای که در مجله *Canadian Public Policy*<sup>۳</sup> منتشر شده است، *Joie de vivre* به‌ویژه در استان کبک، استان فرانسوی‌زبان که رسماً شادترین مکان این کشور است، رایج است. مردم کبک از اینکه کبک برای خود یک ملت است، بسیار خوشحال هستند. کشور کانادا پس از دانمارک در رتبه‌بندی بین‌المللی رضایت از زندگی، در رتبه دوم قرار دارد. ملانی به من می‌گوید؛ «به این دلیل است که ما فرانسوی هستیم، اما می‌دانید، در واقع ما فرانسوی نیستیم و این یک تمایز مهم است».



اکثر فرانسوی‌هایی که من می‌شناسم علی‌رغم این‌که از نظر فرهنگی و رفتاری فوق‌العاده هستند خیلی شبیه فیلم آملی<sup>۴</sup> نیستند. در واقع تنها فرانسوی‌ای که تا به حال ملاقات کرده‌ام که شبیه فیلم آملی است، آملی نام دارد و خود را «کم‌ترین فرانسوی تاریخ» توصیف می‌کند. علی‌رغم اینکه یک فرانسه دوست بزرگ هستم و هر سال در فرانسه کار کرده یا تعطیلات را گذرانده‌ام، نمی‌توانم نسبت به نحوه تفکر بسیاری از افراد مشابه سرژ گینزبورگ<sup>۵</sup> بدبین نباشم (آخر در کدام کشور دیگری ارگاسم را به‌عنوان «مرگ کوچک» توصیف می‌کند؟). همان‌طور که یکی از دوستان کانادایی می‌گوید؛ «کبک مملو از فرانسوی‌هایی است که خیلی از فرانسوی‌ها خوشحال‌تر هستند». بنابراین وقتی نوبت به *joie de vivre* می‌رسد، فرانسوی‌زبان‌های کانادا بسیار جلوتر از خود فرانسوی‌ها هستند.

<sup>۱</sup> سیاست‌مدار کانادایی، بیست و سومین نخست‌وزیر کانادا و رهبر حزب لیبرال این کشور است.

<sup>۲</sup> بزرگ‌ترین شهر استان کبک در کانادا و دومین شهر بزرگ این کشور (پس از تورنتو) و پانزدهمین شهر بزرگ آمریکای شمالی می‌باشد.  
<sup>۳</sup> فصلنامه‌ای است که به بررسی سیاست‌های اقتصادی و اجتماعی می‌پردازد. این فصل‌نامه توسط انتشارات دانشگاه تورنتو به نمایندگی از انجمن کانادایی علوم اطلاعات منتشر شده است.

<sup>۴</sup> فیلمی در ژانر رمانتیک محصول سال ۲۰۰۱ به نویسندگی گیوم لورن و کارگردانی ژان پیر ژونه می‌باشد. املی دختری است که مورد کم‌لطفی خانواده‌اش قرار گرفته است و به پاریس می‌رود و مسیر زندگی او طی اتفاقی تغییر می‌کند و سعی می‌کند تا مردم را خوشحال کند.

<sup>۵</sup> موسیقی‌دان فرانسوی



اولین سرنخ خوشحال بودن کانادایی‌ها مربوط به زیرساخت‌های کانادا است. مالیات‌های بالا، ثروت را مجدداً توزیع می‌کند تا نابرابری را کاهش دهد و تأمین مالی مراقبت‌های بهداشتی رایگان، آموزش عالی و در صورتی که با مشکل مواجه شوید نیز یک شبکه ایمنی اجتماعی را برای شما تأمین می‌کند. تساهل مذهبی در این کشور گسترده است و کانادا اولین کشور خارج از اروپا بود که ازدواج همجنس‌گرایان را قانونی کرد. با توجه به مرخصی مناسب برای والدین و جاستین ترودو<sup>۱</sup> که تعادل جنسیتی را در کابینه رعایت کرده است، این کشور برای زنان جای خوبی است.

ملانی می‌گوید: «این مکان برای زندگی واقعاً امن است. ما نرخ جرم و جنایت پایینی داریم و کنترل دقیقی روی اسلحه داریم، بنابراین می‌دانیم که قرار نیست در اینجا برای کسب و کارمان تیراندازی کنیم». ممکن است این قضیه برای خیلی‌ها بی‌اهمیت به نظر برسد و آن را امری بدیهی بدانند، اما با زندگی در نزدیکی آمریکا، عدم وجود سلاح گرم در خانه شما یک مزیت مشخص است. ملانی می‌گوید: «ما در کانادا نمی‌ترسیم، و این بدان معناست که می‌توانیم بیشتر از زندگی لذت ببریم». برد، همکار یکی از دوستانم از مونترال، با این قضیه موافق است، و می‌گوید: «می‌توانم ساعت ۳ صبح بدون ترس در هر جایی قدم بزنم و آخرین باری که دیدم کسی عصبانی شده است را به یاد نمی‌آورم. رویارویی و نمایش عمومی خشم تقریباً بی‌سابقه است».



حفظ تنوع جمعیتی در کانادا یک مسئله کلیدی است. در سال ۲۰۱۵ جاستین ترودو به فرودگاه رفت تا شخصاً به پناهندگان سوری خوش‌آمد بگوید و کمک کند تا کت‌های گرم زمستانی که برای آنها تهیه شده بود را شخصاً به آنها بدهد. من به او احترام می‌گذارم. چند فرهنگی به‌طور مرتب به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهای کانادا ذکر می‌شود و توانایی جشن گرفتن تفاوت‌ها، ویژگی متمایز هویت کانادایی‌ها است. ملانی می‌گوید: «ما نسبت به ایالات متحده کمتر فردگرا هستیم، و باهم بودن برای ما مهم است، بنابراین می‌خواهیم همه احساس خوشایندی داشته باشند». محققان دانشگاه مک گیل مونترال بر اساس یک نظرسنجی دریافتند که کسانی که احساس

---

<sup>۱</sup> سیاست‌مدار کانادایی، بیست و سومین نخست‌وزیر کانادا و رهبر حزب لیبرال در این کشور است.

می‌کنند بخشی از یک جامعه مشترک هستند، رضایتمندی بیشتری از زندگی را اعلام کرده‌اند. برخلاف مدل «دیگ ذوب»<sup>۱</sup>، گروه‌های قومی در کانادا تشویق می‌شوند تا هویت خود را حفظ کنند. ملانی می‌گوید؛ «ما یک موزاییک فرهنگی هستیم، و عضویت در یک جامعه متنوع برای اکثر کانادایی‌ها یک چیز واقعاً مثبت است، چیزی که به شادی زندگی ما کمک می‌کند».



جان رالستون سائول، فیلسوف متولد اتاوا، کانادا را کشوری «نرم» با هویتی انعطاف‌پذیر، برخلاف هویت‌های مردسالارانه و شکننده سایر ممالک توصیف کرده است (به خصوص در مقایسه با ایالات متحده آمریکا). او استدلال می‌کند که ذهنیت کانادایی به شدت تحت تأثیر باورهای ساکنین اولیه کانادا در مورد برابری و همچنین ترجیح مذاکره بر خشونت (در نتیجه بیزاری از درگیری) بوده است. به جای درهم شکستن ارزش‌های بومی، کانادا تا حد زیادی آنها را پذیرفت. هنوز چالش‌هایی وجود دارد و همانطور که آوریل لاین<sup>۲</sup> کانادایی می‌خواند، «پیچیده» است. تروود به دلیل تایید عبور خطوط لوله نفت از زمین‌ها و مراکز پرورش شیلات بومیان کانادا، مورد انتقاد قرار گرفته است، اگرچه بسیاری از این بومیان با این مساله مشکلی نداشتند. امروزه تعداد ۶۳۴ دولت محلی خودگردان در این کشور به رسمیت شناخته شده است که در سراسر کانادا پراکنده‌اند و این کشور به لطف مهاجرت در مقیاس بزرگ، یکی از متنوع‌ترین و چندفرهنگ‌ترین کشورهای جهان است. ملانی می‌گوید؛ «بیشتر کانادایی‌ها این را چیز خوبی می‌دانند، زیرا همه ما از تنوع ایده‌ها و نظرات بهره می‌بریم». از نقطه نظر تجاری نیز این امر منطقی است و کانادا به دلیل برخورداری از سیستم بانکی متنوع و قوی، توانست به خوبی بحران مالی سال ۲۰۰۸ را پشت سر بگذارد.

---

<sup>۱</sup> دیگ ذوب یا Melting pot اصطلاحی فرهنگی و سیاستی اجتماعی در مورد جامعه‌ای ناهمگون از لحاظ فرهنگی است که به مرور همگون می‌گردد. عناصر متفاوت فرهنگی با یک فرهنگ عمومی ترکیب شده و همگی در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. این اصطلاح به‌طور خاص در مورد همگام‌سازی فرهنگی مهاجران به ایالات متحده نیز استفاده شده است. «دیگ ذوب» به‌عنوان لقبی برای آمریکا یا بعضی شهرهای آن مثل نیویورک نیز استفاده می‌شود.

<sup>۲</sup> خواننده، ترانه‌نویس و بازیگر کانادایی است.



برد می‌گوید؛ «یک تفاوت بزرگ در کانادا در مقایسه با سایر نقاط جهان، تمایل مردم به کمک در صورت بروز مشکل است. بنابراین کانادایی‌ها با روی گشاده به استقبال شما می‌آیند. مردم کانادا یک احساس قوی جامعه‌گرایی آمیخته با فردگرایی را دارند که سطوح بالایی از اعتماد را امکان‌پذیر می‌کند، بدون این که حریم خصوصی را به خطر بیندازد». اگر دچار سردرگمی باشید به شما کمک می‌کنند و دست شما را می‌گیرند و همه اینها در حالی است که شادابی و خوشحالی خودشان را حفظ می‌کنند. آنها همچنین به شدت مؤدب هستند. شوهرم در سال گذشته هر بار که یکی از دوستان کانادایی را ملاقات کرده‌ایم، همین داستان را گفته است. بچه‌های ما به یک مهدکودک می‌روند، خانه ما تا خانه آنها ده دقیقه فاصله دارد، و غذاهای CAVA<sup>۱</sup> و یادگیری موج‌سواری علاقه‌مندی مشترک ما بود. بنابراین، ما اغلب همدیگر را ملاقات می‌کردیم. باین‌حال، دوست همسرمان آن قدر مؤدب است که حتی یک‌بار هم شوهرم را متوقف نکرده و فریاد نزده است که؛ «دیگر بس است! من می‌دانم که وقتی هوا خیلی سرد شد آبدرد<sup>۲</sup> یخ می‌زند. هر وقت شما را بینم این حرف‌ها را تکرار می‌کنی که بچه‌های ما به یک مهدکودک می‌روند، خانه ما تا خانه شما ده دقیقه فاصله دارد و غذاهای CAVA و یادگیری موج‌سواری علاقه‌مندی مشترک همسران ما هست». در عوض هر دفعه لبخند می‌زند، ابروهایش را به‌طور نیمه قانع‌کننده‌ای بالا می‌اندازد و درباره شگفت‌انگیز بودن آن حرف‌ها با خوش‌بینی چیزی می‌گوید.

ملانی می‌گوید؛ «ما خیلی محترمانه رفتار می‌کنیم، بنابراین احتمالاً در مورد چیزهای بی‌اهمیت با شما تماس نمی‌گیریم و ترجیح می‌دهیم فقط برای گذراندن اوقات خوش با شما ملاقات داشته باشیم». داشتن اوقات خوش، عبارتی که مردم کبک همیشه آن را به کار می‌برند «Having a good time» است. ملانی می‌گوید؛ «همیشه می‌توانید در یک مراسم شام شرکتی به هموطنان اهل کبک که در حال سروصدا هستند، این عبارت را بگویید. فکر می‌کنم این به ریشه اروپایی ما مربوط است. ما قطعاً بلدیم از زندگی لذت ببریم». محققانی که تفاوت‌های بین مردم کبک و سایر کانادایی‌ها را بررسی کردند دریافته‌اند که joie de vivre بالاترین ارزش را در کبک دارد، اما طبق داده‌های Leger (بزرگ‌ترین سازمان نظرسنجی و تحقیقاتی متعلق به کانادا) این عبارت در بقیه کانادا رتبه

۱ یک برند آشپزی مدیریت‌شده‌ای در حال رشد است.

۲ شاخه‌های باریک و ژرفی از دریا هستند که در خشکی‌ها پیشروی می‌کنند و یا شیارهای عمیقی هستند که پس از پایان عصر یخبندان در زمین‌های غرق‌شده توسط آب دریا جدا شده‌اند.

چهارم را دارد. ملانی می‌گوید: «ما میهمانی را دوست داریم و از باهم بودن بسیار لذت می‌بریم. ما زیاد بیرون می‌رویم، حتی وقتی بچه داریم یا شغل پرمشغله‌ای داریم، از تنوع شگفت‌انگیز رستوران‌ها و غذاهای اطرافمان نهایت استفاده را می‌بریم و در تابستان به جشنواره‌ها می‌رویم». مونترال به‌عنوان شهر جشنواره‌ها شناخته می‌شود و سالانه بیش از هشتاد مورد از این جشنواره‌ها از کم‌دی گرفته تا جاز، آتش‌بازی، گل و فیلم را شامل می‌شود. شرکت در رویدادهای جمعی و جشن‌های منظم و روزانه باعث افزایش رفاه و ارتقای احساس تعلق می‌شود، که هر دو به‌شدت در میزان شادی کانادایی‌ها نقش دارند.

ملانی می‌گوید: «همه ما به فعالیت در فضای باز علاقه داریم و در فصول مختلف فعالیت‌های گوناگونی مانند اسکی، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری را انجام می‌دهیم، چرا که این فعالیتها باعث یک زندگی سالم و شاد می‌شود». بر اساس تحقیقات هاروارد، علاوه بر ترشح اندورفین، فعالیت در خارج از خانه برای سلامت روان ما مفید است. و قدردانی از دنیای طبیعی اطرافمان نمونه بارز شادی در زندگی است.

برخی از مؤسسات ورزشی در کانادا وجود دارند که تضمین می‌کنند می‌توانند ضربان قلب یک کانادایی را بالا ببرند و هیچ‌چیز به‌اندازه یک توپ خوب هاکی نمی‌تواند آنها را مدهوش نماید. هاکی روی یخ در مونترال توسعه یافت است، جایی که اولین بازی داخل سالن در سال ۱۸۷۵ انجام شد و کانادایی‌ها در این زمینه همیشه پیشرو بوده‌اند. ملانی می‌گوید: «ما عاشق ورزش هاکی هستیم». وقتی در مورد این کلیشه ملی از او می‌پرسیم، می‌گوید: «چنان شور و شوقی برای این ورزش وجود دارد که گاهی اوقات پروازها تا پایان یک بازی مهم به تعویق می‌افتد، زیرا مسافران تا زمانی که متوجه نشوند در تلویزیون چه کسی برنده شده است سوار هواپیما نمی‌شوند». هاکی به‌عنوان یک ابزار پیوند عمل می‌کند، بدون توجه به اینکه از کدام تیم حمایت می‌کنید، سوژه و بهانه لازم را برای صحبت بین افراد فراهم می‌آورد. ، و فقط ذکر کلمه  $H^1$  برای ایجاد لبخند در چهره اکثر کانادایی‌ها کافی است. یکی دیگر از چیزهایی که موردعلاقه شدید کانادایی‌ها است ورزش قایق‌رانی است. به گفته نویسنده و مفسر اجتماعی فقید کانادایی به نام پیر برتون «یک کانادایی می‌داند که چگونه قایق‌رانی را به یک ورزش و تفریح تبدیل کند». بنابراین کانادایی‌ها جوایز فعالیت‌های هیجانی هستند که مؤدبانه، جامع و همانند رفتار نخست‌وزیر آنها باوقار باشد.

---

<sup>۱</sup> اولین حرف از کلمه Hockey.



بَرَد از زندگی در کبک ابراز خوشحالی می‌کند و به من می‌گوید که قصد ندارد به این زودی‌ها از بهشت خود در کانادا نقل‌مکان کند. بَرَد مردی است که می‌داند از زندگی چه می‌خواهد. او سخت کار می‌کند، سخت بازی می‌کند، و امضاء ایمیل‌های او عبارتی است که در زندگی کاری خودمان باید سریعاً از آن الگو بگیریم. و آن به‌قرار زیر است؛

خدا نگهدار، بَرَد

« لطفاً مطلع باشید که من ایمیل‌ها را فقط در ساعت ۱۲:۳۰ و ۶ عصر چک می‌کنم »

همه ما علاوه بر این که باید با یکدیگر مهربان‌تر باشیم، همچنین باید فعال‌تر باشیم و در وقت‌گذرانی‌هایی که با عزیزانمان داریم آن را در اولویت قرار دهیم. ملانی می‌گوید؛ «آنها چیزهای ساده‌ای هستند، اما ما را خوشحال‌تر می‌کنند، و یک طرز فکر مثبت و فراگیر چیزی است که توصیف‌کننده عبارت *joie de vivre* است». هیچ‌یک از ما نمی‌دانیم وقتی بمیریم چه اتفاقی می‌افتد، بنابراین همه باید سعی کنیم تا جایی که می‌توانیم از بخش «زنده و سرحال» زندگی خود حداکثر استفاده را ببریم.



## چگونه کانادایی تر باشید و joie de vivre خود را پیدا کنید

۱. لطفاً مؤدب تر باشید. متشکرم.
۲. در مورد تعادل زندگی کاری قاطع باشید (و عبارات امضای ایمیل خود را تغییر دهید).
۳. فعالیت‌های بیرون از منزل داشته باشید و از بدن خود استفاده کنید. به خود یادآوری کنید که انسان‌ها چقدر شگفت‌انگیز هستند و دنیای طبیعی واقعاً چقدر شگفت‌انگیز است.
۴. در تقویم خود اوقاتی را برای ملاقات با خانواده، دوستان و همکاران خودتان اختصاص دهید. این چیزی است که کانادایی‌ها را راضی نگه می‌دارد.
۵. دایره اجتماعی خود را برای استقبال از افراد جدید باز کنید و پذیرای تنوع فرهنگی باشید.
۶. هنوز به یک چیز انرژی‌زا نیاز دارید؟ «تبلیغ کمپین انتخاباتی جاستین ترودو» را در گوگل جستجو کنید که در آن «موهای سیاسی کانادایی» خودش را مسخره می‌کند، یا خال کوبی‌های جاستین ترودو نخست‌وزیر کانادا را در اینترنت جستجو کنید.







آقای وی<sup>۱</sup> قلم‌مویس را زمین می‌گذارد، عینکش را بالا می‌کشد و عقب می‌ایستد تا کارش را بررسی کند؛ یک سری خطوط ضخیم و سیاه که با حداکثر کنترل و دقت روی کاغذ سفید نقاشی شده‌اند. این رسم‌الخط چینی معاصر، یا به قول وی؛ «خط‌نگاری»، هم‌زمان زیبا و آرامش‌بخش است و به قول او این کار تبدیل به xingfu شده است.

وی توضیح می‌دهد؛ «شینگ فو همان معنا یا هدف است، معنای عمیق‌تری از کلمه «شادی» است»، سپس کف دستش را به سینه‌اش فشار می‌دهد و به‌طور جادویی موفق می‌شود از آغشته شدن پیراهن مشکی یقه ماندارینی<sup>۲</sup> خودش به رنگ جلوگیری کند. درحالی‌که در بسیاری از فرهنگ‌ها، اصطلاحات مربوط به شادی به لذت یا احساسات کوتاه‌مدت اشاره دارد، همان‌طور که وی می‌گوید xingfu به وضعیت واقعی زندگی اشاره دارد. من با وی در یک روز دوشنبه در یک کارخانه ریسندگی قدیمی که اکنون فضای کاری برای افراد خلاق در شهر است ملاقات کردم، او به من گفت که چگونه xingfu برای او به معنای تعویض چین به‌عنوان کشور زادگاهش با مدرسه طراحی در دانمارک است، جایی که او اکنون در آنجا زندگی و کار می‌کند. او گفت؛ «من می‌خواستم در حرفه‌ام به موفقیت دست پیدا کنم و احساس کردم که بخشی از وجودم در چین گم‌شده است». پس دانمارک را انتخاب کرد. او با وجود این همه مالیاتی که در دانمارک پرداخت می‌کند، بازهم لبخند می‌زند. او گفت؛ «شینگ فو را نمی‌توان با چیزهای مادی برآورده کرد. البته بر اساس xingfu به مقداری پول برای خرید غذا و پرداخت هزینه سرپناه نیاز است. بعلاوه، من باید رنگ بخرم». سپس به سطل‌های فلزی پر از لاک مشکی براق اشاره می‌کند که من می‌ترسم به آنها دست بزنم. سپس ادامه داد؛ «اما اینجا جایی بود که می‌توانستم استعدادم را زنده کنم». مطالعات نشان می‌دهد که داشتن احساس هدف می‌تواند ما را شادتر کند و محققان دانشگاه کالج لندن دریافتند که داشتن حس معنا ممکن است طول عمر ما را افزایش دهد. Xingfu یک مفهوم باستانی است که مجموعه‌ای از نظام‌های ارزشی را نشان می‌دهد که منحصراً چینی هستند. برای درک این واژه در زبان ماندارین به سراغ جان که همکار یکی از دوستانم در شنژن<sup>۳</sup> هست مراجعه کردم. جان خوشنویسی سنتی چینی را تمرین می‌کند و مهربان

<sup>۱</sup> یک اسم چینی است.

<sup>۲</sup> اشاره به نواحی شمالی و غربی چین دارد.

<sup>۳</sup> یکی از شهرهای کشور جمهوری خلق چین در استان گوانگ‌دونگ در جنوب شرقی چین و در همسایگی هنگ کنگ و ساحل شرقی رودخانه مروارید قرار گرفته است.

و صبور است و می‌خواهد اجزای سازنده کاراکترهای ماندارین Xingfu را به زبان ساده توضیح دهد. او به من می‌گوید: «در اصل، این یک شکنجه است».

به او گفتم: «باشه جان، خیلی سخت نگیر. همه ما گاهی چنین احساسی داریم». اما جان به معنای واقعی کلمه سعی دارد تا آن را توضیح دهد.

کاراکتر xing (姓) نشان‌دهنده شکنجه، یا نوعی مجازات است. وسیله‌ای که روی سر، گردن یا پا قرار می‌گیرد. اوقات خوب در اینجا این‌گونه استنباط می‌شود که اگر یک امپراتور یا شخص قدرتمند شما را عفو کند و معافیت از این شکنجه شامل حال شما شود، شما خوش‌شانس خواهید بود. از این‌رو xing در ماندارین مدرن به معنای «شانس» است.

کاراکتر Fu (福) از سه تصویر تشکیل شده است. در سمت چپ مقداری لباس وجود دارد. جان می‌گوید: «سپس تصویر سمت راست بالا نشان‌دهنده یک دهان است، بنابراین این نشان‌دهنده غذا است. تصویر زیر آن شبکه‌ای از مزارع که نشان‌دهنده زمین‌های کشاورزی است را نشان می‌دهد. بنابراین فو به این معنی است که تا زمانی که غذا، لباس و زمین کشاورزی کافی داشته باشید، خوب خواهید بود.» به تعبیر چینی‌ها اگر موقعیتی دارید که می‌توانید از شکنجه فرار کنید، پس خوش‌شانس هستید. جان می‌گوید: «دقیقاً همین طور است».

این یک دیدگاه طولانی و ریشه دارد در مورد شادی است. گاهی اوقات همه‌چیز خوب پیش می‌رود و گاهی اوقات نه، اما نحوه عملکرد آنها به‌طور کلی مهم است. مفهوم شادی درازمدت در تضاد با سایر واژه‌های ماندارین مانند kǎixīn (کای شین) یا kuàilè (کا لو) است که به حالت‌های شادی زودگذر یا دوران اوج‌های کوتاه‌مدت اشاره دارد. واژه xingfu کمتر به یک قطار هوایی شبیه است و بیشتر شبیه پرتاب توپ توسط یک شخص هشتادساله است. اگرچه ما می‌توانیم در مورد اینکه xingfu خودمان چه می‌تواند باشد فکر کنیم، ولی هرگز نمی‌توانیم آن را به این شکل دنبال کنیم. وی توضیح می‌دهد: «شما نمی‌توانید xingfu را صرفاً با دنبال کردن مسائل بیرونی درک کنید». بنابراین، درحالی‌که xingfu برای زندگی (و خرید رنگ)، و همچنین روابط خوب با دیگران به سطح اولیه‌ای از امکانات مالی نیاز دارد، متغیرهایی مانند میل نیز در آن نقش مهمی ایفاء می‌کند. وی می‌گوید: «افراد ممکن است قبلاً به «اهداف» خود رسیده باشند، اما هنوز احساس نمی‌کنند که در حال زندگی کردن هستند زیرا خواسته‌هایشان بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌شود. یا همان‌طور که جان می‌گوید: خوشبختی چیزهایی است که در اختیار دارید تقسیم‌بر چیزهایی که انتظار دارید».

بیا بید همه یک‌لحظه وقت بگذاریم و برنامه‌ریزی کنیم که روی کدام قسمت بدن خودمان واژه‌های بالا را خالکوبی کنیم، یا یک تی‌شرت با مضمون جملات بالا را سفارش دهیم. هر طور که تمایل داشته باشید. اگر میلیونر هستید اما می‌خواهید میلیاردر شوید، خوشحال نخواهید بود. xingfu شما شامل دارایی‌های مادی معقول به‌اضافه انتظارات واقع‌بینانه است، نه خیلی زیاد و نه خیلی کم. به همین دلیل است که xingfu باید از درون به بیرون موردبررسی قرار گیرد و نسبت به آنچه از قبل در درون خود داریم قدردان باشیم.

اگر نیازهای منطقی شما برآورده شده و اوقات فراغتی برای خودتان داشتید، به معنای زندگی فکر کنید. آرزوی والدین معمولی چینی برای فرزندانشان این است که خوب غذا بخورند، شغلی پایدار داشته باشند، ازدواج خوب و فرزندان و خانه داشته باشند. از نظر آنها همین موارد کافی است. وی به من می‌گوید: «در فرهنگ چینی سه دیدگاه سنتی در خصوص شادی وجود دارد؛ آیین کنفوسیوس، تائوئیسم و بودیسم. کنفوسیوس (۵۵۱-۴۷۹ قبل از میلاد) معلم، سیاستمدار و فیلسوف چینی بود که بر انسان‌گرایی، پرورش دانش و این ایده که همه باید مسیری را دنبال کنند که برای افزایش خیر بزرگ‌تر طراحی شده است، تأکید داشت. در مقابل، تائوئیسم بر سادگی و اهمیت نظم طبیعی اشیاء و همچنین بین و یانگ<sup>۱</sup> تأکید می‌کند که راهی برای دیدن جهان به‌عنوان مجموعه‌ای از نیروهای متضاد و درعین‌حال مکمل است. و سپس بودیسم است، راهی برای پیروی از آموزه بودا برای پایان دادن به رنج تناسخ<sup>۲</sup> و به دست آوردن خرد دیدن حقیقت واقعی زندگی».



وی می‌گوید: «با سقوط چین سنتی و ظهور چین جدید، بسیاری از مردم می‌خواهند بهترین باشند و همیشه به پیشرفت نیاز دارند. این تفکر برای xingfu آنها معجزه نمی‌کند. وی می‌گوید: «ارزش‌های سنتی خوب زیادی در چین وجود داشت، اما انقلاب فرهنگی، همه چیزهای قدیمی را از بین برد. تلفات بسیار فاجعه‌بار بود و تخمین زده می‌شود که ۳۰ میلیون نفر جان باخته‌اند. برخی چیزها قبل از انقلاب عالی نبودند، اما جدای از زندگی‌های ازدست‌رفته، مردم شروع به درک می‌کنند که ما برخی از ارزش‌های مهم را نیز از دست داده‌ایم و xingfu برای بسیاری در چین مدرن درخطر است». هر زمان که وی به زادگاهش در نزدیکی پکن برمی‌گردد، دوستانی را می‌بیند که آن‌قدر مشغول کار برای به دست آوردن مقدار بیشتری از هر چیزی هستند که به این فکر نمی‌کنند که چه چیزی به‌طور واقعی آنها را خوشحال می‌کند.

<sup>۱</sup> یین و یانگ نمادهای باستانی چینی می‌باشند که به هماهنگی اشیاء و حالت‌های افراد اشاره می‌کند. این نماد به ما یادآوری می‌کند، زندگی یک چرخه متعادل است و بایستی دوگانگی‌های زندگی خود را در آغوش بگیریم. طبق این قانون به دنبال روزهای خوب، ناهنجاری‌ها، بالا و پایین رفتن‌ها نیز وجود دارند.

<sup>۲</sup> تناسخ که به‌عنوان تجدید حیات یا مهاجرت نیز شناخته می‌شود، اعتقاد فلسفی یا مذهبی است که ذات غیر فیزیکی موجود زنده (روح) پس از مرگ بیولوژیکی، زندگی جدیدی را به شکل فیزیکی یا جسمی متفاوت آغاز می‌کند. رستاخیز فرایند مشابهی است که در برخی ادیان فرض شده است و در آن روح در همان بدن زنده می‌شود. در اکثر اعتقادات مربوط به تناسخ، روح به‌عنوان یک جاودانه دیده می‌شود و تنها چیزی که از بین می‌رود بدن است، یعنی با مرگ فرد، روح او به نوزاد (یا حیوانی) جدید تبدیل و انتقال داده می‌شود تا دوباره زندگی کند. اصطلاح انتقال به معنای انتقال روح از بدنی به بدن دیگر پس از مرگ است.

تورم چشمگیر، به‌ویژه در قیمت املاک، به این معنی است که آرزوی داشتن خانه‌ای که والدین آقای وی به‌عنوان یک نیاز اولیه کاملاً عادی (بخشی از xingfu آنها) در نظر می‌گرفتند، اکنون برای بسیاری (مانند سایر شهرهای چین) دور از دسترس است. وی می‌گوید: «در پکن خرید خانه بسیار گران است، بنابراین می‌توانید تمام زندگی خود را صرف تلاش برای خانه دار شدن کنید». اما امید به صاحب‌خانه شدن آن‌قدر کم شده است که مردم چین شروع به بازگشت به روش ساده‌تر زندگی می‌کنند. او می‌گوید: «چین برای جذب ایده‌های جدید به‌طور آهسته‌بازتر و بازتر می‌شود. جوانان در حال سفر هستند، می‌بینند که بقیه جهان چگونه است، و شاهد شیوه‌ای متفاوت از زندگی هستند». از نظر وی این یک‌چیز مثبت است. به گفته او: «توازن ممکن است به عقب برگردد و جوانان چینی ممکن است ارزش‌های سنتی و همچنین xingfu خود را بازیابند». یولاندا از شانگهای به من می‌گوید که چگونه با این ایده بزرگ شده است که برای داشتن یک زندگی خوب باید دانش‌آموز درجه A باشد تا یک شغل مناسب به دست آورد، خانه داشته باشد، خانواده تشکیل دهد و بنابراین شاد باشد، اما برای پسرش، همه‌چیز متفاوت است. او می‌گوید: «درحالی‌که همه ما می‌خواستیم خودمان را جا بیندازیم، جوانان این روزها می‌خواهند شخصیت خاص خود را داشته باشند و متفاوت باشند و حرف بزنند». این بدان معناست که نسل بعدی بدون توجه به انتظارات والدین یا جامعه، برای دنبال کردن xingfu خود مجهز تر هستند. نسل وای<sup>۱</sup> می‌تواند کمترین نسل مادی‌گرا باشند که با مرور اینستاگرام و اسنپ‌چت<sup>۲</sup> و دیدن اینکه میلیاردها نفر دیگر چگونه زندگی می‌کنند، همه ما را نجات دهند.



زمانی که در استودیوی وی هستیم، هر دو به آخرین ساخته‌اش خیره می‌شویم. صفحه‌ای پهن و گسترده از منحنی‌ها که با خط‌های تیره زاویه‌ای که همه به‌صورت پیوسته رسم شده‌اند را پیش روی داریم. خطوطی که به

<sup>۱</sup> به نسلی می‌گویند که پس از نسل ایکس و پیش از نسل زد زاده شده‌اند. بر سر این موضوع که تولد نسل وای در چه زمانی آغاز شده و کی به پایان رسیده است، اجماعی وجود ندارد. برخی صاحب‌نظران بر این باورند که تولد این نسل درجایی در اواخر دهه ۱۹۷۰ یا اوایل دهه ۱۹۸۰ آغاز شده و در اوایل دهه ۲۰۰۰ به پایان رسیده است که در ایران برابر با شروع دهه شصت تا آغاز دهه هشتاد است.

<sup>۲</sup> یک اپلیکیشن ارسال و دریافت تصاویر بوسیله تلفن همراه از شرکت اسنپ‌اینک. است که توسط ایوان اشپیگل و بای می‌مورفی از دانشجویان دانشگاه استنفورد بنیان‌گذاری و توسعه داده شده است.

شکلی احساس هماهنگی را به ذهن متبادر می‌کند. از او می‌پرسم یعنی چه؟ او می‌پرسد؛ «به نظر شما معنی آن چیست؟». من از آن خطوط متنفرم. به او می‌گویم که از نظر من یک اثر هنری باید شناخته‌شده باشد و قابل رده‌بندی باشد و او به من می‌گوید که صرفاً رده‌بندی کردن و اتیکت چسباندن به چیزی یک اثر را هنری نمی‌کند. او گفت که؛ «این خطوط همان ذن<sup>۱</sup> است». من همچنین پس از صحبت با او و آشنایی با xingfu احساس آرامش عجیبی می‌کنم. بعد از یک روز که در آن با استفراغ فرزندم سروکار داشتم، با شوهرم بر سر قهوه دعوا کردم و صفحه گوشی آیفونم را شکستم، به طرز شگفت‌آوری احساس مثبتی دارم. من اکنون به یک سری اشکال و الگوهایی نگاه می‌کنم که به معنای واقعی کلمه آنها را درک نمی‌کنم، اما باعث می‌شود تا آنجا که ممکن است بتوانم احساس آرامش کنم. تقریباً انگار مقداری از آرامش مافوق طبیعی وی در کارش به من باز می‌گردد. برای خداحافظی آماده می‌شوم و وی اندکی از حکمت بودا را با من در میان می‌گذارد، او می‌گوید؛ «ما باید با آنچه از قبل داشته‌ایم خوشحال باشیم. ما باید سخاوتمند، دلسوز، بردبار و روحانی باشیم تا معنای خود را پیدا کنیم و خوشبختی خود را پیدا کنیم. این xingfu است»، آنگاه من از سر آرامش نَفَسَم را بیرون دادم.

### چگونه XINGFU را تجربه کنید

۱. مانند Wei رنگ‌آمیزی کنید. یا نقاشی کنید. یا به باغبانی بپردازید. کاری را انجام دهید که بتوانید بدون نیاز به روشنفکری آن را احساس یا تجربه کنید. سمت چپ مغز ما مسئول انجام کارهایی است که مربوط به منطق است، درحالی‌که سمت راست به خلاقیت و هنر می‌پردازد، بنابراین به سمت چپ مغز خود برای شب استراحت دهید.
۲. راهب تبتی درونی خودتان را بیابید و به اوج بروید تا کمی آرامش، چشم‌انداز و فقط برای مدتی «بودن» را تجربه کنید.
۳. وقتی آماده شدید که نیم‌کره سمت چپ مغز خودتان را دوباره روشن کنید، به آنچه می‌خواهید (نوع زندگی که می‌خواهید) فکر کنید، نه چیزهایی که می‌خواهید. اکنون مراحل یا گام‌های موردنیاز برای شروع سفر زندگی خودتان را یادداشت کنید. این همان xingfu شما است.

---

۱ مکتبی در مذهب بودائی است که در چین پدیدار شده و تأکید فراوانی بر تفکر لحظه‌به‌لحظه و ژرف‌نگری به ماهیت اشیا، جانداران و بقیه چیزها به‌وسیله تجربه مستقیم دارد. این مکتب معمولاً تعالیم خود را به صورت‌هایی از مقایسه تناقضات دو چیز می‌آموزد که این دقیقاً چیزی شبیه کاری است که در آیین یین و یانگ صورت می‌پذیرد.