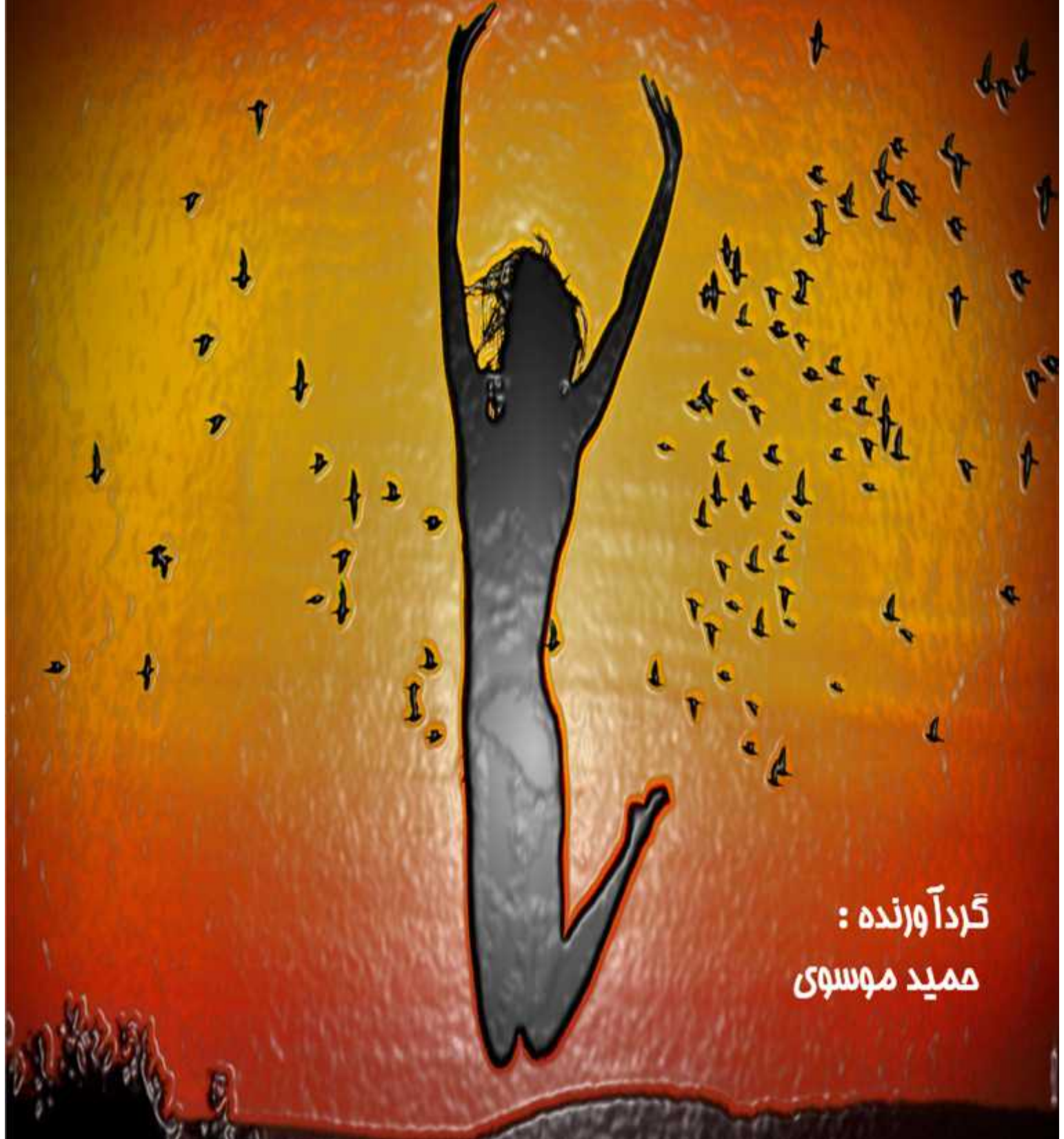


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



گردآورنده :
حمید موسوی

راهکارهایی عملی برای شادتر زندگی کردن

با سلام

کتابی که در اختیار شما قرار گرفته است، در واقع ترجمه دو مطلب از سایت www.success.com می باشد که در بخش مقالات وبسایت حال خوب برای اولین بار منتشر شده است. با قرار دادن این دو مقاله در یک کتاب الکترونیکی، امید است تا تعداد بیشتری از هم وطنان عزیزمان به این مطالب دسترسی پیدا کنند و از راهکارهای ساده مطرح شده استفاده کنند.

حمید موسوی

مدیر وبسایت حال خوب

مقاله اول : علم شاد زیستن

The science of being happy

Patty Onderko

با کمال تعجب خواهید دید که انجام تمریناتی بسیار ساده می تواند شما را به فردی شاد و قدردان تبدیل کند. به شخصی که به زندگیش عشق می ورزد.

حدود ۱۵ سال پیش، زمانی که جریان روانشناسی مثبت شکل گرفت، برخی آن را یک شوخی و یا حتی یک پروژه ی بیهوده از مردی که بنیان گذار آن بود می دانستند. مردی به نام دکتر مارتین سلیگمن نویسنده ی کتاب هایی چون **خوشبختی موثق و خوش بینی آموخته شده** که رئیس منتخب پیشین و حال حاضر اتحادیه ی روانشناسی آمریکا نیز هست. او می خواست که مسیر کهن این حرفه را از کاوش غم و اندوه به ترویج خوشبختی تغییر دهد. در ابتدا مقامات دانشگاهی با این پروژه مخالفت کردند - طبیعتاً مطالعه ی افسردگی و کودکان رنج کشیده، بیشتر از آنکه به مردم بگویند لبخند بزنید(که در واقع برای افزایش

مثبت نگری شخصیتی بسیار کارآمد و مفید است)، جذبہ دارد- اما در ادامه، زمانی که ارزش کارهای سلیگمن نمایان شد و یافته های موثقیش به انتشار رسید، توجه دانشگاهیان نیز جلب شد.

امروزه، اگر چه روانشناسی مثبت، هنوز در مراحل ابتدایی خود قرار دارد، اما با این حال توانسته است مسئله ای را به اثبات برساند که می تواند حال همه ما را بهتر کند. این ایده که ما حقیقتاً می توانیم نگرشمان و میزان رضایت از زندگی مان را بدون در نظر گرفتن اینکه، چه کسی هستیم، چه کاری انجام می دهیم، کجا زندگی می کنیم و یا چقدر پول در می آوریم، ارتقاء دهیم.

شان اکور که از عوامل مجله ی SUCCESS، و از اعضای قدیمی روانشناسی مثبت در دانشگاه هاروارد است و نویسنده ی کتاب *مزیت خوشبختی* نیز هست، به طور خلاصه، آنچه را که ما در حدود ۱۵ سال گذشته درباره ی خوشبختی فردی فراگرفته ایم، ذکر می کند: "*ما وابسته به ژنهایمان، محیط زندگی مان و دوران کودکیمان نیستیم.* حداقل مجبور نیستیم که باشیم. ما می توانیم با تغییر دادن عاداتمان، حتی بر ژنهایمان نیز پیروز شویم." ما اگر بخواهیم می توانیم نیمه ی پر لیوان باشیم.

ما در تحقیقات قبلی، تعداد زیادی از عادات غالب بر ژن را ذکر کردیم: به طور مرتب قدردانی خود را اظهار کنید (درست کردن یک دفتر چه در این مورد کمک زیادی می کند)؛ ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنید (با گذراندن وقت با دوستانهاتان، و انجام کارهای انسان دوستانه برای همسایگانتان)؛ داوطلب شوید؛ در جهت جریانی گام بردارید که در شما حس تعامل فعال در مورد یک کار، یا

ورزش یا هنر را ایجاد کند) از طریق شناخت توانایی های درونیتان و نحوه ی استفاده ی بهتر از آنها؛ مدیتیشن انجام دهید؛ و نرمش کنید.

اما رشته روانشناسی مثبت، یک زمینه ی جوان و نوپا است، و تحقیقات جدید، هر ساله، ریزه کاری های بیشتری را در مورد خوشبختی انسان، در کنار راه های عملی دیگر آشکار می کنند. بنابراین، به این به عنوان یک پیشرفت در روند رسیدن به خوشبختی بنگرید. آیا تاکنون عاداتی که سبب رسیدن به خوشبختی می شوند را تمرین کرده اید؟ در ادامه به راهکارهای عملی اشاره می کنیم که اجرای آنها می تواند میزان خوشبختی و رضایت شما از زندگیتان را افزایش دهد.

■ به استرس به عنوان یک چالش بنگرید نه به عنوان یک تهدید



همه ی ما میدانیم که استرس برای سلامتی مان و نشاط و طراوت روحی و روانیمان مضر است. اما نگرانی از این که خودتان را خیلی تحت استرس قرار داده اید نیز به خودی خود استرس برانگیز است. چه کسی ممکن است بین ما باشد و بخواهد با ۶ توپ شعبده بازی انجام دهد ولی استرس انداختن توپ ها را نداشته

باشد؟ استراتژی های کاهنده ی استرس -مثلا مدیتیشن، ماساژ، نرمش، گذراندن وقت با دوستان و غیره- هنوز هم روش های خوبی هستند اما با این حال،

استرس همیشه بخشی از زندگی ما خواهد بود. اما ایرادی ندارد. تحقیقات جدید نشان می دهد **استرس به ما کمک می کند تا رشد کنیم به شرطی که از آن ترسی نداشته باشیم.** آکور به همراه پروفیسور آلیا کروم، دانشیار روانشناسی دانشگاه استنفورد، روی ۳۸۰ نفر از مدیران شرکت خدمات اقتصادی UBS، که طبیعتاً اکثر اوقات تحت استرس های شدید قرار دارند، تحقیقاتی انجام دادند.

اکور و کروم، به نیمی از این افراد، ویدیویی از تمام فواید موجود در مورد استرس (بله استرس فوایدی دارد. آنها اذعان داشتند که استرس سبب افزایش صلابت روانی می شود، آگاهی و هوشیاری را بالا می برد، نگرش های جدیدی به ما می دهد، حس تسلط را در ما ایجاد می کند، حس اولویت بندی را در ما تقویت می کند، سبب ایجاد روابط عمیق تر می شود، سبب می شود بیشتر از پیش قدردان زندگی مان باشیم و در آخر سبب می شود زندگی برای ما معنای والاتری کسب کند). افرادی که فواید استرس را یادگرفتند، اگرچه سطح استرسشان در سطح دیگر افراد باقی ماند، اما ۲۳ درصد کمتر از دیگر افراد دچار مشکلات سلامتی وابسته به استرس مانند سردرد، کمر درد و خستگی شدند. کارایی آنها در شغلشان افزایش یافت، و میزان رضایت از زندگی در آنها بالا رفت. افراد دیگر فاقد از این سطح از سلامتی، کارایی و رضایت بودند.

اکور بیان کرد که این تحقیق به ما نشان می دهد که اگرچه وجود استرس، اجتناب ناپذیر است، اما تاثیراتش بر ذهن و جسم ما اجتناب ناپذیر نیستند. مدیرانی که به استرس، به عنوان یک چالش نگاه می کردند و حس می کردند که با استفاده از آن می توانند رشد کنند، اتفاقاً رشد کردند! دفعه ی بعدی که دچار استرس شدید،

به جای آنکه به آن، به عنوان یک ناتوانی بنگرید سعی کنید به فشار وارد بر خودتان، به عنوان یک وسیله ی ارتقا دهنده- و نشانه ای که شما را به یک زندگی غنی هدایت می کند- نگاه کنید.

▪ جوان بیاندیشید

یک تحقیق نشان می دهد که شما به همان اندازه که خودتان فکر می کنید، جوان هستید و جوان به نظر می رسید. محققان دانشگاه هاروارد و M.I.T نشان دادند که نشانه های ظاهری افزایش



سن (موهای خاکستری، کچل شدن و غیره)، بر سلامتی و طول عمر تاثیر دارد. زنانی به یک سالن زیبایی دعوت شده بودند تا موهای خود را رنگ کرده و/یا کوتاه کنند. زنانی که فکر می کردند قیافه ی جدیدشان، آنها را جوانتر نشان می دهد، فشار خونشان پایینتر آمد، در حالی که زنانی که فکر نمی کردند رفتنشان به آرایشگاه تغییری در ظاهرشان ایجاد کرده است همان فشار خون قبلی را داشتند. در قدم بعدی، چند غریبه عکس های زنان مورد آزمایش را ارزیابی کردند و بیان کردند که کدام زنان به نظر آنها، جوانتر به نظر می رسد. به طور کامل، زنانی

که خودشان باور داشتند، جوانتر به نظر می‌رسند، در مقایسه با زنان دیگر که خود را در همان سن و یا حتی بالاتر می‌دیدند، از دید رای دهندگان نیز جوانتر نشان می‌دادند.

نکته: موهای تمام زنان، بیرون از عکس‌ها قرار داشتند و در معرض دید رای دهندگان نبودند.

نتیجه: اطمینان خاطر از ظاهر تان، می‌تواند شما را زیباتر نشان دهد.

مثال‌های دیگری نیز مبنی بر اینکه درک از سن و سال، سبب افزایش یا کاهش سرعت گذر عمر می‌شود نیز وجود دارد:

کچل شدن قبل از بلوغ در مردان، خطر ابتلا به سرطان پروستات و بیماری‌های عروق کرونری قلب را، به نسبت مردانی که دچار کچلی قبل از بلوغ نمی‌شوند، افزایش می‌دهد، که در این مورد فرضیه‌ی دانشمندان این است که علت این امر ممکن است این باشد که مردان کچل، خودشان را پیرتر می‌دانند. **نکته‌ی مهم این است که کچلی به خودی خود، فاکتور یا پیش‌فاکتور ایجاد سرطان نیست، اما حسی که شما نسبت به خودتان دارید ممکن است نقشی داشته باشد. به جای آنکه خودتان را به صورت یک پدر بزرگ ببینید، خودتان را جوان و با نشاط تصور کنید.**

تحقیق‌های مشابهی نشان می‌دهد که مادرانی که دیرتر بچه دار می‌شوند، نسبت به مادرانی که زودبچه دار می‌شوند، طول عمر بیشتری دارند. شاید علت این امر این است که مادران دسته‌ی اول، به موازات افزایش سنشان، خودشان را بیشتر در احاطه‌ی نشانه‌های جوانی مثل نوزادان، زمینهای بازی، مدرسه و دیگر والدین

جوانتر می بینند. یک راهکار دیگر : بازی کنید، تاب سواری کنید و سرسره بازی کنید و دوستانی با سن های مختلف داشته باشید.

▪ نگرشی مثبت در خودتان پرورش دهید



تحقیقات نشان می دهد که اگر ما در طول روز و در تعاملاتمان با دیگران، تعداد زیادی تقابل مثبت و یا حداقل خنثی داشته باشیم و فقط یک مورد تعامل منفی داشته باشیم، زمانی که وارد تخت خواب می شویم، اکثرمان، به جای تمرکز بر چیزهای

خوشایندی که برایمان رخ داده ، تنها به آن یک تجربه ی منفی فکر می کنیم، حتی اگر تعداد تجارب مثبت، خیلی بیشتر از تجارب منفی باشند. این یک پدیده ی روانشناسی ذاتی انسان است که "گرایش به منفی بافی" نامیده می شود: ما همیشه در زندگی مان به چیزهای منفی بهای بیشتری می دهیم و بیشتر انرژی

مان را به جای آنکه صرفه یافتن چیزهای مثبت کنیم، در ممانعت از تجارب منفی صرفه می کنیم.

اما اگر می توانستیم این را برعکس کنیم چه؟ دکتر ریک هانسون، نویسنده ی کتاب *خوشبختی ذاتی: علم ذهنی جدید رضایت، آرامش و اطمینان*، معتقد است که ما می توانیم. رابطه ی ذهن و جسم به قدری قوی است که نه تنها ما می توانیم سلامتیمان را با نگرشمان تحت تاثیر قرار دهیم- مانند مباحثی که در مورد استرس و مدل مو در قسمت های بالا گفته شد-، بلکه می توانیم مغزمان را به گونه ای اصلاح کنیم که در مسیر تمربخش تری بیاندیشد و پاسخ دهد. اما چگونه؟ هانسون در پاسخ می گوید "با غوطه ور شدن در هر لحظه ی خوب". هر زمان که یک تجربه ی خوشایند کسب کردید، چه در آغوش گرفتن بچه تان باشد و چه تعریف کردن یک جوک برای همکارتان در آسانسور و یا برخورد با یک دوست قدیمی در خیابان، فرقی نمی کند، **اما بعد از آن لحظه، به آن تقابل عشق بورزید. به این فکر کنید که این تقابل چه حسی به شما داد، و چرا آن لحظه، اینقدر برای شما جالب و بزرگ بود و اینکه چقدر انسان خوش شانسی هستید که در زندگی تان این چنین لحظات خوبی دارید.**

هانسون عنوان می کند که سعی کنید به مدت لازم به این لحظات خوب فکر کنید- مثلا ۱۲ ثانیه یا بیشتر- تا این خاطرات از حافظه ی کوتاه مدتتان به حافظه ی بلند مدت تبدیل شده و در مغزتان ذخیره شود. او معتقد است که "شما با انجام این کار، به مدت کوتاهی در روز، قادر خواهید بود که روند رمزگذاری در مغزتان را که طی آن تجارب مثبت به ساختارهای عصبی ماندگار تبدیل می شود را تحریک

کنید و به تدریج قادر خواهید بود که منابع فکری مثبتتان را به بافت مغزتان گره بزنید." به عبارت دیگر، سعی کنید گرایش منفی بافانه ی خودتان را در هم بشکنید تا بتوانید بدون کمترین تلاشی، بر روی چیزهای مثبت تمرکز کنید. همانطور که انعطاف پذیری عصبی ما (توانایی مغز در ایجاد تغییر) به ما اجازه می دهد که از چوب استیک (وسیله ی غذاخوردن چینی ها) استفاده کنیم و یا دوچرخه سواری کنیم، و بعد حتی بدون نیاز به فکر کردن، هر دو را باهم انجام دهیم، پس قادر خواهیم بود که خودمان را طوری تربیت کنیم که **مثبت تر فکر کنیم**. اسکن های مغزی پیشین و پسین افرادی که این تمرین را انجام می دهند، تغییرات فیزیولوژیکی را نشان می دهند که به سبب آنها مغز می تواند حالت خود را از گرایش به منفی بافی تغییر دهد.

■ سعی کنید کمتر تجربیات منفی گذشته را مرور کنید

نشخوار فکری- توجه متمرکز بر روی احساسات و تجربیات بد گذشته- یکی از مشخصه های افسردگی است. نشخوار فکری یک الگوی بی استفاده ی تفکر کردن است که همه ی ما، بیش از حد به آن مبتلا هستیم. و این الگو کاملاً مغایر با تحریک به مثبت اندیشی است. هانسون معتقد است، زمانی که شما، خودتان را با پرسیدن سوالاتی چون "چرا من آن حرف را به او زدم؟" و یا "چطور می توانستم اینقدر احمق باشم؟"، خودتان را تنبیه می کنید، در آن لحظه شما خودتان را بیشتر در عذاب فرو می برید." دکتر کریستین کارتر، نویسنده ی کتاب **پرورش خوشبختی: ۱۰ گام ساده برای داشتن کودکان بانشاط تر و والدین شادتر**، بیان می

کند که "شما ممکن است خیال کنید که با نشخوار فکری خاطرات، بصیرت کسب می کنید، در حالی که آنچه شما در حال انجام آن هستید فقط به خاطر آوردن دوباره و دوباره ی احساسات منفی، و تحریک استرس است. از نظر عصب شناسی، با این کار، شما خودتان را در وضعیتی قرار می دهید که احساس ترس کنید و از آن حالات اجتناب کنید."

در عوض، به جای نشخوار فکری، به خودتان سخت نگیرید. شما یک لحظه ی شرمنده کننده و تحقیر آمیز داشته اید. آن را درک کنید و به احساساتتان افتخار کنید، از آن چیزی بیاموزید و سپس دیگر فراموشش کنید. کارتر یک روش خوب برای آسان کردن این روند را بیان می کند: احساس منفی خود را- هر چه که هست از حس گناه، خجالت، تاحس خشم و غیره- به مانند چیزی در نظر بگیرید که دارید آن را آزمایش می کنید. چه رنگی دارد؟ آیا بافت خاصی دارد؟ تیز است؟ ژله مانند است؟ چه شکلی است؟ آن را در کجای بدنتان حس می کنید؟ در سینه تان، در شکمتان، در سرتان؟ در همه جای بدنتان؟ کارتر می گوید "هر چه بیشتر بتوانید آن را ببینید و بشنوید، شدت آن کمتر می شود" - و راحت تر کنار گذاشته می شود.



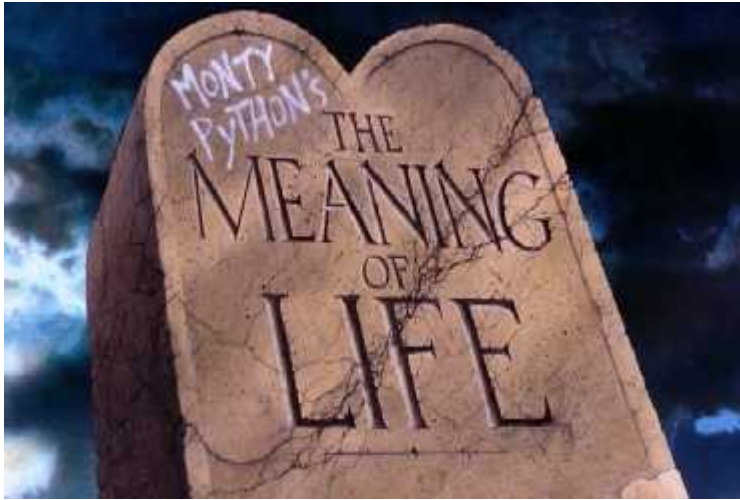
▪ پولتان را خرج کنید

فقط این کار را عاقلانه انجام دهید. وجه

مشترک بین اکثر تحقیقات مربوط به روان شناسی مثبت این است که پول نمی تواند خوشبختی را بخرد - حداقل زمانی که نیازهای اولیه ی انسان برطرف شده

باشد. (یک مطالعه حداستاندارد پول را ۷۵ هزار دلار می داند؛ بیش از این مقدار، تفاوتی در میزان شادی موجود در افراد ایجاد نکرده است). اما پروفیسور دانیل گیلبرت، استاد روانشناسی از دانشگاه هاروارد، (شاید با الهام گیری از ثروتی که به خاطر کتاب پرفروشش یعنی، **لغزیدن بر خوشبختی**، به دست آورد) مخالف این است. او در مقاله ای برای مجله ی روانشناسی کانزیومر عنوان کرد که **اگر پول شما را خوشحال نکند، به این خاطر است که آن را درست خرج نمی کنید.** "پول فرصتی برای خوشبختی است، اما فرصتی است که اکثر مردم معمولاً آن را از دست میدهند، زیرا چیزهایی که مردم فکر می کنند می تواند آنها را خوشحال کند، اغلب این کار را نمیکند."

در آنالیز یک تحقیق، گیلبرت و دو همکارش راه هایی را یافتند که در آنها، خرج کردن پول میزان نشاط و رضایت از زندگی را بالا می برد. آنها متوجه شدند که بهترین روش خرج کردن پول، **خرج آن برای کسب تجارب جدید است نه خرید اقلام مادی.** (اینجاست که شما را بر سر دو راهی رفتن به تعطیلات یا خرید تلویزیون و مبل جدید قرار می دهیم). **همچنین، زمانی که پول را برای دیگران خرج کنید، آن پول می تواند به خوشبختی تبدیل شود.** (مادر بزرگ های دوست داشتنی، این مسئله را قرن ها پیش می دانستند). در آخر، آنها متوجه شدند که خریدن لذت های کوچک - مثل یک ترافل شکلات و یا یک آهنگ جدید از آی تیونز - خوشبختی را، خیلی بیشتر از خریدن چیزهای بزرگ به همراه می آورند.



■ مفهوم زندگی را

بیابید

پروژه‌ی در جریان مربوط به حافظه و افزایش سن در مرکز پزشکی دانشگاه راش واقع در شیکاگو، به این نتیجه رسیده

است که بزرگترین و بهترین وسیله برای تشخیص میزان سلامت و رضایت از زندگی در افراد سالخورده، به دنبال افزایش سن، حس هدفمندی خود آن شخص در زندگیش است. داشتن یک حس هدفمندی قوی، در ادامه سبب افزایش توانایی فرد در انجام فعالیت های روزانه و بهبود حرکات جسمانی فرد می شد. سالمندانی که یک چنین حس هدفمندی قوی داشتند، میزان ضعف و زوال ادراک در آنها پایین تر بود. آنها از هم سن و سال های خود بیشتر عمر می کردند.

یک تحقیق جدید دیگر نشان داد که داشتن یک حس هدفمندی عمیق، این توانایی را به فرد می دهد که سریعتر و راحت تر خود را از بند وقایع و رخداد های منفی رها کند. نویسندگان این مقاله به این نتیجه رسیدند که "توانایی فرد در یافتن معنای زندگی به کمک تجارب زندگی، بخصوص در زمان مواجهه با چالش های زندگی، احتمالاً یک مکانیسم اساساً انعطاف پذیر است".

برای کارتر، **یافتن معنا و هدف در زندگی**، کلید دستیابی به خوشبختی است. او اعتراف می کند که در تمام تحقیقات انجام شده در مورد خوشبختی، یک حس کنایه آمیز وجود دارد: "در آخر، مسئله ی اصلی این نیست که چه چیزهایی شما را خوشحال می کند. بلکه مسئله این است که شما چه چیزی را به دیگران پیشنهاد می کنید. آیا می توانید دیگران را نسبت به خودتان در اولویت قرار دهید؟ تاثیر اجتماعی شما بر جهان پیرامونتان چیست؟ زندگی کردن با هدف، می تواند سخت باشد، و در ضمن، برای آنکه به خوشبختی بیانجامد، مدت زیادی ممکن است طول بکشد. اما در آخر و پس از به ثمر نشستن آن، شادترین زندگی ممکن را با خود به همراه خواهد داشت". **بله، مدیتیشن کنید، جریان زندگی را بیابید، با دوستانتان قهوه میل کنید، نرمش کنید و هر کار دیگری که مثبت باشد و خوشبختی و نشاط را در زندگی شما افزایش می دهد انجام دهید، اما سعی کنید که در همه ی آنها حس هدفمندی وجود داشته باشد تا آن فعالیت ها حس نشاط بیشتری به شما منتقل کنند. کارتر می گوید که "این مسئله، همان تفاوت اصلی بین یک زندگی رضایت بخش و یک زندگی همراه با خوشبختی است".**

پس، اگر منتظر هستید تا زندگیتان، مثلا با یک تماس تلفنی، هدفمند شود، بهتر است که دیگر منتظر نمانید و خودتان به دنبال هدف زندگیتان بگردید و به سوی آن حرکت کنید. آیا جهان با کار شما و یا فعالیت های داوطلبانه، به جای بهتری برای زیستن تبدیل می شود؟ آیا در چنین جهانی از کودکان و خانواده ی شما مراقبت بهتری می شود؟ آیا هنر خلق می شود؟ آیا با تلاش هایی در جهت محیط زیست، به نحوی از طبیعت تشکر به عمل می آید؟ آیا این به معنای این است که یک عضو فعال و همکاری کننده در جامعه تان باشید؟



▪ آواز بخوانید

هنگامی که به دنبال یافتن هدف زندگی‌تان هستید (که کار راحتی هم نیست!)، فراموش

نکنید که آواز بخوانید. مطالعات زیادی نشان داده اند که آواز خواندن - با دیگران، یا در سالن کُر، یا درون خودتان، یا در حمام و یا در ماشین و همراه با صدای رادیو-، سبب آزاد شدن مواد شیمیایی، از جمله اندروفین ها، سروتونین، دوپامین و اکسی توسین در بدن شما می شود که این مواد باعث افزایش نشاط، کاهش درد، بالا بردن ایمنی بدن خواهند شد. از سوی دیگر، آواز خواندن، سبب کم شدن هورمون استرس یعنی کورتیزول می شود. بهترین قسمت کار اینجاست که چه شما آهنگ را درست بخوانید یا غلط نتیجه یکسان است.

مقاله دوم:

5 Ways to Amplify the Good Life

۵ راهکاری که می تواند کیفیت زندگی شما را بهبود ببخشد

تنها کار لازم، مزه مزه کردن و لذت بردن (savoring) از لحظات شاد زندگی است. برای تحقق این مهم، به گونه ی زیر عمل کنید.

پروفسور فرد بریانت، روانشناس دانشگاه لویولای شیکاگو بیان می کند که ” اگر شما پایین نیستید، به این معنا نیست که بالا هستید.” او در ادامه می گوید که شاید شما قادر باشید که استرس را از خود دور کنید و از شر ناامیدی و یاس خلاص شوید، اما به راستی نسبت به اتفاقات خوبی که برای شما می افتد، چه کار می کنید؟ پروفسور بریانت عنوان می کند که قدرت شما در مقابله با تجربیات منفی، لزوماً به معنای توانایی شما در بهره مندی از تجربیات مثبت نیست. بنابراین، اگر چه ممکن است بارش باران شما را اذیت نکند، اما این بدان معنا نیست که تابش خورشید حتماً حال شما را خوب می آورد.

این مهم است که شما نحوه ی کنار آمدن با مشکلات را یاد بگیرید و تفکر منفی را در خودتان محدود کنید، اما فهم اینکه چطور چیزهای خوب را در زندگی تقویت کنید، میزان رضایت شما از زندگی را مشخص می کند. چطور باید این کار را انجام دهیم؟ از طریق حس کردن و دوست داشتن؛ یعنی “خلق کردن، تشدید کردن یا

طولانی کردن احساسات مثبت در پاسخ به وقایع مثبت". این گفته ی بریانت است که در اواسط دهه ی ۸۰ میلادی، این اصطلاح را به عنوان شکل دیگری از هوش هیجانی ابداع کرد.

حس کردن و دوست داشتن تنها به این معنا نیست که با داشتن یک تکه شکلات تلخ، به شدت ذوق زده شویم و یا با دیدن یک حباب معطر، خیلی لذت ببریم. بلکه این اصطلاح به معنای آن است که لحظات خوب و شاد، چه کوچک و چه بزرگ را تشخیص دهیم - مثلاً گرفتن یک توپ در یک مسابقه ی کوچک، و یا رسیدن به قطار در لحظات آخر- و به خودمان اجازه دهیم که از آنها کاملاً لذت ببریم و قدر دان آنها باشیم. بریانت همچنین معتقد است که این کار به شما کمک می کند که به حداکثر پتانسیل شادیتان دست یابید.

هیچ کس به طور ذاتی دارای حس عشق ورزی نیست، اگر چه زنان در انجام آن بهتر از مردان عمل می کنند و افراد برون گرا هم بهتر از افراد درون گرا آن را فرا می گیرند. اما خوشبختانه، این یک مهارت است که هر کسی می تواند آن را یاد بگیرد. برای کسب این مهارت باید استراتژی های زیر را تمرین کنید.

نوستالژیک باشید.



نوستالژی (نگاه به گذشته) در چند دهه ی گذشته یک مفهوم منفی داشته است و برخلاف فرهنگ رایج

است که بر زندگی در لحظه تاکید می کند. اما با این حال، نگاه مشتاقانه به گذشته، خوب است - در واقع لازم است.

دوست داشتن گذشته به شما کمک می کند که از زندگی امروزتان بهتر لذت ببرید. بریانت در یکی از مقالاتش، که در مجله ی تحقیقات مربوط به خوشبختی به چاپ رسید، دو گروه از انسان ها را جدا کرد. گروه اول می بایست به صورت روزانه، ده دقیقه را صرف یادآوری خاطرات خوشایند گذشته می کرد، در حالی که گروه دوم می بایست روزانه ده دقیقه را صرف تفکر در مورد نگرانی های حال حاضر می کرد. بعد از یک هفته، در گروهی که خاطرات خوش را تداعی می کرد، میزان شادی و خوشحالی در طول هفته، به طور معناداری بیشتر از گروه دوم بود.

پروفسور دنیل کانمن، نویسنده ی کتاب تفکر سریع و تفکر آهسته، به وسیله ی یک آزمایش، خوانندگان را به چالش می کشد: اگر شما قادر بودید که به یک تعطیلات درجه یک و چهار ستاره، در یک بهشت استوایی می رفتید، اما با این شرط که بعد از اتمام تعطیلات، حتی یک لحظه از این سفر را هم بخاطر نیاورید، آیا حاضر بودید که به این تعطیلات بروید؟ ممکن است جواب شما مثبت و یا منفی باشد، اما این یک حقیقت است که بخشی از اهمیت خاطرات، مربوط به لذت‌مان از آن تجربه است. تحقیقات نشان داده، بهترین بخش های مربوط به یک تعطیلات، بخش برنامه ریزی برای آن تعطیلات و بخش یادآوری آن در آینده است. بنابراین سعی کنید تمام آن خاطرات خوش قدیمی را، خواه مربوط به یک تعطیلات خوب باشد، یا تولد کودکتان را بیاد آورید.

عکس بگیرید.



این روزها، تعدادی از منتقدان، از افراد می خواهند که به جای آنکه پشت تلفن همراه هوشمند خود بنشینند و زندگی‌شان را در آن ذخیره کنند، برخیزند و زندگی را تجربه کنند. اما عکس گرفتن، به خودی خود، می تواند لذت بردن از یک لحظه ی خاص را کامل کند. عکس گرفتن، به این معناست که شما یک لحظه، یک شخص یا یک منظره را زیبا و خاص می دانید و دوست دارید که آن را به خاطر داشته باشید، و البته اذعان به این امر، خود بخشی از حس کردن و دوست داشتن آن است. علاوه بر این، عکس گرفتن به شما کمک می کند که بتوانید بعدها دوباره آن لحظه ی خاص را احساس کنید.

شکر گزار باشید.



برای آن معتقد است که قدردانی، یک بخش کلیدی از فرایند حس کردن و مزه کردن زندگی است. او می گوید فرض کنید شخصی به شما یک روسری هدیه می دهد. شما احتمالاً فکر می کنید که این کار او خیلی متفکرانه بوده و شما هم واقعا رنگ و پارچه ی روسری را دوست دارید. اما برای آن پیشنهاد می دهد که کمی

بیشتر این واقعه را حلاجی کنید. این را تجسم کنید که دوست شما با در نظر داشتن سلیقه شما و رنگ چشمانتان، به یک فروشگاه می رود و یک روسری را انتخاب می کند. به آن زمانی که دوست شما صرف کرده است که تا فروشگاه رانندگی کند، هدیه را خریداری کند، آن را کادوپیچ کند و به شما تحویل دهد بیانیدشید. واقعا سخت است که با در نظر گرفتن همه ی این وقایعی که دوستان پشت سر گذاشته است، از او تشکر نکنید. این همان عشق ورزی است.

پروفسور الیزابت لومباردو، نویسنده ی کتاب برتر از کمال: ۷ استراتژی برای غلبه بر بحران های درونیتان و ساختن زندگی که عاشقش هستید، اذعان می کند که ساخت یک دفترچه ی شکر گزاری می تواند خیلی مفید باشد، به شرطی که به یک کار روزمره و عادی تبدیل نشود. سعی کنید واقعا درباره ی آنچه که از آن شکر گزار هستید خوب بیانیدشید و آن را تجسم کنید. اگر برای مثال، در دفترچه تان نوشتید که از "شوهرم" قدردان هستم، سعی کنید فعالیتت را که به تازگی با هم انجام دادید (مثلا یک وعده ی غذایی عالی که با هم صرف کردید) را به یاد آورید. عطر او را تصور کنید و آن احساسی که وقتی دستانش در دستان شماست در شما ایجاد می شود را تجسم کنید. تعدادی از چیزهایی که برای آنها از همسران قدردان هستید و آنها را دوست دارید را بنویسید.

توجه به شگفتی اطراف.



به هیبت و شگفتی جهان پیرامونتان بها دهید. حتما نباید در برابر گرند کانیون ایستاده باشید، تا از محیط اطرافتان لذت ببرید. گوشه‌ی ساختمانی که هر روز از کنار آن می‌گذرید، می‌تواند مانند آسمان، برجسته و قابل توجه باشد. بریانت عنوان می‌کند که زمانی که برای رفتن به مغازه رانندگی می‌کنید و یا برای رسیدن به اداره راه می‌روید، به زیبایی موجود در پیش پا افتاده‌ترین موارد تا با شکوه‌ترین‌های آنها دقت کنید.

دیگران را در چیزهای خوب سهیم کنید.

اگر از نیمرخ یک ساختمان در کنار ابرها لذت می‌برید، با بیان آن به یک رهگذر یا دوستان، دیگران را هم در این لذت سهیم کنید. یک مقاله که توسط انجمن روان‌شناسی آمریکا در مجله‌ی روانشناسی اجتماعی و شخصیتی، به چاپ رسید نشان می‌دهد که به اشتراک

گذاشتن وقایع شخصی مثبت - مثلاً "من امروز یک نرمش خوب داشتم" و یا "همکارم به من گفت که ایده هایم خیلی عالی هستند" - با دیگران سبب افزایش نشاط روزانه می شود. لامبور دو معتقد است که سهیم کردن لذت های منحصر به فرد با دیگران متفاوت از به رخ کشیدن آنها به دیگران است، به خصوص اگر شما هم به همان اندازه پذیرای شنیدن اخبار خوب از دیگران باشید.

به چیزهای مثبت دوباره بیاندیشید.

فرض کنید که یک گفتگوی عالی با یکی از همسایه هایتان داشتید و در این گفتگو شما از اهداف و آرزوهایتان سخن گفته اید. بعد از زمانی که وارد رختخواب می شود، آیا فکر خواهید کرد که چقدر خوش شانس هستید که همچین همسایه ی خوبی دارید و چقدر خوب است که احساساتتان را با فردی که شبیه شما می اندیشد تقسیم کردید؟ و یا اینکه نگران خواهید بود که خیلی چیزها را فاش ساختید و شرمنده می شوید؟ طبیعت منفی گرای انسان حس دوم را در شما ایجاد می کند، اما طبق گفته های بریانت (و ویژگی های روان شناسی مثبت)، ما می توانیم این حس را کنار بزنیم. این بازنگری منفی را کنار بگذارید (همان طور که لومباردو از لفظ "فشار آوردن به یک کبودی" برای بیان آن استفاده می کند) و با آگاهی که بر احساس خجالتتان دارید آن را به دست فراموشی بسپارید. سپس به خودتان اجازه دهید که از این تبادلات احساس خوبی کسب کنید. شما در آن لحظه خیلی با وقار و جالب بودید. همسایه شما هم خیلی رئوف و با مزه

بود. شما با هم لحظه ای از یک ارتباط را خلق کردید. آیا این ارزش حس کردن و

دوست داشتن ندارد؟

پایان...

www.halekhoob.ir