

راهنمایی کاربردی برای بدست

آوردن زندگی دلخواه



چگونگی شادی

نویسنده: سونجا لیوبومیرسکی

مترجم: عاطفه محمدحسینی

## فهرست

۳ ..... مقدمه

### بخش I

- ۱۲ ..... ۱ آیا ممکن است شادتر شویم؟
- ۲۵ ..... ۲ چقدر و چرا خوشحال هستید؟
- ۶۵ ..... ۳ چگونه فعالیت های شادی مناسب با علایق، ارزش ها و نیازهای مان را پیدا کنیم.

### بخش II

- ۸۰ ..... ۴ تمرین قدردانی و مثبت اندیشی
- ۱۱۵ ..... ۵ سرمایه گذاری در ارتباطات اجتماعی
- ۱۴۱ ..... ۶ مدیریت استرس، سختی و آسیب
- ۱۷۲ ..... ۷ زندگی در زمان حال
- ۱۹۸ ..... ۸ تعهد به اهدافتان
- ۲۲۰ ..... ۹ مراقبت از بدن و روح تان

### بخش II

- ۲۴۹ ..... ۱۰ پنج «چگونگی» در پشت شادی پایدار
- ۲۷۳ ..... پایان: وعده ی شادی پایدار
- ۲۷۵ ..... یادداشت اضافی: اگر افسرده هستید

## مقدمه

همه ی ما می‌خواهیم شاد باشیم، حتی اگر علناً به آن اقرار نمی‌کنیم یا تصمیم می‌گیریم امیالمان را در کلمات مختلفی پنهان کنیم. فرقی نمی‌کند رویاهایمان درباره ی موفقیت حرفه ای، رضایت معنوی، حس ارتباط، یک هدف در زندگی یا عشق و رابطه جنسی باشد، ما نسبت به آنها مایل هستیم زیرا در نهایت باور داریم که آنها ما را شادتر می‌کنند. اما تعداد کمی از ما حقیقتاً درک می‌کنند که ما چقدر می‌توانیم شادیمان را بهبود دهیم یا می‌دانند که دقیقاً چگونه این کار را بکنند. هدف از به عقب قدم برداشتن و بررسی فرضیات دیرینه ی شما درباره ی چگونه فرد شادتری شدن و اینکه آیا برای شما امکان پذیر است - چیزی که امیدوارم این کتاب شما را تحریک کند تا انجام دهید - این است که درک کنید که شادتر شدن تحقق پذیر است، که در قدرت شماسات و اینکه یکی از حیاتی ترین و مهمترین چیزهایی است که برای خودتان و آدم های اطرافتان انجام دهید.

معناها و رمز های شادی چیست؟ ممکن است مقدار بیشتری از آن را به دست آورید و آیا شادی جدید دوام می‌آورد؟ اینها سوال هایی اساسی هستند که من کل کارم را به عنوان یک روانشناس محقق به آنها اختصاص داده ام. اما زمانیکه داشتم مداخلتم را به عنوان یک فارغ التحصیل ۲۲ ساله ی روانشناسی شروع میکردم، مداخله ی شادی انتخاب خوب و بررسی شده ای نبود؛ موضوعی دور از دسترس، غیر علمی، «ملایم» و «میهم» بود. اما به تازگی شادی به عنوان یک موضوع داغ در جامعه ی علمی منفجر شده است - یک نشانه، شاید روحیه ی فردگرایی زمانه ی قرن بیست و یکم غربی.

افسوس، ایا شادی امروزه به یک مد زودگذر تبدیل شده است؟ حواله‌ها، آرایش موی بزرگ؟ قطعاً اینگونه به نظر می‌رسد، مغازه ها از تکه های روزنامه و مجله، مستندات تلویزیون، کتاب‌ها، نقل قول ها، وبلاگ ها و پادپخش هایی با این مضمون اشباع شده اند که اکثریت آنها نسبتاً از اطلاعات آزمایشی بی اطلاع هستند.

بارها این هیجان محققانی مثل من را تحریک کرده است تا بخواهند این فاصله را نگه دارند، اما من فکر می‌کنم ضروری است که مشغول بررسی شادی شویم و اصرار کنیم که توسط استانداردهای علمی سخت پایدار می‌ماند. چرا؟ زیرا من عمدتاً اهمیت و نتایج مطالعه ی علمی شادی و خوشی را باور دارم. اکثر افراد در دنیا در میان قاره ها و فرهنگ های وسیع اظهار می‌کنند که شاد بودن یکی از

محبوب ترین هدف هایشان در زندگی است - برای خودشان و به علاوه فرزندان. به علاوه، شادی پاداش های بیشماری را پیشکش می کند - نه تنها برای فرد خوشحال، بلکه برای خانواده اش، محل کارش، ملتش و جامعه اش. تحقیق اشاره می کند که تلاش برای شادتر شدن نه تنها باعث می شود فرد احساس بهتری داشته باشد، بلکه انرژی، خلاقیت و سیستم ایمنی اش را بالا میبرد، روابط بهتری را پرورش می دهد، بهره وری بالاتری را در کار تحریک می کند و حتی به زندگی طولانی تری ختم می شود. شاید به نظر محقر من، شادی جام مقدس است - «معنی و هدف زندگی»، همانطور که ارسطو به زیبایی گفت «تمام هدف و پایان موجودیت انسان».

علم شادی شایستگی این را دارد که بیشتر از یک مد زودگذر باشد. تلاش برای شاد بودن هدفی جدی، مشروع و با ارزش است. اگر با متون باستانی در تاریخ، ادبیات و فلسفه مشورت کنید، همچنین می فهمید که هدفی ادبی است. بسیاری از ما رنج می بریم و بسیاری بیشتر احساس پوچی و ناقصی داریم، با این حال به دست آوردن لذت بیشتر، غم و اندوه کمتر، آرامش بیشتر و تزلزل کمتر هدفی مقدس است. من ۱۸ سال در این زمینه تحقیق کرده ام، در ابتدا به عنوان دانشجوی دکترا در دانشگاه استنفورد و سپس و حالا به عنوان پروفیسور در دانشگاه کالیفرنیا، ریورساید. در سالهای مداخله دیده ام که علم شادی به عنوان بخشی از یک جنبش به اسم «روانشناسی مثبت»، روانشناسی چیزی که به زندگی ارزش زندگی کردن می دهد، رشد می کند. این برجسب از این عقیده می آید که توانمندسازی افراد در پرورش حالت ذهنی مثبت - به بهترین و شادترین شکل ممکن زندگی کردن - به اندازه ی تمرکز روانشناسی سنتی بر روی اصلاح ضعف ها و درمان آسیب ها مهم است. تمرکز بر روی شکوفایی و رضایت ممکن است مثل یک انتخاب واضح و زیرکانه به نظر برسد اما روانشناسی در نیمه ی قرن ۲۰ در بیماری، اختلال و جنبه ی منفی زندگی ثابت شده است.

هدف روانشناسان امروز بزرگتر و جاه طلبانه تر است. در طول ۱۰ سال اخیر، علم روانشناسی پیشرفت های عظیمی کرده است؛ نه تنها در درمان افسردگی، یعنی هدایت کردن افراد از احساسی وحشتناک به سمت احساسی خوب، بلکه در شاد کردن آنها برای احساسی فوق العاده. ما در عصر جدیدی هستیم، هر ماه انتشار مطبوعات جدیدی درباره ی اینکه چگونه شادی را به دست آوریم و حفظ کنیم،

چگونه زندگی را رضایت بخش تر، پربارتر و لذت بخش تر کنیم مشاهده می کنیم. متأسفانه این یافته ها معمولاً به طور رسمی یا غیررسمی تنها در میان دانشمندان منتشر می شوند یا بقیه ی آنها در مجله های آموزشی فنی توسط دانشگاه ها در دور از دسترس غیر متخصص ها چاپ می شوند. در این کتاب من اکتشافاتی درباره ی چگونه شادتر شدن را جمع و تفسیر کرده ام، از آنها به عنوان نقطه ی عزیمتی برای آموزش مهارت هایی که افراد می توانند از آنها برای حرکت کردن به سمت سطح خوشی بالاتر و پایدار استفاده کنند، استفاده کرده ام.

مهلتی کوتاه به من بدهید تا چند ادعای رفیع داشته باشم. اول، ستاره ی چگونگی شادی علم است و استراتژی های افزایش شادی که من و دیگر روانشناسان اجتماعی توسعه داده ایم، بازیکنان کلیدی و حمایتگر آن هستند. داستان من متعلق به یک دانشمند محقق است، نه یک پزشک، مربی زندگی یا معلم مذهبی برای کمک به نفس. تا جایی که من می دانم این اولین کتاب «چگونه شادتر شویم» است که توسط کسانی که واقعا تحقیقات کرده اند، نوشته شده است. آن ها تحقیق کردند تا نشان دهند چگونه افراد می توانند حس عظیم تری از شادی را در زندگی به دست آورند. سال ها دوستان و همکارانم به من اصرار می کردند که این کتاب را بنویسم اما من تنها حالا به این باور رسیده ام که پیشرفت های علمی در این زمینه به اندازه ی کافی برای تفسیر و تبدیل شدن به توصیه های خاص، محکم و دقیق هستند. در نتیجه، چگونگی شادی متفاوت از کتاب های کمک به خود است زیرا عصاره ای از چیزی که محققان علم شادی (شامل من) در تحقیقات آزمایشی شان کشف کرده اند را ارائه می دهد. هر توصیه ای که پیشنهاد می دهم توسط تحقیق علمی تایید می شود؛ اگر شواهد بهم ریخته اند یا در حوزه ی مشخصی کم هستند، به وضوح می گویم نه. یادداشت ها و منابع برای تمامی نظریه ها، آمارها یا تحقیق اصلی تهیه شده اند. اگر به موضوع خاصی در این صفحات علاقه مند شدید و میل داشتید عمیق تر آن را دنبال کنید، یادداشت ها به شما می گویند که کجا بروید اگر به نظرتان این وقفه ها حواستان را پرت می کند آنها را نادیده بگیرید.

چرا خواننده ها باید به اینکه آیا پیشنهادی که در کتاب های کمک به خود آمده است توسط علم تایید شده است، اهمیت دهند؟ چون تحقیق آزمایشی فواید چندگانه ای بیشتر از مشاهدات حکایتی و بالینی دارند. با اجرای روش علمی، محققان توانایی جدا کردن علت و معلول و مطالعه ی اصولی یک پدیده بدون تعصب و پیش فرض

را دارند. بنابراین اگر مقایسه ی یک مجله اعلام می‌کند که مراقبه های روزانه افراد را شادتر می‌کنند یا یک گیاه طبیعی سردرد را تسکین می‌دهد، تنها با یک آزمایش کنترل شده ی درست که در آن شرکت کنندگان به طور تصادفی برای حالت مراقبه (یا گیاه طبیعی) انتخاب شده‌اند و برخی دیگر در گروه کنترل هستند مشخص می‌شود که آیا ادعاها درست هستند یا خیر. اگرچه علم کامل نیست اما ما به نتیجه ی آن نسبت به تک افرادی که طبق تجربه و فرضیات محدود شان پیشنهاداتی می‌دهند، بیشتر می‌توانیم مطمئن باشیم.

یک بار یکی از مخاطبان روزنامه، نامه ی سلیس زیر را در رابطه با علم برای سردبیر نوشت:

سوالاتی نسبت به ایمان هستند، مثل «آیا خدا وجود دارد؟» سوالاتی عقیدتی وجود دارند، مثل «بهترین بازیکن بیسبال در همه ی زمان ها کیست؟» سوالات مناظره ای وجود دارند، مثل «آیا سقط جنین باید قانونی شود؟» و بعد سوالاتی هستند که به آنها سوالات آزمایشی می‌گوییم و به آنها تا حدی از قطعیت با استفاده از روش علمی پاسخ داده می‌شود - به عبارت دیگر آن‌هایی که تا حد زیادی می‌توانند با شواهد حل شوند.

مشخص شد اینکه آیا ممکن است یاد بگیرید چگونه به طور پایدار شاد تر شوید و دقیقاً چگونه می‌توانید این کار را بکنید، صرفاً یک سوال آزمایشی است. دوست و همکار محققم، کن شلدون و من از موسسه ی ملی سلامت روان کمک هزینه ای بیش از یک میلیون دلار برای سرمایه‌گذاری تحقیق بر روی امکان شادتر شدن دریافت کردیم. همراه گروهی از دانشجویان فارغ التحصیل شده ی با استعداد، کن و من از این کمک هزینه برای ساخت به اصطلاح «تحقیق شادی» استفاده کردیم - لفظی که از آن نه برای مقابله با اعتیادها، بلکه برای آزمایش‌هایی که هدف کشف استراتژی افزایش شادی تاثیر گذار و چگونگی و چرای آن را دارند، استفاده می‌کنیم. (به طور تصادفی، این تصور که برای اتفاق افتادن یک تغییر بزرگ، شکافی در وضع موجود باید به دست بیاید در هر دو نوع «مداخله» مشترک است) تحقیق ما از اینگونه مداخلات آزمایشی نشان می‌دهد همانطور که زود در این صفحات می‌فهمید، لذت بردن از یک افزایش حقیقی در شادی شما در حقیقت دست یافتنی است، اگر شما آماده باشید که کاری انجام دهید. اگر شما تصمیم بگیرید در

زندگی تان شادتر شوید - و بفهمید این تصمیم پرباری است که تلاش، تعهد و مقدار مشخصی نظم نیاز دارد - آگاه باشید که می توانید آن را انجام دهید.

فرهنگ لغت دانشگاهی مریام وبستر (ویرایش یازدهم) اولین، دومین و سومین تعریف کلمه ی چگونگی را اینگونه ثبت کرده است: ۱. از چه طریقی ۲. به چه دلیلی: چرا و ۳. با چه هدفی: چه اثری. چگونگی شادی تمامی این تعاریف را به طور کامل در آغوش می گیرد. مهمتر از همه، این کتاب درباره ی چگونه فردی شادتر شدن است و نقشه ی راهی - ۱۲ استراتژی افزایش شادی - که به آن برسید و استراتژی هایی که به بهترین شکل ممکن سازگار با شما هستند را عرضه می کند. به علاوه درک دقیق دلایل موفقیت استراتژی ها به اندازه ی دانستن و اجرای بهینه آن ها مهم هستند. در آخر، معنی و تاثیرات شادتر شدن یک موضوع حیاتی دیگر است که من اشاره می کنم.

با تکیه بر نتایج کارهایمان با هزاران شرکت کننده در تحقیق، من در چگونگی شادی نظریه ای درباره ی عوامل تعیین کننده ی شادی که نظریه ای منسجم است را ارائه داده ام. آن نظریه برای شما به شکل کیسولی در آورده شده است که در آن همه ی چیزهایی که دانشمندان به تازگی درباره ی نتایج به دست آوردن شادی عظیم تر از همیشه و چیزهایی که افراد را خوشحال می کنند فهمیده اند، قرار داده شده است. به این صورت که قطره های شلخته ای که ممکن است درباره ی موضوع شادی از دیگر منابع دریافته باشید، به طور معناداری در این کتاب به یک تک شکل متحد تبدیل می شوند. و اساس نظریه ی من، اینکه ما می توانیم سطح شادی خود را به حداکثر برسانیم، ایده ی راه حل ۴۰ درصدی است.

راه حل ۴۰ درصد یکی از موضوع های اصلی این کتاب می باشد زیرا ابزاری است که به طور موثر در زمینه ی وعده ی شادتر شدن قرار دارد - پاسخ سوال چگونه تحقق شادتر شدن ممکن است و این کتاب اساسا درباره ی چیست. چرا ۴۰ درصد؟ زیرا ۴۰ درصد قسمتی از شادی ما است که تحت قدرت ما برای تغییر نوع عملکرد و طرز فکرمان قرار دارد، آن قسمت پتانسیل افزایش شادی پایدار را که در درون همه ی ما است نشان می دهد. عدد کوچکی نیست و عدد عظیمی نیست اما عدد منطقی و واقع بینانه ای است. چگونگی شادی به شما نشان می دهد که چگونه آن عدد را بر روی شرایط خودتان اعمال کنید. اما به جای اینکه به شما نشان دهد چگونه از دامنه ی منفی به سمت نقطه ای خنثی حرکت کنید - هدف اکثر درمان ها

برای افسردگی - من به سمت اینکه چگونه از حالت (احتمالاً نا رضایت بخش) فعلی تان (اگر ۸-، ۳- یا ۳+ باشد) به سمت ۶+ یا ۸+ یا حتی بالاتر پیشرفت کنید، هدایت تان می‌کنم.

این روش خواندن کتاب است. فصل یک و دو پایه‌ی برنامه‌ی چگونه شادتر شدن را که اینجا توضیح داده شده، به شما معرفی می‌کنند - نظریه‌ی پشت راه حل ۴۰ درصدی. این فصل‌ها قواعد و شواهد آزمایشی پشت دو سوال اساسی که ما از خود می‌پرسیم را ارائه می‌دهند - چگونه می‌توانیم بفهمیم چه چیزی خوشحال‌ترمان می‌کند و دقیقاً چگونه باید این کار را بکنیم؟ می‌فهمید چیزی که اکثر ما آن را باور داریم، ما را شادتر می‌کند. می‌فهمید در چه مواردی اشتباه می‌کنیم و چیزیکه دانشمندان نشان داده‌اند در واقع شادی را تعیین می‌کند. در راه حل ۴۰ درصدی یک کشتی از امکانات وجود دارد. بخش یک این کتاب شما را به آن خط شروع می‌رساند.

در آن نقطه، شما آماده خواهید بود تا رفتارها و افکاری که شما را شادتر می‌کند به شما معرفی شود، اما از کجا شروع کنید؟ این جا است که فصل ۳ نقشی کلیدی بازی می‌کند. در این فصل کوتاه اما مهم، شما تست تشخیص را کامل می‌کنید که به شما نشان می‌دهد کدام استراتژی‌های خاص برای شادتر کردن شما کار می‌کند. شما با مشخص کردن استراتژی خاص خود می‌فهمید از فصل دو که در آن ۱۲ فعالیت افزایش شادی بخصوص با جزئیات ارائه شده است، کدام را انتخاب کنید. «تشخیص سازگاری» شما را به فصل‌هایی می‌رساند که در آنها فعالیت‌هایی که بر روی شخصیت، ابتکار، اهداف و نیازهایتان اعمال می‌شوند به تفصیل شرح داده شده‌اند. برخلاف باور عموم، رازی برای شادی وجود ندارد، همان‌طور که رژیم معجزه‌آسا که بر روی همه کار کند وجود ندارد. هر کدام از ما نیاز داریم تا مشخص کنیم که کدام استراتژی یا مجموعه‌ی استراتژی‌ها ارزشمندترین خواهند بود، و زمانیکه تشخیص سازگاری در فصل ۳ را کامل کنید، برای شروع آماده و مجهز خواهید بود. فعالیت‌هایی که بیشترین سازگاری با شما را دارند در بخش دو پیدا کنید و فرآیند چالش برانگیز اما مفید فردی شادتر شدن را شروع کنید.

این تمام قضیه نیست. بخش آخر کتاب شامل دو فصل حیاتی است. فصل ۱۰ پنج «چگونگی» مهم که پشت شادی پایدار است را توضیح می‌دهد، به شما بینشی از اینکه استراتژی‌های شادی چرا و چگونه کار می‌کنند، می‌دهد. ما از رشته‌ی



پزشکی می دانیم بیماری که درک خوبی از منطق پشت یک درمان دارند، بیشتر احتمال دارد با درمان موافقت کنند و از آن بهره ببرند. همین منطق در اینجا اعمال می‌شود. بعضی از شما ممکن است وسوسه شوید که از این فصل رد بشوید، اما اگر بخوانید، با چشم پوشی از اینکه عالم تر می شوید، در بهبود شادی خودتان موفق تر خواهید بود. آخرین قسمت ارزش خواندن را دارد، ضمیمه («اگر افسرده هستید») برای بعضی از شما که در طول هفته های آخر احساس ناراحتی و ناامیدی داشته اید، آماده شده است. اگر این توضیح سازگار با شماست، ممکن است بخواهید اول ضمیمه را بخوانید.

همچنین قبل از اینکه بخوانید باید به مشاهده ای که در حین نوشتن دوازده فعالیت افزایش شادی انجام داده ام، اشاره کنم و این است: چرا تعداد زیادی از فعالیت های شادی قدرتمند بسیار (کلمه ی بهتری پیدا نمیکنم) چرند به نظر می‌رسند؟ بدون شک بعضی از ما اجباری در «شمردن نعمت ها»، «نگاه کردن به طرف روشن»، «اعمال متعهد و تصادفی مهربانی»، «زندگی در حال» یا «لبخند!» می یابیم که کاملاً جزئی است و اصلاً چرند نیست. اما همانطور که به وضوح نشان خواهم داد، این استراتژی ها که از مطالعات متعددی بیرون آمده اند زمانیکه بهینه و سخت تمرین می شوند به طور باورنکردنی موثر هستند، پس چرا محبوب نیستند؟ چرا افراد آنها را از قله ی کوه ها و پشت بام ها فریاد نمی زنند؟

شاید یک دلیل این است که اینگونه توصیه های قوی و قدرتمند شادی به راحتی با ذات آنها هماهنگ و پیوسته نمی‌شوند. البته همه ی ما احساس شادتری داشتیم اگر حقیقتاً و خالصانه به خاطر سلامتی، خانواده، دوستان، خانه و شغلمان احساس قدردانی می کردیم، حتی زمانیکه آن چیز ها کامل نیستند. اما به نحوی این که این رفتار را فقط به خاطر اینکه «بسیار خوشحال تر می شوید، اگر نعمت های تان را بشمارید» انجام دهید، باعث می شود این توصیه تکراری و احمقانه به نظر برسد. از طرفی دیگر می‌تواند به این دلیل باشد که وقتی ما چیزی بسیار شخصی، بسیار صمیمی مثل اینکه آرزو داریم چگونه شویم، چگونه با عزیزمان ما رفتار کنیم را به قاعده ای جهانی تبدیل می کنیم، نتیجه کلیشه‌ای به نظر می‌رسد.

و آخرین مورد که از همه مهمتر است این است که بعضی افراد استراتژی های افزایش شادی را با افرادی که برای واقعی به نظر رسیدن زیادی شاد به نظر می‌رسند مرتبط می کنند. زمانی که دبیرستانی بودم، دوستی داشتم که اتاق خوابش با

(من ۱۵ ساله ی قدیمی بیزار بودم) عبارات‌های پولیانا (مانند «من زندگی را دوست دارم»، «هرگز تسلیم نشو» و غیره) در زیر عکس‌های بچه‌گربه‌های کوچک و غروب خیره‌کننده آفتاب تزئین شده بود. البته حالا به بعضی از آن عبارات‌ها که فکر می‌کردم بسیار کهنه هستند، نگاه می‌کنم و درمی‌یابم آنقدر قدرتمند هستند که در کتابم آورده شوند. می‌خواهم بگویم مجبور نیستید عبارات‌های مربوط به شادی را به دیوارتان آویزان کنید یا با مفهوم دقیق بعضی از عبارات‌هایی که من اینجا - برای تجربه‌ی تاثیر چیزی که سعی می‌کنم برسانم - آورده‌ام، موافقت کنید. مهم‌تر از همه بفهمید که بغیر از صورت خندان موجود در همه جا و تصاویر انگیزشی، صورت‌های متفاوتی از شادی وجود دارد. صورت شادی ممکن است کسی باشد که بسیار مشتاق یادگیری است، ممکن است کسی باشد که مجذوب برنامه‌های پنج‌سال آینده‌اش است، ممکن است کسی باشد که می‌تواند چیزهای مهم را از بی‌اهمیتها تشخیص دهد، می‌تواند کسی باشد که هر شب منتظر خواندن برای فرزندش است. بعضی از افراد شاد ممکن است از بیرون شاد یا به روشنی متین بنظر برسند. بقیه‌ی افراد شاد ممکن است به سادگی مشغول دیده شوند. به عبارت دیگر همه‌ی ما پتانسیل شادتر شدن به روش خودمان را داریم. با این حال چیزی که در این کتاب امیدوارم قدر آن را بدانید این است که استراتژی‌های پایه‌ای برای افزایش شادی در زندگی روزمره‌تان کمتر از چیزی که فکر می‌کنید ترسناک هستند.

با بزرگ شدن هم در روسیه و هم ایالات متحده، افراد بسیار غمگینی را در زندگی‌ام شناختم. همچنین بیش از یکی از دوستانم را دیده‌ام که همانطور که رشد می‌کند، تغییر می‌کند و بالغ می‌شود، واقعاً شادتر می‌شود و شادتر می‌ماند. این کتاب حاصل سال‌ها تفکر، مطالعه و آزمایش بر روی این است که چگونه هر کدام از ما می‌توانیم این کار برجسته را انجام دهیم. فرقی نمی‌کند که شما شخصا مایلید شادتر شوید یا کسی را می‌شناسید که مایل است یا به طور فکری درباره چیزی که دانشمندان در حال حاضر درباره‌ی دلایل و عوامل بالقوه‌ی خوشی پایدار فهمیده‌اند کنجکاوی، من امیدوارم با این صفحات پرمایه و روشنفکر شوید.

## بخش ۱

«برای تغییر یک زندگی بدون بلافاصله و با حرارت شروع کنید، استثنایی وجود ندارد.»

هنری جیمز

## فصل ۱

### ایا ممکن است شادتر شویم؟

فکر میکنید چه چیزی شمارا خوشحال تر میکند؟ لحظه ای به ان فکر کنید. میتواند یکی از این موارد باشد:

- یک رابطه
- شغلی انعطاف پذیرتر
- کاری جدید که چیزهای بهتری برای شما و خانواده تان را فراهم می‌کند
- یک اتاق خواب اضافی
- همسری با ملاحظه تر
- یک بچه
- جوانتر به نظر رسیدن
- رهایی از گذشته ای زشت
- وزن کم کردن
- برتر بودن کودکان در مدرسه
- دانستن هدف خود در زندگی
- والدینی حمایت کننده تر و با محبت تر
- بهبودی از یک بیماری مزمن یا ناتوانی جسمی و ذهنی
- پول بیشتر
- زمان بیشتر

اگر پاسخ شما چیزی شبیه به این موارد میباشد، شما هم مانند تمام دوستانی که در طول این سال ها به من اعتماد کرده اند متعجب خواهید شد. هیچ کدام از این ها شما را به طور قابل ملاحظه خوشحال نخواهد کرد. اما این به این معنی نیست که یافتن

شادی پایدار هدفی غیرواقعی و ساده لوحانه است. مسئله این است که ما شادی را در مکان های اشتباه جست و جو میکنیم. تحقیقات علمی نشان می دهد آنچه ما باور داریم تغییری بزرگ در زندگی ما به وجود می آورد، تنها یک تغییر کوچک به وجود می آورد. حال آنکه ما منابع واقعی شادی و رفاه شخصی را نادیده میگیریم.

تقریباً در هر ملتی از ایالات متحده، یونان و اسلونی تا کره ی جنوبی، ارزشهای و بحرین پرسیده شد که چه چیز را در زندگی بیشتر از همه میخواهند، آنها شادی را در ابتدای لیست قرار دادند. یادگیری شادتر بودن برای کسانی که در حال حاضر افسرده و کمتر شاد هستند، مسئله ای بحرانی است و برای هرکس دیگر می تواند ارزشمند باشد. در این کتاب من به شما نشان خواهم داد که چرا میل ما به شادتر بودن فقط یک رویا نیست.

### برنامه ای برای شادی پایدار

احتمالاً شما این کتاب را برداشته اید زیرا معتقدید که شما در زندگی فردی و کاری خود به توان بالقوه ی خود نرسیده اید و یا شاید به اندازه ای که میخواهید خوشحال و موفق نبوده اید. نمونه های نمایشی بزرگسالان در سطح ملی در ایالات متحده نشان می دهند که بیش از نیمی از آمریکایی ها (۵۴ درصد) "نسبتاً دارای سلامت روانی هستند" اما هنوز شکوفا نشده اند، به این معنا که آنها برای زندگی شور و شوق زیادی ندارند و به طور فعال و مولد با دنیا همکاری نمیکنند. این توضیح میدهد که چرا میل به شادتر بودن نه تنها توسط کسانی که افسردگی بالینی دارند، بلکه توسط طیف گسترده ای از ما که به اندازه ی دلخواه شاد نیستند، حس می کنند کاملاً پیشرفت نکرده اند، کاملاً خوب هستند اما بیشتر می خواهند - شادی بیشتر، معنی بیشتر در زندگی، روابط و شغل های مهیج تر - احساس میشود. در نهایت بعضی از ما ممکن است یک بار شادی واقعی را بشناسیم، اما در بازگرداندن آن لحظه احساس ضعف کنیم.

این احساس خستگی یا افتادن در یک سوراخ یا در یک گودال بودن می تواند دلهره آور باشد. ممکن است احساس کنیم که مقدار عجیبی انرژی و نیرو می گیرد تا خودمان را بیرون بکشیم. اما من خبرهای امیدوارکننده ای دارم. عملیات بیرون آوردن خودتان از گودال به سوی زمینی بلند تر می تواند شروع کوچکی باشد که اغلب نتایج فوری می دهد. در یکی از مطالعات، پروفیسور مارتین سلیگمن، استاد

دانشگاه پنسیلوانیا، یک استراتژی افزایش شادی را به گروهی از افراد که افسردگی شدیدی داشتند آموزش داد - یعنی افرادی که نمرات افسردگی شان آنها را در رده ی بسیار افسرده قرار داده بود. اگرچه این افراد حتی به سختی تخت خواب هایشان را ترک میکردند اما آن ها را راهنمایی کردند که وارد یک وبسایت شوند و در یک تمرین ساده شرکت کنند. این تمرین شامل یادآوری و نوشتن سه چیز خوب که هر روز رخ میداد بود. برای مثال «رزالین برای احوالپرسی تماس گرفت»، «من یک فصل از کتابی که درمانگرم پیشنهاد کرده بود خواندم» و «در نهایت خورشید امروز طلوع کرد». در عرض پانزده روز افسردگی آنها از «شدید» به «خفیف تا متوسط» بهبود یافت و ۹۴ درصد آنها آرامش خاطر را تجربه کردند.

بنابراین میبینید که تحقیقات نشان می دهد گام های اولیه به سمت شادتر شدن می تواند بلافاصله اجرا شود. قدم اول این است که بفهمیم میل ما برای افزایش شادی صرفاً یک ارزیابی ذهنی نیست. این یک هدف بسیار حیاتی است؛ هدفی که همه ی ما حق داریم به دنبال آن باشیم و به وسیله ی آن موفق شویم. شادی نه صدای تغ تغ در خوش شانسی است که مانند اخر فصل بارانی باید منتظر آن باشیم و نه چیزی است که باید آن را مثل خروجی بزرگراه و یا کیف پول گمشده «پیدا» کنیم، تنها اگر راه مخفی را بلد بودیم و تنها اگر میتوانستیم شغل مناسب یا یار مناسب را به دست آوریم... . جالب توجه است، این تصور که شادی باید پیدا شود انقدر فراگیر است که حتی عبارت اشنای «جست وجوی شادی» این مفهوم را می رساند که شادی هدفی ست که باید آن را تعقیب و کشف کرد. من این عبارت را دوست ندارم. من ترجیح میدهم به خلق و ساختن شادی فکر کنم زیرا تحقیقات نشان میدهد این در قدرت ماست که آن را برای خودمان بسازیم.

شما در این صفحات یادخواهید گرفت که به دست آوردن شادی پایدار لزوماً نیازی به (چنانکه یک روان درمان ممکن است به شما بگوید) حفاری عمیق دوران کودکی خود، روانکاوی تجربیات جراحی گذشته ی شما، شرح کردن روش های عادتی شما نسبت به دیگران، بدست آوردن درآمدی بیشتر برای درمان بیماری یا گرفتن مجدد جوانی و زیبایی ندارد. در این کتاب من استراتژی هایی را توصیف می کنم که شما می توانید بلافاصله شروع به انجام دادن کنید و حتی اگر شما عمیقاً محزون باشید، آن ها مستقیماً احساس خوشی شما را تقویت میکنند. برای افزودن مابقی فواید تقویت شادی شما نیاز دارید وارد یک برنامه ی طولانی مدت شوید. خبر خوب

درباره ی برنامه ی مادام العمر برای ساختن و نگه داشتن خوشی فردی این است که وقتی تمرین ها و رفتار های جدیدی یاد میگیرید، طبیعی به نظر نمیرسند و تلاش زیادی لازم است اما با گذر زمان، تلاش لازم کاهش میابد؛ همانطور که چنین استراتژی هایی به عادت و خود تقویت کننده تبدیل میشوند. چگونگی شادی برنامه ی مداوم تقویت شادی را که شما امروز شروع خواهید کرد و برای بقیه ی عمرتان بعهده خواهید گرفت را شرح میدهد. شما تنها شخصی هستید که توانایی انجام این کار را دارد.

یادداشت نهایی: اگر تشخیص داده شده که شما افسردگی دارید، این برنامه ی شادی جایگزینی برای درمان های ثبت شده مثل درمان رفتاری شناختی و دارو های ضد افسردگی نیست. اما شما باید آن را یک مکمل قوی در نظر بگیرید که ممکن است به شما کمک کند زودتر، قوی تر و عمیق تر بهبود یابید. "اگر افسرده هستید" برای اطلاعات بیشتر به فصل آخر نگاهی بیاندازید.

### ایا میدانید چه چیزی شما را خوشحال میکند؟

در این نقطه ممکن است نسبت به این برنامه ی شادی که تشریح میکنم احساس تردید کنید. احتمالاً میپرسید اگر تقویت خوشحالیمان به طور دائم در دسترس است، چرا ما در آن ضعیف هستیم؟ چرا ما اغلب سعی میکنیم و شکست میخوریم؟ گمان میکنم نخستین دلیل این است که ما مشروط به این باور شده ایم که چیزهای اشتباه ما را برای مدتی طولانی خوشحال میکنند. دانشمندان روانشناسی مدارک قانع کننده ای جمع اوری کرده اند که نشان می دهند به طور معمول در مورد چیزهایی که برایمان خوشی و رضایتمندی می آورند، کاملاً در اشتباه هستیم و در نتیجه ما گاهی اوقات برای به وقوع پیوستن چیزهایی تلاش میکنیم که در واقع خوشحالمان نمیکند. شاید رایج ترین خطا این است که فرض میکنیم اتفاقات مثبت - ترفیع کاری، صورت حساب های پاک با سلامتی، قرار های هیجان انگیز یا پیروزی نامزد سیاسی یا تیم فوتبال مورد علاقه - شادی بیشتری نسبت به آنچه واقعا میاورند، فراهم می کنند. مادی گرایی را به عنوان مثال در نظر بگیرید. چرا برای ما «حتی خودم» انقدر دشوار است که باور کنیم پول خوشحالمان نمی کند؟ چون حقیقت این است که پول ما را خوشحال می کند. اما سوء تفاهم ما این است، یک محقق شادی به فصاحت توضیح میدهد که «ما فکر میکنیم پول ما را برای مدتی طولانی بسیار خوشحال میکند و در واقع ما را برای مدتی کم، یکم خوشحال می

کند». در ضمن، در راه تلاشی سخت برای رسیدن به بن بست این لذت ها، در نهایت دیگر راه ها را که راه های موثر تری برای خوشحالی هستند نادیده میگیریم. دو نفری را در نظر بگیرید که من با آنها مصاحبه کردم و و به این واقعیت رسیدند که چیز هایی که اکثر ما فکر میکنیم شادی میسازند - مانند ثروت، شهرت و زیبایی - واقعا انقدر اهمیت ندارند.

### ستاره ی راک

من یک تابستان در حین فیلم برداری مستند از زندگی ادم های خیلی خوشحال به نیل معرفی شدم. نیل زمانیکه جوان تر بود میخواست یک ستاره ی راک شود و برخلاف تمام احتمالات او به رویای خود رسید. بخت به او رو کرد و او به عنوان طبل زن یک گروه موفق راک در برنامه ی شب شنبه زندگی میکند نامزد دریافت چندین جایزه ی گرامی شد. برای یک دهه قاره هارا سفر کرد و با گروه موسیقی تور رفت. سپس دنیای او ناگهانی سقوط کرد. گروه موسیقی از هم جدا شدند، تور متوقف شد، خانه ی بزرگ را از دست داد و همسرش ترکش کرد.

ما یک بعد از ظهر تمام را صرف مصاحبه با او در خانه ی جدید کوچکش که به شکل مزرعه بود و توده ای از خاک جلوی آن را مسدود کرده بود، کردیم. پدر مجرد به همراه دو فرزندش در حومه ی وینپیگ کانادا در فلاتی چمن زار که جمعیت پراکنده ای داشت و مایل ها از نزدیک ترین مغازه و مدرسه فاصله داشت زندگی میکرد. حتی در ماه ژوئیه زمانیکه که ما بازدید کردیم، باد شدیدی بود که چمن های خشک بلند را تکان میداد. انجا به عنوان مکانی که در طول زمستان طولانی مانیتوبا به تلخی سرد و متروک است بخاطرم نشست. برای خرید شیر باید سفر می کرد، چه برسد به یک روز را خارج از خانه گذراندن. مدیریت آن شرایط باید خیلی دشوار باشد.

نیل من را ادمی که با او کاملا راحت و آرام، با کودکش خونسرد و خالص و کاملا مشغول موسیقی است بخاطرش نشانده. ایا یک ستاره ی راک پولدار بودن نیل را خیلی خوشحال کرد؟ او گفت: «من پول و شهرت داشتم و الان ندارم اما مقدار خوشحالی ام همان است. هیچ فرقی نکرده است.»

زیبایی غلیظ



من دنیز را در مجموعه ای از برنامه ی گفت و گو دیدم که برای تعریف کردن داستانش آمده بود. دنیز در خیابان پترزبورگ فلوریدا زندگی میکرد. او به کودکانی که ناتوانی یادگیری داشتند، درس می داد و حالا به همراه سه دختر مدرسه ای اش در خانه می ماند. مادر تمام وقت ۳ کودک بودن کار راحتی نیست. زمانیکه داشت وارد ۴۰ سالگی میشد، احساس کرد از انجایی که ارایش نمیکند، دیگر بیرون کار نمیکند و همیشه خسته بنظر می رسد، خودش را رها کرده است تا نابود شود. او باور داشت سال هایی که زیر افتاب فلوریدا گذرانده، باعث شده است او پیرتر و چروکیده تر به نظر برسد.

عمل جراحی ۱۲ ساعت طول کشید. دنیز عمل جراحی لیفت چشم، لیفت بالا و پایین پیشانی و لیفت تمام رخ را انجام داد. یک دست انداز را از بینی اش برداشت، زیر چانه اش را لیوساکشن کرد و با لیزر پوستش را احیاء کرد. ارایشش انقدر خوب و یکپارچه بود که وقتی به ارایشگر برنامه که حداقل نیم ساعت روی صورت او کار کرده بود گفتم دنیز در برنامه ی زیبایی غلیظ بوده، تعجب کرد. در چهره ی دنیز هیچ چیز عجیبی توجه او را جلب نکرده بود.

بعد از بهبودی عمل جراحی دنیز احساس می کرد که به گذشته سفر کرده است. او ۱۰ سال جوانتر بنظر می رسید. او مورد توجه خانواده، دوستان، غریبه ها و رسانه قرار گرفت. او گفت: «من فکر میکنم با عمل جراحی پرواز کرده ام. مثل یک ستاره ی فیلم زندگی میکردم و اعتماد به نفسم افزایش میافت.» او اشاره کرد که همسرش را ترک کرد و یک زندگی جدید را شروع کرد.

یکسال بعد او به خودش امد و فهمید که پایان دادن به ازدواجش اشتباه بزرگی بوده است. ایا جراحی پلاستیک او را خوشحال کرد؟ دنیز اعتراف کرد: «باید بگم خیلی خوب است که چروک های کمتری داشته باشم.» اما او را برای مدت طولانی خوشحال نکرد. زیبایی غلیظ چیزی نیست که بشود با شادی واقعی مقایسه کرد.

نیل و دنیز احتمالا یکبار با خود فکر کرده اند: «اگر فقط پولدار بودم... اگر معروف بودم... اگر فقط زیبا بودم...» خوشحال میشدم. و انها اشتباه میکردند. بینش هایی مانند بینش ان ها با حجم زیادی از شواهد امیخته شده اند و توسط من و همکارانم به شکل نظریه ی علل شادی درآمده اند. این داستان در روستای نه چندان دلچسب میان ریوریا شروع شد.

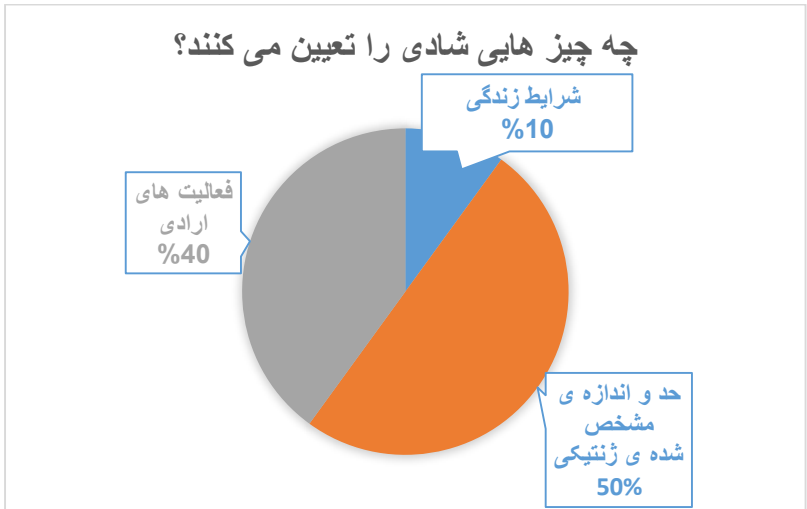
## کشف کلیدهای حقیقی شادی

## روانشناسی مثبت در اکومال

در ژانویه سال ۲۰۰۱ من برای استراحتی بینظیر و دل نشین به یک شهر کوچک در مکزیک که در ۲ ساعتی کانکون قرار داشت و نامش اکومال بود، سفر کردم. حدود ۱۲ محقق یا بیشتر، انجا در زیر بادهای گرم و ملایم در مزرعه ی تازه شکوفای روانشناسی مثبت جمع شدند تا آخرین یافته های خود را باهم در میان بگذارند و جدیدترین ایده هایشان را سازماندهی کنند. در ابتدا چون دختر ۲۰ ماهه ام را پیش پدرش در لوس انجلس گذاشته بودم و علاوه بر آن فهمیده بودم که دوباره حامله هستم، تمرکز کردن برایم سخت بود. ولی با این حال چند گفت و گویی که در اکومال داشتم با جهت دهی به کار من به پایان رسید. یکی از ان مطالعات با آقایان پروفیسور کن شلدون و دیوید اشکید بود. من قبل از سفر به انها ایمیل زدم که اگر ممکن است یکدیگر را ملاقات کنیم تا درباره ی نوشتن مقاله ای صحبت کنیم که راه های مختلفی را که مردم از طریق انها به دنبال شادی میگردند را طبقه بندی می کند. زمانیکه سر این موضوع نشستیم سریعا فهمیدیم که هیچ تحقیقی از مایشی در این خصوص وجود ندارد. نه تنها محققین از استراژی هایی که مردم برای شادتر شدن استفاده می کنند بی خبر بودند، بلکه این موضوع برای ما اشکار شد که اغلب روانشناسان در مورد مفهوم افزایش شادی به طور دائمی بدبین بودند. برای مثال، ۲ یافته در ان زمان تصورات جامعه ی علمی را جلب کرده بود: اول اینکه شادی موروثی در طول زندگی پایدار است. دوم اینکه افراد ظرفیت قابل توجهی برای عادت کردن به تغییرات مثبت در زندگی شان دارند. در نتیجه منطقی به نظر نمی رسید. مردم نمی توانند به طور دائمی شادتر بشوند زیرا هر دستاوردی در شادی موقت خواهد بود و نه تنها در طولانی مدت نمیتوانند کاری بکنند، بلکه به سطح اصلی و خط مقدم شادی خود برمیگردند.

## راه حل ۴۰ درصدی

دیوید، کن و من نسبت به این نتیجه که شادی پایدار غیرممکن است شک داشتیم و تصمیم گرفتیم ثابت کنیم که غلط است. گفت و گو های ما در طول چندین سال به کشف دلایل شادی انجامید. ما با همدیگر اساسا توانستیم مهمترین عوامل شادی که در نمودار ساده ی دایره ای زیر آمده است را شناسایی کنیم.



یک سینما پر از ۱۰۰ نفر ادم را در نظر بگیرید. این ۱۰۰ نفر هرکدام زنجیره ای کامل از شادی را نشان می دهند. برخی از آنها فوق العاده شاد، برخی کمتر شاد و برخی هم بشدت ناکام هستند. قسمت پایین سمت راست نمودار دایره ای نشان میدهد که ۵۰ درصد عظیم تفاوت بین سطح شادی مردم میتواند به دلیل حد و اندازه ی مشخص شده ی ژنتیکی هر فرد باشد. این اکتشاف از یک تحقیق در حال رشد بر روی برادر های دوقلوی همسان به دست آمده است و اظهار می کند که هر یک از ما با «حد و اندازه ای مشخص شده» متولد میشویم که ان سرچشمه گرفته از پدر یا مادر بیولوژیکی ماست، در واقع یک خط مقدم یا پتانسیل برای شادی که ما حتی پس از شکست و پیروزی های عمده مجبوریم به ان بازگردیم. این یعنی که اگر میتوانستیم با یک عصای جادویی سلول های ژنتیکی هر ۱۰۰ نفر از کسانی که به سینما رفتند را یکسان کنیم، هنوز سطح شادی آنها متفاوت می بود اما این تفاوت ۵۰ درصد کاهش میافت.

حد و اندازه های مشخص شده برای شادی همانند حد و اندازه های مشخص شده برای وزن میباشند. برخی افراد خوش شانس حتی بدون اینکه سعی کنند وزن خود را حفظ میکنند و طبیعت لاغری دارند. در مقابل برخی دیگر از افراد مجبور هستند سخت تمرین کنند تا در وزن مطلوب بمانند و زمانیکه کمتر ورزش می کنند، کیلوگرم ها پشت سر هم باز میگردند. پیامد این دستاورد برای شادی این است که

بزرگی حد و اندازه‌ی مشخص شده‌ای که با آن متولد میشویم مانند ژن هوش یا کلاسترول - به این معنا که اگر بالاست (در مقیاس ۶ یا ۷) یا پایین است (در مقیاس ۲) یا بطور میانگین (در مقیاس ۴) - تا حد زیادی شادیمان را در طول زندگی مدیریت می‌کند.

احتمالا دستاوردی که بسیار دور از ذهن است، همانطور که نمودار نشان میدهد این است که تنها ۱۰ درصد از اختلاف سطح شادیمان با تفاوت‌های شرایط زندگی و موقعیت‌ها تعریف شده‌اند، خواه پولدار باشیم یا فقیر، سلامت یا بیمار، زیبا یا زشت، مجرد یا متاهل و غیره. اگر با یک عصای جادویی میتوانستیم همه‌ی ۱۰۰ نفری را که سینما رفتند را در یک شرایط زندگی قرار بدهیم (همان خانه، همان همسر، همان مکان تولد، همان صورت، همان درد‌ها و رنج‌ها) تفاوت سطح شادی آنها به مقدار جزئی ۱۰ درصد کاهش می‌یافت.

علم بشدت از این نتیجه‌ی پشتیبانی می‌کند. برای مثال یک تحقیق معروف نشان داد که پولدارترین مردم امریکا - کسانی که سالانه بیش از ۱۰ میلیون دلار درآمد دارند - تنها کمی بیشتر از کارکنان دفتر و یقه‌ابی‌هایی که آنها استخدام کرده‌اند شاد هستند. همچنین اگرچه افراد متاهل خوشحال‌تر از مجرد‌ها هستند اما تاثیر از دواج بر مقدار شادی افراد واقعا کوچک است. برای مثال در ۱۶ کشور ۲۵ درصد از افراد متاهل و ۲۱ درصد از افراد مجرد خود را «خیلی خوشحال» توصیف کردند. این اکتشاف که شرایط زندگیمان (مثل درآمد و وضعیت تاهل) تاثیر کمی بر روی شادی ما دارد برای بسیاری از ما شگفت‌آور است، هرچند احتمالا نیل و دنیز تعجب نکردند. باورش سخت است که چیزهایی مانند ثروت، زیبایی و سلامتی تاثیری کوتاه مدت و محدود بر روی اکتساب شادی دارند اما شواهد بسیار هیجان‌انگیز هستند و من بعدا در این کتاب چندین تعریف جذاب ارائه خواهم داد. اگر ما میتوانیم بپذیریم که شرایط زندگی کلیدهای شادی نیستند، تا حد زیادی قدرت آن را داریم که به دنبال شادی بگردیم.

به نمودار دایره‌ای برمیگردیم، حتی اگر هر ۱۰۰ نفر در سینما هم دوقلوهای همسان باشند و هم شرایط زندگی یکسانی داشته باشند، هنوز هم میزان خوشحالی آنها متفاوت خواهد بود. این دستاورد به من نشان داد حتی پس از آن که شخصیت تعیین‌شده‌ی ژنتیکی مان را (برای مثال کسانی که هستیم) و ثروت و شرایط بخرنج زندگیمان را (چیزی که با آن روبرو هستیم) به حساب می‌آوریم، ۴۰ درصد از

تفاوت سطح شادیمان هنوز ناشناخته می ماند. این ۴۰ درصد از چه چیزی ساخته شده است؟ یک چیز مهم جا مانده است: رفتار ما. بدین ترتیب کلید شادی در تغییرارایش ژنتیک مان (که غیرممکن است) و در تغییر شرایطمان (برای مثال خواستن ثروت یا جذابیت یا همکاریان بهتر که معمولا غیر عملی است) وجود ندارد، بلکه در فعالیت های ارادی مان وجود دارد. با به یاد داشتن این موضوع، نمودار دایره ای شکلمان پتانسیل ۴۰ درصدی که توانایی کنترلش را داریم نشان می دهد - ۴۰ درصد باقیمانده برای مانور و فرصت های افزایش یا کاهش سطح شادیمان از طریق کارهای روزمره و افکارمان.

این خبر فوق العاده ای است. به این معناست که اگر طبع، عادات و افکار افراد خیلی خوشحال را به دقت بررسی کنیم، می توانیم خیلی خوشحال تر باشیم. بخش عمده ی تحقیقات من بر روی پتانسیل دست نخورده ی ما برای افزایش شادیمان متمرکز شده - مانند مشاهده، مقایسه، آزمایش و بررسی افراد خیلی خوشحال و ناکام. در زیر نمونه ای از مشاهدات من و همچنین سایر پژوهشگران بر روی الگوهای رفتاری و افکاری شادترین شرکت کنندگان در تحقیقات مان قرار دارد.

- آنها وقت زیادی را به پرورش دادن و لذت بردن از روابطشان با خانواده و دوستانشان اختصاص می دهند.
- آنها به راحتی بخاطر همه ی چیز هایی که دارند سپاسگزاری میکنند.
- آنها اغلب اولین کسانی هستند که به سوی همکاریان و رهگذران دست یاری دراز می کنند.
- آنها آینده خود را تصور می کنند و سعی می کنند خوش بین باشند.
- آنها لذت زندگی را میچشند و سعی میکنند در لحظه زندگی کنند.
- آنها هر هفته و گاهی اوقات هر روز ورزش می کنند.
- آنها عمیقا به ارزشها و برنامه های طولانی مدت زندگی متعهد هستند. (مانند مبارزه با کلاهبرداری، کابینت ساختن یا آموزش ارزش های عمیق به کودکانشان)

- و در نهایت که مهم ترین است، خوشحال ترین افراد نگرانی ها، رنج ها و تراژدی هایشان را در میان میگذارند. آنها ممکن است در چنین شرایطی مثل شما یا من پریشان یا احساساتی شوند اما اسلحه ی پنهان آنها قدرت و استقامتی است که در مقابله و رویارویی با چالش ها نشان می دهند.

چنانکه در فصل ۴ تا ۹ بیشتر به بحث می پردازیم، یک نوشته ی عظیم در حال حاضر نشان می دهد که شادترین افراد چه نوع ویژگی، افکار و رفتارهایی دارند. در آزمایشگاه من و برخی پژوهشگران دیگر، راه های مهار کردن قدرت افکار و رفتارهایمان که همان فعالیت های هدف دارمان هستند آزمایش شده است. ما مطالعات مداخله ای افزایش شادی را به صورت رسمی به منظور افزایش و نگه داشتن سطح شادی افراد، افزون بر حد اندازه ی مشخص شده ی آنها انجام دادیم. در قسمت دهم این کتاب، ۱۲ استراتژی و تمرین برای افزایش شادی با جزئیات و نحوه ی کارکرد آنها در زندگی روزمره به همراه مدارک علمی که از آنها پشتیبانی میکنند را معرفی خواهم کرد. لیست کارهایی که خوشحال ترین افراد انجام می دهند، مانند مثال بالا نهیب بنظر می رسد. اما این به این خاطر است که شما نباید سعی کنید همه ی آنها را انجام دهید. هیچکس نمی تواند همه ی آنها را انجام دهد و تنها عده ی کمی میتوانند بخش بیشتری را انجام دهند. کاری که می توانید انجام دهید این است که یک یا تعداد کمی از استراتژی هایی که بر روی شما کارساز هستند را انتخاب کنید. شما تحت کنترل خود هستید و می توانید زندگی خود را که از امروز شروع می شود، به طرز مهم و معناداری تحت تاثیر قرار دهید.

انتخاب عاقلانه برای ساختن مجموعه ای موفق از استراتژی ها برای برنامه ی شادی فردی شما نیازی حیاتی است. بعضی از برنامه ها برای هر فرد بخصوص در هر تلاش برای تغییر زندگی تاثیرگذارتر و مناسب تر خواهند بود. در فصل ۳ یک تست خودشناسی به شما معرفی خواهم کرد، در واقع یک پرسشنامه که کمکتان می کند تا بفهمید کدام استراتژی روی شما کارساز تر است. فصل ۳ کمکتان می کند تا ۴ استراتژی افزایش شادی که مناسب شخصیت فردی، قدرت، هدف و موقعیت های فعلی شما هستند را انتخاب کنید. به یاد داشته باشید که تلاش برای شادتر بودن به شما، علایق شما، ارزش ها و نیازهای شما مربوط است. زمانیکه

متوجه بشوید کدام فعالیت بر روی شما کارساز تر است، بیش از نیمی از راه را رفته اید.

پرثمرترین کاری که ممکن است انجام دهید

واضح است که برای بدست آوردن هر چیز مهمی در زندگی مثل یادگیری یک حرفه، برجسته شدن در یک رشته ی ورزشی یا بزرگ کردن یک کودک، زحمت زیادی لازم است. اما اضافه کردن مفهوم تلاش به احساس و ذهنمان برابمان دشوار است. بدون زحمت ممکن است «خوش شانس» باشیم اما موفقیتمان مانند تصمیم سال نوی فراموش شده کوتاه مدت خواهد بود. بسیاری از افراد را در نظر بگیرید که چقدر زمان و تعهد به فعالیت های فیزیکی اختصاص می دهند - چه باشگاه رفتن، دویدن و کیک بوکس باشد و چه یوگا. تحقیقات من نشان می دهند که برای شادی بیشتر نیز باید همین راه را رفت. به عبارت دیگر، بدست آوردن شادی پایدار تغییرات ثابتی را می طلبد و به زحمت و تعهد در هر روز از زندگی نیاز دارد. تعقیب شادی ملزوم کار زیادی است اما در نظر بگیرید که این «کار شادی» پرثمرترین کاری خواهد بود که که انجام می دهید.

چرا خوشحال باشیم؟

چرا باید انقدر تلاش کنیم تا خوشحال باشیم؟ به این دلیل که هرکسی نیاز به متقاعد شدن دارد، شواهد علمی دلایل قانع کننده ای را برای ارزش کردن شادی و رضایت بیشتر فاش می کنیم. همکاران من، ادی دینر، لارا کینگ و من یک مقاله ی روانشناسی رو به رشد و وسیع که نشان می دهد شادتر شدن فقط باعث نمی شود شما احساس خوبی داشته باشید را ثبت کردیم. معلوم شد که شادی منفعت های چند لبه ای را با خودش می آورد. در مقایسه با افرادی که کمتر شاد هستند، افراد شادتر تر اجتماعی تر و با انرژی تر، مهربان تر و صمیمی تر و دوست داشتنی تر هستند. پس جای تعجب نیست که احتمال ازدواج، متاهل ماندن، داشتن یک شبکه ی غنی تر از دوست و حمایت اجتماعی در افراد شادتر بیشتر است. به علاوه، برخلاف وودی الن که در انی هال درباره ی ادم های خوشحال می گوید: «سطحی و خالی هستند... هیچ چیز و هیچ فکر جالبی برای گفتن ندارند.» افراد شادتر معمولاً نبوغ و انعطاف بیشتری در افکارشان دارند و در شغلشان خلاق تر هستند. آنها رهبران و مذاکره کنندگان بهتری هستند و بیشتر پول در می آورند. آنها در مقابل سختی ها مقاوم تر

هستند، سیستم ایمنی قوی تری دارند و از نظر فیزیکی سالم تر هستند. افراد خوشحال حتی طولانی تر زندگی می کنند.

دو مثال پول و ازدواج را در نظر بگیرید. کمترین معروف هنری یانگمن یکبار به کنایه گفت: «شادی چه فایده ای دارد؟ با آن نمی شود پول خرید.» با مزه است اما غلط. یک تحقیق نشان داده است کسانی که در سال اول دانشجویی شادتر بودند ۱۶ سال بعد (در اواسط ۳۰ سالگی) بدون سرمایه ی اولیه ی درآمد های بیشتری داشته اند. در یک تحقیق دیگر که دانشجویان امریکایی را در طول زمان تحت نظر گرفتند، احتمال ازدواج تا سن ۲۷ سالگی و ازدواج رضایتمند داشتن در سن ۵۲ سالگی برای خانم هایی که نسبت به عکس های سالنامه ی دوره ی دانشجوییشان احساس شادی صادقانه ای نشان می دهند بیشتر است.

درواقع شادی انقدر مهم است که تمام یک کشور – مانند یک کشور خیلی کوچک مانند سوئیس – افزایش شادی شهروندان را هدف خود قرار داده است. پادشاه کشور بوتان، آخرین پادشاه بودایی در هیمالیا که بین چین و هند قرار گرفته است، افزایش شادی ناخالصی داخلی ملتش را بجای تولیدات ناخالصی داخلی بهترین راه برای توسعه ی اقتصادی یافته است. مهم تر از همه، تاکید بوتان بر روی شادی مردمش مزایایی به وسعت جامعه ارائه داده است. اگرچه اکثر مردم در این کشور کوچک برای امرار معاش کشاورزی می کنند اما هرچیزی را که می خواهند دارند – غذاهای بر روی میز و مراقبت های بهداشتی جهانی – و پول درآوردن از راه سرمایه گذاری های تجاری که ممکن است سلامتی و زیبایی محیط و عدالتشان را به خطر بیندازد، رد می کنند.

در مجموع در تمام زمینه های زندگی، شادی محصولات فرعی متعددی دارد که تعداد کمی از ما برای فهمیدن آن زمان گذاشته ایم. ما در خوشحال تر شدن تجربه ی شادی، رضایت، عشق، افتخار و هیاو را تقویت نمیکنیم، بلکه جنبه های دیگر زندگی را مانند سطح انرژی مان، سیستم ایمنی مان، درگیری مان با کار و افراد دیگر و سلامت جسم و روان را تقویت می کنیم. همچنین در راه شادتر شدن حس اعتماد به نفسمان را تقویت می کنیم و به این باور می رسیم که ما انسان هایی با ارزش و شایسته ی احترام هستیم. آخرین و احتمالاً کمترین ارزشش این است که اگر شادتر شویم، نه تنها خودمان بلکه خانواده، دوستان و حتی در مقیاس وسیع تر اجتماع از آن سود می برد.



## فصل ۲

### چقدر و چرا خوشحال هستید؟

ایا تا به حال کسی را دیده اید که عمیقا و حقیقتا خوشحال باشد؟ کسی که برآستی توانایی دیدن زندگی از پشت لنز های گلگون را داشته باشد؟ کسی که در مقابله با بدبختی آرام و خونسرد ظاهر شود؟ شاید یکی از دوستان، همکاران و یا حتی یکی از اعضای خانوادتان باشد. می شود به حال این آدم ها غبطه خورد. چگونه این کار را انجام می دهند؟ چرا مانند اکثر ما با فشار ها و مصائب زندگی روزمره اذیت نمی شوند؟

اطراف چنین افرادی بودن، زمانیکه در همان سختی و مشکلی که ما در آن هستیم قرار دارند، به رغم آنکه شاد بنظر می رسند برای ما ناامیدکننده و پیچیده است. برای مثال در نظر بگیریید هر دوی شما یک رئیس عذاب آور دارید که همیشه فریاد می زند و هرگز از کار شما راضی نیست. یا هر دوی شما سال اول دانشکده حقوق هستید و با حجم زیادی از تکالیف و خواندنی روبرو می شوید. یا هر دوی شما به تازگی دارای فرزند شده اید و در بی خوابی، استرس و زحمت مراقبت از یک نوزاد غرق شده اید. این موقعیت ها شما را ناراحت و بداخلاق می کند، اعصابتان را خورد و حتی بعضی اوقات شما را بشدت افسرده و محقر می کند. به نظر می رسد این شخص خوشحال که شما او را می شناسید توانایی این را دارد که ناامیدی ها، استرس ها، سختی ها و محرومیت ها را خورد کند، هر دفعه به خود بهبودی بخشد و چهره ای مثبت به خود بگیرد. او چیزهایی را که شما تهدید میبینید، تنها به عنوان چالش میبیند. زمانیکه شما احساس بی اعتمادی و شکست می کنید، او دیدگاه خوش بینانه و امیدوارکننده ای دارد. درحالیکه شما تنبل و بی حال هستید، آنها تحریک می شوند تا اقدام کنند.

این افراد ممکن است در لحظه غیرقابل درک، نگران کننده و حتی ناخوشایند بنظر برسند. آنها می توانند تضعیف روحیه کنند زیرا ما در مورد وضعیت خودمان به فکر می رویم. چگونه می توانیم بیشتر شبیه آنها باشیم؟ ایا هیچ وقت می توانیم اندازه ی آنها خوشحال باشیم؟ من این سوال را از خودم هم پرسیدم و متوجه شدم تنها راه فهمیدن ان، تحقیق به طور متمرکز و منظم درباره ی افراد عمیقا خوشحال

است. با بدقت مشاهده کردن افراد شاد نه تنها چیزهای زیادی درباره ی آنها، بلکه درباره ی خودمان نیز یاد می گیریم. من در آزمایشات و مصاحبه هایم با افراد خیلی خوشحال، افرادی را یافتم که توانایی حفظ یا بازیابی شادی خود پس از یک تراژدی یا شکست بزرگ را دارند. انجلا و رندی را به عنوان مثال در نظر بگیرید.

### انجلا

انجلا که ۳۴ سال دارد، یکی از شادترین افرادی است که تا به حال با او مصاحبه کرده ام. حتی نمی توانید حدس بزنید او مجبور بوده است چه چیزهایی را تحمل کند. زمانی که که انجلا در کالیفرنیا جنوبی داشت بزرگ میشد، مادرش با خشونت های روانی و فیزیکی او را آزار میداد و پدرش کمکی به او نمی کرد. او علاوه بر چیزی که در خانه تحمل می کرد، به عنوان یک نوجوان از اضافه وزن رنج می برد و در مدرسه خجالت زده بود. زمانی که او کلاس یازدهم بود (حدود ۱۶ سالگی) مادرش سرطان سینه گرفت و خشونت های فیزیکی به پایان رسید. اما خشونت های روانی بدتر شد تا زمانی که انجلا دیگر نمی توانست تحمل کند و خانه را ترک کرد تا با فردی که تنها ۳ ماه بود میشناخت ازدواج کند. او و همسرش به شمال نقل مکان کردند و ۴ سال در انجا زندگی کردند. مدتی نگذشت که پس از تولد دخترشان آنها طلاق گرفتند و به کالیفرنیا که هنوز هم در آن زندگی می کند بازگشت.

انجلا در حال حاضر یک مادر مجرد است. مشکلات مالی سختی دارد. همسر سابقش نه برای ملاقات دخترشان می آید و نه برای حمایت از بچه مبلغی می پردازد. انجلا برای تامین خانواده ی کوچکش چندین شغل را امتحان کرده است. وقتی می خواست آخرین شغلش را عوض کند، احساس کرد که در نهایت شغل رویایی اش را به عنوان متخصص زیبایی پیدا کرده است اما او به طور ناگهانی اخراج شد و امید و فرصت های مالی اش نابود شدند. او مجبور شد اعلام ورشکستگی کند و مجدداً به دنبال رفاه و اسایش بود. در حال حاضر او تمام وقت به دانشکده برگشته و در جهت مرتبه ی پرستاری تلاش می کند.

هنوز با وجود همه ی اتفاقات و چالش ها، انجلا خود را آدمی بسیار خوشحال می داند. دخترش الا که به او بسیار نزدیک است برایش شادی بی پایانی می آورد. آنها از خواندن تاریخچه ی نارنیا با یکدیگر، رفتن به کنسرت های رایگان، شیطنت کردن در رخت خواب موقع تماشای فیلم لذت می برند. همانطور که انجلا می بیند

الا همیشه چیزهایی که کودکان دیگر دارند، ندارد اما بیشتر از مقداری که احتمالا می خواهد، عشق دریافت می کند. انجلا همچنین حس مسری شوخ طبعی دارد که زمانیکه به مشکلاتش می خندد - زمانیکه در رفاه بود و روزی که شغل مورد علاقه اش را از دست داد - غیرممکن است که با او نخندید. او دوست های زیادی پیدا کرده است. او از کمک کردن به دیگران برای بهبود زخم ها و اسیب هایشان احساس رضایت و خوشنودی می کند و این دلیل را می آورد که به تنهایی روبرو شدن با تاریکی ها تقریبا غیر ممکن است.

### رندی

رندی هم مانند انجلا از کودکی بسیار سختی کشیده است. او دو نفر از نزدیکانش را که خودکشی کردند از دست داد، پدرش را در ۱۲ سالگی و بهترین دوستش را در ۱۷ سالگی. وقتی که کلاس پنجم بود (حدود ۱۰ سالگی در ایالات متحده) مادرش، پدرش را ترک و خانواده را از ایالت بیرون کرد و از هرکسی که میشناخت دور شد تا بتواند با دوست پسرش روی زندگی کند. اگرچه رابطه ی رندی و مادرش قوی بوده و هست اما روی رندی را تحقیر می کرد و رابطه شان تا حد ممکن پرتنش بود. جالب این است که رندی نیز مانند انجلا با ازدواج زود هنگام در جوانی از خانه فرار کرد. ازدواج او مملو از سختی بود و سرانجام پس از پی بردن به خیانت همسرش، با طلاق به آن خاتمه داد. باز هم در ابتدا او بخاطر جدایی ویران بود و احساس می کرد که بیش از سهمش مرگ و فقدان را تجربه کرده است.

امروز رندی یکی از ادم های شادی است که همه را در اطرافش می خنداند. او بعد از طلاقش حال خود را بهبود بخشید، به یک شهر جدید نقل مکان کرد، به عنوان مهندس ایمنی شغل پیدا کرد و در نهایت مجددا ازدواج کرد. حال که او ۴۳ سال دارد، سه سال است که ازدواج کرده و پدرخوانده ی ۳ پسر است. او چگونه این کار را کرد؟ رندی همیشه خوش بین است و ادعا می کند که دیدن «پوشش نقره ای در ایر» کلید بقاء او بوده است. برای مثال اگرچه شغلش پر استرس و ناامید کننده است، او می گوید که شغلش به او اجازه می دهد تا «به بیرون از جعبه فکر کند». یکی از دوستان او با فرزندخوانده هایش در کشمکش است اما او از «فرصت پدر بودن» لذت می برد. برخلاف بقیه که ممکن است با تلخی از کودکی خود یاد کنند، او زمان های خوب را بیاد می آورد.

کی شما هم جزئی از آنها محسوب می شوید؟

درست است که آنها خاص و بی همتا به نظر می رسند اما در واقع تعداد کمی از انجلاها و رندی ها را در اطراف خود می بینیم و البته به همان مقدار هم ادم های ناکام وجود دارند. همه ی ما می توانیم ادم هایی را که دقیقاً در نقطه ی مخالف قرار دارند شناسایی کنیم، کسانی که حتی در طول زمان های خوب خوشحال بنظر نمی رسند، به طور مداوم عبوس و ترشرو هستند، تاریکی ها را بزرگ می کنند، به بعد منفی هر چیزی توجه می کنند و نمی توانند شادی را در زندگی پیدا کنند.

شانون

یکی از اینگونه ادم هایی که با او مصاحبه کردم شانون نام دارد. شانون در ۲۷ سالگی درس می خواند تا گواهینامه ی تدریس زبان انگلیسی بگیرد. او یک دوست پسر دارد که در دانشکده ایتالیا تحصیل می کند و قرار است ۲ ماه دیگر که بر می گردد، زندگی جدیدشان را باهم شروع کنند. شانون کودکی آرام و بی حادثه ای داشته است، یک خانه ی پایدار و معتدل به همراه چند دوست صمیمی. خانواده ی او در سراسر ایالات متحده مسافرت می کردند. شانون گفت که وقتی کلاس هشتم بود (سال نهم) مادرش به او یک سگ هدیه داد که نامش دیزی است و هنوز زنده است. شانون اشاره کرد که این سگ یکی از بهترین دوستانش است.

اما برخلاف اینکه هیچ تراژدی و زخمی در زندگی اش نداشت، او همه چیز را در زندگی اش به یک بحران تبدیل می کند. انتقال از دبیرستان به دانشگاه برایش بشدت استرس زا بود و اغلب در کارهای سخت و غریب احساس فشار و ناراحتی می کرد. او در خوابگاه دانشجویی با ادم دلپذیری هم اتاقی شد اما او عادت های اذیت کننده ای مانند زیاد کردن صدای تلویزیون داشت. شانون قدری اذیت می شد که هرروز با هم اتاقی اش غیرصمیمی تر و دشمن تر می شد. سرانجام شانون توانست هم اتاقی اش را عوض کند. او در ابتدا به وجد آمده بود تا کسی را که دوست داشت و تحسین می کرد به عنوان هم اتاقی پیدا کند اما بعد که هیچ وقت چنین دختری پیدا نشد، بشدت جریحه دار شد.

هم اکنون شانون خیلی فعال است. او در تابستان صخره نوردی و اسکیت سواری و در زمستان روی برف اسکی می کند. همچنین او به من گفت که از تدریس لذت می برد و زمانیکه درس می دهد احساس می کند خودش و دانش آموزان، هر دو باهم

رشد می کنند. او یک شغل امیدوارکننده، یک یار، یک زندگی خانوادگی پایدار و حتی سگی که دوستش دارد در پیش روی خود دارد. او بخاطر دستاورد هایش خوشحال است اما احساس می کند بدلیل کمبود اعتماد به نفس نمی تواند از آنها به درستی لذت ببرد. در واقع او با توجه کردن موفقیت هایش با شانس، آنها را کوچک می شمارد. علاوه بر این او بعضی اوقات در دام این احساس که باید شغل دیگری را انتخاب می کرد، گیر می افتد. به طور کلی شانون به شدت احساس تنهایی می کند و باور دارد که زندگی اش لرزان و روابطش غیرمطمئن هستند. او با علاقه از کودکی اش به عنوان تنها زمانیکه شادی واقعی را میشناخت و احساس اعتماد به نفس و سبک بالی می کرد یاد می کند. امروز احساسات مثبت او مانند اینکه خود را دوست داشته باشد، مقدار زیادی به دوست پسرش بستگی دارد و زمانیکه او کنارش نیست تنهایی شدیدی را در زندگی تجربه می کند. او در این زمان ها به ولخرجی و پرخوری رو می آورد. زمانیکه شانون احساس ناامنی و ناامیدی می کند، همه چیز را تاریک و تیره می بیند و حس می کند در افسردگی و غم و اندوه غرق شده است.

### زنجیره ی شادی

شادی انسان مانند وزن، دما و ای کیو در یک زنجیره قرار دارد، در واقع مثل مقیاسی عددی با دامنه ی بسیار، بسیار کم تا بسیار، بسیار زیاد است. شانون قسمت پایانی زنجیره شادی که کمتر است را نشان می دهد و رندی و انجلا در قسمت بالا که زیاد است قرار دارند. همه ی ما در یک جایی از این مقیاس قرار می گیریم اما اینکه دقیقا کجای ان، جای بحث دارد. فرقی نمی کند شما عمیقا افسرده هستید یا بطور ساده فقط مقداری که می خواهید شاد نیستید، قبل از اینکه بتوانید فرایند شادتر شدن را آغاز کنید نیاز دارید سطح شادی فردی تان را که در حال حاضر در ان قرار دارید اولین تخمین حد و اندازه ی شادی شما را می سازد، تعیین کنید.

از زمان فیلسوف یونانی ارسطو تا پدر روانکاوی سیگموند فروید، و سازنده ی فیلم *بادم زمینی ها* چارلز شولتز، نویسنده ها و متفکران تعاریف وسیعی از شادی را ارائه دادند. ارسطو می نویسد که شادی «تجلی روح در رفتارهای سنجیده» است، فروید می گوید که موضوع عشق ورزیدن و کارکردن است و شولتز علنا اظهار می کند که «شادی یک توله سگ گرم و صمیمی است». هرچند که همه ی ما به خوبی می دانیم شادی چیست؟ و ایا خوشحال هستیم یا نه؟ اگر بخواهیم آخرین گفته

ی دیوان عالی عدالت پاتراستوارت در ایالات متحده را تفسیر کنیم، شادی مانند رفتارهای زشت می ماند: نمی توانیم ان را معنی کنیم اما وقتی ان را می بینیم، می شناسیم.

من برای اشاره به تجربه ی لذت، خرسندی یا خوشی که به حس زندگی خوب، معنادار و ارزشمند امیخته شده است از اصطلاح «شادی» استفاده می کنم. از انجایی که همه ی ما به طور غریزی می دانیم شاد هستیم یا نه، به تعریف نیاز نداریم. محققان درونی ترجیح می دهند از اصطلاح «خوشی درونی» (یا بطور سادیه خوشی) استفاده کنند زیرا که علمی تر بنظر می رسد و معناهای نهفته ی فلسفی، ادبی و تاریخی را با خود حمل نمی کند. من الفاظ شادی و خوشی را بجای یکدیگر استفاده می کنم.

### مقیاس شادی درونی

راهنما: برای هر جمله یا سوال دور عددی را خط بکشید که در بهترین حالت شما را توصیف می کند. ( به نوشته ی زیر مقیاس ۱ و ۷ به دقت توجه کنید زیرا هرکدام متفاوت است.)

۱. در مجموع من خود را اینگونه در نظر میگیرم:

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
ادمی ناکام						ادمی بسیار خوشحال

۲. در مقایسه با همسالانم، خود را اینگونه در نظر میگیرم:

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
ناکام تر						خوشحال تر

۳. بعضی افراد کلا بسیار شاد هستند. آنها بدون توجه به اتفاقات بیشترین استفاده را می کنند و لذت می برند. چه مقدار این شخصیت به شما شبیه است؟

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
اصلا شباهتی ندارد						بسیار زیاد

۴. بعضی افراد کلا ناکام هستند. اگرچه افسرده نیستند اما شادی را هیچوقت انگونه که باید نمی بینند. چه مقدار این شخصیت به شما شبیه است؟

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
اصلا شباهتی ندارد						بسیار زیاد

امتیاز خود را اینگونه حساب کنید:

قدم اول ← جمع کل = شماره ی ۱: \_\_\_ + شماره ی ۲: \_\_\_ + شماره ی ۳: \_\_\_  
+ شماره ی ۴: \_\_\_ = \_\_\_

قدم دوم ← امتیاز شادی = جمع کل تقسیم بر ۴ = \_\_\_  
تاریخ: \_\_\_\_\_

امتیاز شادی (اجرای دوم): \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_

امتیاز شادی (اجرای سوم): \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_

بسیار خوب، چگونه امتیاز به دست آمده را می‌سنجید تا بفهمید آدم شاد یا ناکامی هستید؟ محققان عموماً بر روی گزارشات شخصی تکیه می‌کنند زیرا هیچ شادی سنج مشخصی وجود ندارد. در بسیاری از تحقیقاتم که انسان‌ها شرکت کرده‌اند از هر ۴ مورد ساده و محبوب که شادی را به طور کلی اندازه می‌گیرد و «مقیاس شادی درونی نام دارد» استفاده کردند. از آنجایی که شادی ذاتاً درونی است و باید از دیدگاه فرد توصیف شود، این نام برای آن بسیار مناسب است. هیچ کس به جز شما نمی‌داند و نمی‌تواند بگوید که آیا حقیقتاً شاد هستید یا نه؟ بنابراین به چهارگزینه‌ی صفحه‌ی قبل جواب دهید تا سطح شادی در حال حاضر تان مشخص شود. قبل از این که حد و اندازه شادی خود را حدس بزنید، نیاز دارید شادی خود را بدانید.

همانطور که جمع زده اید، بالاترین امتیاز شادی که می‌توانستید به دست آورید ۷ است (اگر به خود در هر چهار گزینه هفت بدهید) و کمترین آن یک است (اگر به خود در هر چهار گزینه یک بدهید). من هم مانند دیگر محققین این مقیاس را بر روی گروه‌های مختلفی از آدم‌ها آزمایش کردم، میانگین امتیاز به دست آمده بسته به گروه ۴/۵ تا ۵/۵ بود. دانشجویان امتیازی کمتر از (میانگین کمتر از ۵) بزرگسالان شاغل و افراد بازنشسته (میانگین ۵/۶) داشتند.

حالا ارزش سطح شادی در حال حاضر تان را مشخص کرده‌اید. اگر سن دانشجویی را رد کرده اید و امتیاز شادیتان کمتر از ۵/۱ است، شما از یک آدم متوسط ناکام‌تر هستید. به بیانی دیگر، بیش از ۵۰ درصد از افراد در سن شما به خود در این وسیله‌ی سنجش نمره‌ی بالاتری داده‌اند. البته اینکه «آدم متوسط» چه باشد به جنسیت، سن، شغل، قومیت و غیره بستگی دارد. اما مهم است به یاد داشته باشیم فرقی نمی‌کند که امتیازمان کمتر است، می‌توانیم خوشحال‌تر بشویم.

می‌توانستی افسرده باشی؟

احتمال دارد که بعضی از ماها تنها کمی غمگین نباشیم، بلکه به طور بالینی افسرده باشیم. اگر امتیاز شادی شما ۴ یا کمتر از آن است، اگر بیشتر از دو هفته است احساس ناراحتی میکنید، شما را تشویق می‌کنم تا ترازوی افسردگی را کامل کنید. (اگر نه، می‌توانید از این بخش رد شوید) ترازوی افسردگی کمتر از ده دقیقه وقت می‌گیرد و این دقایق را به دقایق بسیار با ارزشی تبدیل می‌کند. از سوی دیگر، با



پزشک عمومی تان که قرار است از شما بخواهد چنین پرسشنامه ای را تکمیل کنید تا اگر شما افسردگی دارید، مشخص شود قرار ملاقاتی بگذارید. در صفحه بعد یک پرسشنامه ی افسردگی استاندارد و متداول که ترازوی مرکز مطالعات اپیدمیولوژیک افسردگی نام دارد و در ایالات متحده استفاده می شود قرار دارد. اندازه گیری های متفاوتی برای افسردگی وجود دارد اما برای عموم جمعیت غیر بالینی و غیر روانی این پرسشنامه پیشنهاد می شود. راهنما را دنبال و مقیاس را کامل کنید تا امتیاز کلی افسردگی شما مشخص شود.

پایین ترین امتیازی که ممکن است به دست آورید صفر و بیشترین ۶۰ می باشد. روانشناسان از امتیاز معیار ۱۶ برای جدا کردن افسرده ها از غیر افسرده ها استفاده می کنند. پس اگر امتیاز شما ۱۶ یا بالاتر از ۱۶ است، شما جزو افراد افسرده دسته بندی می شوید. اینکه دقیقاً چقدر افسرده باشید به اینکه چقدر امتیاز شما بالاست بستگی دارد. دامنه ی افسردگی از کاملاً ملایم (امتیاز بین ۱۶ تا ۲۰) تا حد متوسط (امتیاز بین ۲۱ تا ۲۵) و یا شدید (امتیاز بین ۲۶ تا ۶۰) قرار دارد. علاوه بر این، بر خلاف مقیاس شادی ترازوی افسردگی آنقدر به شدت نسبت به روحیه و حال روحی شما حساس است که انتظار می رود شما در بازه های زمانی متفاوت حتی به فاصله ی ۲ هفته، امتیاز های افسردگی متفاوتی به دست آورید.

اگر در حال حاضر افسرده هستید یا اگر تا به حال افسردگی را تجربه کرده اید، این را بدانید که تنها نیستید. مطالعات نشان می دهد که ۱۵ درصد از افراد در ایالات متحده (و در ۲۱ درصد از زنان) در برخی موارد در طول زندگی شان به طور بالینی افسرده هستند. در انگلستان تخمین زده شده است که یک زن از هر چهار زن و یک مرد از هر ده مرد در طول زندگی خود از افسردگی رنج میبرد. نیمی از بقیه نیز از تجربه ی گهگاه ملایم افسردگی که نتیجه ی یک شکست یا بحرانی بزرگ یا قلبی شکسته، مرگ یکی از نزدیکان، شکست شغلی یا ضرر مالی بوده است خبر داده اند. علاوه بر این، سنی که افراد این حوادث غم زا را تجربه میکنند در چند دهه ی گذشته کاهش یافته است. به طور باورنکردنی از بین تمام بیماری ها افسردگی بیشترین بار را در ایالت متحده بر روی جامعه ی تحصیل کرده تحمیل کرده است (و چهارمین بیماری در دنیا بعد از حالت پیرا زایشی، بیماری های تنفسی بی اهمیت تر مثل بیماری مزمن انسدادی ریه و اچ آی وی / ایدز است که طول عمر را کاهش می دهد). سازمان بهداشت جهانی پیش بینی می کند که تا سال ۲۰۲۰

افسردگی در دنیا دومین بیماری خواهد بود که باتحت تاثیر قرار دادن ۳۰ درصد از بزرگسالان مرگ و میر را رهبری میکند.

بسیاری از متخصصان باور دارند که افسردگی همه گیر شده است. برخی از برآوردها نشان می دهند که احتمال اینکه ما از افسردگی بالینی عذاب بکشیم ۱۰ برابر از قرن گذشته بیشتر شده است. چندین نیرو در پشت این رشد قرار دارند. اول از همه اینکه انتظارات ما از اینکه زندگی ما چگونه باید باشد از همیشه بیشتر است. ما باور داریم که می توانیم هر کاری را انجام دهیم و وقتی به کمال نمی رسیم یا حتی نزدیک نمی شویم عمیقاً ناامید می شویم. دوم افزایش فرهنگ فردگرایی ما را در مشکلات و استرس های روزمره تنها رها می کند و مجبورمان می کند تا برای شکست ها و کمبودهایمان تنها خود را شماتت کنیم. عدم امنیت شغلی به دیگر موارد استرس را در زندگی مدرن اضافه شده است. شاید مهمتر از همه، از هم گسیخته شدن ساختار اجتماعی است. در مقایسه با نسل های گذشته، احساس تعلق و تعهد خیلی کمتری نسبت به خانواده هایمان و جوامعمان داریم و در نتیجه کمتر تحت تاثیر حمایت اجتماعی و روابط معنی دار و قوی با دیگران قرار گرفته ایم. بنابراین تمامی این عوامل با هم ترکیب شده اند تا ما را بیشتر از هر وقت دیگری دچار افسردگی بالینی کنند.

اگر شما نمره ی افسردگی را کسب کرده اید، من شما را تشویق می کنم تا به دیدن یک متخصص بهداشت روان مثل یک پزشک عمومی، روانپزشک، روانشناس بالینی یا مشاور مجاز که با او می توانید در مورد راه های درمان تان که شامل روان درمانی و داروهای ضد افسردگی می شود صحبت کنید، بروید. مخصوصاً افسردگی متوسط تا شدید به توجه فوری یک متخصص نیاز دارد. اگر شما افسرده هستید، تا حد زیادی از استراتژی های تقویت شادی که در قسمت دوم کتاب معرفی شده است سود خواهید برد. علاوه بر این، اگر امتیاز شما در محدوده ی افسردگی قرار گرفته است، قبل از یادگرفتن این استراتژی ها حتماً جلو بروید و ضمیمه ی فصل را مطالعه کنید («اگر شما افسرده اید») زیرا قبل از یادگرفتن این استراتژی ها نیاز دارید بدانید که چگونه علائم منحصر بفردتان، احساساتتان و نیازهایتان را با آن منطبق کنید.

### مرکز بیماری های همه گیر

#### مقیاس افسردگی

راهنما: این مجموعه ی سوالات به احساس و رفتار شما در هفته ی گذشته مربوط هستند. لطفا با استفاده از مقیاس زیر توصیف کنید که در طول هفته ی گذشته چقدر این حس را داشته اید یا اینگونه رفتار کرده اید.

۰	۱	۲	۳
بندرت یا هرگز	گاهی اوقات	در حد متوسط	اغلب یا همیشه
(کمتر از ۱ روز)	(۱ - ۲ روز)	(۳ - ۴ روز)	(۵ - ۷ روز)

۱. با چیزهایی که معمولا اذیت نمیشدید، اذیت شدید.
۲. نسبت به غذا میل نداشتید، اشتهایتان ضعیف بوده است.
۳. احساس کردید که حتی با کمک خانواده و دوستانتان نمی توانید از غم خلاص شوید.
۴. احساس کردید که به اندازه ی دیگران خوب هستید. (x)
۵. در تمرکز بر روی کاری که انجام می دادید مشکل داشتید.
۶. احساس افسردگی داشتید.
۷. احساس کردی که همه چیز سخت است.
۸. نسبت به آینده امیدوار بودید. (x)
۹. فکر کردید که زندگی شما یک شکست است.
۱۰. احساس ترس کردید.
۱۱. خوابتان بی قرار و آرامش بود.
۱۲. شاد بودید. (x)
۱۳. کم تر از معمول حرف زدید.
۱۴. احساس تنهایی کردید.
۱۵. ادم ها غیر صمیمی بودند.
۱۶. از زندگی لذت بردید. (x)
۱۷. گریه کردید.
۱۸. احساس ناراحتی کردید.
۱۹. احساس کردید ادم ها شما را دوست ندارند.
۲۰. نمی توانستید فعالیتی را شروع کنید.

روش حساب کردن امتیازتان:

قدم ۱: امتیاز شما در موارد ۴، ۸، ۱۲ و ۱۶ (که علامت  $\times$  دارند) باید «امتیاز معکوس» شوند - یعنی اگر به خود صفر داده اید، خط بزنید و به ۳ تبدیلش کنید؛ اگر به خود ۱ داده اید، به ۲ تبدیلش کنید؛ ۲ را به ۱ و ۳ را به صفر تبدیل کنید.

قدم ۲: با استفاده از امتیازهای تغییر داده شده برای چهار مورد، هر ۲۰ مورد را جمع بزنید.

امتیاز افسردگی شما: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_

امتیاز افسردگی شما: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_

امتیاز افسردگی شما: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_

### افسانه های شادی

فرقی نمی‌کند که کجای مقیاس شادی و افسردگی قرار می‌گیرید، چه به ندرت خوشحال باشید چه گاه و بیگاه و چه حتی بی اندازه، شما یاد خواهید گرفت چگونه استراتژی های تقویت شادی را به کار ببرید تا خود را به طور دائم خوشحال و رضایتمند نمایید. استراتژی های افزایش شادی به شما آموزش می‌دهند که چگونه با آنها نقاط ضعف و قوت خود را بشناسید. اما قبل از اینکه استراتژی ها را در زندگی خود جای دهید، باید تعدادی از افسانه های مربوط به شادی را از بین ببرم.

یکی از موانع بزرگ برای رسیدن به شادی این است که بیشتر باورهای ما درباره ی چیزهایی که ما را خوشحال می‌کنند در حقیقت غلط است. تاکنون اینها ملکه ی ذهنمان شده‌اند، توسط دوستان و خانواده الگوهای اجتماعی در جامعه شده و توسط داستان ها و تصاویری که همیشه در فرهنگ ما وجود دارند تقویت شده اند. تعداد زیادی از این منابع اجتماعی شادی انقدر هم احساسی و هم عقلانی به نظر می‌رسد که همه ی ما و حتی محققان شادی تحت تاثیر جادو و طلسم آن هستیم. اینجا است که علم نوری روشن و واضح را می‌تاباند. سه افسانه ی بزرگی که تحت تاثیر جادوی آن هستیم به وضوح توسط نمودار دایره ای شادی صفحه ی ۲۰ روشن می‌شود.

افسانه‌ی شادی شماره‌ی ۱: شادی باید پیدا شود

اولین افسانه این است که شادی چیزی است که باید پیدایش کنیم، که بیرون جایی در خارج از دسترس ما، در نوعی سرزمین دلخواه قرار دارد. می‌توانستیم به آنجا برسیم، بله اما تنها اگر همه چیز درست می‌شد - اگر با عشق واقعی خود ازدواج می‌کردیم، امنیت شغل مورد علاقه مان را داشتیم، یک خانه‌ی زیبا می‌خریدیم. فردی نباشید که قبل از این که بتواند شاد شود منتظر اتفاق افتادن این جور چیزها است. کارتونی هست که در آن پسر بچه‌ای بر روی سه چرخه به همبازی اش که یک بادبادک دارد می‌گوید «نمی‌توانم برای شاد بودن منتظر بزرگ شدن بشوم.» اگر امروز شاد نیستید، فردا هم نخواهید بود مگر اینکه چیزها را در دست بگیرید و اقدام کنید. حال که فهمیدید ۴۰ درصد از شادی ما توسط فعالیت‌های هدف دار مشخص می‌شود، قدر تاثیر بزرگی که می‌توانید بر زندگی‌تان بگذارید بدانید. این تاثیر از طریق استراتژی‌های هدفمندی که اجرا می‌کنید تا خود را به عنوان فردی شادتر بازسازی کنید عملی می‌شود.

بنابراین شادی بیرون نیست که پیدا و کشفش کنید. و دلیلش این است که بیرون نیست، درون ماست. همانقدر که تکراری و پیش پا افتاده ممکن است به نظر برسد، شاید بیشتر از هر چیز دیگری حالت ذهن است، راهی برای درک کردن و نزدیک شدن به خودمان و دنیایی که در آن اقامت داریم. پس اگر می‌خواهید فردا، پس فردا و برای بقیه عمرتان شاد باشید، می‌توانید این کار را با تغییر و مدیریت حالت ذهنتان انجام دهید. این قدم‌ها در قلب این کتاب قرار دارند.

افسانه‌ی شادی شماره‌ی ۲: شادی در تغییر شرایطمان قرار دارد

یک فرض بزرگ اشتباه دیگر این تصور است که اگر تنها چیزی از شرایط زندگی‌مان تغییر می‌کرد، شادتر می‌شدیم. من به این نوع تفکر می‌گویم «خوشحال بودم، اگر.....» یا «خوشحال میشوم زمانیکه.....». این منطق در کسانی از ما مشترک است که در زندگی‌مان دوره‌هایی را به یاد می‌آوریم که شادی حقیقی را تجربه کرده ایم اما احساس می‌کنیم نمی‌توانیم مجموعه‌ی دقیق شرایطی که آن شادی حقیقی را برای ما به وجود آورده بود را دوباره به دست آوریم. شاید آن دوره سالهای دانشکده بود (همانطور که برای من بوده، حداقل به عقب که نگاه می‌کنم) یا زمانیکه برای اولین بار عاشق شدیم یا زمانی که فرزندانمان کوچک بودند یا زمانی

که خارج زندگی می‌کردیم. واقعیت این است، عناصری که شادی را در گذشته برای ما تعیین کرده‌اند و برای آینده نیز می‌توانند بکنند در حال حاضر با ما هستند و درست همینجا منتظرند از آنها بهره ببرید. همان طور که در نمودار دایره ای می‌بینید، تغییرات در شرایط زندگی هرچقدر هم مثبت و جذاب باشند تأثیر کمی بر روی شادی ما دارند.

افسانه‌ی شادی شماره‌ی ۳: یا آن را دارید و یا ندارید

یک روز برادر من که یک مهندس برق است به من گفت مقاله ای درباره راهبان بودایی که خود را تعلیم می‌دهند تا با مراقبه شاد باشند، خوانده است. با تعجب گفتم: «عجب فکر جدیدی! هیچ وقت فکر نمی‌کردم بتوانیم شاد بودن را به خود یاد بدهیم. فکر می‌کردم یا آن را داریم و یا نداریم.» این فرضیه که ما خوشحال و یا غمگین متولد می‌شویم همه گیر است. تعداد زیادی از ما، به خصوص آنان که خیلی خوشحال نیستند باور دارند که غمشان ارثی است و کاری از دستشان برنمی‌آید. برعکس، تحقیقات در حال پیشرفت به طور متقاعد کننده ای نشان می‌دهند که ما می‌توانیم بر آرایش ژنتیکی مان غلبه کنیم.

در ادامه ی فصل، هر کدام از این فرضیات اشتباه را عمیق‌تر بررسی می‌کنیم. ببینید با بررسی دقیق راه‌هایی شروع کنیم که دانشمندان می‌دانند شرایط زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند یا شاید هم نمی‌دهند.

محدودیت های شرایط زندگی

به گفته هرمن موپل شرایط زندگی شامل «همسر، قلب، تخت خواب، زین اسب، پای بخاری، کشور» است. واقعیت های تصادفی اما پایدار را در زندگی تان در نظر بگیرید. جنسیت، سن، قومیت، جایی که بزرگ شده اید، اتفاقات مهمی که کودکی و نوجوانی شما را شکل داده‌اند (مثلاً در طرف منفی طلاق پدر و مادر، تصادف خودرو، اتفاقی شرم آور، ناهنجاری و در طرف مثبت سازش خانوادگی، جایزه بردن، محبوب شدن) و اتفاقات مهمی که در بزرگسالی رخ داده‌اند. آیا شما متاهل، مجرد، بیوه یا جدا شده اید؟ و شغل، درآمد و وابستگی گرایش مذهبی شما چیست؟ در چه شرایط و مرحله ای زندگی می‌کنید؟ آیا تا به حال یک بیماری حاد یا مزمن را تجربه کرده اید؟ یا همان طور که شکسپیر می‌پرسد آیا تا به حال از تیر و زنجیر ثروتی عظیم رنجیده اید؟

همانقدر که وقایع بزرگ زندگیمان برای هرکدام از ما مهم است، طبق نمودار دایره‌ای همانقدر هم درصد کمی خوشحالی ما را تعیین می‌کند. ۱۰ درصدی که در نمودار دایره‌ای است، میانگین تعداد زیادی از تحقیقات گذشته را نشان می‌دهد که مشخص کرده‌اند همه‌ی شرایط و موقعیت‌های زندگی روی هم فقط برای ۱۰ درصد از تفاوت شادی آدم‌های مختلف حساب پس می‌دهند. بنابراین اگرچه باورش سخت است، چه با یک هیبرید لکسوس به سر کار بروید یا یک کامیون کثیف، چه جوان باشید یا پیر یا با جراحی پلاستیک چروک‌هائیتان را برداشته باشید، چه در آب و هوای سرد و یا مرطوب زندگی کنید، شانس شما برای شاد بودن و شادتر شدن یکسان خواهد بود. چگونه می‌تواند اینطور باشد؟

### ثروت مادی

ثروت مادی مثل درآمد ماهیانه، پس‌انداز، سرمایه و دارایی را در نظر بگیرید. برای مثال، فرد آمریکایی که استطاعت خرید این کتاب و اوقات فراغت برای خواندن این کتاب را دارد احتمالاً درآمدی بالاتر از درآمد میانگین ملی ایالات متحده دارد. یک مورد الزامی در اینجا پیش می‌آید که سطح آسایش مادی (یا کمبود آن در آمریکا) که امروز آن را تجربه می‌کنند معادل شرایطی است که تنها ۵ درصد بالای جامعه نیم قرن پیش در آن می‌زیستند. من به تازگی توصیفی از اینکه زندگی در ایالات متحده در سال ۱۹۴۰ چگونه بوده است را به طور تصادفی، وقتی که داشتم کتاب فاخر هیچ وقت معمولی از دوریس کیرنس گودوین درباره رزولت را می‌خواندم پیدا کردم. حدود یک سوم از خانه‌ها در سال ۱۹۴۰ آب جاری، توالنت داخلی، حمام و دوش و بیش از نیمی از آنها سیستم گرمایشی مرکزی نداشتند. اگر در سال ۱۹۴۰ بیست و پنج ساله یا مسن‌تر بودید، تنها ۴۰ درصد شانس تمام کردن کلاس هشتم (سال ۹)، ۲۵ درصد شانس فارغ‌التحصیلی از دبیرستان و ۵ درصد شانس به اتمام رساندن دانشکده را داشتید.

وقتی از آنها خواسته شد به رضایت کلی‌شان زندگی امتیاز دهند، آمریکایی‌ها در سال ۱۹۴۰ خود را با امتیاز ۷/۵ از ۱۰ بسیار خوشحال خواندند. اما زمانه عوض شده است. خانه‌های معمولی امروز به جز مجهز شدن به اجاق‌های ماکروویو، ماشین‌های ظرفشویی، تلویزیونهای رنگی پخش‌کننده‌های DUD، آبیادها و کامپیوترهای شخصی، نه تنها آب جاری، دو سرویس بهداشتی یا بیشتر و گرمایش مرکزی دارند بلکه دو برابر بزرگ هستند، با میانگین دو اتاق به ازای هر فرد و

درآمد واقعی شخصی ماهانه بیش از دو برابر شده است. بنابراین میانگین امتیاز شادی آمریکایی‌ها امروز چقدر است؟ ۷/۲ می باشد.

ظاهراً همه ی آن فضا های اضافی، اسباب ها و لوازم خانگی واقعا ما را خوشحال نمی کنند، حتی اگر فکر می کنیم که می کنند. چند نفر از ما تا به حال گفته ایم: «اگر تنها... داشتم، خیلی خوشحال می شدم.» بارها این را به خودم گفته ام، به عنوان یک نوجوان قبل از اینکه اولین ماشین خود را داشته باشم، به عنوان یک دانش آموز قبل از این که از عهده ی تنها زندگی کردن بریبایم و به عنوان یک مادر قبل از اینکه هر کدام از فرزندانم اتاق خود را داشته باشند. آنها هنوز هم ندارند.

افراد بسیار ثروتمند خیلی بیشتر از آدم های متوسط دارند اما تحقیقات نشان می دهد که خیلی خوشحال تر نیستند. مایکل اوتیز ریس سابق والت دیزنی را در نظر بگیرید. در لوس آنجلس تایمز مقاله نویسی مورد علاقه ام استیو لویز از برنامه ی اوتیز برای ساخت یک عمارت ۲۵۰۵۹ فوتی برای خود و همسرش خبر داد. این خانه بزرگ ترین زیر زمین دنیا (۱۳۹۷۴ فوت)، دفتر جدای ۴۹۹۷ فوتی با اقامتگاه مهمان، ساختمان پوشیده تنیس ۲۴۰۷ فوتی، گاراژی به اندازه ۱۳ ماشین، اتاق یوگا و نمایشگاه هنری را خواهد داشت. شرط میبندم که اگر آقای اوتیس این مقیاس شادی درونی را کامل کند و نتیجه اش را به من ایمیل بزند، امتیاز کلی از همسایه های من که در مدرسه ی راهنمایی درس میدهند و در یک آپارتمان یک اتاقه ی کوچک ولی با صفا زندگی می کنند بیشتر خواهد بود.

### مادی گرایی و هزینه های آن

در این هنگام که این را مینویسم فروشگاه های بزرگ و با کیفیت میسز جدیدترین کفش تبلیغاتی خود را منتشر می کنند. هر کدام از تبلیغات تمام صفحه و تمام رنگی آن یک مدل زیبا که یک ژاکت کشمیری جدید پوشیده است، یک کیف دستی خارق العاده ی جدید گرفته و شلوار جین تنگ به پا کرده را نشان می دهند. «چه چیزی شما را خوشحال میکند؟» این تبلیغ اظهار می کند که اگر می توانستید ژاکت، کیف دستی یا شلوار جین را به دست آورید، از خوشی منفجر می شدید. فرانک لوید رایت مشاهده کرد که «بسیاری از افراد ثروتمند کمی بالاتر از نگهبان سرایدار اموال خود هستند.» شما نیز می توانید نگهبان اموالتان بشوید، اگر هدف هایتان در درجه ی اول در اطراف چیزهای مادی می چرخد. در واقع مادیگرایی نه تنها شادی



نمی‌آورد بلکه نشان داده است که پیش بینی کننده ی قوی ناکامی است. پژوهشگران نگرش ۱۲ هزار دانشجو از دانشکده و دانشگاه‌های خبگان را زمانیکه به طور میانگین ۱۸ ساله بودند در سال ۱۹۷۶ بررسی کردند و سپس حس رضایت آنها در زندگی شان را در سن ۳۷ سالگی اندازه گرفتند. کسانی که به عنوان دانشجو هدف اولیه شان را آرزوهای مادی گرایانه بیان کرده بودند از دو دهه ی اخیر زندگی شان کمتر راضی بودند. علاوه بر این، مادیگرایان در برابر غیر مادیگرایان بیشتر در معرض رنج بردن از انواع اختلالات روحی هستند.

یکی از دلایل شکست مادیگرایی برای خوشحال تر کردن ما این است که حتی وقتی افراد در نهایت به اهداف مالی خود می‌رسند این پیروزی به افزایش شادی منتهی نمی‌شود. همچنین مادیگرایی احتمالاً افراد را نسبتاً از جنبه های معنی دار تر و شادتر زندگی مانند پرورش روابط با دوستان، اقوام لذت بردن از حال و کمک به جوامع دور می‌کند. در آخر به نظر می‌رسند افراد مادیگرا انتظارات بالا و غیر واقع بینانه ای از آن چه چیزهای مادی می‌توانند برای آنها انجام دهند دارند. روزی یک پدر به طور محرمانه به من گفت که فکر می‌کرده است خرید یک تلویزیون صفحه تخت ۴۲ اینچی رابطه ی او با پسر ۱۱ ساله اش را بهتر می‌کند اما نکرد.

تعداد کمی از ما می‌پذیریم که یک تلویزیون عریض، یک یخچال فریزر ساب زیر و یک ماشین شاسی بلند ۷ فوتی به طور قابل توجهی زندگی ما را بهتر کرده است. همسرم در حال حاضر که من این را می‌نویسم و او سبزیجات خرد می‌کند داد میزند که واقعا بسیار خوشحال می‌شد اگر فقط یک آشپزخانه با جزیره داشت. هنوز بیشتر افراد خبر می‌دهند که پول بیشتر مطمئناً کیفیت زندگیشان را بالا می‌برد. برای مثال از سال ۱۹۶۷ یک تحقیق سالانه به اسم نظرسنجی دانشجویان سال اول آمریکا نگرش و برنامه های دانشجویان در سراسر ایالات متحده را تحت بررسی قرار داد. در سال ۲۰۰۵، ۶۳۷۱۰ دانشجو در ۳۸۵ دانشکده و دانشگاه پاسخ دادند. تعداد بی‌سابقه ای از دایره ی دانشجویان یعنی ۷۱ درصد آنها در مقایسه با ۴۲ درصد در سال ۱۹۶۶ گفتند که بسیار خوب بودن از نظر مالی بسیار مهم است. جالب این است که تنها ۵۲ درصد از دانشجویان فعلی در مقایسه با ۸۶ درصد در سال ۱۹۶۷ تصویب کردند که پرورش فلسفه ی معنی دار زندگی برای آنها بسیار مهم و ضروری است.

و البته این دانشجویان هر چقدر که بیشتر بدست می آورند بیشتر می خواهند. آنهایی که حقوق زیر ۳۰ هزار دلار سالانه دارند ادعا می کنند که ۵۰۰۰۰ دلار هیجان زده شان میکند در حالیکه آنهایی که بیش از ۱۰۰ هزار دلار درآمد می گویند به ۲۵۰ هزار دلار برای راضی بودن نیاز دارند، اما اگر فقط ای کاش تنها می دانستند که ثروتمندی حقیقتاً چه حسی دارد. در یک تحقیق بر روی ۷۲۹ بالغ ثروتمند، بیش از نیمی از آنها خبر دادند که ثروت برای آنها شادی بیشتر نیآورده است و یک سوم آن هایی که دارای بیش از ۱۰ میلیون دلار داشتند گفتند که پول بیشتر برای آنها مشکلاتی درست کرده است تا آنها را حل کنند. در واقع، اگر چه کسانی که حقوق بالاتری دارند گفتند که از زندگیشان بیشتر راضی هستند، بررسی اینکه چگونه روز هایشان را می گذرانند نشان می دهد که آنها در مقایسه با همسالان کمتر موفق خود وقت خود را صرف هیچ فعالیت لذت بخشتری نمی کنند و در حقیقت بیشتر در معرض اضطراب و خشم روزانه قرار دارند. یک بار یک فرد باهوش و ثروتمند گفت که «من هرگز مقدار قابل توجهی پول در زندگی قرض نگرفته ام زیرا هرگز فکر نکردم که وقتی ۲X به جای X دارم خوشحال تر خواهم بود.»

### زیبایی

قبل از اینکه توضیح بدهم چرا پول زیاد به طور پایدار شادی نمی آورد، دوست دارم به یکی دیگر از شرایط های زندگی که به شادی بستگی ندارد و جذابیت ظاهری فیزیکی است اشاره کنم. حتی من به عنوان یک دانشمند به ظاهر واقعگرا به سختی باور می کنم که زیباتر بودن من را خوشحال تر نمی کند. اما آیا واقعا می کند؟

انجمن جراحی زیبایی پلاستیک آمریکا گزارش می دهد که هر ساله تعداد بیشتری از ما ظواهر مان را بازسازی می کنیم. تنها بین سالهای ۲۰۰۳ و ۲۰۰۴ افزایش ۴۴ درصدی در روند زیبایی وجود دارد که رکورد ۲/۸ میلیون تزریق بوتاکس، ۱/۱ میلیون چربی های شیمیایی و صد هزار پروتز سینه، جراحی پلک چشم، تغییر شکل بینی و لیبوساکشن را در بر می گیرد (و طبق تحقیق یک کمپانی در بریتانیا، ما ۵۰ میلیون پوند بیشتر از مقداری که خرج چای می کنیم، خرج جراحی زیبایی می کنیم). بسیاری از افراد می گویند که از ظاهر فیزیکی بعد از جراحی شان راضی هستند اما این فقط برای مدتی کوتاه است. به احتمال زیاد این افزایش شادی پایدار نمی ماند.

یک تعبیر برای اینکه چرا افزایش شادی با زیبایی پایدار نمی ماند و در کل چرا زیبا بودن تاثیر قوی تری روی خوشی مان دارد این است که ما حقیقتاً وقتی فکر می کنیم چقدر خوشحال هستیم به ظاهرمان توجه نمی کنیم. یک تحقیق درباره این که مردم میانه ی غربی در مقایسه با کالیفرنیا چقدر تحت تاثیر آب و هوای محلی هستند این بحث را به میان می آورد. برای محققین جالب بود مردمانی که در کالیفرنیا زندگی می کنند (همانطور که تعداد زیادی باور دارند) از مردمانی که در میانه ی غربی زندگی می کنند به راستی شادتر هستند. برای پایان دادن به این موضوع از دانشجویان دو دانشکده در کالیفرنیا و دو دانشکده در میانه ی غربی خواستند به رضایتمندی شان به طور کلی از زندگی و رضایتمندی شان از آب و هوا امتیاز بدهند. قضاوت اول نتیجه ی خوشی عمیق و کلی و قضاوت دوم نتیجه یک احساس گذراتر است. مشخص شد که مردم کالیفرنیا و میانه ی غربی هر دو بر این باور بودند که کالیفرنیایی ها شادتر هستند اما نبودند. به هیچ عنوان تفاوتی در رضایت کلی دو گروه دانشجویان وجود نداشت.

اما تفاوتی بزرگ در رضایتمندی دانشجویان از آب و هوا پدیدار شد. مردم میانه ی غربی خیلی کمتر از هوای تابستان که تجربه کرده بودند و خیلی خیلی کمتر از هوای زمستان راضی بودند. در واقع مردم میانه ی غرب به طور قابل توجهی از تعدادی از جنبه های دیگر زندگی شان مثل امنیت شخصی، فعالیت ها ی بیرون از خانه و زیبایی طبیعی محیط شان کمتر راضی هستند. پس چرا به طور کلی کمتر خوشحال نبودند؟ زیرا محققان توضیح می دهند که آدم ها زمانیکه سعی می کنند بفهمند به طور کلی چقدر خوشحال هستند به چیزهایی مانند آب و هوا یا امنیت شخصی یا هر جنبه ی دیگر شخصی زندگی شان توجه نمی کنند. اگرچه سرما و خیس شدن شوخی نیست اما باعث نمی شود که باور کنیم غمگین هستیم. من می پذیرم که همین پدیده با توجه به جذابیت فیزیکی اتفاق می افتد. اگر از آدم های زیبا بپرسیم که آیا از ظاهرشان راضی هستند، می گویند «قطعاً» اما اگر از آنها بپرسیم که آیا به طور کلی شاد هستند، ظاهر آنها حداقل تأثیر و یا حتی هیچ تأثیری روی جواب آنها نخواهد داشت.

بیانیه من مبنی بر اینکه هیچ ارتباطی بین شادی و زیبایی نیست این حقیقت را نشان می دهد که افراد زیبا از اقوام، همکاران و دوستانشان با ظاهری معمولی شادتر نیستند. این حقیقت اتفاق می افتد. ادی دینر و همکاران محققش تحقیقاتی انجام دادند

که به نظر من قطعاً این مسئله را حل می‌کند. دینر و بقیه با استفاده از یک رویکرد چند روشی، دانشجویان داوطلب شاد و غمگین را به آزمایشگاه آوردند و از آن‌ها عکس و فیلم گرفتند. سپس عکس‌ها و فیلم‌ها را به هیئت قضات دادند تا جذابیت فیزیکی‌شان رتبه بندی شود. در بعضی موارد دینر و همکارانش از شرکت کنندگان خواستند همانطور که هستند بیایند و در مواردی دیگر خواستند ساده، بدون آرایش و جواهرات و با لباس و موهای پوشیده شده بیایند. دومین بار شرکت کننده که از همه جا بی‌خبر بود کلاه حمام سفید (برای پوشاندن موهایش) و روپوش سفید آزمایشگاه (برای مخفی کردن لباس‌هایش) پوشید یا سرش را داخل یک تکه بیضی شکل مقوایی سفید مثل آنهایی که در یک پارک تفریحی قشنگ پیشنهاد عکاسی با بدنه‌ی یک مرد عضلانی یا پرنسس با کله‌ی خاکی را می‌دهند قرار داد.

اگر فکر می‌کنید برای آزمایشگاه وضع عجیب و غریبی است، درست فکر می‌کنید اما این به دینر اجازه داد تا پیوند میان جذابیت و شادی را مطالعه کند. آیا شرکت کنندگانی که شادتر بودند «به‌طور مشهود» جذابترند؟ (همانطور که قضات با دیدن عکس‌ها و فیلم‌ها امتیاز دادند) یا آنها به‌طور ساده نظرات بهتری نسبت به ظاهر و زیبایی خود دارند؟

نتایج واقعا جالب بودند. اگرچه شرکت‌کنندگان شادتر به این باور که کاملاً جذاب هستند گرایش داشتند، قضات عینی آنها را به هیچ‌عنوان زیبا تر از همسالانشان که کمتر شاد بودند در نظر نگرفتند. این نتایج حتی زمانی جذاب تر شد که شرکت کنندگان برای اینکه نشان داده شود افراد شاد مهارت خاص افزایش زیبایی طبیعی‌شان را دارند ساده بودند.

بنابراین خط پایان این است که افراد خوش‌قیافه تر اصلاً شادتر نیستند. البته این موضوع این سوال را مطرح می‌کند که کدام اول آمده است؟ مرغ یا تخم مرغ؟ شادی یا زیبایی؟ مدرکی هست که نشان می‌دهد افراد شاد معمولاً همه چیز را در زندگی خود می‌بینند، مثل ظاهرشان با نگاهی مثبت تر و خوش‌بینانه تر. آدم‌های دیگر خود را به عنوان کسی که جذابیت فیزیکی دارد بسته بندی نمی‌کنند، حداقل زمانی که در عکس و ویدیو ۱۰ دقیقه‌ای نشان داده میشوند و مخصوصاً نه وقتی که صورتشان در یک تکه مقوا چسبیده است.

بدین ترتیب زیبایی با شادی همراه نیست. به طور عینی زیباتر بودن بسیاری از شماها را شادتر نمی کند. رسیدن به این باور که زیبا هستید داستان دیگری است و تحقیقات نشان می دهند که این می تواند یکی از تقویت کنندگان شادی باشد.

### پدیده عجیب و قدرتمند تطبیق لذت

«زمانی که در نیویورک هستیم می خواهیم در اروپا باشیم و زمانی که در اروپا هستیم می خواهیم در نیویورک باشیم.»

### وودی الن

یکی از بزرگترین تناقضها در طلب ما برای شادتر شدن این است که بسیاری از ما بر روی تغییر شرایط زندگی مان تمرکز می کنیم، در این امید گمراه کننده که تغییر آن ها شادی می آورد. برای مثال در راه از بین بردن غم، یک تازه فارغ التحصیل شده احتمالاً یک شغل پردرآمد در شهری دور را انتخاب می کند، یک میانسال که از همسرش جدا شده متحمل جراحی های زیبایی می شود یا یک زوج بازنشسته یک اپارتمان با چشم اندازی زیبا می خرند. متأسفانه تمام این اشخاص احتمالاً تنها به طور موقت خوشحال تر می شوند. اکنون تنه ی عظیمی از تحقیقات نشان می دهد که تلاش برای شاد بودن با تغییر شرایط زندگی مان در نهایت کارساز نیست چراکه تاثیر تغییرات زندگی بسیار کم است. به خاطر یک نیروی قوی که روانشناسان آن را «تطبیق لذت» می نامند.

انسان ها به طور قابل توجهی در سریع عادت کردن به تغییرات حسی و فیزیولوژیکی ماهر هستند. وقتی از یک سرمای جگرسوز وارد گرمای آتش می شوند در ابتدا حسی بهشتی خواهید داشت اما خیلی سریع به آن عادت می کنید و حتی ممکن است بیش از حد گرم شوید. وقتی بوی ملایم اما قابل توجه در اپارتمان تان ساکن می شود شما احتمالاً متوجه آن نمی شوید تا اینکه خانه را اندکی ترک کنید و برگردید. همین پدیده اگرچه با انتقال «لذت» مانند جابه جایی ها، از دواج ها و تغییر شغل ها اتفاق می افتد که شما را برای یک مدت شاد تر می کند اما فقط یک مدت کوتاه. به عنوان مثال واقعی، من در سن ۲۶ سالگی بعد از نزدیکی به کوری و اذیت شدن با لنزهای طبی و نفرت از عینک، عمل جراحی لیزر چشم را انجام دادم. نتیجه مثل یک معجزه بود. برای اولین بار در خاطراتم می توانستم تابلوهای خیابان را زمانی که در میانه شب راه میرفتم و انگشتهای پاهایم را زیر دوش ببینم. این

عمل جراحی به طور شگفت انگیزی مرا خوشحال کرد اما قابل توجه است که بعد از دو هفته کاملاً به دید جدیدم که ۲۰ از ۲۰ بود عادت کردم و دیگر آن تقویت کننده شادی که آن روز اول به یاد ماندنی برآیم بود به حساب نمی‌آمد. تقریباً همه چنین داستانی درباره جابه‌جایی به یک خانه ی بزرگتر، تضمین ارتقاء شغلی یا افزایش حقوق، رسیدن به زیبایی یا پرواز درجه یک را دارند. روانشناسان محقق حتی سعی کردند با تحقیق کردن به طور اصولی این تجربه را محدود کنند. برای مثال، از افراد پرسیدند که آیا از خود در مسائل مهم زندگی مانند ازدواج، ثروت یک شبه یا بیماری مزمن تطبیق لذت نشان داده اند؟ مشخص شد که این کار را انجام داده‌اند.

### محراب بخت آزمایی و یک خانه در حومه شهر

هر زوج تازه ازدواج کرده ای که شاد است تعجب میکند که چگونه ممکن است آدم به مزایای ازدواج عادت کند. در واقع، زمانی که این را بخوانید بدون شک تأثیرات عظیم و متحول کننده ی ازدواج را می‌فهمید و در واقع مطالعات نشان می‌دهد که افراد متاهل به طور قابل ملاحظه ای شاد تر از همسالان مجرد خود هستند. چندین حکایت که یکی از آنها مال من است این نکته را ثابت می‌کند. ازدواج یکی از بهترین کارهایی است که تا الان انجام داده ام و کاملاً باور دارم که اکنون خوشحال تر از قبل هستم.

و هنوز محققان روانشناس مدرکی دارند که ثابت می‌کند من اشتباه می‌کنم. در یک مطالعه ی برجسته، ساکنان غرب و شرق آلمان که شامل شهروندان، مهاجرین و اطباء خارجی می‌شوند - ۲۵۰۰ نفر در مجموع - برای مدت ۱۵ سال، هر سال مورد بررسی قرار گرفتند. در طول دوره مطالعه ۱۷۶۱ نفر ازدواج کردند و در تاهل ماندند. دانشمندان با استفاده از این مجموعه اطلاعات جالب نشان دادند که افسوس! ازدواج فقط تأثیر کوتاه مدتی بر روی شادی دارد. مشخص شد که بعد از عروسی زن و شوهر به مدت دو سال افزایش شادی را تجربه می‌کنند و سپس به سادگی به خط مقدم و حد و اندازه ی مشخص شده ی شادیشان برمی‌گردند. عاقلانه است این خبر را با زوج های تازه ازدواج کرده در میان نگذاریم.

چند خط از این تحقیق نشان می‌دهد که همین پدیده در مورد به دست آوردن پول و دارایی اتفاق می‌افتد. در یک مطالعه ی قدیمی که در دهه ۱۹۷۰ انجام شد،

روانشناسان با چندین آدم خوش شانس که بین ۵۰ هزار تا یک میلیون دلار (به دلار دهه ی ۱۹۷۰) در بخت آزمایی ایالت ایلینوی برنده شده بودند مصاحبه کردند. به طرز عجیبی در کمتر از یک سال پس از شنیدن خبر شگفت انگیز برنده شدن در بخت آزمایی، آنها خبر دادند از مردم معمولی که این ثروت بادآورده ناگهانی را تجربه نکرده اند خوشحال تر نیستند. در واقع برندگان بخت آزمایی در این فکر بودند که اکنون نسبت به کسانی که برنده نشده اند لذت کمتری از فعالیت های روزانه مثل تلویزیون دیدن یا برای ناهار بیرون رفتن می برند.

چرا تطبیق لذت اتفاق می افتد؟ دو مجرم بزرگ آرزوی رو به افزایش (مثلا خانه ی بزرگتری که بعد از ثروتی بادآورده می خرید پس از مدتی عادی میشود، شما نوعی «خزش عادت» را تجربه می کنید و شروع می کنید به خواستن یک چیز بزرگتر) و مقایسه ی اجتماعی (مثلاً دوستان جدید شما در محله ی جدید سوار بی ام و می شوند و شما نیز احساس می کنید باید این کار را بکنید) هستند. در نتیجه حتی وقتی افراد همه ی چیزهایی را که در طول سال های گذشته می خواستند جمع می کنند، شادی آنها همانگونه می ماند. همانطور که ردکوبین در الیس در سرزمین عجایب اظهار می کند: «ما سریع تر و سریع تر می دویم اما به نظر می رسد دقیقاً همان جای اول تمام می کنیم.»

عمو زاده ام دایانا، نمونه ی زنده ی مطالعات پدیده ی تطبیق لذت است. وقتی که ازدواج کرد شوهرش هنوز دانشجوی کارشناسی ارشد بود و برای یک سال به همراه کودک و مادر دایانا در یک اتاق کوچک خوابگاه که آشپزخانه نداشت ماندند. به یاد می آورم که فکر می کردم به طور دیوانه کننده ای باید دشوار باشد. همسرش تقلا می کرد تا پایان نامه اش را تمام کند. بچه نصف شب گریه میکرد و مادرش تنها دو فوت آن طرف تر از آنها می خوابید. سالها گذشت و اکنون این خانواده با سه دختر زیبا به محله ی تمیز حومه ی شهر شمال سانتیاگو که یک استخر محلی و یک مدرسه ی دولتی عالی دارد اسباب کشی کردند. خانه دو طبقه ی آن ها جدید و دوست داشتنی است. چهار اتاق خواب اتاق نشیمن، باغی بزرگ به همراه مجموعه ی زمین بازی دارد. بعد از چند ماه که آنجا ساکن شدند، دایانا با من تماس گرفت و درباره خانه ای که به اندازه ی ۳ خانه از آنها فاصله داشت و به فروش گذاشته شده بود گفت. با خانه ی آنها فرقی نداشت به جز اینکه یک اتاق خواب اضافه و یک ایوان اضافه داشت که میشد در آن کباب پز گذاشت. این خانه دغدغه ی ذهن او شده

بود و به هر چیزی که آن را از خانه ی خودش برتر می کرد می اندیشید. آیا استطاعت خرید آن را داشتند؟ شاید داشتند. داشتند؟ شاید به جورایی داشتند.

بدین ترتیب خبر بد درباره تطبیق لذت این است که تطبیق لذت در نهایت شادی و رضایت شما را بعد از هر اتفاق یا جهش مثبت کم می کنند. می توانند دلیل بیاورند که انسان ها خوش شانس هستند که توانایی تطبیق و سازگاری سریع با شرایط متغیر را دارند زیرا زمانیکه چیزهای بد اتفاق می افتند بسیار کاربردی است. بعضی از مطالعات تطبیقی لذت برای مثال نشان می دهند ما توانایی فوق العاده ای برای دوباره به دست آوردن شادیمان بعد از یک بیماری تضعیف کننده یا تصادف داریم.

آیا فکر میکنید داشتن یک بیماری کلیوی کشنده از ظرفیت شادی شما می کاهد؟ تصور کنید که مجبورید ۹ ساعت دیالیز کلیه را هر هفته در شرایطی که به یک ماشین برای تصفیه خون تان وصل هستید تحمل کنید. تصور کنید مجبورید به یک رژیم غذایی سخت که مصرف گوشت، نمک و حتی مایعات روزانه را محدود می کند پایبند باشید. بیشتر افراد موافقت می کنند که این شرایط ناکامشان می کند اما محققان این باور را به طور علمی آزمایش کردند. از دو گروه از افراد شرکت کننده ی سالم و بیماران دیالیزی خواستند یک دستگاه پالت پالت را که به طور تصادفی در ۹۰ دقیقه بوق می زند به مدت یک هفته حمل کنند. بعد از هر بوق شرکت کننده می بایست احساسی را که در آن لحظه داشت تجربه می کرد را ثبت می کرد (شادی؟ لذت؟ نگرانی؟ غم؟). از آنجایی که احتمال تغییر، تصفیه و تحت تاثیر قرار گرفتن این اندازه کم نیست، میانگین احساس آدم ها در طول این دوره ی یک هفته ای شاخصی عالی از خوشی کلی افراد است. مشخص شد که بیماران کلیوی اندازه ی شرکت کنندگان سالم شاد هستند. به نظر می رسد که کاملاً به شرایط عادت کرده بودند اما شرکت کنندگان سالم باور داشتند که اگر مجبور بودند مرتب دیالیز ها را تحمل کنند کمتر خوشحال می بودند و حتی خود بیماران از آنجایی که مطمئن بودند اگر مجبور نبودند با این بیماری دست و پنجه نرم کنند شادتر می بودند، از ظرفیت معجزه آسای تطبیق لذتشان غافل بودند.

همان طور که به نظر می رسد شگفت انگیز است که آدم ها اینهمه تطبیق و سازگاری در مقابل ناتوانی هایشان مثل فلج شدن و نابینایی و شرایط دیگری که از دست دادن یک نعمت و نقش را در بر می گیرد از خود نشان می دهند. بیماری تصلب بافت چندگانه (ام اس) را در نظر بگیرید، همینطور که پیشرفت می کند از



یک چیز وحشتناک به یک چیز قابل کنترل تبدیل می‌شود. اگرچه در طول زمان ارنست دیگر نتوانست رانندگی کند، بود، راه برود یا حتی بایستد، این چیزها «مقدار زیادی از اهمیت خود را از دست دادند... دیگر در حوزه ی فرصت‌ها نیستند و بنابراین مثل زمانیکه وجود داشتند فقدان حس نمی‌شود». او تغییر دیدگاهش را اینگونه توضیح داد:

طرز فکرم، چیزهایی که دوست دارم، چیزهایی که دوست ندارم، چیزهایی که احساس می‌کنم بخش طبیعی زندگی من هستند و چیزهایی که همیشه یک ضرورت برای شادی ام دانسته ام دچار تغییرات تدریجی شده‌اند. احتمالاً اگر علائمی که الان ظاهر می‌شوند را در سال ۱۹۵۶ می‌دانستم، با پیش بینی آینده نگران و ناامید میشدم. اگرچه حالا خودم اینجا یافتم، به نظر می‌رسد همه چیز تقریباً آنقدر بد که فکر می‌کردم نیست.

### خلاصه

ما نمی‌توانیم به همه چیز عادت کنیم اما شواهد مبنی بر پدیده ی تطبیق لذت مخصوصاً با توجه به وقایع مثبت بسیار قوی هستند. انسان‌ها به تغییرات مطلوب در ثروت، خانه، دارایی، زیبا بودن، در زیبایی زیستن، سلامتی و حتی ازدواج عادت می‌کنند. تنها استثنایی که ممکن است در مورد آن بحث کنم فرزند داشتن است. به عنوان مادر دو کودک می‌توانم شهادت دهم اولین باری که فرزندان را در آغوش می‌گیرید حس فوق العاده‌ای است، بار هزارم ۹۵ درصد حس فوق العاده ای است.

### حد و اندازه ی مشخص شده ی شادی

امیدوارم اکنون پذیرفته باشید که جزئیات شرایط زندگی شما معمای شادی شما نیست به جز اینکه حقیقتاً وخیم باشند. اگر از شغلتان یا دوستانتان یا ازدواجتان یا درآمدتان یا ظاهرتان ناراضی هستید، اولین قدمی که می‌بایست به سمت به دست آوردن شادی پایدار و بزرگتر بردارید این است که آنها را اکنون در ذهن خود کنار بگذارید. با توجه به این که سخت است، سعی کنید به آنها فکر نکنید. همواره به یاد داشته باشید اینها واقعاً چیزهایی نیستند که مانع شاد تر شدن شما شده‌اند. نظم و خودداری بسیاری لازم است و احتمال خطای شما وجود دارد اما چیزی که مهم است این است که این باورهای متداول و مرسوم اما غلط را از یاد ببرید.

یکی از تفریحات من خواندن ستون‌های مشاوره‌ی روزنامه است. چند ماه پیش خانمی به روزنامه‌ی محلی نامه‌ی نوشته‌بود و از هر شغلی که تا به حال داشته است شکایت می‌کرد. در شغل اولش از دست همکاران ظالم و سخن‌چینش به ستوه آمده بود، در شغل دومش با یک رئیس از خود راضی طرف شده بود، در شغل سوم یکنواختی خسته‌کننده‌ی تجربه‌کرده بود و غیره. بنابراین او برای پیدا کردن شغلی که دوست داشته باشد درخواست کمک کرده بود. پاسخ صریح نویسنده‌ی باهوش پیشنهادت به نامه‌ی او چنین چیزی بود: «مسئله همکاران، رئیس یا ماهیت شغل نیست - چیزی است که شما انجام می‌دهید.»

اگر علت ناکامی شما واقعاً شرایط شما نیست پس مطمئننا شما اینگونه به دنیا آمده‌اید. این هم یک اشتباه است، همان افسانه «یا آن را دارید یا ندارید». به چالش کشیدن درستی این باور پیچیده تر است زیرا قسمتی از آن درست است. همانطور که نمودار دایره‌ای نشان می‌دهد استعداد مشخص شده‌ی ژنتیکی شما برای شادی یا غم جوابگوی ۵۰ درصد تفاوت بین شما و بقیه است. مخصوصاً مشخص شده است که تمایل به افسردگی بالینی تا حدی ریشه در آرایش ژنتیکی دارد. اما قبل از اینکه غمگین شویم که چرا غمگین به دنیا آمده‌ایم، دوست دارم یکی از پیامدهای حیاتی این یافته‌ها را روشن کنم. این نشان می‌دهد کسانی از ما که آرزو دارند بسیار خوشحال تر باشند، باید با خود کمتر سخت‌گیر باشند. در نهایت ما تا حدودی با نظمی خاص سروکار داریم. بنابراین یک قدم منتقدانه‌ی دیگر در روشن کردن راه تعهد به شادتر شدن این است که قدر اینکه ۵۰ درصد با ۱۰۰ درصد فاصله زیادی دارد و فضای کافی برای پیشرفت می‌گذارد را بدانیم. حال دقیقاً از کجا می‌دانیم که حد و اندازه‌ی شادی مسئولیت ۵۰ درصد را برعهده می‌گیرد؟

## ه‌لن و اد‌ری

قویترین مدارک حد و اندازه‌ی شادی از یک سلسله تحقیقات شگفت‌انگیز که با بردارهای دوقلو‌ی همسان انجام شده، به دست آمده است. به این دلیل تحقیق بر روی دوقلوها چیزهای زیادی در مورد ژنتیک شادی معلوم می‌کند که دوقلوها بخش‌های خاص و مشخصی از اطلاعات ژنتیکی شان را نشان می‌دهند - دوقلوهای همسان ۱۰۰ درصد و دوقلوهای غیر همسان (مثل خواهر و برادرهای معمولی) ۵۰ درصد را نشان می‌دهند. پس اگر اندازه‌ی شباهت سطح شادی دوقلوها را اندازه بگیریم، می‌توانیم بفهمیم که چه مقدار از شادی به طور احتمالی ریشه در ژن دارد.

یکی از معروف ترین تحقیقات که دوقلو های شادی نام دارد توسط ژنتیک دان رفتار دیوید لیکن، اوکی تلیگن و همکارانش در دانشگاه مینه سوتا انجام شده است. آنها با استفاده از اطلاعات دفتر ثبت دوقلوهای مینه سوتا به دنبال تعداد زیادی از دوقلو هایی که در قفقاز متولد شده اند در مینه سوتا گشتند. بیایید دو شرکت کننده در این تحقیق را در نظر بگیریم که هلن و ادری نام دارند، ۳۰ ساله و دوقلو هستند و در خیابان پاول به دنیا آمده اند.

فکر کنید به ما اطلاعات زیر درباره ی زندگی او در ۱۰ سال گذشته داده شده است و وظیفه ی ما تخمین زدن مقدار شادی ادری است. اتفاقات زیادی افتاده است، مثلاً از دانشکده کارلتون در میدان شمالی مینه سوتا فارغ التحصیل شده و یک کار جدید در طراحی گرافیک راه انداخته، یک رابطه ی طولانی مدت که به جایی نرسیده داشته و سپس وارد رابطه ای جدید با مردی که اکنون دو سال است همسرش است را شروع کرده. این زوج به تازگی به شیکاگو رفته اند و در یک آپارتمان دو خوابه زندگی می کنند. او مذهبی نیست اما خود را آدمی معنوی معرفی می کند.

اگر می خواستیم با سنجیدن زندگی اش در طول ۱۰ سال گذشته مقدار شادی اش را پیش بینی کنیم، این کار را به خوبی انجام نمی دادیم. ارتباط شادی با درآمد (یا شغل یا دینداری یا وضعیت تاهل) بسیار کم است، برای مثال در مطالعات دوقلوهای شادی کمتر از ۲ درصد از اختلاف سطح شادی به درآمد و کمتر از یک درصد به وضعیت تاهل مربوط است. اما اگر سعی می کردیم سطح شادی ادری را با در نظر گرفتن سطح شادی خواهر دوقلویش هلن که هنوز در خیابان پاول زندگی می کند تخمین بزنیم بسیار دقیق تر و درست تر می بودیم. در واقع اگر سطح شادی هلن را ده سال پیش در سن ۲۰ سالگی اندازه گرفته بودیم، آن مقدار به شادی امروز ادری بسیار نزدیک می بود. به بیانی دیگر، میانگین شادی قل همسان شما (حتی اگر ۱۰ سال زودتر تعیین شود) در رابطه با شادی امروز شما سرخی قوی تر از همه ی حقیقت ها و اتفاقات زندگی شماست!

اگرچه برای اطمینان کامل به نتایج برجسته ی آنها در مورد سطوح قابل مقایسه ی شادی دوقلوهای همسان، محققان باید شادی دوقلو های غیر همسان را نیز مقایسه کنند اما باید این حقیقت را در نظر گرفت که دوقلوهای غیر همسان نصف دوقلوهای همسان به یکدیگر شباهت ژنتیکی دارند. قابل توجه است که محققان کشف کرده اند که اگر هلن و ادری دوقلوهای غیر همسان بودند و کمتر به هم شباهت داشتند،

نمی‌توانستید با دانستن سطح شادی هلن سطح شادی ادی را حدس بزنید. چه قل غیر همسان شما (یا هر خواهر یا برادرتان) شاد باشند و چه غمگین، چیزی از شادی یا غم شما نشان نمی‌دهد. این حقیقت که دوقلوهای همسان (اما نه دوقلوهای غیر همسان) سطح شادی یکسانی دارند، نشان می‌دهد که شادی عمدتاً با ژنتیک تعیین می‌شود. در واقع توافق نظر امروز محققان بر پایه‌ی رشد مطالعات بر روی دوقلوها نشان می‌دهد که وراثت پذیری شادی تقریباً ۵۰ درصد است، یعنی همان برش ۵۰ درصدی که در نمودار دایره‌ای من است.

### جدایی در زمان تولد

اما این تحقیق بر روی دوقلوها یک مشکل بزرگ دارد. برای نتیجه‌گیری، محققان باید فرض کنند که هر دو نوع دوقلوهای همسان و غیرهمسان محیط خانوادگی مشابهی را تجربه می‌کنند. اما این واقعیت درست است؟ بر عکس دوقلوهای همسان، دوقلوهای غیر همسان همجنس معمولاً متفاوت از هم به نظر می‌رسند و رفتار می‌کنند. بنابراین والدینشان، معلمانشان و دوستانشان معمولاً متفاوت با آنها رفتار می‌کنند و دوقلوها خودشان اغلب بر یکتا بودنشان تأکید دارند. پس محیط و تربیت دوقلوهای غیر همسان مانند دوقلوهای همسان خیلی شبیه به هم نیست.

خوشبختانه این مشکل روی هم رفته می‌تواند با یک نوع تحقیق متفاوت حل شود. محققان میتوانند دوقلوهایی که با یکدیگر بزرگ شده‌اند را با دوقلوهایی که در دوران کودکی از هم جدا شده‌اند و جدا بزرگ شده‌اند، مقایسه کنند. این نمونه به سختی پیدا می‌شود اما یک محقق توانست مجموعه‌ای از این دوقلوها که به میانسالی رسیده بودند را جمع کند و از آنها بخواهد مقیاس شادی را کامل کنند. اکتشاف آنها در روانشناسی با ارزش به حساب می‌آید. امتیاز شادی دوقلوهای همسان به شدت شبیه یکدیگر بودند و قابل توجه است که این شرایط با وجود جدا بزرگ شدن آنها کمتر نبود. بدین ترتیب هرچه یک قل همسان شادتر باشد، آن یکی قل نیز همانقدر شادتر است. فرقی نمی‌کند کجا بزرگ شده‌اند، زیر یک سقف یا در بخش‌های مختلف کشور. اما این جالب است که صرف نظر از اینکه دوقلوهای غیر همسان جدا بزرگ شده‌اند یا با هم، سطح شادی آنها اصلاً به هم ربطی ندارد. پس مثل هر خواهر و برادر، دوقلوهای غیر همسان در میانگین سطح شادیشان شبیه یکدیگر نیستند. دوباره این اکتشافات شگفت‌انگیز بر روی این نتیجه‌گیری تأکید می‌کنند که شادی تا حد زیادی تحت تأثیر عوامل ژنتیکی است؛ به این معنا که هر یک

از ما یک برنامه ی حد و اندازه ی مشخص شده ای را به ارث می بریم، اما ۴۰ درصد برای شکل دادن همچنان در دسترس است.

احتمالا با اطلاعات دوقلوها چندین بار درک کرده ام اما هر بار که میبینمش، به طور تازه ای مرا سورپرایز می کنند. من یک دوقلوی همسان کوچک پسر که در کودکی از هم جدا شده اند و بعد با والدین و خواهر و برادر های متفاوت در خانه ها، مدرسه ها و شهر های متفاوت نوجوان و سپس مرد شده اند را تجسم می کنم. تصور می کنم که آنها برای اولین بار در ۳۰ یا ۴۰ سالگی در حالیکه از شباهتشان تعجب کرده اند، یکدیگر را میبینند. ثبت دوقلوهای مینه سوتا بسیاری از اینگونه موارد را ثبت کرده است. معروف ترین آنها مودی است که هر دو مرد جیمز نام داشتند و برای اولین بار در سن ۳۹ سالگی با یکدیگر روبرو شدند. روزی که همدیگر را دیدند قد هر دوی آنها ۶ فوت و وزن آنها ۱۸۰ پوند بود. هر دوی آنها سیگار مارک سیلمز می کشیدند، مارک رامیلر لایت می نوشیدند و طبق عادت ناخن شان را می جویدند. وقتی درباره تاریخ زندگی شان صحبت کردند، انطباقی باور نکردنی در برخی اتفاق ها پدیدار شد. هر دوی آنها با خانم هایی به نام لیندا ازدواج کرده بودند و دوباره با خانم هایی به نام بتی ازدواج کرده بودند. هر دو جیمز از گذاشتن یادداشت های عاشقانه در خانه لذت می بردند (اگرچه احتمالا هر دو لیندا قدر این را ندانسته اند). نام پسرهای اولشان را آلن - و دیگر جیمز الن - و اسم سگ هایشان را توی گذاشته اند. هر دو جیمز یک شورلت آبی روشن دارند و هر دو با آن برای تعطیلات خانوادگی به یک ساحل در فلوریدا (ساحل پگریل) می روند. روی هر چیزی که آن دو را به یک اندازه خوشحال یا غمگین می کند شرط میبندم.

آیا ژن برای ما شادی را مقدر می کند یا غم؟

فرقی نمی کند که از کدام زاویه به آن نگاه کنیم، اطلاعات از مایشی مطالعه ی شادی دوقلوها به این نتیجه می رسد که پایه های ژنتیکی برای شادی قوی هستند، بسیار قوی. حتی اگر تغییرات بزرگ زندگی مثل یک رابطه ی جدید یا تصادف ماشینی سطح شادی ما را به بالا یا پایین بکشند، ما به برگشتن به این حد و اندازه ی مشخص شده ی ژنتیکی گرایش داریم. برای مثال، در یک تحقیق زندگی شهروندان استرالیا را از سال ۱۹۸۱ تا ۱۹۸۷ در هر دو سال دنبال کردند و اتفاقات مثبت و منفی زندگی شان را (مثل پیدا کردن دوست های زیاد، ازدواج کردن، تجربه ی

مشکلات جدید با کودکان یا بیکار شدن) که احساس شادی و رضایت شان را همانطور که انتظار داشتیم تحت تاثیر قرار داده بود، پیدا کردند. اما بعد از گذشت این اتفاقات احساسات آنها به خط مقدم مشخص ژنتیکی خود که در اصل در آن بودند برگشت. یک تحقیق دیگر که در ایالات متحده بر روی دانشجویان انجام شد، اساساً چنین چیزی را نشان می دهد. تجربه ی اتفاقات بزرگ و کوچک خوشی این دانشجویان را افزایش و کاهش داد اما فقط به مدت سه ماه. بنابراین اگرچه ممکن است موقتاً به خاطر چیزهایی که می گذرد بسیار هیجان زده یا سیاه بخت باشید اما به نظر می رسد به جز این که در نهایت به حد و اندازه خود برسید نمی توانید کاری بکنید و از آنجایی که هر کسی میداند این حد و اندازه نمی تواند تغییر کند. اما اینکه حد و اندازه ی شادی شما نمی تواند تغییر کند به این معنا نیست که سطح شادی شما هم نمی تواند تغییر کند.

ملکه ی آفریقایی کاترین هیببورن به هامفری بوگارت میگوید: «آقای الفات ما در این دنیا در طبیعت قرار گرفته ایم تا بالا برویم.» همانطور که می توانیم حد و اندازه ی وزن و کلسترول مان را بالا ببریم، می توانیم حد و اندازه ی شادیمان را نیز بالا ببریم. اگر چه در مواجهه با آن اطلاعات، حد و اندازه ی شادی اظهار می کند که ما همه تحت تسلط برنامه ی ژنتیکی مان هستیم اما در حقیقت این طور نیست. ژن ما تجربه های زندگی و رفتارمان را مشخص نمی کند. در واقع، «دست خط» ما می تواند به طور چشمگیری تحت تاثیر تجارب و رفتارمان باشد. برای نشان دادن آن کمی جلوتر، با جزئیات این نظریه را توضیح می دهیم که به اندازه ی کافی فضا برای بهبود شادیمان با کارهایی که می کنیم یعنی فعالیت های هدفمند مان وجود دارد. حتی موروثی ترین ویژگی ها مثل قد که سطح وراثت پذیری آن ۰/۹۰ است (برای شادی حدود ۰/۵۰ است) می تواند به طور اساسی توسط محیط و تغییرات رفتاری اصلاح شود. برای مثال، از دهه ۱۹۵۰ میانگین قد اروپایی ها به کمک تغذیه ی بهتر در هر دهه ۲ سانتیمتر رشد یافته است.

یا بیماری نادر فتیل کتونوریا را در نظر بگیرید. این بیماری از یک جهش در ژن روی کروموزوم ۱۲ ریشه می گیرد و اگر درمان نشود باعث آسیب مغزی می شود که نتیجه ی آن عقب افتادگی ذهنی و مرگ زودرس است. وراثت پذیری فنیل کتونوریا یک است زیرا کاملاً ژنتیک آن را مشخص می کند اما این به این معنا نیست که یک نوزاد متولد شده با ژن مبتلا به فنیل کتونوریا محکوم به نتایج مرگبار

این بیماری است. اگر والدین مطمئن شوند که در رژیم غذایی کودک هیچ آمینو اسیدی که فتیل آلانین ام دارد و در غذاهای معمولی مثل تخم مرغ، شیر و موز پیدا می شود وجود ندارد، از آسیب مغزی کاملاً جلوگیری می شود. لازم است اشاره کنیم که ژنتیک کودک تغییر نمی کند، او همیشه ژن جهش یافته را با خود حمل می کند اما تاثیر ژنتیک می تواند تغییر کند.

همین مورد برای شادی صدق می کند. اگر شما با حد و اندازه ی پایین شادی به دنیا آمده اید، این برنامه ی ژنتیکی برای حد و اندازه ی شما همیشه بخشی از شما خواهد بود. اما برای اینکه این ژن خود را نشان دهد، شرایط مناسب خود را نیاز دارد (مثل یک دانه که به خاک مخصوصی برای رشد نیاز دارد). در واقع یک مطالعه ی قوی نشان می دهد که یک عامل محیطی خاص می تواند آنچنان تاثیر چشمگیری بر روی افراد بگذارد که چه افراد این افسردگی را داشته باشند و چه نداشته باشند، در مقابل افسردگی تسلیم می شوند. عامل محیطی اهمیت شدیدی دارد.

وقتی که دانشجوی لیسانس بودم دستیار یک پروفیسور روانشناس به نام پاول در اندرسن بودم. پاول دوستی صمیمی به نام پروفیسور اوشالوم کسپی داشت که به طور منظم به آزمایشگاه ما سر می زد. در آن زمان من تحت تاثیر تحقیقات پروفیسورها، در واقع هر چیزی که مربوط به هاروارد بود قرار داشتم و اوشالوم را با ظاهری گیرا و تیره با موهای بلند و لهجه ی اسرائیلی به یاد می آورم. فقط می دانستم که سالها بعد و در یک قاره ی دور به همراه همسر آینده اش، دستیارش تری مافیت یک تحقیق واقعا خلاقانه انجام خواهد داد. کسپی، مافیت و همکارانشان در کینگز کالج در لندن به رابطه ی بین استرس و افسردگی علاقه مند بودند. چرا تجربه های استرس زای زندگی مثل بیرون شدن از آپارتمان، سقط جنین فقط تعدادی را به سمت افسردگی هل می دهد، اما بقیه را نه؟

مشخص شد که افسردگی به یک ژن خاص که 5-HTTLPR نام دارد و به دو شکل کوتاه و بلند پدیدار می شود مرتبط است. داشتن آلل کوتاه نامطلوب است زیرا مغز را از ماده ای که برای دفع علائم افسردگی لازم است خالی می کند. پس کسپی وجود این را که به آن ژن بد می گفتند در ۸۴۷ نوزاد نمونه ی متولد شده در نیوزلند دنبال کرد و فهمید که بیش از نیمی از آنها این ژن بد را دارند. در زمان این تحقیق آن نوزادها ۲۶ سال داشتند، پس محققان می توانستند تعداد اتفاقات منفی و استرس زای زندگی شرکت کنندگان را در ۵ سال گذشته (از سن ۲۱ سالگی) و

همچنین شواهد افسردگی در طول سال گذشته (در سن ۲۶ سالگی) را مشخص کنند. در نتیجه یک چهارم (۲۶ درصد)، حدود سه اتفاق زیان آور یا بیشتر را در زندگی تجربه کرده بودند و ۱۷ درصد داستان افسرده کننده ی بزرگی داشتند.

جای تعجب نیست که در مجموع، نیوزلندی ها هرچه استرس و ضربه ی روحی بیشتری در ۵ سال گذشته تجربه کرده بودند، بیشتر در معرض افسردگی بودند. اما این اکتشاف بحث برانگیز نشان داد که تجارب استرس زا فقط در شرکت کنندگانی به افسردگی ختم شد که آلل کوتاه، ژن بد 5-HTTLPR را با خود داشتند. جالب است که همین نتیجه در کسانی که در کودکی از استرس رنج برده بودند پیدا شد. احتمال افسرده شدن آن شرکت کنندگانی که در کودکی بین سنین ۳ تا ۱۱ سال با آنها بدرفتاری شده بود، در سن ۲۶ سالگی بیشتر است اما دوباره، ای کاش مواظب آن آلل کوتاه شوربخت می بودند.

بنابراین ذهنمان نقش مهمی در افسردگی دارد، همانطور که در شادی دارد اما نیاز دارد که بروز کند یا روشن بشود یا خاموش بشود. دستاورد تحقیق نیوزلند که توسط هیئت تحریریه ی مجله ساتینس به عنوان دومین دستاورد بزرگ سال انتخاب شد، (اولی درباره ریشه های زندگی بود!) نشان داد که آلل کوتاه از نوع ژن 5-HTTLPR با یک محرک محیطی به نام استرس فعال می شود. به همین ترتیب آلل «خوب» بلند با قوی کردن ما در مقابل افسرده شدن، با پاسخ دادن به تجربه ی استرس زا محافظت می کند. پس این حقیقت که خیلی از ماها ژن آسیب پذیر خاصی را با خود داریم (چه PKU باشد، چه بیماری قلبی عروقی، چه افسردگی و چه شادی) به این معنا نیست که آن آسیب پذیری را در زندگیمان بروز می دهیم. اگر نیوزلندی ها با آلل بد کوتاه ژن 5-HTTLPR می توانستند به خوبی از موقعیت های استرس زا دوری کنند یا به یک روان درمانگر یا حامی راز نگهدار مراجعه کنند، گرایش ژنتیکی آنها بر افسردگی هیچ وقت تحریک نمی شد. به علاوه یک تحقیق نشان داده افرادی که آنقدر بد شانس هستند که ژن بد را دارند اما آنقدر خوش شانس هستند که هم محیط خانوادگی حمایتگری دارند و هم تعدادی تجربه مثبت زندگی، افسرده نمی شوند. پس برای اینکه ژن ها خود را بروز دهند یا ندهند به یک محیط خاص (مثل یک ازدواج شاد یا بیکاری) یا به یک رفتار خاص (مثل حمایت اجتماعی داشتن) نیازمندند. این یعنی تا وقتی که استعداد ژنتیکی شما به دست شما بروز نکرده است، فرقی نمی کند این استعداد چی باشد.



## چیزی که الکترودها به ما یاد می دهند

در حال حاضر جالب ترین آزمایشگاه در حوزه ی شادی که در دست ریچارد دیویدسن در دانشگاه ویسکانسین مدیوسون قرار دارد، به فهم بهتر ما از حد و اندازه های شادی کمک می کند. دیویدسن مثل دانشمندان ژنتیک رفتار استدلال می کند که هر کدام از ما یک حد و اندازه ی طبیعی و ذاتی داریم و از آن به عنوان خط مقدم فعالیت که در لایه ی رویی جلوی مغز قرار دارد استفاده میکنیم. در یک دستاورد شگفت انگیز توجه کرد که افراد خوشحال در یک طرف مغزشان نسبت به طرف دیگر فعالیت های بیشتری انجام میدهند. افراد غمگین عکس این الگو را دارند.

دیویدسن از روشی به نام الکتروانسفالوگرافی (EEG) برای اندازه گیری فعالیت های مغزی یک فرد استفاده می کنند. او فهمید یک عدم تقارن نادر در فعالیت مغز افراد شادی که بیشتر لبخند می زنند، در مورد همه چیز مشتاق تر، هوشیار تر و بیشتر جذب زندگی هستند، وجود دارد - آنها فعالیت بیشتری در لایه ی رویی جلوی مغز سمت چپ شان در مقایسه با سمت راست دارند. اگر چه هیچ محققى ادعا نکرده است که سمت چپ محدوده ی جلوی مغز «مرکز شادی» است اما واضح است که این محدوده با احساسات مثبت مرتبط است. حتی در سمت چپ مغز کودکان تازه متولد شده که به آنها چیزی برای مکیدن می دهیم این افزایش فعالیت دیده می شود، همین طور در مغز بزرگسالانی که کلیپ فیلم های خنده دار می بینند. در مقابل محدوده جلوی راست در حالت های ناخوشایند و احساسات منفی فعال می شود.

اینکه سمت چپ مغز افراد شاد بیشتر از سمت راست روشن می شود، برای هر کدام از ما چه معنایی می تواند داشته باشد؟ شاید تنها چیز به ظاهر غیر قابل بیان این حقیقت است که شادی در مدار های عصبی سخت افزاری است. بنابراین اگرچه کار دیویدسن مدرکی برای مفهوم حد و اندازه ی شادی ارائه نمی کند اما قطعاً از آن پشتیبانی می کند. اگر حد و اندازه به طور ژنتیکی مشخص شده است، احتمالاً در عصب شناسی ما ریشه دارد.

## نتایجی برای شما

بعضی از ما به سادگی حد و اندازه ی بالاتری برای شادی، موقعیت شادتری و پتانسیل بیشتری برای خوشی داریم. شاید «خورشید برای بعضی از افراد درخشان تر میتابد». حد و اندازه بالا داشتن مثل این است که احساس کنیم بیشتر روزها

آفتابی هستند؛ این یعنی که برای خوشحال بودن تلاش سخت نیاز نیست. اما این موقعیتی نیست که اغلب ما با آن مواجه هستیم. پس بیایید اول با این فرضیه شروع کنیم که ما هر دو اندازه ی پایین و ناامیدکننده ای داریم و سپس از خود بپرسیم که اول این حد و اندازه دقیقاً چقدر پایین است؟ و دوم در مورد آن چه کاری می‌توانیم بکنیم؟

در جواب سوال اول باید بگویم که غیر ممکن است دقیق بفهمیم حد و اندازه ی ما چقدر است، به غیر از اینکه در طول زمان آن را بسنجیم. بنابراین نیاز دارید تاریخی که اولین مقیاس شادی ذهنی صفحه ۳۳ را کامل کردید، ثبت کنید. امتیاز شما در آن مقیاس تخمین اولیه ی حد و اندازه شماست. به این دلیل اولین است که تا حدودی نسبت به اتفاقات اطراف شما حساس است. برای مثال، یک اتفاق تازه مثل سطح استرس شما در آن روز یا حتی آب و هوا می‌توانست امتیاز شما را تحت تاثیر قرار داده باشد. پس نیاز دارید که ترجیحا دو هفته بعد از بار اول این مقیاس شادی درونی را دوباره کامل کنید، اما قبل از شروع برنامه ی ساخت شادی که در این کتاب توضیح داده شده. اگر قصد دارید که فوراً شروع کنید، مقیاس را یک روز قبل از شروع دوباره انجام دهید. میانگین دو امتیاز شما (یا ۳ امتیاز اگر ۳ بار انجام دادید و غیره) حد و اندازه شما را تخمین می‌زند. هر چقدر که بیشتر ترازوی شادی درونی را کامل می‌کنید و بازه ی زمانی طولانی تری برای آن می‌گذارید، این تخمین حد و اندازه ی شما قابل اطمینان تر می‌شود.

حالا چه کار میشود کرد اگر حد و اندازه ی شادی شما پایین تر از حدی است که دوست دارید؟ (اگر چه میانگین حدود ۵ است، مقدار دلخواه شما برای معیار ممکن است بسیار بالاتر یا پایین تر باشد.) برای شروع باید تایید کنم که اگر می‌خواهید به طور پایدار شاد تر شوید، راه حل تغییر حد و اندازه تان نیست. به تعریفی دیگر حد و اندازه ثابت است. مثل اینکه اگر شما با چشمان قهوه ای به دنیا آمده باشید چشم‌هایتان تا ابد قهوه ای خواهد ماند. اما تجارب زندگی تحت کنترل شما هستند و پتانسیل آنها برای تحت تاثیر قرار دادن شادی شما در فعالیت ها و استراتژی هایی قرار دارد که ۴۰ درصد بزرگ «نمودار» شادی را می‌سازند. می‌توانید سطح شادیتان را از طریق این فعالیت‌ها تغییر دهید. همانطور که اگر نمی‌توانید چشم تان را مانند حد و اندازه تان تغییر دهید، پس از لنزهای رنگی استفاده می‌کنید.

نوید فعالیت‌های همدار

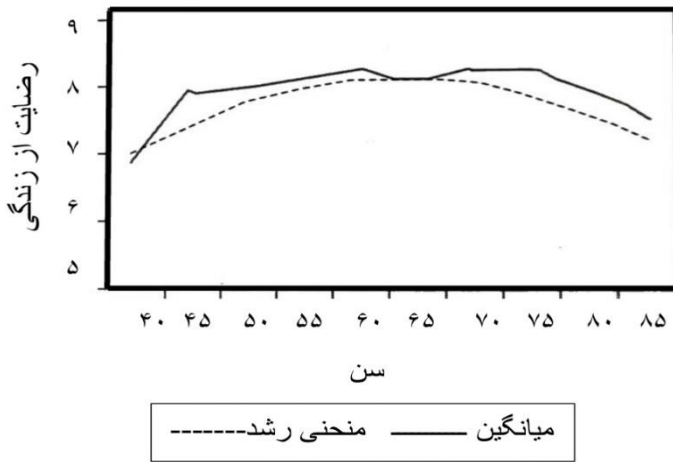
«شادی از فعالیت ساخته شده است. یک جریان جاریست، نه یک استخر راکد.»

### جان منسن گود

بسیاری با کتاب «دعای آرامش» نوشته ی فیلسوف المانی راینهولد نیبور که به طور گسترده برای استفاده در برنامه ی ۲۰ قدمی تصویب شد، آشنایی دارند: «خدایا به من آرامشی عطا کن تا چیزهایی را که نمیتوانم تغییر دهم بپذیرم، شجاعتی عطا کن تا چیزهایی را که می توانم، تغییر دهم و خردی عطا کن تا فرق این دو را بدانم.» اما چگونه می توانید فرقتش را بدانید؟

تا الان باید مشخص شده باشد که راز شادی کجا دروغ نمی گوید. چشمه ی شادی در تغییر حد و اندازه های مشخص شده قرار ندارد. و بعید است با تغییر شرایط زندگی مان بتوانیم شادی پایدار و ماندگار را پیدا کنیم. اگرچه ممکن است افزایش شادی زودگذری به دست آوریم اما این افزایش شادی ماندگار نخواهد بود. همانطور که گفتم اولین دلیل این است که افراد به راحتی و سریع با تغییرات مثبت سازگار می شوند. به علاوه، تغییرات شرایطی در شاد کردن به طور دائم غیر موفق خواهند بود زیرا می تواند بسیار هزینه بر، اغلب غیر عملی و گاهی اوقات غیر ممکن باشند. آیا کسی پول، منابع و وقت این را دارد که شرایط زندگی شغل، همسر و ظاهر فیزیکی اش را عوض کند؟

پس آیا به دست آوردن و حفظ شادی بیشتر ممکن است؟ مطمئناً بسیاری از ما در برخی موارد در طول زندگیمان شادتر می شویم. در واقع بر خلاف باور عموم، مردم با گذر سن شادتر میشوند. تحقیق ۲۲ ساله‌ای درباره سلامتی ۲۰۰۰ سرباز بازنشسته ی جنگ جهانی دوم و جنگ کره نشان می‌دهد که رضایت از زندگی این مردان در طول دوره ی زندگی شان افزایش یافته، در ۶۵ سالگی به اوج خود رسیده و تا سن ۷۵ سالگی کاهش نیافته است. (پایین را ببینید)



این خبر دلگرم کننده ای است. اما دقیقاً چگونه می توانیم زودتر به افزایش شادی برسیم یا آن را تقویت کنیم؟ جواب در نمودار دایره ای تئوری شادی و ۴۰ درصدی است که شامل فعالیت‌های هدفدار ما و استراتژی هایمان می‌شود. اگر ما افراد واقعا خوشحال را ببینیم، می فهمیم که آنها فقط یک جا راضی نمی نشینند. آنها خودشان کاری می کنند، آنها به دنبال درک چیزهای جدید هستند، موفقیت های جدید را می طلبند و احساسات و افکار خود را کنترل می‌کنند. در مجموع، فعالیت‌های پرزحمت و هدفدار ما تأثیر قدرتمندی بر روی شادی ما دارند، تأثیری بالاتر از تأثیر حد و اندازه و شرایطمان که خود آن را یافتیم. اگر فرد غمگین می‌خواهد هیجان، اشتیاق، خرسندی، آرامش و لذت را تجربه کند، او می‌تواند با یاد گرفتن عادت های یک فرد خوشحال این کار را بکند.

بیا بید برای لحظه‌ای به تحقیق گسترده‌ی آلمانی که در آن محققان زندگی ۱۷۶۱ نفر را در طول ۱۵ سال تحت نظر گرفتند برگردیم. محققان از زمانیکه آنها مجرد بودند شروع کردند تا زمانی که ازدواج کردند و حتی بعد از آن. همان‌طور که این تحقیق قابل ملاحظه نشان داد، به طور میانگین افراد در سال‌های بعد از ازدواجشان شادتر از سال‌های قبل از ازدواجشان نیستند و میانگین قدرت ازدواج به عنوان افزایش دهنده‌ی شادی تا دو سال دوام می‌آورد. اما قابل ذکر است که افراد به طور چشمگیری واکنش‌های متفاوتی نسبت به بستن گره داشتند.

### مارکوس و رولاند: سازگاری خنثی کننده

مارکوس و رولاند را در نظر بگیرید. دو شرکت کننده‌ی تقریباً غیر عادی که هر دو در طول تحصیل با دوست دختر هایشان ازدواج کردند. شادی مارکوس زمانیکه ازدواج کرد بیش از حد میانگین افزایش یافت و هشت سال بعد در حالیکه هنوز متاهل است، شادتر از زمانی است که مجرد بود (فقط کمی از نقطه‌ی اوج خود پایین تر است)؛ از طرف دیگر رولاند در طول دو سال اول ازدواج غمگین تر شد و در ۶ سال بعد حتی غمگین تر هم شد.

چه چیزی این آدم را خاص می‌کنند؟ مارکوس نمی‌خواست که اثر ازدواج از بین برود؛ او نمی‌خواست که با فایده‌ی ازدواج سازگار شود و آن را یک فرضیه در نظر بگیرد. بنابراین او تصمیم گرفت همه‌ی تلاش خود را بکند تا بهترین همسر دنیا بشود و همسرش و روابطش را به عنوان یک فرض در نظر نگیرد. او همواره فراموش نمی‌کند بگوید «دوستت دارم»، برایش گل بیاورد، برنامه ریزی کند، سفر برود و سرگرمی پیدا کند، به چالش‌ها، کامیابی‌ها و احساسات همسرش هیچان بدهد. در مقابل، رولاند در آغاز ازدواج ناامید شد که انتظارات ایده‌آل‌گرایانه‌اش برآورده نشده و از آن موقع نتوانست زوال آرام اما ثابت رابطه‌اش را ببیند.

نکته‌ی عبرت آموز مارکوس و رولاند این است که اگرچه درست است که ما تمایل داریم با تغییرات مثبت در زندگی مان سازگار شویم اما این قدرت را داریم تا تلاش کنیم که روند سازگاری را کاهش دهیم. مارکوس سچل این سازگاری را در ازدواجش با فعالانه و خلاقانه رفتار کردن طوری که خودش، عشق همسرش و تاثیرشان روی یکدیگر را حفظ کند، کاهش داد. یک استراتژی که می‌توانیم از آن به عنوان مثال یک هدف آگاهانه یاد بگیریم که می‌توانیم آن را به عهده بگیریم و

تمرین کنیم. برای مثال من گفته ام که اسباب کشی به یک مکان جدید حتی اگر با شکوه باشد میتواند ابتدا - به کاهش اشتیاق ختم شود. بدون شک این اتفاق می افتد، اما فقط اگر ما منفعلانه موقعیت مان را قبول کنیم. اما مجبور نیستیم اینگونه باشیم، وقتی از کالیفرنیا به انگلستان جدید نقل مکان کردم، به یاد می آورم که هر روز صبح که از خواب پا میشدم به خود می گفتم «چه روز زیبایی» اما مثل تقلید مسخره آمیز استیو مارتین از هوشناس در اخبار ال ای استوری که هر روز می گفت: «افتابی خواهد بود... دوباره!» بود. به رسمیت شناختن این زیبایی در نهایت بزرگ شد. بنابراین من هم مثل آدم های اطرافم به زرق و برق اطرافم و به آرامش و رنگ آبی آسمان هایم عادت کردم. دیگر خبری از افزایش شادی که در اوایل وجود داشت، نبود. اما در چند سال آخر که همچنان در کالیفرنیا زندگی می کردم، مشاوره ی تحقیقاتی خودم را بخاطر علاقه انجام می دادم، اکثر صبح ها در جاده ای رو به اقیانوس آرام می دوم و آگاهانه تصمیم میگیرم لحظه ای را بگذارم و با دقت تر به ساحل و کوه های دوردست نگاه کنم و هوای نمکین بیشتری را عمیقاً نفس بکشم. روز دیگر گردشگران سوئدی در میان دویدن از من خواستند از آن ها در جلوی منظره ی اقیانوس عکس بگیرم. به جای اینکه ادیت شوم، از آنها سپاسگزار شدم زیرا این وقفه ی ناخودآگاه باعث شد عمیقاً قدر این مکان دوست داشتنی، خاص و منحصر به فرد را بفهمم.

جودیت: تصمیم شاد بودن

جودیت در ایندیانا به دنیا آمده و بزرگ شده اما برای ۳۰ سال در ادمونتون، محله ی آلبرتا زندگی کرده است. من با او بیرون در یکی از رستوران های مورد علاقه اش در همان محل مصاحبه کردم. او ۶۰ سال دارد و در حالیکه دختر بزرگی داشت طلاق گرفت. یک روز جودیت در زندگی عمیقاً غمگین بود. او در یک خانواده ی ناکارآمد و سوء استفاده گر بزرگ شده است. مادرش او را با هر چیزی که به دستش می آمد مثل پارو یا برس کتک میزد و این را ترک نمی کرد تا اینکه سوژه شکست خورد. به عنوان یک فرد بالغ جودیت «مثلث سمی» غذا الکل و افسردگی را آنقدر خوب نشان داد که سوزان نولین هئوکسیما در کتاب خوردن، خوابیدن و بیش از حد فکر کردن آن را توضیح می دهد. او مشکل بزرگ اضافه وزن داشت به الکل رو آورد و افسردگی بالینی داشت و احساس ناامنی می کرد.

امروز جو دیت اقرار می‌کند که «فوق العاده خوشحال» است. او شغل رضایت‌بخشی دارد، کارهای داوطلبانه می‌کند و از پسر خوانده چهار ساله‌ای مراقبت می‌کند. او در سن ۵۲ سالگی تصمیم گرفت به دانشکده برگردد. او آدمی معنوی و بخشنده است به مادرش که مشکل دارد به عنوان «یک موجود بیچاره» اشاره می‌کند.

جو دیت می‌گوید: «من تصمیم گرفتم شاد باشم، یاد گرفتم به راحتی فکرم را عوض کنم، عجب مفهومی.» در واقع اون نمونه‌ی بارز ۴۰ درصد شادیمان است که قدرت کنترلش را داریم. او می‌گوید: «شروعش برای من این بود که هر روز به آینه نگاه کنم و بگویم «سلام خوشگل!» این کار را تا جایی ادامه دادم که دیگر هر بار که می‌گویم خنده‌ام نگیرد.» ممکن است ساده و ناچیز به نظر برسد اما نه زمانیکه از نظر خودتان زشت و بی‌ارزش هستید. او به من گفت: «من همچنین سخت کار می‌کردم تا جلوی افکار منفی‌ام را بگیرم. (آنها را افکار «بد» صدا می‌زدم) به سادگی در ذهنم می‌گفتم «کافی است!!» و بعد به خود می‌گویم «الان حالت خوب است.»

جو دیت احتمالاً با حد و اندازه‌ی شادی پایین متولد شده است و از همان شروع زندگی با سختی شرایط زندگی و تجارب مخرب ادیت شده است. اخیراً یکی از عزیزترین دوستانش خودکشی کرد و او نتوانست قرارداد شغلی‌اش را تمدید کند. اما به تازگی هم بر شرایطش و هم بر طبیعتش با تلاش برای هدف دگرگون‌کننده‌اش در زندگی: با تغییر دادن طرز تفکرش درباره‌ی خودش و دنیای اطرافش، تقویت اعتماد به نفس، پرورش مثبت‌اندیشی با تصمیم شادبودن، پیروز شد.

### خلاصه

رسانه به طور مداوم درباره‌ی جدیدترین استراتژی‌ی که نشان داده شده است «واقعا» در افزایش سلامتی و خوشی موثر است، می‌گوید. این استراتژی‌ها همواره تغییر می‌کنند، از قرار معلوم هر کدام بهتر از قبلی است، به طوری که باور کردن هر اعلامیه‌ی رسمی جدید سخت‌تر است. اگر یوگای نوع جدید، مراقبه یا تکنیک درمان زناشویی به اندازه‌ای که گزارش‌ها ادعا می‌کنند تأثیرگذار بودند، آیا همه این کار را نمی‌کردند و از آن سود نمی‌بردند؟ نه. هر عمل بزرگی که زندگی را متحول می‌کند باید با تلاش مستمر و قابل توجهی همراه شود و من حدس می‌زنم که اکثریت مردم به این اندازه تلاش نمی‌کنند. به علاوه، همه‌ی استراتژی‌های افزایش

شادی یا تقویت سلامتی یک نقطه ی مشترک دارند و آن این است که همه ی آنها به فرد هدفی برای دنبال کردن و انجام دادن می بخشند. و همانطور که بعداً توضیح خواهم داد، هدف داشتن به شدت با شادی و رضایت از زندگی مرتبط است. به این دلیل است که هر استراتژی شادی حداقل کار میکند!

خلاصه مطلب این است که سرچشمه ی شادی می تواند در چگونگی رفتار شما، افکار شما و هدف هایی است که هر روز برای خود انتخاب میکنید پیدا شود. «هیچ شادی بدون عمل وجود ندارد.» اگر هر وقت که به حد و اندازه ی شادی خود یا شرایط تان نگاه می کنید احساس جبرگرایی و پوچی می گیرید، باید بدانید که شادی واقعی و پایدار در واقع در دسترس شماست درون ۴۰ درصد نمودار دایره ای شادی که تحت راهنمایی شماست.



### فصل ۳

## چگونه فعالیت های شادی مناسب با علایق، ارزش ها و نیازهای مان را پیدا کنیم

«آدم های متفاوت از طرق و با منظور متفاوت به دنبال شادی می گردند و در نتیجه سبک های متفاوت زندگی را برای خود می سازند...»

#### ارسطو

اگر ۴۰ درصد شادی ما در فعالیت های هدفدار ریشه دارد، پس دقیقاً کدام فعالیت ها یا استراتژی ها می تواند کمکتان کند تا به سطح خوشی دلخواهتان برسید؟ تعداد زیادی از ما بر جستجوی «یک» راه حقیقی مخفی به شادی (یا موفقیت شغلی یا موفقیت معنوی و غیره) مثل رژیم می که کار میکند و بقیه ناکارآمد هستند، پافشاری می کنیم. در حقیقت هیچ یک استراتژی جادویی وجود ندارد که کمک کند فرد شادتر شود. همه ی ما نیازها، علایق، ارزش ها، منابع و تمایلات منحصر به فرد خود را داریم که بی شک باعث میشوند ما برای بعضی از استراتژی ها بیشتر از بقیه تلاش کنیم و از آنها سود بیشتری ببریم. برای مثال، یک آدم برون گرا به فعالیتی جذب می شود که او را به بقیه افراد به طور منظم متصل می کند و یک آدم بسیار پرورش دهنده از فعالیت هایی که به او فرصت مراقبت از دیگران را می دهد، بیشتر سود می برد. علاوه بر این، بعضی از افراد با کار کردن بر روی محدوده ی یک ضعف مشخص بهترین استفاده را بردند (چه بدبینی و چه بیش از حد فکر کردن - برای اطلاعات بیشتر فصل ۴ را ببینید - یا مشکلات روابط دوستانه)، و وعده ای دیگر از درگیری با استراتژی شادی که شادی ایده آل شخصی آنها را به دام می اندازد بیشتر سود می برند (چه مثبت نگری باشد، چه لذت بردن از روابط، چه رضایتمندی از شغل). اکثر تحقیقات اخیر این مفهوم کلی سازگاری را تایید میکنند.

اگر می خواهید به وزن مناسب برسید یا یک اعتیاد را ترک کنید، برنامه ها و استراتژی هایی وجود دارند که می توانید امتحان کنید. شما محتاطانه استراتژی که به بهترین شکل مناسب اهداف، منابع و طرز زندگی تان است را انتخاب می کنید. جالب توجه است که اگرچه اهمیت وزن مناسب کاملاً مشخص و واضح است اما در

دامنه های رژیم و ورزش به ندرت زندگی احساسی شخصی در نظر گرفته می شود. همچنین کلمه ی «مناسب» قطعاً جای بحث دارد. آنقدر زیاد که اینجا خارج می شوم و می گویم که اگر «رازی» برای شادتر شدن وجود داشته باشد، این راز در ساختن استراتژی شادی است که به بهترین شکل مناسب شماست. زمانیکه این کار را کردید، نصف نبرد را برده اید - راه شادی عظیم تر در دستان شماست.

### ۳ روش که استراتژی ها میتوانند «سازگار» شوند

زمانیکه مشخص میشود کدام استراتژی شادی به بهترین حالت برای یک فرد کار میکند، به عقیده ی من یک دست آورد یا رویکرد شخصی اتفاق افتاده است. هدف «فعالیت فردی مناسب» است. زمانیکه آگاهانه انتخاب میکنید، مشتاق می شوید که یک فعالیت خاص شادی را امتحان کنید، بر آن پافشاری می کنید و پاداش را تجربه می کنید. بدون شک می گوئید که یک شخص برای رسیدن به هر منفعتی نیاز دارد صادقانه تلاش کند و یک استراتژی جدید را امتحان کند. با این حال، حتی فعالیت های به شدت پیگیری شده برای هر شخصی شادی نمی آورند. یکی از دلایل عمده ی اینکه تلاش ما در شادتر شدن شکست می خورد انتخاب تاسف بار است - یعنی انتخاب یک استراتژی یا رویکرد که ذاتاً بی ثمر است (مثل در جستجوی پول، ستایش زیبایی بودن که در فصل قبلی مطرح کردیم) یا انتخاب یک استراتژی که مناسب ما نیست. یک فعالیت فردی مناسب از راه های زیادی به دست می آید. این راه هایی که پایین توضیح میدهم می توانند به طور مستقل یا در شرایط سازگار عمل کنند. بیایید همه ی انتخاب ها را در نظر بگیریم.

### با منابع غم های شما سازگار باشد

اولین رویکرد در نظر گرفتن چیزهایی است که در پایه ی غمهایتان قرار دارند. لئو تولستوی به زیبایی آناکارینا با اظهار کردن این که «همه ی خانواده های شاد شبیه هم هستند؛ هر خانواده ی غمگین به شکل خودش غمگین است.» شروع کرد. به عنوان روانشناسی که بر روی افراد مطالعه می کند و نه خانواده ها، اصلاحیه ی بعدی را که حقیقت خود را دارد ترجیح می دهم: «آدم های شاد شبیه هم هستند؛ هر آدم غمگین به سبک خودش ناراحت است.» تحقیقات این موضوع را تایید میکنند که منابع و انواع زیادی از غم وجود دارد. هر شخص به خاطر دلایل منحصر به فردی غمگین است. بعضی از ما در مقابل زندگیمان احساس بی تفاوتی و بی قدرتی می

کنیم در حالیکه بقیه متقاعد شده اند که آینده سرد و غم افزا است. نقطه ی دشوار و گمراه کننده ی قضیه برای بعضی، ناتوانایی در به دست آوردن لذات بیشتر از فعالیت های روزانه است. و بعضی دیگر برای پیوستن به رویدادهای اجتماعی بیش از حد خجالت می کشند یا دلیل یک تجربه در گذشته اسیب دیده اند و ناامید شده ان. است. این به این معنا است که فعالیت های افزایش شادی خاص به طور منحصر به فرد مشکل خاص ما یا محدوده ی ضعفمان را مخاطب قرار می دهند. یک آدم بدبین از پرورش دادن خوش بینی سود می برد، آدمی که کمبود لذت دارد از مزه کردن زیبایی های زندگی، یک آدم اسیب دیده از یادگیری مهارت های مقابله ای و غیره. با نقاط قوت شما سازگار باشد

با این حال فعالیت سازگار با فرد اساساً نباید بر مبنای اصلاح نقاط ضعف شما باشد. از سوی دیگر می توانید با مشخص کردن نقاط قوت، استعدادها و هدف های تان شروع کنید. برای مثال، یک فرد دستاورد گرا در پیگیری اهداف مهم زندگی یا شرکت در ورزش های رقابتی برای افزایش شادی اش خوب عمل می کند. و یک فرد خلاق نشان دادن حس شکرگزاری و بخشندگی از طریق نقاشی کردن یا نوشتن را انتخاب می کند. در واقع افراد متفاوت می توانند از راه های متفاوت به شادی برسند. بنابراین عاقلانه به نظر می رسد که بعضی از ما باید روی یک مجموعه ی خاص از فعالیت های افزایش شادی تمرکز کنیم در حالیکه بقیه روی یک مجموعه کاملاً متفاوت باید تمرکز کنند.

با روش زندگی تان سازگار باشد

به محدوده ی فعالیت هایی که انتخاب می کنید و با نیازها و روش زندگی تان سازگار است فکر کنید. برای مثال، اگر زندگی شما پر از استرس و بیقراری است، پس شما فعالیت هایی را که وقت اضافه نمیگیرند انتخاب می کنید (مثل شمردن نعمت ها). اگر از روابط تان راضی هستید، اما نه از کارتتان، پس شما فعالیت هایی که کمک می کنند بیشتر از شغلتان لذت ببرید و فرصت های جدیدی را دنبال کنید انتخاب می کنید (مثل افزایش غرقگی یا تلاش برای اهداف جدید). اگر شما معنوی و مذهبی نیستید، پس می توانید از استراتژی مذهب عبور کنید. اگر شما متخصص مراقبه متمرکز هستید، پس شما می توانید فعالیت های شادی را که مراقبه دارند انجام ندهید. بیشتر شبیه به رژیم می است که می توانید آن را به صورت رژیمی

فردی در بیاورید تا با اولویت های غذاییتان سازگار شود، شما می توانید استراتژی های شادی را اندازه و مناسب شخصیت و روش زندگی تان کنید. احتمالاً به تعداد راه های از دست دادن شادی، راه های به دست آوردن شادی وجود دارد.

### دوباره احساسات کسل کننده و تکراری

در نهایت باید دوباره درباره ی مسئله ی احساسات کسل کننده و تکراری صحبت کنم. ممکن است که شما لیستی دو جینی از فعالیت های شادی را بخوانید و بعضی از آنها به نظر شما ناامید کننده و غیر عملی باشد. احتمالاً حتی با بی میلی برخورد می کنید: «این مناسب من نیست!» من خودم این را تجربه کرده ام. این عادی است و به این معنی نیست که شما مقدر به غمگین بودن هستید. واقعیت این است که بعضی از ما از راهنمایی هایی که بیش از حد احساساتی و ساده به نظر می رسد بیزاریم. نمی توانیم خود را در حال «شمارش نعمت ها» یا «چشیدن لذت های زندگی» یا «یاد گرفتن بخشندگی» تصور کنیم، زیرا این پیشنهادات شامل احساسات غلیظ کسل کننده و حتی ساده لوحانه هست. این عکس العمل ها درست هستند و من نمی توانم انکارشان کنم. خوشبختانه اگر شما چنین عکس العملی دارید، یک انتخاب دارید. فعالیت های دیگری در دسترس هستند که با علایق، نیازها و ارزش های شما سازگارتر خواهند بود. اما حتی کسل کننده و تکراری ترین فعالیت را به مرور زمان دوست خواهید داشت و سرانجام آن را خالصانه و از صمیم قلب تمرین خواهید کرد. کریس پترسون، پروفیسور دانشگاه میشیگان و یکی از پایه گذاران روانشناسی مثبت یک مرتبه اقرار کرد که نمی توانست «نامه های سپاس گزاری» را که به طور منظم به عنوان تکلیف به دانش آموزانش محول می کرده بنویسد. وقتی که نهایتاً خود را مجبور کرد تا این کار را بکند، نتیجه ی آن پنهان کردن احساسات خجالت آور با خنده و تمایلات ریاکارانه بود. نیازی نیست بگویم که این تمرین در افزایش شادی او موفق نبود. بنابراین او دوباره تلاش کرد و این بار گفت: «من از صمیم قلب صحبت کردم.»

### تشخیص فعالیت «سازگار با فرد»

یادگیری این موضوع که چندین راه برای سازگار کردن یک استراتژی وجود دارد باعث می شود قضیه پیچیده به نظر برسد. مجموعه ی فعالیت هایی که بیشترین سازگاری را با شما دارند را چگونه انتخاب می کنید؟ خوشبختانه جواب تقریباً ساده

و سرراست است. من یک تست خود تشخیصی نوشته ام که به راحتی راه های مختلف اندازه گیری سازگاری را با هم ترکیب می کند، چه با نقاط ضعف شما سازگار باشد، چه با نقاط قوت و اهداف شما و چه با نیازها و سبک زندگیتان. این تست سازگاری فعالیت با فرد از یک دستاورد با پایه ای اصولی و آزمایشی استفاده می کند تا مشخص کند کدام مجموعه از فعالیت های شادی (از ۱۲ تا) برای شما سودمندتر است تا امتحان کنید. از آنجایی که این تست نیازمند تمرکز و تلاش است، ۱۵ تا ۳۰ دقیقه وقت بگذارید تا در یک مکان آرام آن را کامل کنید و مطمئن شوید همه ی ۱۲ فعالیت ارائه شده را ارزیابی کرده اید. جواب شما به این تست برای همه چیز های دیگری که قرار است در این کتاب یاد بگیرید حیاتی است. اما باید اشاره کنم که این «تست» به این معنا که جواب درست یا غلط بدهید نیست، بلکه فرصتی است تا خود را توصیف کنید. پس تنها پیش نیاز صداقت و راستگویی است.

### سنجش «فعالیت سازگار با فرد»

(گرفته شده از شلدون)

راهنما: هر کدام از ۱۲ تا فعالیت شادی را در نظر بگیرید. فکر کنید که انجام دادن آن ها به طور هفتگی برای دوره ی زمانی طولانی چگونه می تواند باشد. سپس با نوشتن عدد مناسب (۱ تا ۷) در جای خالی در کنار عبارت های طبیعی، لذت، ارزش، گناه و موقعیت، هر فعالیت را ارزیابی کنید.

افراد برای کارهای خود دلایل متفاوتی دارند. لطفا با استفاده از دلایل زیر ارزیابی کنید که چرا انجام فعالیت را ادامه می دهید. از این مقیاس استفاده کنید:

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
			تا حدی			بسیار زیاد

طبیعی: انجام این فعالیت را ادامه خواهم داد زیرا برایم «طبیعی» بنظر می رسد و می توانم آن را پیوسته انجام دهم.

لذت: انجام این فعالیت را ادامه خواهم داد زیرا از انجامش لذت می برم؛ بنظرم جالب و چالش برانگیز است.

ارزش: انجام این فعالیت را ادامه می دهم زیرا برایش ارزش قائلم و با آن هویتم را می شناسم؛ حتی زمانی که لذت بخش نیست آن را ازادانه انجام خواهم داد.

گناه: انجام این فعالیت را ادامه می دهم زیرا اگر انجام ندهم، احساس گناه، شرم و اضطراب می گیرم؛ خودم را مجبور می کنم.

موقعیت: انجام این فعالیت را ادامه می دهم زیرا کسی از من می خواهد که انجامش دهد یا زیرا موقعیت مجبورم می کند.

(۱) ابراز قدردانی: شمردن نعمت هایی که دارید ( فرقی نمی کند تنها با دیگران، از طریق تفکر یا خاطره نویسی)، یا ابراز قدردانی به فرد یا افرادی که هرگز از آنها به طور مناسب تشکر نکرده اید.

موقعیت \_\_\_\_\_ گناه \_\_\_\_\_ ارزش \_\_\_\_\_ لذت \_\_\_\_\_ طبیعی \_\_\_\_\_

(۲) پرورش مثبت اندیشی: دفتری نگه دارید که در آن تصوراتان از بهترین آینده ی ممکن برای خودتان را می نویسید، یا تمرین کنید که به طرف روشن هر موقعیت نگاه کنید.

موقعیت \_\_\_\_\_ گناه \_\_\_\_\_ ارزش \_\_\_\_\_ لذت \_\_\_\_\_ طبیعی \_\_\_\_\_

(۳) دوری از بیش از حد فکر کردن و مقایسه‌ی اجتماعی: استفاده از استراتژی‌ها (مثل منحرف کردن حواس) برای کاهش دفعاتی که به مشکلاتتان فکر می‌کنید و خود را با دیگران مقایسه می‌نمایید.

موقعیت \_\_\_\_\_ گناه \_\_\_\_\_ ارزش \_\_\_\_\_ لذت \_\_\_\_\_ طبیعی \_\_\_\_\_

(۴) تمرین اعمال مهربانی: خوبی کردن به دیگران، فرقی نمی‌کند دوست یا غریبه باشند، به طور مستقیم یا ناشناس باشد یا خود بخود یا برنامه ریزی شده باشد.

موقعیت \_\_\_\_\_ گناه \_\_\_\_\_ ارزش \_\_\_\_\_ لذت \_\_\_\_\_ طبیعی \_\_\_\_\_

(۵) پرورش روابط: انتخاب رابطه‌ای که به تقویت نیاز دارد و صرف زمان و انرژی برای درمان، پرورش، تقویت و لذت بردن از آن.

موقعیت \_\_\_\_\_ گناه \_\_\_\_\_ ارزش \_\_\_\_\_ لذت \_\_\_\_\_ طبیعی \_\_\_\_\_

(۶) پرورش استراتژی‌های مقابله: تمرین راه‌هایی برای تحمل یا پیروزی بر یک استرس تازه، سختی یا اسباب.

موقعیت \_\_\_\_\_ گناه \_\_\_\_\_ ارزش \_\_\_\_\_ لذت \_\_\_\_\_ طبیعی \_\_\_\_\_

(۷) یادگیری بخشش: دفتر یا نامه‌ای را نگه دارید که در آن تلاش می‌کنید خشم و عصبانیت نسبت به فرد یا افرادی که به شما صدمه زده‌اند یا در حقتان بدی کرده‌اند را دور بریزید.

موقعیت \_\_\_\_\_ گناه \_\_\_\_\_ ارزش \_\_\_\_\_ لذت \_\_\_\_\_ طبیعی \_\_\_\_\_

(۸) انجام فعالیت‌های بیشتر که شما را حقیقتاً جذب می‌کند: افزایش تعداد تجارب در خانه و کار که در آن‌ها شما خودتان را «گم می‌کنید» و چالش‌برانگیز و جذاب هستند (مثل تجارب «غرفگی»).

موقعیت \_\_\_\_\_ گناه \_\_\_\_\_ ارزش \_\_\_\_\_ لذت \_\_\_\_\_ طبیعی \_\_\_\_\_

(۹) چشیدن لذت‌های زندگی: بدقت توجه کردن، لذت بردن و اجرای دوباره‌ی لحظات شگفتی و شادی زندگی – از طریق فکر کردن، نوشتن، طراحی کردن یا در میان گذاشتن با دیگران.

موقعیت \_\_\_\_\_ گناه \_\_\_\_\_ ارزش \_\_\_\_\_ لذت \_\_\_\_\_ طبیعی \_\_\_\_\_

(۱۰) تعهد به اهدافتان: انتخاب ۱، ۲ یا ۳ هدف برجسته که برای شما معنادار هستند و اختصاص دادن زمان و تلاش برای پیگیری آنها.

موقعیت \_\_\_\_\_ گناه \_\_\_\_\_ ارزش \_\_\_\_\_ لذت \_\_\_\_\_ طبیعی \_\_\_\_\_

(۱۱) تمرین دین و معنویت: بیشتر شرکت کردن در کلیسا، معبد یا مسجد یا خواندن و تفکر کردن درباره ی کتاب هایی با موضوع معنوی.

موقعیت \_\_\_\_\_ گناه \_\_\_\_\_ ارزش \_\_\_\_\_ لذت \_\_\_\_\_ طبیعی \_\_\_\_\_

(۱۲) مراقبت از بدنتان: شرکت در فعالیت های فیزیکی، مراقبه، لبخند زدن و خندیدن.

موقعیت \_\_\_\_\_ گناه \_\_\_\_\_ ارزش \_\_\_\_\_ لذت \_\_\_\_\_ طبیعی \_\_\_\_\_

روش حساب کردن امتیاز «سازگاری» و مشخص کردن مجموعه ی سازگار ترین فعالیت ها:

قدم ۱: برای هر کدام از دوازده فعالیت، میانگین امتیاز گناه و موقعیت را از میانگین امتیاز طبیعی، لذت و ارزش کم کنید. به عبارت دیگر:

$$\text{امتیاز سازگاری} = ۲ \div (\text{موقعیت} + \text{گناه}) - ۳ \div (\text{ارزش} + \text{لذت} + \text{طبیعی})$$

قدم ۲: چهار فعالیتی که بالاترین امتیاز سازگاری آوردند را بنویسید.

\_\_\_\_\_ (۱) \_\_\_\_\_ (۲)

\_\_\_\_\_ (۲) \_\_\_\_\_ (۳)

\_\_\_\_\_ تاریخ:

همانطور که میبینید تست تشخیص فعالیت سازگار با فرد «لیست کوتاهی» از چهار فعالیت شادی به شما می دهد که در شروع برنامه ی افزایش شادی توضیح دادم. بعضی از شما از لیست کوتاهتر تعجب می کنید و در نتیجه چیزهای با ارزشی درباره ی خود یاد می گیرید. بقیه ممکن است لیست کوتاهشان دقیقاً طبق انتظارشان باشد، در هر حال با توجه به سطح انرژی و انگیزه تان ممکن است تصمیم بگیرید که ابتدا تنها درگیر یکی از چهار فعالیت یا همزمان دو یا سه فعالیت شوید. در صورت تمایل بعد از این فصل به جلو بروید و در بخش دوم این کتاب تنها فعالیت هایی را که به بهترین شکل مناسب شما هستند را بخوانید. با گذر زمان که پیشرفت می کنید، می توانید فعالیت های بیشتری را اضافه کنید یا حتی حرفه ای که شدید فعالیت هایی را که امتیاز سازگاری کمتری آورده بودند را امتحان کنید. بخش ۲ از



۶ فصل تشکیل شده است که به شما «متعلقات» هر دوازده تا فعالیت شادی را با جزئیات و نحوه ی دقیق اجرا و اهداف آنها شرح می‌دهد.

منطق و پایه ی پشت تشخیص «فعالیت سازگار با فرد» این است که اگر یک استراتژی افزایش شادی بخصوص برای شما عادی به نظر برسد و شما انگیزه ی دنبال کردن آن را واقعاً داشته باشید، با شما بیشتر سازگار خواهد بود - به این معنا که شما می‌خواهید کاری را انجام دهید زیرا برایتان با ارزش است و از آن لذت می‌برید و نه به این دلیل که مجبور یا تحت فشارید که انجامش دهید. هم حس گناه نمی‌گیرد و هم میل به شادی پیدا می‌کنید. «امتیاز سازگاری» بخش بزرگی از مقیاس چیزی است که کن شلدون و همکارانش به آن «انگیزه ی خود هماهنگی» می‌گویند، به این معنا که این یک تعهد به پیگیری هدفی است که پایه در علایق اصلی فرد دارد و ارزش‌های اساسی را عمیقاً نگه می‌دارد. تحقیقات اشاره می‌کند که اگر چنین انگیزه ای در تلاش برای شادی عظیم دارید، شما تلاش خود را ادامه خواهید داد و در نهایت احتمال موفقیتتان بیشتر است. به بیانی دیگر، جایی که همه چیز سازگار است، سخت در تلاش خواهید کرد و احساس درستی درباره ی کاری که انجام می‌دهید خواهید داشت.

نتایج جدید یکی از دانشجویان فارغ التحصیل شده ام فواید فعالیت سازگار با فرد را تایید می‌کند. ما به طور تصادفی به شرکت‌کنندگان وظیفه ی انجام یک استراتژی شادی در طول یک دوره ی دو ماهه را دادیم (در این مورد قدردانی یا مثبت نگری را تمرین کردند)، آنها همچنین تست تشخیص فعالیت سازگار با فرد را کامل کردند. همانطور که پیش‌بینی کرده بودیم، شرکت‌کنندگانی که خوش شانس بودند و وظیفه ی انجام سازگارترین فعالیت با خود را داشتند، بیشتر احتمال داشت ۱. پس از این واقعیت، این تمرینها به نظرشان «طبیعی» و «لذت بخش» باشد، ۲. بعد از اتمام مطالعات انجام این فعالیت ها را ادامه دهند و ۳. به عنوان نتیجه ی تمرینها شادی عظیم تری به دست بیاورند. بنابراین اهمیت سازگاری مشخص و بدیهی است.

پی نوشت: گزینه های بیشتر

به چند دلیل من دقیقاً ۱۲ فعالیت در این کتاب ارائه می‌دهم. اول اینکه من فقط استراتژی‌های افزایش شادی را که بر مبنای شواهد و مدارک است و تمریناتش

توسط تحقیق عملی تایید می‌شود انتخاب کرده‌ام. دوم اینکه من به دنبال قرار دادن طیف گسترده‌ای از فعالیت‌ها بودم تا هر شخصی بتواند مجموعه‌ی منحصر به فردی را که مناسب است پیدا کند. به این دلیل کمتر از ۱۲ تا نیست.

با این وجود، این خطر هست که حتی فعالیتی که بالاترین امتیاز سازگاری را گرفته، در ابتدا به شما نتیجه ندهد. در این شرایط لازم است شما بر آن اصرار ورزید و یا یک فعالیت متفاوت را امتحان کنید یا ترکیبی از آن دو را امتحان کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که وقتی افراد می‌خواهند چیزی بنیادی را درباره‌ی خود تغییر دهند، لازم است به طور متعدد چند راه را امتحان کنند. برای مثال در یک تحقیق صد نفری از افرادی که در کاهش وزن و نگه داشتن وزن کم شده برای حداقل ۵ سال موفق بودند را به کار گرفتند. اغلب گفتند که چندین رژیم مختلف و انواع ورزش برای کاهش وزن را امتحان کرده‌اند و چهار یا پنج بار (و بعضی وقت‌ها بیشتر) تلاش کرده‌اند تا در آخر موفق بشوند. بنابراین دلیل انتخاب از طیف وسیع استراتژی‌ها ارزشمند است.

به هر حال با لیست ۴ عددی فعالیت‌های سازگار با شما احساس محدودیت نکنید. من آدم‌هایی را دیده‌ام که تمایل داشتند سازگارترین فعالیت خاص را بیابند و به خوبی فعالیت‌های سازگار مکمل را پیدا کرده‌اند. به عبارت دیگر، استراتژی‌های شادی قطعی، استراتژی‌های دیگر را کامل می‌کنند. بنابراین در بخش ۲، بعد از توضیح هر یک از ۱۲ فعالیت شادی، من طبق شواهد تحقیقاتی از آزمایشگاه دوتای دیگر را که ممکن است به نظرتان ارزش امتحان کردن را داشته باشند (حتی اگر آنها را به عنوان فعالیت‌های اولیه قرار ندهید) پیشنهاد می‌دهم. مثلاً اولین استراتژی که توضیح داده شده است ابراز قدردانی و شکرگزاری است. اگر این فعالیت امتیاز سازگاری بالایی به دست آورده، شما باید بیشترین تلاش خود را وقف آن کنید. اگر احساس کردید که خوشحال‌تر شدید، ابراز قدردانی را طبق یک مبنای منظم ادامه دهید اما در این نقطه هم می‌توانید یک یا فعالیت‌های بیشتری را از مجموعه‌ی سازگار ۴ عددی اضافه کنید و بر عهده بگیرید. و اگر قدردانی شما را جذب می‌کند و به نظرتان به طور خاصی تاثیرگذار است، ۲ فعالیت دیگر هست که می‌توانید امتحان کنید: ۱. تمرین کردن مهربانی ۲. یاد گرفتن بخشندگی. برای رسیدن به هدف، جلو به سمت بخش مهربانی تا بخشندگی بروید. می‌توانید از فعالیت‌های

مکمل شادی در کنار لیست ۴ عددی سازگارترین فعالیت ها استفاده کنید اما در مجموع بهتر است در ابتدا لیست ۴ تایی را تمام کنید.

### کلمات پایانی

خواستن شادی عظیم تر تلاش کمی نیست، زحمت و تعهد می‌خواهد. برداشتن قدم های اول ممکن است دلهره آور باشد اما قدرتمندتان می‌کند زیرا اختیار رفتن این را (یا تصمیم گرفته اید بروید) کاملاً در شما ساکن است. تست تشخیص «فعالیت سازگار با فرد» این قدرت را دارد. انتخاب یک فعالیت مناسب برای انجام دادن به شدت شانس پیروزی شما را بالا می‌برد. از طرفی دیگر اگر شما استراتژی اشتباه را انتخاب کنید، احتمالاً به شکست می‌انجامد و ممکن است شما دست از همه چیز بردارید. تست تشخیص فعالیت سازگار با فرد ساخته شده تا جلوی ناامیدی شما را بگیرد. تست تشخیص فعالیت سازگار با فرد به بهترین شکل به پیدا کردن چهار استراتژی افزایش شادی که مناسب ارزش‌ها، هدف‌ها و نیازهای فعلی شما است و تاثیر گذارترین خواهد بود کمک می‌کند. مجدداً شما را تشویق می‌کنم تا با آن مجموعه استراتژی‌ها شروع کنید. حالا بروید سراغ سازگارترین فعالیت. بسیاری از افراد ممکن است از خواندن همه ی آنها به نوبت سود ببرند. در آخر برای موفقیت لازم است که چرا و چگونگی کار کردن این فعالیت های افزایش شادی را بخوانید. این منبع مهم در «۵ چگونگی» در پشت شادی پایدار ارائه می‌شود. (فصل ۱۰)

## بخش II

## قبل از اینکه شروع کنید

در بخش ۱، ۲ یا فعالیت های شادی بیشتری را که طبق تست تشخیص فعالیت سازگار با فرد در فصل گذشته بیشتر از همه مناسب شما هستند را یاد می گیرید و انجام می دهید. اما قبل از اینکه شروع کنید باید سطح شادی درونی تان را با کامل کردن مقیاس شادی که در صفحه ی بعد قرار دارد مشخص کنید. شما این مقیاس، پرسشنامه شادی آکسفورد را بطور مرتب برای دنبال کردن پیشرفتتان خواهید دید؛ به این معنا که مشخص شود آیا و (چقدر موفق) فعالیت های شادی در افزایش شادی شما «عمل» می کنند. باید اشاره کنم امتیاز اولیه و آینده ی شما بر روی مقیاس آکسفورد سطح شادی شما را نشان می دهد، نه حد و اندازه ی آغازین شادی شما را. در مقابل سطح شادی شما می تواند بسته به کاری که انجام می دهید و طرز فکرتان بالا و پایین برود؛ به عبارتی دیگر با فعالیتهایی که ۴۰ درصد نمودار دایره ای شادی را در بر میگیرند.

پرسشنامه ی شادی اکسفورد

راهنما: در پایین تعدادی سوال درباره ی شادی وجود دارد. لطفا یا وارد کردن یک عدد در کنارش طبق مقیاس پایین نشان دهید که چقدر موافق یا مخالف هستید.

۱	۲	۳	۴	۵	۶
کاملا مخالف	تقریبا مخالف	کمی مخالف	کمی موافق	تقریبا موافق	کاملا موافق

۱. معمولا نسبت به چیزی که هستم احساس رضایت ندارم. (x)
۲. شدت افراد دیگر برایم جذاب هستند.
۳. احساس می کنم که زندگی بسیار ارزشمند است.
۴. نسبت به دیگران احساس صمیمیت دارم.
۵. به ندرت زمانیکه بیدار می شوم احساس آرامش دارم. (x)
۶. معمولا نسبت به آینده خوش بین نیستم. (x)
۷. اکثر چیزها بنظرم شگفت انگیز هستند.
۸. همیشه متعهد و مشغول هستم.
۹. زندگی خوب است.
۱۰. فکر می کنم که دنیا جای خوبی نیست. (x)
۱۱. زیاد میخندم.
۱۲. از همه چیز در زندگی ام راضی هستم.
۱۳. فکر می کنم که جذاب بنظر نمی رسم. (x)
۱۴. بین چیزی که دوست دارم انجام دهم و چیزی که انجام داده ام فاصله ای هست. (x)
۱۵. من بسیار خوشحالم.
۱۶. در بعضی چیزها زیبایی را میابم.
۱۷. همیشه روی دیگران تاثیر خوشی دارم.
۱۸. برای هر چیزی که می خواهم زمان پیدا می کنم.
۱۹. احساس می کنم که زیاد تحت کنترل زندگی ام نیستم. (x)
۲۰. احساس می کنم می توانم هر مسئولیتی را بپذیرم.
۲۱. احساس می کنم که از نظر ذهنی کاملا هوشیار هستم.
۲۲. اغلب لذت و شادی را تجربه می کنم.
۲۳. تصمیم گیری برایم راحت نیست. (x)
۲۴. در زندگی ام زیاد حس معنا و هدف را ندارم. (x)

- ..... ۲۵. احساس می‌کنم انرژی زیادی دارم.
- ..... ۲۶. معمولاً تاثیر مثبتی روی وقایع دارم.
- ..... ۲۷. از بودن با دیگران لذت نمی‌برم.
- ..... ۲۸. معمولاً احساس سلامتی نمی‌کنم. (x)
- ..... ۲۹. خاطرات شاد بسیاری از گذشته ندارم. (x)

روش حساب کردن امتیازتان:

قدم ۱: امتیاز شما در مورد هایی که علامت x را دارند باید امتیاز معکوس شود - یعنی اگر به خودت ۱ داده اید، خط بزنید و به ۶ تغییرش دهید؛ اگر به خود ۲ داده اید، به ۵ تغییرش دهید؛ ۳ را به ۴ تغییر، ۴ را به ۳، ۵ را به ۲ و ۶ را به ۱ تغییر دهید.

قدم ۲: با استفاده از امتیاز های تغییر داده شده برای ۱۲ مورد، هر ۲۹ مورد را جمع بزنید.

قدم ۳: امتیاز شادی = کل (از قدم ۲) تقسیم بر ۲۹ =

- \_\_\_\_\_ امتیاز کل شادی شما: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ امتیاز کل شادی شما: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ امتیاز کل شادی شما: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ امتیاز کل شادی شما: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ امتیاز کل شادی شما: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ امتیاز کل شادی شما: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_

پایین‌ترین امتیاز ممکن در پرسشنامه ی شادی آکسفورد یک است (اگر به خودتان در هر ۲۹ مورد یک بدهید) و بالاترین امتیاز ممکن ۶ است (اگر به خودتان در هر ۲۹ مورد ۶ بدهید). میانگین حدود ۴/۳۰ است. امتیاز شادیتان و روزی که مقیاس را کامل کردید ثبت کنید. وقتی که مشغول فعالیت های شادی شوید این مقیاس را به طور منظم انجام خواهید داد؛ مثلاً در روز اول هر ماه یا بعد از رسیدن به یک هدف خاص. در هر صورت می‌توانید ببینید که چگونه شادیتان همانطور که برنامه شادی را انجام می‌دهید تغییر و افزایش پیدا میکند.

## فصل ۴: سپاسگزاری

### تمرین قدردانی و مثبت اندیشی

واضح است که نحوه ی فکر کردن شما درباره ی خودتان، دنیایان و بقیه آدم‌ها برای شادیتان از شرایط قابل مشاهده ی زندگی تان با اهمیت تر هستند. جان میلتون در بهشت گمشده می نویسد: «مغز در جایگاه خود است و خود می‌تواند از یک جهنم بهشت و از یک بهشت، جهنم بسازد.» هدف فعالیت افزایش شادی در این فصل دگرگون کردن افکار ما درباره ی زندگی مان است؛ یعنی ساختن یک بهشت از جهنم، چیزی پیدا کنیم تا برایش خوشحال باشیم و دیگر نگران نباشید.

فیلسوف ها، نویسندگان و مادر بزرگان بزرگ زمان گذشته زیبایی‌های سه فعالیت شادی را که در اینجا توضیح می‌دهم (ابراز قدردانی، پرورش خوشبینی و دوری از بیش از حد فکر کردن و مقایسه اجتماعی) ستوده‌اند. پند هایی مثل «سعی کن خوشبین تر باشی»، «خیلی فکر نکن» و «اگر شکر گذار تر بودی احساس بهتری داشتی» در میان نسل ها چرخیده اند. پس امروز چه چیزی آنها را برای ما مهم می کند؟ به علاوه از کجا می دانیم که اولاً این عادت‌ها حتی قابل یادگیری (و در تضاد با ذاتی بودن) هستند؟ و دوماً حتی اگر بتوانیم خود را آموزش دهیم که انجامشان دهیم، از کجا معلوم شادتر شویم؟ جواب این سوال ها در این صفحات پیدا می شود. در این کتاب من از میان تعداد زیادی فعالیت فقط آنهایی را که از لحاظ علمی و نه جادویی موفق بوده اند را انتخاب کرده ام. به علاوه من توضیح می دهیم که چرا این استراتژی ها کار می کنند و دقیقه چگونه باید اجرا شوند تا طبق شواهد آخرین تحقیق بیشترین تاثیر را بگذارند. در هر نصیحت مادر بزرگان هسته ای حقیقی قرار دارد. من بزرگترین هسته ها را انتخاب کرده ام، چیزیکه اطلاعات نشان می‌دهد، تایید می کند و مشخص میکند که این حقایق برای چه کسانی بهتر از همه، چرا و چگونه کار می کنند. این فعالیت ها را بر زندگی خود اعمال کنید. آن زمان وعده ی راه حل ۴۰ درصدی را تحت کنترل خود درآورده اید.

فعالیت شادی شماره ی ۱: ابراز قدردانی

تجلی قدردانی برای به دست آوردن شادی یک نوع متاستراتژی است. قدردانی برای هر فرد یک چیز است. قدردانی تعجب است، قدردانی است، دنبال سمت



روشن شکست بودن است، درک کردن فراوانی است، تشکر از کسی در زندگی تان است، تشکر از خداست، به معنای واقعی کلمه «شمردن نعمت ها» است. دوست داشتن است، داشتن همه چیز برای همیشه نیست، مقابله با سختی است، در زمان حال است. قدردانی پادزهر احساسات منفی است، خنثی کننده ی حسادت، حرص، عداوت، نگرانی و ناراحتی است. اما یک آدم عادی معمولاً قدردانی را با «گفتن ممنونم» برای دریافت هدیه یا کمک مرتبط می‌کند. من از شما دعوت می‌کنم تا تعریف گسترده‌تری از قدردانی را در نظر بگیرید.

برجسته‌ترین محقق و نویسنده ی دنیا، رابرت امونس قدردانی را به عنوان «یک احساس حیرت، قدردانی و سپاسگزاری برای زندگی» توصیف می‌کند. بنابراین شما می‌توانید با توجه کردن به شرایط خوبتان (و اینکه چقدر می‌توانست بدتر باشد) تلاش کنید تا سپاسگزار باشید؛ مثلاً با تماس گرفتن با یک مربی قدیمی و تشکر کردن از او برای راهنمایی کردن شما در یکی از تقاطع های زندگی، با لذت بردن از لحظات به همراه فرزندان یا با به خاطر آوردن همه ی چیز های خوب زندگی در حال. اگر بخواهیم تعریفش کنیم، تمرین قدردانی تمرکز روی لحظه حال، تمرکز روی تشکر از زندگی برای چیزی که امروز هست و چیزی که ساخته است را در بر می‌گیرد.

ابراز قدردانی خیلی بیشتر از «ممنونم» گفتن است. تحقیقات به تازگی بر فواید چندگانه توجه کرده اند. گزارش شده است افرادی که همواره سپاسگزار هستند به نسبت خوشحال‌تر، با انرژی تر و امیدوارتر هستند و احساس مثبت را مکرراً تجربه می‌کنند. آنها همچنین تمایل بیشتری به کمک و همدلی دارند و آدم های معنوی تر، مذهبی تر و بخشنده تری هستند و نسبت به کسانی که کمتر مستعد قدردانی هستند، کمتر مادی گرا هستند. گذشته از این هر چه فرد بیشتر متمایل به قدردانی باشد، کمتر مستعد افسردگی، نگرانی، تنهایی، حسادت و اختلال عصبی می‌شوند. با این وجود، همه ی این دستاوردهای تحقیقات هم بسته هستند؛ به این معنا که ما به طور قطعی نمی‌توانیم بفهمیم که آیا قدردان بودن باعث همه ی آن چیزهای خوب (یا مهار چیزهای بد) می‌شود یا داشتن صفاتی مثل امیدواری، کمک کردن یا دینداری به سادگی آدمها را قدردان تر می‌کند. خوشبختانه چندین مطالعه ی آزمایشی انجام شده است که عبارتهای قدردانی را در افراد بی خبر در نظر می‌گیرد و سپس نتایج را ثبت می‌کند.

در اولین مجموعه ی مطالعات این چینی، از یک گروه از شرکت کنندگان خواستند تا ۵ چیز که به خاطرش در زندگی قدران هستند را بنویسند؛ یعنی با ذکر نام «نعمت هایشان را بشمارند» و به مدت ۱۰ هفته و هفته ای یک بار این کار را انجام دهند. دیگر گروه های شرکت کنندگان در گروه های کنترل شرکت کردند. از این افراد خواستند به جای هر هفته تمرکز کردن بر روی قدرانی، درباره ی پنج بحران روزانه یا پنج اتفاق عمده که رخ داده است فکر کنند. نتایج جالب بودند، به نسبت گروه های کنترل، شرکت کنندگانی که از آنها عبارت های قدرانی را خواستند خوشبین تر و از زندگی راضی تر بودند. حتی سلامتی شان بهبود یافته بود، علائم بیماری فیزیکی کم تری (مثل سردرد، اکنه، سرفه و حالت تهوع) را تجربه کرده بودند و وقت بیشتری را صرف ورزش کرده بودند.

مطالعات دیگر هم دانش آموزان و هم بزرگسالانی را که بیماری مزمن داشتند و استراتژی «شمردن نعمت ها» را امتحان کردند با نتیجه ی مشابه در برمیگیرند. این مطالعات نشان دادند روزی که افراد تلاش می کنند قدرانی ایشان را ابراز کنند، احساس مثبت بیشتری (مثل هیجان، شوق، لذت و افتخار) را تجربه می کنند و بیشتر متمایل هستند به دیگران کمک کنند، با آنها احساس همبستگی کنند و ساعات بیشتری خواب کافی داشته باشند.

این تحقیق و بررسی ها برای اولین بار نشان داد که عبارت های قدرانی به طور معمول به پاداش های سلامت فیزیکی و ذهنی که دیده ایم متصل هستند. اما هدف این تحقیق مشخص کردن محدوده ی تاثیر فوری قدرانی بر نتیجه ی مثبت و سلامتی بود؛ به این معنا که اگر روزی سعی کنید قدران تر باشید، خوشحال تر می شوید. در مقابل، آزمایشگاه من بیشتر در حول محور اینکه چگونه آدم ها می توانند در طول زمان شاد تر شوند می چرخد. زمانیکه من و دانشجویانم فکر می کردیم که به عنوان اولین «مداخله» در شادی چکار کنیم (آزمایشی که هدف آن شاد تر کردن مردم بود)، آزمایش استراتژی شمردن نعمت ها یک انتخاب بدیهی بود. بنابراین ما بر روی این دستاوردها یک آزمایش جدید بنا کردیم که در آن سطح شادی فرد را تخمین زده سپس قدرانی را وارد و اجرا کردیم و وقتی که به پایان رسید بلافاصله سطح شادی را مجدداً تخمین زدیم. مداخله ی قدرانی بسیار شبیه چیزی بود که توضیح دادم. ما شرکت کنندگان را راهنمایی کردیم تا نوعی دفتر وقایع روزانه تهیه

کنند؛ به این معنا که ۵ چیز که به بخاطرش قدردان هستند را بنویسند و به آن فکر کنند. دستورالعمل دقیق این گونه بود:

چیزهای بزرگ و کوچک زیادی هستند که ما بخاطرشان قدردان هستیم. به وقایع هفته ی گذشته فکر کنید و در پنج خط زیر پنج چیز که برایتان اتفاق افتاده و به خاطرش قدردان و سپاسگزار هستید را بنویسید.

پنج خط خالی اینگونه شروع می‌شد؛ «این هفته من به خاطر..... قدردان هستم.»

شرکت‌کنندگان در طول یک دوره ی شش هفته‌ای درگیر این تمرین شادی بودند. به نیمی از آنها گفتند که این کار را هفته ای یکبار انجام دهند (هر یکشنبه شب) و به نیمی دیگر گفتند این کار را سه بار در هفته انجام دهند(هر یکشنبه، سه‌شنبه و پنجشنبه). چیزهایی که شرکت‌کنندگان ثبت کرده بودند در طیف گسترده‌ای قرار داشتند - از «مادر»، «یک بدن سالم»، «کارت روز عشق» تا «امتحان میان ترم تنها از سه فصل» و «پیام رسان فوری».

همانطور که انتظار داشتیم، این تمرین ساده در افزایش سطح قدردانی و سپاسگزاری موثر بود. و مهمتر اینکه آن شرکت‌کنندگانی که به طور منظم نعمت‌هایشان را می‌شمردند در نتیجه شاد تر شدند. در سطح شادی قبل و بعد از مداخله ی گروه قدردانی در مقایسه با گروه کنترل (مثلا افرادی که هیچ تمرینی را انجام ندادند) افزایش قابل ملاحظه ای دیده شد. اما نکته ی جالب این است که این تأثیر فقط در کسانی که هر یکشنبه شب ابراز قدردانی کرده بودند دیده شد. شرکت‌کنندگانی که سه بار در هفته نعمت‌هایشان را شمرده بودند هیچ سودی از آن نبردند. این نتیجه در ابتدا گیج‌کننده به نظر می‌رسد اما به نظر من توضیحی برایش وجود دارد. ابراز قدردانی برای ادم نرمالی که مجبور بود هر یکشنبه، سه‌شنبه و پنجشنبه آن را تکرار کند عادی و کسل‌کننده بود، در حالیکه برای آدمی که تنها یک بار در هفته ابراز قدردانی می‌کرد همیشه تازه و با معنی بود. از آنجایی که این دستاورد معیار مهمی برای انجام موفقیت آمیز فعالیت شادی یا هر فعالیت افزایش شادی دیگر است، بعداً به آن برمی‌گردیم.

قدردانی به ده طریق شادی را افزایش میدهد

کسل کننده به نظر می‌رسد اما تحقیقات به وضوح نشان داده اند که اگر «احساس قدردانی» را پرورش دهید، می‌توانید شادتر شوید. با این حال، به جای اینکه این پیشنهاد را چشم بسته دنبال کنیم باید بفهمیم ابراز قدردانی چرا و چگونه باعث افزایش شادی می‌شود. در واقع بنابر هشت دلیل من به افراد این تمرین را توصیه می‌کنم.

اول اینکه، تفکر قدردان باعث می‌شود تجارب مثبت زندگی را بیشتر درک کنیم. با لذت بردن و مزه کردن نعمت های زندگی شما می‌توانید بیشترین حس رضایت و لذت از شرایط کنونی تان را تجربه کنید. زمانیکه فرزند اولم تنها چندماه داشت، در حالیکه با صندلی چرخدار درگیر بودم، یک خانم مسن به من نزدیک شد. او گفت: «کودک شما بسیار زیباست. قدر این سن را بدانید. خیلی زود می‌گذرد!» در آن لحظه در احساس غرق شدن و از خوتب محروم بودن داشتم و اگر صادقانه بگویم، از راهنمایی لطیف اش تشکر نکردم اما تاثیر قدرتمندی داشت. احساس قدردانی به خاطر کودک کوچکم به من اجازه داد تا پام را از افسردگی و خستگی روزهای طولانی که از او مراقبت کرده بودم بیرون بگذرم و از جادوی لحظاتی که با دخترم قسمت می‌کردم لذت ببرم.

دوم اینکه، ابراز قدردانی احساس ارزشمندی و عزت نفستان را بالا میبرد و وقتی به این باور برسید که آدم‌ها چه کارهایی برایتان کرده‌اند یا چقدر موفق بوده‌اید، احساس کارآمدی و اعتماد به نفس خواهید داشت. متأسفانه بعضی از افراد ذاتاً در شکست‌ها و ناامیدی‌ها یا تحقیرها و آزارهای دیگران تمرکز می‌کنند. قدردان بودن به شما کمک می‌کند این عادت را ترک کنید. به جای اینکه در جواب هر شکستی به طور خودکار بگویید «مشکل من هستم»، تمرین قدردانی شما را به در نظر گرفتن ارزش زندگی کنونی تان یا شکرگذاری برای اینکه شرایط بدتر نیست تشویق می‌کند.

سوم اینکه، قدردانی کمک می‌کند آدم‌ها با استرس و آسیب‌ها مقابله کنند؛ به این معنا که توانایی قدردانی از شرایط زندگی یک روش مقابله‌ی تطبیقی خواهد بود که در آن تجارب منفی و استرس‌های زندگی را مجدداً به طور مثبت تعریف می‌کنید. در واقع خاطرات آسیب‌ها در کسانی که به طور منظم قدردان هستند (زمانیکه این کار را انجام می‌دهند) کمتر به یاد می‌آیند و شدید می‌شوند. جالب است که افراد به طور غریزی در مواجهه با سختی ابراز قدردانی می‌کنند؛ برای مثال دقیقاً در

روزهای بعد از ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ که تروریست‌ها به ایالات متحده حمله کردند، مشخص شد که قدردانی دومین احساس تجربه شده‌ی رایج بوده است (بعد از دلسوزی).

ابراز قدردانی در طول مشکلات شخصی مثل بیماری مزمن همانقدر که سخت است، می‌تواند کمک کند به خودتان بیایید، حرکت کنید و شاید از نو شروع کنید. اگر چه جشن گرفتن نعمت‌ها در لحاظاتی که از شما دورتر از همیشه هستند کاری چالش برانگیز است اما مهمترین کاری است که می‌توانید انجام دهید. در یکی از دوره‌های اخیرم، یک دانش آموز مسن شدیداً معلول به نام برایان داشتم. او خیلی نمی‌تواند دستانش را حرکت دهد و تنها می‌تواند صندلی چرخدارش را با فشار دادن اهرم کنار شانه‌اش با دست راست خم شده است هدایت کند. یک روز کلاس پیرامون صحبت از شادترین لحظات در زندگی می‌چرخید. چیزیکه برایان گفت این بود: «شادترین لحظه‌ی من بسیار عجیب غریب است. روزی بود که از بیمارستان خانه آمدم، احساس مبارز بودن می‌کردم. گفتم: «ها!! هنوز زنده‌ام! شکستت می‌دهم!» نمی‌دانستم دقیقاً چه کسی را شکست می‌دادم. اما احساس قدردانی می‌کردم که خانه بودم. چیز کوچکی به نظر می‌رسید اما خانه بودن بعد از چهار ماه بیمارستان بودن بسیار خوب بود.» در پژواک این دیدگاه اینگر ۶۷ ساله که فرصتی کوتاهی برای زندگی کردن به او داده شده بود، بیماری خود را اینگونه توضیح داد: «وقتی که تیک تاک دقایق را می‌شنوید و میدانید که زنگ خبر هر لحظه به صدا خواهد آمد و زمان اتمام خواهد شد، همه چیز را واضح می‌بینید. بدون هیچ شکی می‌دانید ارزش هایتان کجا هستند و چرا زنده‌اید و به خاطر هر لحظه بسیار قدردانیید.» اینگر و برایان ظرفیت قابل توجهی برای قدردانی دارند ظرفیتی که بی‌شک در سلامتی و بیماری خوب خدمت می‌کند.

چهارم اینکه ابراز قدردانی رفتارهای اخلاقی را تقویت می‌کند. به عنوان مثال همانطور که قبل‌تر اشاره کردم افراد قدردان بیشتر به دیگران کمک می‌کنند (مثلاً شما از صحبت و توجه دیگری با خبر می‌شوید و احساس می‌کنید باید جبران کنید) و کمتر مادیگرا می‌شوند (برای چیزهایی که دارید سپاسگزار میشوید او کمتر بر روی به دست آوردن چیزهای بیشتر متمرکز می‌شوید). به عبارت دیگر، یکی از بازماندگان آشویتس اینگونه توصیف شد: «زندگی او در قدردانی ریشه کرده بود. او بخشنده بود زیرا یاد این که هیچ چیز نداشت هیچ وقت از ذهن او دور نشد.» در

یک مطالعه، افرادی که به خاطر یک نوع عمل خاص قدردانی تحریک شده بودند، بیشتر متمایل بودند به فرد خیری که کمک شان کرده بود و همچنین یک غریبه کمک کنند، حتی اگر این کمک کردن یک کار کوچک و ناخوشایند و خسته کننده باشد.

پنجم اینکه قدردانی می‌توانند به ساخت پیوندهای اجتماعی، تقویت رابطه های قدیمی و پرورش رابطه های جدید کمک می‌کند. به عنوان مثال نگه داشتن یک دفتر وقایع روزانه برای قدردانی حس عظیم تری از پیوند با دیگران را تولید می‌کند. در واقع، چندین مطالعه نشان داده است افرادی که در مقابل افراد خاصی حس قدردانی می‌کنند (حتی وقتی مستقیماً آن را نشان نمی‌دهند) روابط نزدیکتر و «با کیفیت تری» را با آنها تجربه می‌کنند. همانطور که رابرت جونز می‌گوید وقتی که شما با حرف زدن به ارزش دوستان و خانواده تان واقف می‌شوید، با آنها بهتر رفتار می‌کنید که این یک «مارپیچ قسمت بالا» تولید می‌کند - نوعی حلقه ی بازخورد مثبت - که در آن روابط قوی به شما چیزی برای سپاسگزار بودن می‌دهند، که در نتیجه همان روابط را تقویت می‌کنند و غیره. به علاوه، یک شخص قدردان آدم مثبت تری است و آدم های مثبت دوست داشتنی تر هستند و دوستان بیشتری دارند.

ششم اینکه ابراز قدردانی مقایسه های ناپسند را مهار می‌کند. اگر شما واقعا به خاطر چیزی که داری سپاسگزار و قدردان باشید (مثل خانواده، سلامتی، خانه)، کمتر به چیزهایی که بقیه در اطرافتان دارند توجه و حسادت می‌کنید.

هفتم اینکه تمرین قدردانی با احساسات منفی ناسازگار است و در واقع این گونه احساسات مثل خشم، تلخی و طمع را کاهش می‌دهد. همانطور که یک روانپزشک می‌گوید «قدردانی احساسات منفی را منفعل می‌کند: خشم و حسادت در آغوش حل و ترس و نگرانی کوچک می‌شوند.» در واقع زمانی که قدردان هستید، سخت است احساس گناه، ناراحتی و خشم کنید. خواهر دوستم یکی از معدود مادرانی است که حتی به اندازه ی یک اونس هم احساس گناه نمی‌کند. دلیلش این است که او در کمک خواستن از دوستان و خانواده شگفت آور است و آن قدر از آنها زیبا و صادقانه سپاسگزاری می‌کند که احساس می‌کنند ستاره ی راک هستند.

و آخرین اما مهم‌ترین مورد این است که قدردانی به ما کمک می‌کند تا پدیده ی تطبیق لذت را خنثی کنیم. اگر به یاد بیاورید، تطبیق لذت ظرفیت قابل توجه ما در

سریع سازگار شدن با هر شرایط یا اتفاق جدیدی است. وقتی که اتفاق جدید ناخوشایند است این پدیده بسیار مناسب است اما در مواجهه با یک اتفاق مثبت مناسب نیست. پس وقتی چیز خوبی در زندگی به دست می‌آورد (مثل یک شریک احساسی، یک همکار شگفت‌انگیز، بهبود بیماری، یک ماشین گران و جدید) یک افزایش بلادرنگ در شادی رخ می‌دهد. متأسفانه به خاطر تطبیق لذت معمولاً عمر این افزایش کوتاه است. همانطور که قبلاً اشاره کردم، انطباق با همه ی چیزهای مثبت لزوماً دشمن شادی است و یکی از کلیدهای شاد تر شدن در جنگیدن با این اثر قرار دارد که قدردانی این کار را به خوبی انجام می‌دهد. تمرین شادی با جلوگیری از عادت کردن به شرایط مثبت زندگی، مستقیماً با اثر تطبیق لذت مقابله می‌کند.

### چگونه قدردانی را تمرین کنیم

اگر در فصل ۳ متوجه شدید قدردانی یکی از فعالیت های شادی سازگار با شماست، و از قبل هم مشتاق و مایلید تا با تلاش و تعهد قدردان تر شوید، من هم کمکتان می‌کنم. اینکه دقیقاً چگونه انجام دهید به شما بستگی دارد - کاری که باید بکنید این است که به سادگی حداقل یکی از فعالیت های ردیف شده ی موجود را انتخاب کنید.

### دفتر وقایع روزانه قدردانی

اگر از نوشتن لذت می‌برید، در آن به طور فطری خوب هستید، یک راه امیدبخش تمرین این استراتژی «دفتر وقایع روزانه قدردانی» است، مثل همان چیزی که برای شرکت‌کنندگان در مداخله ی قدردانی استفاده کردیم. در روز چند دقیقه را انتخاب کنید تا از زندگی خارج شوید و متفکرانه بازتاب کنید. می‌تواند اول صبح باشد یا در طول نهار یا در حال رفت و آمد یا قبل از خواب. به ۳ تا ۵ چيست که بخاطرش در حال حاضر قدردان هستید فکر کنید، از چیزهای کوچک (خشک کن تان سالم است، گل هایتان شکوفه داده‌اند، همسرتان یادش مانده است به مغازه برود) شروع کنید تا چیز های با شکوه (قدم اول فرزندان یا زیبایی آسمان در شب). یکی از راه‌های آن تمرکز بر چیزهایی است که می‌دانید حقیقی هستند. مثلاً چیزی که در آن خوب هستید، چیزی از جایی که زندگی می‌کنید دوست دارید، هدف هایی که به دست می‌آورید، فرصت ها و برتری هایتان. افراد خاصی که به شما اهمیت می‌دهند، بخاطر شما فداکاری می‌کنند، به نوعی زندگیتان را لمس کرده اند را فراموش نکنید. نتایج مداخله ی قدردانی در آزمایشگاه من نشان می‌دهد که به طور

میانگین انجام این تمرین یک بار در هفته به احتمال بسیار زیاد باعث افزایش شادی می‌شود و این پیشنهاد من به اکثر آدم هاست. اما به «طور میانگین» به این معناست که بعضی از افراد که ممکن است شامل شما هم باشند، ممکن است با یک برنامه ی زمانی کاملاً متفاوت از آن سود ببرند - شاید حتی به طور روزانه یا سه بار در هفته یا دوبار در ماه. لازم است زمان بندی مناسب با سبک زندگی و وضعیتان را مشخص کنید. (برای زمانبندی های بیشتر فصل ۱۰ را ببینید)

### راه های قدردانی

برنامه و روشی که برای شمردن نعمتهای تان انتخاب می‌کنید به شخصیت فردی، هدف‌ها و نیازهایتان بستگی دارد. ممکن است بعضی از شما به جای نوشتن بخواهید یک زمان مشخص را انتخاب کنید تا به سادگی به هر کدام از موارد قدردانی تان فکر کنید و همچنین بازتاب کنید که چرا به خاطرش قدردان هستید و چگونه زندگیتان را غنی کرده. برخی ممکن است بخواهند هر روز یک چیز را که نسبت به آن بی اعتنا بوده اند مشخص کنند. به همین ترتیب بعضی ها هم ممکن است بخواهند هر روز به یک فکر ناسپاس (مثل اینکه خواهرم تولدم را فراموش کرده) اعتراف کنند و یک فکر قدردان را (مثل اینکه اما خواهرم همیشه کنارم است) را جایگزین کنند.

دوستان و خانواده نیز می‌توانند در پرورش دادن قدردانی شما کمک کنند. پیدا کردن یک «شریک قدردانی» است که می‌توانید با او لیست «نعمت هایتان» را به اشتراک بگذارید هم فکر خوبی است. اگر انگیزه تان را فراموش کردید یا از دست دادید او شما را تشویق خواهد کرد. در فصل ۱۰ به قدرت و پتانسیل حمایت اجتماعی با جزئیات بیشتری می‌پردازیم. یک فکر دیگر هم این است که به یک بازدیدکننده، آدم‌ها و مکان‌هایی را که دوست دارید معرفی کنید. کلکسیون کتاب‌های طنز، پارک مورد علاقه تان یا خواهرزاده ی مورد علاقه تان را نشان بدهید. این کار به شما کمک می‌کند تا جزئیات معمولی زندگی تان را از چشمان یک شخص دیگر ببینید. به شما یک دیدگاه تازه می‌دهد و باعث می‌شود بابت آنها قدردان شوید طوری که انگار هر روز برای بار اول تجربه شان می‌کنید.

استراتژی را تازه نگه دارید



یک پیشنهاد مهم دیگر این است که استراتژی قدردانی را با تنوع دادن و بیش از حد تمرین نکردنش تازه نگه دارید. تحقیقات من می‌گویند که تنوع، ادویه‌ی زندگی بسیار مهم است. (مجدداً برای اطلاعات بیشتر به فصل ۱۰ مراجعه نمایید.) مثلاً اگر شما هر روز دقیقاً به یک روش نعمت‌هایتان را بشمارید، احتمالاً از روزمرگی خسته خواهید شد و مفهوم بیشتری از آن دریافت نخواهید کرد. اما می‌توانید ابتدا توقف کنید و بعد از محرک‌های خاص ابراز قدردانی کنید، مثلاً بعد از تحمل کردن سختی‌ها وقتی که بیشترین نیاز به «تقویتی» را دارید. یا میتوانید بعضی هفته‌ها در دفتر بنویسید، هفته‌های دیگر با یک دوست صحبت کنید و از طریق هنر (عکاسی، کلاژ، آبرنگ) ابراز قدردانی کنید. از طرف دیگر، می‌توانید به طور هدفمند حوزه‌های زندگی‌تان را که روی شما تمرکز می‌کنید متنوع کنید؛ مثلاً به ترتیب نعمت‌هایتان را با احترام به روابط حمایتگر تان یا وقایع گذشته یا محیط فیزیکی یا حتی خود زندگی بشمارید. این تکنیک‌ها به شما کمک می‌کنند تا ابراز قدردانی را به یک تمرین معنادار تبدیل کنید، طوری که به جای بی‌تغییر و پیشرفت‌ماندن آن را برای تقویت شادی ادامه دهید.

### ابراز قدردانی مستقیم به فردی دیگر

در آخر، ابراز قدردانی به خصوص اگر مستقیماً با تلفن، نامه یا رودرو از شخصی دیگر انجام بشود تأثیرگذار است. اگر شخص خاصی وجود دارد که به او یک تشکر بدهکارید، قدردانی تان را با کلمات واقعی نشان دهید. شاید مادرتان، دایی یا عموی مورد علاقه تان یا یک دوست قدیمی تان باشد؛ و شاید هم یک مربی، معلم یا مشاور قدیمی. اگر ممکن است الان برایش یک نامه بنویسید، ملاقاتش کنید و در یک روز خاص (تولد، سالگرد، عید) یا معمولی برایش با صدای بلند آن را بخوانید. با جزئیات توضیح دهید که دقیقاً برایتان چه کار کرده‌اند و چگونه زندگی تان را تحت تأثیر قرار داده‌اند؛ اشاره کنید که اغلب چقدر تلاش‌هایشان را به یاد می‌آورید. به علاوه، به نظر بعضی‌ها نوشتن نامه‌ی قدردانی برای کسی که شخصاً نمی‌شناسید اما زندگی تان را تحت تأثیر قرار داده (مثل یک نویسنده یا سیاستمدار) یا زندگی تان را راحت‌تر کرده (مثل پستی راننده اتوبوس) تقویت‌کننده است.

یکی از افراد نزدیک به من نامه‌ای را که به معلم زبان انگلیسی دبیرستانش که ۳۰ سال پیش در کلاسش بود نوشته بود با من در میان گذاشت. دوست دارم فکر کنم که

این فصل درباره ی قدردانی (که او به تازگی خوانده) به او انگیزه ی نوشتن این نامه را داده است:

موضوع اصلی که می خواهم به شما بگویم این است که بی شک تاثیرگذارترین معلمی بودید که در مدرسه دیدم و من بابت توجهی که به من داشتید بسیار سپاسگزارم. به نظر می رسید که فکر می کردید استعداد دارم و به من اعتماد کردید، این عقیده ی افراد کمتری در دانشکده بود. عقیده ی شما درباره ی توانایی های من همانطور که بزرگ شده بود، به درجه ی خاصی از اعتماد به نفس در من تبدیل شد و در سال های اخیر بسیار به من کمک کرد.

و شاید مهمتر اینکه با من (۱۷ یا ۱۸ ساله بسیار ساده) مثل یک بزرگسال رفتار می کردید و هیچ چیز در این دنیا به یک نوجوان این قدر قدرت نمی دهد. حتی با توجه به اینکه سال های ۱۹۷۰ بسیار متفاوت تر از اینها بود، گاهی اوقات با خود فکر می کنم «او چه فکری می کرد؟»

مارتین سلیگمن و همکارانش منافع شادی که از ابراز قدردانی از این طریق به دست می آیند را آزمایش کردند. آنها یک تمرین «بازدید قدردانی» ساده و سریع را که در یک دوره ی یک هفته ای به پایان رسید بررسی کردند. آدمها از تمام حوزه های زندگی وارد وب سایت تحقیق شدند و دستور العمل هایشان را دریافت کردند. در حالت «بازدید قدردانی» به شرکت کنندگان یک هفته زمان دادند تا یک نامه ی قدردانی به صورت حضوری به کسی که به طور خاص با آنها مهربان بوده و از آنها مراقبت کرده اما هیچ وقت از او تشکر نکرده اند، بنویسند و پست کنند. در حالت های دیگر، به شرکت کنندگان تمرین های شادی خود هدایتی پیشنهاد دادند. بیشترین افزایش در شرکت کنندگانی دیده شد که دیدار قدردانی را انجام دادند - به این معنا که افراد بسیار خوشحال تر و کمتر افسرده شده بودند - و این افزایش تا یک هفته و حتی یک ماه پس از ملاقات قدردانی ادامه داشت. این دستاورد ها نشان می دهد که ابراز مستقیم قدردانی به یک فرد مهم در زندگی تان تا چه اندازه قدرتمند است. فعالیتی است که می توانید خود را متعهد کنید تا طبق پایه منظم انجام دهید، شاید با مخلوط کردن و نوشتن نامه های قدردانی (مستقیماً به یک یا افراد مختلف) و نگه داشتن دفتر قدردانی هفتگی.

با این حال زمانی خواهد بود که نامه می نویسد اما تصمیم می گیرید نفرستید. در واقع در یک مطالعه ی جدید که تحت ازمایش است فهمیدیم که تنها نوشتن نامه ی قدردانی و ارسال نکردن برای تولید قابل توجهی افزایش شادی کافی است. از شرکت کنندگان خواستیم چند شخص که در طول چند سال گذشته با آنها مهربان بوده اند را مشخص کنند. آنهایی که ۱۵ دقیقه از هفته را (در طول دوره ی ۸ هفته ای) صرف نوشتن نامه ی قدردانی به آن اشخاص کردند، در طول هفته ی بعد از مطالعه بسیار شادتر شدند. قابل توجه است شرکت کنندگانی که بخصوصی مشتاق بودند تا شادتر شوند، اگر فعالیت «نامه ی قدردانی» سازگار با اهداف و اولویت های شان بود و اگر تلاش زیادی برای نوشتن تمرین ها می کردند، افزایش شادی بسیار قابل ملاحظه می شد.

به عنوان تکلیف خانه در کلاس روانشناسی شادی مرتب از دانشجویان می خواهم یک نامه ی قدردانی درست کنند. هر سال یکی از قوی و محرک ترین تمرین هایی است که انجام می دهند. پارسال نیکول، یکی از بهترین دانش آموزان کلاس، تجربه ی نوشتن نامه ی قدردانی به مادرش را برایم توضیح داد:

در حس شادی غرق شده بودم. متوجه شدم که دارم خیلی سریع تایپ می کنم شاید به این دلیل که ابراز قدردانی خیلی وقت بود سر رسیده بود برایم راحت بود. وقتی که داشتم تایپ می کردم احساس کردم که قلبم تندتر و تندتر میزند... در آخر نامه، وقتی نامه ای را که نوشته بودم خواندم، چشمانم اشک آلود بود و بغض داشتم. فکر می کنم ابراز قدردانی نسبت به مادرم طوری مرا غرق در احساس کرد که اشک بر روی صورتم جاری بود.

سپس نیکول تاثیراتی که نامه بر روی او داشته را به یاد آورد:

هفته ی پیش (۳ روز بعد از نوشتن نامه ی قدردانی) در حالیکه بسیار ناامید بودم پشت کامپیوترم نشسته بودم و مقاله می نوشتم. احساس کردم باید نامه ی قدردانی را باز کنم. دوباره خواندمش و حتی چند تغییر ایجاد کردم. عجیب بود که چقدر سریع حالتی عوض شده بود. حتی با قصد بهتر کردن حال هم نامه را نگاه نکرده بودم، صرفاً به خاطر اینکه از مقاله ی تحقیقی خسته شده بودم فکر کردم کار دیگری انجام دهم. مثل همان عکس العمل بعد از خواندن نامه در روزی که آن را نوشتم، احساس می کردم خوشحال ترم و استرس کمتری دارم. به طور کلی فواید نوشتن

چنین نامه ای را آنقدر شگفت انگیز یافتم که نه تنها حالم را بهتر کرد بلکه تغییراتش پایدار نیز بود.

در مجموع، راه های چندگانه برای تمرین استراتژی قدردانی وجود دارد و عاقلانه است چیزی که روی شما بهترین اثر را دارد انتخاب کنید. حداقل یک گزینه را در این بخش انتخاب کنید و آن را ادامه دهید. وقتی که استراتژی تازگی یا معنایش را برایتان از دست داد، در تغییر چگونگی و زمان آن تأمل نکنید.

قدردانی به طور خودکار: یک یادداشت اضافی

مایل نیستم این را فاش کنم با این حال اگرچه از صمیم قلبم پاداش های بسیارش را تصدیق کردم اما مشخص شد که ابراز قدردانی یکی از ناسازگارترین استراتژی ها با من است. مسئله ی مهمی نیست، هر کدام از ما با یک لیست از فعالیت های شادی که با ما سازگار هستند نتیجه می گیریم و در عین حال لیست بلند تری از فعالیت های ناسازگار با ما وجود دارد که اجتناب ناپذیر است. حقیقت مهم این است به همان اندازه که «شمردن نعمت ها» پیش پا افتاده است، همانطور که شواهد علمی متقاعدکننده نشان می دهند، به طور باورنکردنی تأثیرگذار است. حتی شواهد حکایتی را هم نمی توان نادیده گرفت - من بسیاری از آدمهای خوشحال را میشناسم که می گویند قدردان شدن زندگیشان را تغییر داده است.

پس گفتم که در طول نوشتن این فصل یک اتفاق مرا متعجب کرد یک روز بعد از ساعت ها مطالعه درباره ی تحقیق بر روی قدردانی، به طور خودکار یک ایمیل برای همه ی همکارانم نوشتم تا از همه ی اعضای بخش به خاطر کارهایی که کرده بودند تشکر کنم. بلافاصله جواب دادند و بابت یادداشتم قدردانی کردند. اتفاقی که افتاده بود بعدا مرا شوکه کرد - مطالعه درباره ی قدردانی، حس قدردانی ام را فعال کرده بود و من ناخواسته آن روز نامه ی قدردانی نوشته بودم!

### فعالیت های مکمل

اگر از این فعالیت بهره می برید، ممکن است بخواهید این دو را نیز امتحان کنید:

(۱) تمرین اعمال مهربانی (فعالیت شادی شماره ی ۴)

(۲) یادگیری بخشندگی (فعالیت شادی شماره ی ۷)

## فعالیت شادی شماره ۲: پرورش مثبت اندیشی

توجه به طرف روشن قضیه، پیدا کردن خورشید در میان ابرها، توجه به چیز درست (به جای غلط)، سود بردن از شک، احساس خوب درباره آینده تان و آینده دنیا یا تنها باور داشتن موفقیت تان همگی استراتژی مثبت اندیشی هستند. پرورش مثبت اندیشی و پرورش قدردانی نقاط مشترک فراوانی دارند. هر دو استراتژی شامل مزه کردن طرف مثبت موقعیتان می شود. اما ساختن مثبت اندیشی تنها جشن گرفتن حال و گذشته نیست بلکه پیش‌بینی یک آینده روشن است.

قبل از اینکه ادامه دهم، می‌خواهم بعضی از افسانه‌های مربوط به مثبت اندیشی را از بین ببرم. یاد گرفتن مثبت اندیشی این باور که در «بهترین دنیای ممکن» زندگی می‌کنید یا اینکه گذشته، حال و آینده تان تر و تازه و بدون هیچ پیامدی است، نیست. در واقع فرق بین «مثبت اندیشی بزرگ» و «مثبت اندیشی کوچک» را در نظر بگیرید. تفاوت آنها شامل این می‌شود که انتظارات مثبت یک نفر چقدر کوچک و ویژه هستند - مثلاً «پرواز من فردا به موقع خواهد رسید» (مثبت اندیشی کوچک) در مقابل «ما در آستانه‌ی یک سن شکوهمندیم» (مثبت اندیشی بزرگ). هر دو قابل تطبیق هستند اما به طرق مختلف خوش بینی کوچک افراد را مستعد رفتار سازنده و سالم در موقعیت‌های خاص (مثل تکمیل کردن پروژه بعدی در دفتر) می‌کند، در حالیکه خوش بینی بزرگ احساس کلی قدرت تولید می‌کند، باعث می‌شود انعطاف، استحکام و انرژی داشته باشید. یک نوع دیگر خوش بینی را اضافه می‌کنند که می‌توانید آن را «مثبت اندیشی بسیار کوچک» صدا کنید. این همان احساسی است که در شروع روز، ماه و سال دارید، این باور که فراز و نشیب‌ها وجود دارند اما در آخر همه چیز درست می‌شود.

اگرچه برای بعضی از شما تمرین افکار خوش‌بینانه به معنی گذاشتن یک نوشته‌ی خوشبینانه بر روی وب سایت تان یا دیوارتان یا روزانه خواندن آواز «من به اندازه‌ی کافی خوبم، به اندازه‌ی کافی باهوشم...!» است، برای بقیه تمرین خوش بینی ممکن است خیلی متفاوت باشد. اگر خوش بینی مناسب سبک زندگی و شخصیت شماست، می‌توانید آن را با کمال، راهنمایی، زیبایی و حتی شوخی تمرین کنید.

مثبت اندیشی هم مثل قدردانی برای هر کسی یک معنی دارد. برای مثال، بیشتر مردم فرض می‌کنند مثبت اندیشی انتظار یک آینده‌ی مطلوب است که در آن

چیزهای خوب فراوان و چیزهای بد کمیاب هستند. واضح است چیزی که یک فرد به عنوان خوب و مطلوب می بیند (مثل ازدواج با فرد مورد علاقه یا ثبت نام در دانشکده یا دنبال کردن گروه موسیقی گویدفول دد) برای دیگری کابوس است. به علاوه، یک شخص می تواند در یک موقعیت (مثل بهبودی از عمل جراحی زانو) خوشبین اما در موقعیت دیگر (مثل آشنی کردن با یک دوست قدیمی) بدبین باشد.

بهترین خود ممکن تان

دوستم لارا کینگ که پروفیسور دانشگاه میسوری کلمبیا است، اولین مداخله (یا مطالعه) تحقیقی اصولی مثبت اندیشی را آغاز کرد. در واقع کاملاً ساده است او از شرکت کنندگان خواست تا در چهار روز متوالی از آزمایشگاهش بازدید کنند. در هر روز، از آنها خواستند تا در ۲۰ دقیقه «بهترین خود ممکنشان در آینده» را به طور تشریحی بنویسند. اساساً این یک تمرین ذهنی است که در آن شما بهترین آینده برای خودتان را در چند حوضه ی زندگی به تصویر می کشید. مثلاً یک خانم ۲۹ ساله ممکن است تصور کند که در ده سال آینده با نیمه ی گمشده اش ازدواج خواهد کرد، دو فرزند سالم خواهد داشت، در رشته ی تبلیغات کار خواهد کرد و در یک گروه آماتور کلاس موسیقی ویولن خواهد نواخت. این اساساً وهم او از زندگی است، اگر رویاهایش به حقیقت نپیوندد. و دوباره شاید لفظ «وهم» بسیار ضعیف انتخاب شده است تا این مفهوم را برساند که این دید او از زندگی تنها یک فکر پوچ، بعید و خیالی است. در مقابل، این تمرین مهمترین هدفهای شما را در بر میگیرد و به دست آوردن آنها را برایتان به تصویر می کشد. لارا کینگ یافت افرادی که درباره ی تصورشان در طول چندین روز، هر روز ۲۰ دقیقه نوشته اند در مقایسه با کسانی که درباره ی موضوعات دیگر نوشته اند بلافاصله حالت مثبت شان بالا رفته، چند هفته بعد خوشحال تر شده اند و در چند ماه بعد ناراحتی های فیزیکی کمتری تجربه کرده اند.

تمرین «بهترین خود ممکن» به یک مداخله ی قدرتمند تبدیل شد و ما تصمیم گرفتیم در آزمایشگاه خودمان اجرایش کنیم. بنابراین من و کن شلدون شرکت کنندگان را راهنمایی کردیم تا همین تمرین را انجام دهند به جز اینکه از آنها خواستیم یک جلسه نوشتن را در آزمایشگاه و بقیه جلسات را در خانه - هر چند بار و تا هر وقت که می خواهند - در طول دوره ی ۴ هفته انجام دهند. دقیقاً به شرکت کنندگان گفتیم:

شما به صورت تصادفی انتخاب شده اید تا درباره ی بهترین خود ممکن تان در طول چند هفته آینده فکر کنید. «فکر درباره ی بهترین خود ممکن» یعنی خودتان را در آینده بعد از حل تمام مشکلات به بهترین شکل ممکن تصور کنید. شما سخت کار کرده اید و موفق شده اید تمام اهداف زندگی تان را به دست آورید. به این به عنوان تحقق رویاهای زندگی تان و بهترین استعدادهایتان فکر کنید.

همانطور که انتظار داشتیم، شرکت کنندگانی که در تمرین «بهترین خود ممکن» شرکت کردند به نسبت گروه کنترل که تنها درباره جزئیات زندگیشان نوشته بودند پیشرفتی قابل توجه در حالشان به دست آوردند. علاوه بر این، همان طور که در فصل ۳ توضیح دادیم بیشترین پیشرفت در حالت شادی کسانی که احساس میکردند این تمرین با آنها سازگار است (مثلاً برایشان جالب، چالش برانگیز و با معنی بود) و همچنین در کسانی که با تلاشی پایدار تمرین می‌کردند مشاهده شد. این بخشی از شواهد از مابیشی مستقیم تری را می‌سازد که اگر میخواهید از فعالیت شادی سود احساسی بلند مدتی به دست آورید، باید تلاش مداومی را به آن اختصاص دهید. اگر از آنچه انجام میدهید لذت می‌برید و با آن یک پارچه اید، با انرژی تر و متعهد تر خواهید شد. شرکت‌کنندگان ما به وضوح مایل بودند پیشنهاد ما برای ادامه ی فعالیت بهترین خود ممکن را بپذیرند و به نظر می‌رسید آن را به هدف شخصی خود تبدیل کرده بودند. هدف شما هم وقتی زمانش رسید تا فعالیت افزایش شادی را برای پیگیری کردن انتخاب کنید، همین باید باشد.

چرا استراتژی بهترین خود ممکن انقدر خوب کار میکند؟ به نظر شرکت‌کنندگانی که آشکار آن را انجام دادند انگیزشی، مرتبط به زندگی حاضر شان و راحت بود. آنها از تصور دستیابی هدفهای آینده‌شان لذت می‌بردند. اما این تمرین برای آنها فقط تصور کردن نمونه ی آینده نبود، بلکه ساختن بهترین خود ممکن در امروز که می‌تواند در آینده به حقیقت بپیوندد بود. نوشتن بهترین خود ممکن به آنها کمک کرد تا بفهمند قدرت تغییر دادن خودشان و کارکردن در راستای اهداف ارزشمند را دارند و اینکه رویاهای امروز و فردایشان به همسرشان یا پول و شانس بستگی ندارد.

یکی دیگر از فواید تمرین بهترین خود ممکن این حقیقت است که با نوشتن ساخته می‌شود. زیرا نوشتن به شدت دارای ساختار است، اصولی است و قوانین محدود دارد. شما را به مرتب کردن و کامل کردن افکارتان وامی‌دارد؛ طوری که اگر تنها خیالبافی می‌کنید سخت است اما غیرممکن نیست. بنابراین نوشتن درباره ی اهداف

تان کمک می‌کند افکارتان را منسجم کنید و اجازه می‌دهد در تجارب زندگی تان معنی را بیابید. همچنین نوشتن درباره ی رویاهایتان به شما این شانس را می‌دهد تا خود را بشناسید، اولویت‌ها، احساسات، انگیزه‌ها، هویت و کسی که واقعاً هستید و چیزی که در قلبتان است را بفهمید. به بیانی دیگر، تمرین بهترین خود ممکن می‌تواند کمک کند «تصویر بزرگ» زندگی جدیدتان و جایی که می‌روید را ببینید. این فهم جدید به شما حس کنترل می‌دهد (مثلاً «من الان روشی می‌بینم تا با آن رویاهایم را به حقیقت تبدیل کنم») و به شما کمک می‌کند تناقض‌های بین اهداف و مواعی که ممکن است در سر راهتان قرار داشته باشد را (مثلاً «چگونه می‌توانم به خواسته‌های خانواده ام احترام بگذارم اما راه خود را بروم؟») شناسایی کنید و کاهش دهید. و همه ی اینها در نهایت شما را خوشحال تر می‌کند.

یک خانوم جوان، مولی، این تمرین را انجام داد و برایم نوشت که چگونه باعث شد تا اهدافش را بشناسد و بفهمد که غیر قابل دسترس نیستند:

قبل از شروع تمرین، اضطراب داشتم چون مطمئن نبودم که دقیقاً می‌خواهم چه کار کنم یا در آینده می‌خواهم کجا باشم. نگران بودم که چیزی برای نوشتن نداشته باشم. در طول جلسه ی نوشتن زمان خیلی راحت گذشت. احساس آرامش می‌کردم که به خود اجازه داده بودم اهدافم را بیان کنم. بعد از جلسات نوشتن احساس واقعاً خوبی داشتم. به خاطر خودم خوشحال بودم. هرچه بیشتر درباره ی اهدافم فکر کردم، بیشتر پی بردم که دست نیافتنی و خارج از دسترس من نیستند. در واقعیت آن‌ها در دسترس بودند - خیلی دور به نظر نمی‌رسیدند... این تمرین باعث شد تا من بفهمم می‌توانم کارهای بیشتری برای به دست آوردنشان انجام دهم و با مقدار کمی تلاش می‌توانم بهترین زندگی ممکن را به دست آورم. واقعاً هیچ وقت انقدر جدی به آنها فکر نکرده بودم، پس الان احساس می‌کنم بهتر می‌دانم چه چیزهایی برایم مهم هستند، چه چیزهایی را می‌توانم به دست آورم و برای داشتن آن تا چه حد باید پیش روم. هیچ وقت اینقدر متوجه نشده بودم که چیزی که می‌خواهم یک زندگی با ثبات (عشق، خانواده، دوستان، شغل شرایط زندگی مناسب) است. امیدوارم با نیمه ی گم‌شده ام باشم، در شغلم موفق شوم، روابطی را که امروز با دوستان و خانواده ام دارم حفظ کنم و سخت تلاش کنم تا در شهری که خوشحالم می‌کند، نزدیک اقیانوس است و چیزهای زیادی برای انجام دادن دارد زندگی کنم. فکر می‌کنم این نهایتاً من را خوشحال می‌کند و فکر می‌کنم که این اهداف دست یافتنی هستند.



مولی تعدادی از فواید استراتژی بهترین خود ممکن را نشان داد. او بینشی از اهداف و نیاز هایش به دست آورد، تشخیص داد که چه چیزهایی خوشحالش می کند و مطمئن تر شد که چگونه چیزهایی را که می خواهد به دست آورد.

چرا افکار خوشبینانه شادی را تقویت می کنند؟

استراتژی بهترین خود ممکن یکی از چندین روش موثر است که وارد افکار خوشبینانه می شود. همه ی استراتژی های اینگونه، فواید مثبت اندیشی را به طور مشابه دارند. بالاخره اگر متمایلید مقدار زیادی انرژی را صرف چیزی کنید، باید مطمئن شوید که کار می کند.

اول از همه اگر درباره ی آینده خوشبین هستید - مثلاً مطمئن هستید که می توانید اهداف بلند مدت زندگی تان را به دست آورید - تلاشتان را بر روی به دست آوردن این اهداف خواهید گذاشت. به این دلیل فکر خوشبینانه راضی و شاد تان می کند. اگر نتیجه به نظرتان دست یافتنی باشد، حتی اگر به موانع اجتناب ناپذیر برخورد کنید یا پیشرفت کنید، باز هم بر روی برنامه تان اصرار و پافشاری خواهید کرد. در واقع محققان نشان داده اند که افراد خوشبین در مواجهه با سختی ثابت قدم تر و کاملاً متعهد هستند. همچنین برای خود مجموعه ی اهداف بیشتر و سخت تری می گذارند. بنابراین مثبت اندیشی ما را تحریک می کند و به سمت ابتکار عمل سوق می دهد. افراد خوشبین به راحتی منصرف نمی شوند. به این دلیل است که خوشبین ها در عرصه های مختلف موفق تر هستند - حرفه ای، آموزشی، ورزشی، اجتماعی و حتی سلامتی. و البته استقامت، مهارت اجتماعی، قدرت، سلامتی و موفقیت شغلی، همه به شادی ما کمک می کند.

یک روش مهم که مثبت اندیشی به طریق ان به افزایش شادی ما کمک می کند این است که ما را به تعهد در مقابله ی فعال و تاثیرگذار وا می دارد. شواهد زیادی وجود دارد که نشان می دهند افراد خوشبین به طور معمول سطح بالای خوشی و سلامت روانی را در طول زمان های استرس زا به طور نسبی حفظ می کنند. برای مثال خانم های خوش بین بعد از زایمان کمتر دچار افسردگی میشوند و دانشجویهای خوشبین کمتر سختی سه ماه اول دانشگاه را تجربه می کنند. به علاوه خوشبین ها در مواجهه با مشکلات بیشتر برنامه ریزی و مستقیماً اقدام می کنند. آنها مبارزهای خوبی هستند. حتی در بدترین زمان ها مثل بعد از ابتلا به یک بیماری سخت، آنها

موقعیت را انکار نمی کنند و در عوض واقعیت شرایط را می پذیرند و سعی می کنند با تلاش به بهترین تبدیل شوند و حتی در آن رشد کنند. برای واقعی بودن زیاد خوب به نظر می رسد (آیا حقیقت دارد؟) اما تحقیقات ثابت کرده است. شاید به دلیل این توانایی ها تحقیقات نشان داده شده است افرادی که افکار مثبت دارند از نظر فیزیکی سالم ترند.

در آخر، احتمالاً تعجب نمی کنید که افکار خوشبینانه حالت های مثبت، قدرت، انرژی و روحیه بالا را ترویج می دهند. همچنین مطالعات نشان می دهند که مثبت اندیش ها به نسبت حس تسلط و عزت نفس را بیشتر و افسردگی و نگرانی را کمتر تجربه می کنند. حس خوبی است که باور کنید پیش بینی هایتان درخشان است. اگر چیزی دارید که منتظرش باشید، با انرژی، مشتاق و با انگیزه خواهید بود. نسبت به خودتان احساس خوبی خواهید داشت و احساس می کنید که می توانید مقصدتان را کنترل کنید. حتی از نظر دیگران دوست داشتنی تر خواهید بود. خلاصه که فواید یک استراتژی افزایش شادی فوق العاده را به دست خواهید آورد.

### چگونه مثبت اندیشی را تمرین کنیم؟

اگر پرورش مثبت اندیشی یک استراتژی سازگار با شماست، می توانید از امروز تمرین را با یکی از ایده های زیر شروع کنید.

#### دفتر نویسی «بهترین خود ممکن»

راه های زیادی برای تمرین مثبت اندیشی وجود دارد، اما روشی که طبق آزمایشات و تجربه نشان داده شده خوشی را افزایش می دهد، روش اصلی دفتر «بهترین خود ممکن» است. امتحان کنید، در یک مکان آرام بنشینید و ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به چیزی که در ۱، ۵ یا ۱۰ سال آینده انتظار دارید در زندگیتان اتفاق بی افتد فکر کنید. برای خود آینده ای را ترسیم کنید که در آن همه چیز آنگونه که می خواهید شده است. شما سخت تلاش کرده اید و به همه هدفهایتان رسیده اید، حالا چیزیکه تصور می کنید را در نوشته ی خود توصیف کنید.

این تمرین نوشتن به این معناست که «ماهچه های» مثبت اندیش شما را به کار و ورزش می اندازد. حتی اگر فکر کردن به درخشان ترین آینده برایتان در ابتدا طبیعی به نظر نرسد، به مرور زمان و با تمرین موفق می شوید. چیزهای شگفت

انگیز نتیجه ی نوشتن هستند. ویلیام فاکنر یکبار گفت: «وقتی فهمیدم درباره ی چه چیزی فکر می کنم که چیزی را که نوشته بودم، خواندم.» و قتیکه درباره ی آینده و اهدافتان می نویسد، بینش های جدیدی از خودتان کشف می کنید. نگه داشتن یک دفتر حتی می تواند یک راه پرورش صبر و استقامت باشد.

### دفتر اهداف و زیر مجموعه ها

یک نوع دیگر دفتر «بهترین خود ممکن» این است که به عنوان بخشی از پرورش افکار امیدوارکننده، اهداف بلندمدت تان را مشخص و به چند زیرمجموعه تبدیل کنید. پس برای مثال، در طول اولین جلسه ی دفتر نویسی، می توانید توضیح دهید که چگونه در ۵ سال آینده صاحب کسب و کار خود خواهید شد. در جلسات آینده می توانید درباره ی قدم هایی که در جهت آن نقطه برمی دارید، بنویسید. (به یاد داشته باشید که ممکن است تعداد زیادی از این قدم ها و راه ها وجود داشته باشند، نه تنها یکی.) اگر افکار ناامیدکننده و بدبینانه به ذهن خطور کرد، («چگونه می توانم پول جور کنم») آن را دقیق مشخص کنید و سعی کنید سناریوها یا راه حل های ممکن دیگری را بسازید. یک تکنیک، به یاد آوردن مواقعی از گذشته است که در چیزی موفق بوده اید، شناختن نقاط قوت و منابعی که دارید (و توسعه می دهید) است که به شما انگیزه می دهند و تقویت تان می کنند.

### شناسایی «افکار مانع»

یک استراتژی دیگر برای بالا بردن افکار خوشبینانه، شناسایی افکار بدبینانه ی خودکار است. مثلاً می توانید هر دفعه که فکر بدبینانه ای به ذهنتان میرسد، یک پنی در شیشه بیندازید و سعی کنید این افکار را با دیدگاه های مطلوب تر و لطیف تر عوض کنید. مثلاً افکار خودکار مثل «من به شدت احساس حماقت می کنم که پیشنهاد اشتباهی به همکارم دادم، او دیگر هرگز از من نمی خواهد در یک پروژه همکاری کنم» یا «هر وقت که رابطه ام به پایان می رسد، احساس می کنم اصلاً دوست داشتی و خواستی نیستم» افکار مانع نام دارند زیرا آنها مانعی بر سر راه مثبت اندیشی هستند. افکار مانع تان را بنویسید و راه های متفاوت دیدن موقعیت را در نظر بگیرید. در این فرایند، از خود اینگونه سوالاتی بپرسید:

- این موقعیت یا تجربه، دیگر چه مفهوم خاصی می تواند داشته باشد؟
- آیا هیچ چیز خوبی می توانند از آن بیرون بیابند؟

- آیا هیچ فرصت و شانس به من می دهد؟
- چه درسهایی می توانم از آن بگیرم تا در آینده اجرا کنم؟
- آیا به عنوان نتیجه هیچ یک از توانایی هایم را پرورش داده ام؟

وقتی در حالت بی طرف یا مثبت قرار دارید، حتما این تمرین را انجام دهید و جواب های تان را بنویسید. این رویکرد جلوی افکار شما را از پرورش دادن افکار غیر مستقیم، متعصب و منفی می گیرد. (فعالیت شادی شماره ۳ را ببینید)

برای دانش آموزان کلاس پنجم و ششم (سال های ۶ و ۷) در برنامه هفته آموزش مثبت اندیشی در آمریکا از همین تکنیک استفاده شد. دانش آموزان یاد گرفتند با مشخص کردن تعاریف بدبینانه (مثلا «دوستم امروز به من زنگ نزد، حتما از من متنفر است»)، رد کردن آنها (مثلا «چه مدرکی دارند که ثابت کند این حقیقت دارد؟») و سپس جایگزین کردن افکار مثبت (مثلا «حتما سرش شلوغ بوده») خوشبین تر باشند. باید اشاره کنم بچه هایی که در این برنامه شرکت کردند مقایسه با گروه کنترل به مدت دو سال بعد از اتمام برنامه شادتر بودند و مشخص شد این کاهش افسردگی تا حدی به دلیل یادگرفتن مثبت اندیشی بوده است.

مثبت اندیشی را به یک عادت تبدیل کنید

اساساً همه ی استراتژی های مثبت اندیشی مستلزم ساختن دنیا با دیدگاهی مثبت تر و لطیف تر است و شامل دیدن خورشید در ابر های تاریک می شود - دری که در نتیجه در بسته ی دیگری باز میشود. برای عالی به پایان رساندن آن تلاش سخت و تمرین زیادی لازم است. اما اگر بتوانید تا وقتی که به عادت تبدیل شوند استقامت کنید، فواید آن بی اندازه می شود. بعضی از خوشبین ها اینگونه به دنیا آمده اند اما امتیاز خوشبین ها با تمرین اندازه گیری می شود.

بنابراین، اگرچه به نظر می رسد که همسالان مثبت اندیش شما به طور طبیعی در رده ی دوری از شما قرار دارند، واقعا نوع تفکر شان هیچ تر فندی ندارد. تنها چیزیکه برای مثبت اندیش شدن لازم است، هدف داشتن و تمرین کردن مثبت اندیشی است. هر چه افکار مثبت را بیشتر تکرار کنید، برایتان «طبیعی تر و محکم تر» می شوند. با گذر زمان، آنها بخشی از شما می شوند و شما از خود آدمی کاملاً متفاوت می سازید. موقعیت مثبت و بارقه های نور به طور خودکار و برحسب عادت

پدیدار می‌شوند، طوری که لازم است مثبت اندیشی را با تلاش سخت و به طور هدفمند در طول دوره های استرس ناامنی یا دلهره تمرین کنید.

یک دستورالعمل برای خود فریبی

ممکن است بعضی از شما هنوز متقاعد نشده باشید. «خوشبین شدن» یا طرف روشن قضیه را دیدن گاهی اوقات زود باوری یا بدتر از آن حماقت است. شاید شما فردی باشید که بیشتر از همه برای «دیدن همه چیز همانگونه که هست» ارزش قائل می‌شوید. طبق این دیدگاه، تبدیل کردن وقایع منفی به مثبت یا پیش بینی آینده ی آفتابی در واقع غلط است یا حداقل غیر واقع گرایانه است. در مقابل این، من پاسخ دفاعی مشاور تحصیلات تکمیلی ام لی راس را ترجیح می‌دهم:

مثبت اندیشی تهیه ی دستورالعمل برای خود فریبی نیست. دنیا در عین حال می‌تواند جای وحشتناک و ظالم یا فوق العاده و وافر باشد. هر دو حقیقت دارند، مرحله ی وسطی وجود ندارد - تنها می‌توانید یکی از این ها را برای پیش زمینه شخصیتان انتخاب کنید.

خوشبین بودن یعنی تصمیم بگیرید چگونه دنیا را ببینید. به معنای تکذیب یا دوری کردن از همه ی چیزهای منفی یا غیر مطلوب نیست، به معنی تلاش دائم برای کنترل موقعیت هایی که غیر قابل کنترل نیستند. در واقع، تحقیقات نشان می‌دهند که بر خلاف انتظار، خوشبین ها بیشتر مراقب خطرات و تهدیدات هستند، چشم بسته جلو نمی‌روند و بسیار واقفند که نتایج مثبت به تلاش آنها بستگی دارد. (آنها منتظر اتفاق های خوب نمی‌مانند.) اما مثل هر چیز دیگری در زندگی باید دنبال اعتدال در افکار مثبت باشید. کارشناسی مثبت اندیشی، مارتین سلیگمن «مثبت اندیشی انعطاف پذیر» که قابل کنترل است را در مواقع لازم پیشنهاد می‌دهد، اما نه مواقعی که بینش واضح یا واقع پذیر لازمه ی شرایط است.

### فعالیت های مکمل

اگر از این فعالیت بهره می‌برید، ممکن است بخواهید این دو را نیز امتحان کنید:

(۱) چشیدن لذت های زندگی (فعالیت شادی شماره ی ۹)

(۲) یادگیری بخشندگی (فعالیت شادی شماره ی ۷)

فعالیت شادی شماره ۳: دوری از نشخوار فکری و مقایسه‌ی اجتماعی

«هر روز را به اتمام برسان و با آن تمام شو. تو کاری را انجام دادی که میتوانستی؛ بعضی از اشتباهات و چرندیات وارد آن شدند؛ هر چه سریعتر آنها را فراموش کن. فردا یک روز جدید است. از نو آن را با آرامش و با روحیه‌ی آنقدر بالا که با چرندیات گذشته محدود نمی‌شود شروع خواهی کرد»

### رالف والدو امرسون

در طول همه‌ی سال‌هایی که درباره‌ی شادی مطالعه می‌کردم، مشتاقانه به یک پدیده که روانشناسان به آن می‌گویند «نشخوار فکری» علاقه‌مند بودم. دوستان و همکارانم سوزان نولین - هوکسیما دو دهه بر روی این پدیده که به آن می‌گویند «بیش از حد فکر کردن» و معنای آن را می‌رساند تحقیق کردند. در بیش از حد فکر کردن، بدون هیچ ضرورتی منفعلانه و بی‌پایان و بیش از اندازه به مفهوم، انگیزه و عواقب شخصیتتان، احساساتتان و مشکلات تان فکر می‌کنید: «چرا بسیار ناراحتم؟»، «چه اتفاقی می‌افتد اگر کارم را همچنان به تعویق بیندازند؟»، «بسیار نگرانم که موهام آنقدر نازک شده»، «منظور او واقعا از آن سخن چه بود؟» و غیره.

خیلی از ما باور داریم که وقتی احساس شکست می‌کنیم، باید سعی کنیم تمرکز کنیم و موقعیت و احساساتمان را بسنجیم تا خودآگاهی به دست آوریم و راه حل‌هایی که در نهایت مشکلاتمان را حل میکند پیدا کنیم و غم را از بین ببریم. من، سوزان نولین هوکسیما و بقیه شواهد بسیاری که این فرضیه را به چالش می‌کشاند را جمع‌آوری کردیم. مطالعات متعددی نشان داده است که در مقابل، بیش از حد فکر کردن پیامد‌های ناگواری می‌آورد. غم را نگه می‌دارد و حتی بدتر می‌کند، افکار منفی را پرورش می‌دهد، توانایی فرد برای حل مشکل را ضعیف میکند، انگیزه را خشک میکند و از تمرکز و ابتکار عمل جلوگیری می‌کند. و باید اشاره کنم که اگرچه آدم‌ها حس می‌کنند که در طول فکر کردنشان بینشی از خود و مشکلاتشان به دست می‌آورند اما به ندرت این اتفاق می‌افتد. چیزیکه به دست می‌آورند دیدگاهی بدبینانه و تحریف شده از زندگیشان است.

از یکی از سه خواهرهایم، ترزا که خود را یک بیش از حد فکر کن مزمع معرفی می‌کند، به تازگی ایمیلی دریافت کردم: «من کوچکترین دختر خانواده هستم و بیشتر

فکر می‌کنم و با فکر کردن، مشتاق بودن، تعجب کردن و درگیر شدن خودم را ناراحت می‌کنم.» اگر ترزا از تلاش برای جذب مشتریان به کسب و کار آماده سازی مالیات احساس ناراحتی می‌کند و وسواس بیش از حد نسبت به «چراها»، «چگونه‌ها» و «چه میشود اگرها» دارد، نه تنها موفق به پیدا کردن هیچ بینشی یا بهتر کردن حالش نمیشود بلکه همه چیز بدتر هم می‌شود. مخلوط نشخوار فکری با حالت منفی سمی است. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که در حالت ناراحتی و آشفتگی فکر می‌کنند، بیشتر محصور بودن، بی قدرت بودن، انتقاد از خود، بدبینی و در مجموع تعصبات منفی را احساس میکنند. هر چه بیشتر به مشکلاتش فکر می‌کند، بیشتر ترزا افکاری مانند «من به اندازه ی کافی برای این شغل مناسب نیستم»، «هرگز یک مشتری دیگر نخواهم داشت»، «این هم مثل آن تابستانی است که نتوانستم کار پیدا کنم»، «شاید فقط باید ترک کنم»، «موقعیت اقتصادی ام نابود خواهد شد» به ذهنش خطور می‌کنند. همچنین نمی‌تواند در سر کار تمرکز کند و موانع کوچکی که بر سر راه است را حل کند یا تماس‌های تلفنی و حتی کارهای روزمره برایش موانع غیر قابل تحمل می‌شوند. در نهایت، پیش‌بینی و باورهای کج شده ی ترزا می‌توانست یک پیش‌بینی خود محقق بسازد. او در حال حاضر ممکن است واقعاً مشکلات بیشتری در جذب مشتری داشته باشد. کسانی که بیش از حد فکر می‌کنند به عنوان شریک اجتماعی جذاب نیستند و دوستان و همکارانشان از آنها دوری می‌کنند. همه ی این عوامل با هم باعث شدند ترزا اعتماد به نفسش را از دست بدهد و حتی به اضطراب و افسردگی بالینی مبتلا شود.

اکنون مدارک عظیم و وسیعی نشان می‌دهد که بیش از حد فکر کردن برای شما بد است. اگر شما گرفتار نشخوار فکری هستید، قبل از شکستن این عادت خوشحال تر خواهید شد. در واقع می‌خواهم بگویم که اگر بیش از حد فکر می‌کنید، یکی از رمزهای شادیتان توانایی کاستن افکار وسواسی و درک دوباره و تغییر افکار منفی به افکار خنثی و خوشبینانه است. من فهمیدم که آدمهای واقعا خوشحال می‌توانند حواسشان را پرت و خود را جذب فعالیت‌هایی کنند که انرژی و توجهشان را از افکار نگران و تاریک می‌گیرد. زندگی روزانه انباشته از ناراحتی‌های جزئی، آزار و واژگونی است. همه در زندگی چیزهایی را تجربه می‌کنند که نمی‌توانند از آنها دوری کنند مثل بیماری، طرد شدن، شکست و گاهی اوقات آسیب‌های ویرانگر. اما کسانی که شدیداً به فراز و نشیب‌ها عکس‌العمل نشان می‌دهند به سختی از افکار نامطلوب فرار می‌کنند، طبق مطالعات من غمگین‌ترین آدم‌ها

هستند. حتی اتفاقات یک کم سخت، ناخوشایند و نامطلوب می‌توانند باعث شوند این گونه آدم‌ها نسبت به خود حس بدی داشته باشند. شاد تر شدن یعنی یاد بگیریم چگونه از بیش از حد فکر کردن درباره‌ی تجارب منفی بزرگ و کوچک خلاص شویم، یاد بگیریم دنبال نشستی و ترک نگردیم - حداقل برای یک بار - و اجازه ندهیم افکارمان درباره‌ی خودمان و زندگی مان در کل تحت تاثیر قرار بگیرد.

دوستم لارا باید از مادرش که از یک بیماری کشنده رنج می‌برد مراقبت می‌کرد. در آغاز یک دوره‌ی بسیار سخت بود. او یک بار به من گفت که به عنوان استراحت در کار بی پایان پرستاری به بازار کشاورزان محلی می‌رود. او بازارهای فضای باز را دوست دارد و مخصوصاً این یکی با نشاط، شلوغ و پر از محصولات زیبا، نان‌های گرم، ماهی تازه و دیگر اجناس است. لارا گفت که در طول یک ساعت و نیم وقت آزادش بسیار لذت می‌برد. می‌توانست به راحتی به سمت نگرانی، ناامیدی و غم و اندوه فقدان عزیز ترین شخص برایش در دنیا سر بخورد، برای خود احساس تاسف کند، درگیر نسخه‌های پزشکی شود و غصه بخورد که زندگی اجتماعی نداشته است. البته او لحظات بدی داشته است. البته زمان‌هایی بوده که بررسی نسخه‌های پزشکی ضروری بوده. اما حتی در زمان سختی، او می‌توانست خود را جذب یک فعالیت جالب کند، مشغول بماند و لذت ببرد.

بیش از حد فکر کردن در آزمایشگاه

یک ویژگی قابل ملاحظه‌ی بیش از حد فکر کردن این است که از منابع ذهنی فرد استفاده می‌کند. آیا تاکنون سعی کرده‌اید بلافاصله بعد از یک تصادف بد یا شنیدن خبر بد یک کتاب یا متن را بخوانید؟ حتماً توجه کرده‌اید که یک جمله را بارها می‌خوانید. در مدرسه، محل کار، وسط مکالمات و حتی تفریح نمیتوانید تمرکز کنید. بسیاری از دانشجویان و من تصمیم گرفتیم مجموعه‌ای از مطالعات را پایه‌گذاری کنیم تا این پدیده را در آزمایشگاه آزمایش کنیم. ما فهمیدیم که در واقع بعضی از شرکت کنندگان تمایل دارند درباره‌ی تجارب منفی بیش از حد فکر کنند و این بیش از حد فکر کردن به تمرکز آنها و در نهایت به عملکردشان در فعالیت‌های روزانه مثل خواندن و نوشتن آسیب می‌زند. عجیب نیست کسانی که این الگو را دارند، ناراحت ترین آدم‌ها گزارش شده‌اند.



هم چنین مدرکی پیدا کردیم که در مقابله با یک اتفاق ناخوشایند (مثل انتقاد معلم، سرزنش شدن در اجتماع، علائم بیماری) بعضی افراد - اما نه همه - به ابعاد منفی خودشان توجه می‌کنند. آنها نگران و مضطرب می‌شوند، فکر می‌کنند چه اتفاقی افتاده و پیامد ها را در نظر میگیرند. در بعضی از مطالعاتم، آن شرکت کنندگان را در معرض بازخورد منفی قرار دادیم، مثلاً به آنها گفتیم که در تست توانایی کلامی بسیار ضعیف عمل کرده اند. بلافاصله بعد از آن از آنها خواستیم معمایی را که باید در آن کلمات را کامل کنند انجام دهند. مثلاً جای خالی را با چه چیزی پر می‌کنید تا کلمه کامل شود؟ برای فکر کردن به هر کلمه بیش از ۱۵ ثانیه وقت ندارید.

\_\_ مق

\_\_ زنده

ب \_\_ \_\_ ل

\_\_ \_\_ نگ

جالب بود به نسبت شخصیتی که از خود شناخته بودند «موفق» شده بودند. شرکت‌کنندگانی که از قبل به آن ها به طور فرضی گفته بودیم «شکست» خورده‌اند (تجربه‌ای شبیه به نشخوار فکری) بیشتر این جای خالی را با کلمات احمق، بازنده، بی‌عقل و نگران کامل کرده بودند که نشان میدهد در ذهنشان چه بوده است - مثلاً افکار منفی و خود ارزیابی. اما فقط کسانی که خود را تقریباً غمگین می‌دانستند این کار را کردند. در مقابل شادترین شرکت کنندگان مان می‌توانستند خود را از بیش از حد فکر کردن رها کنند. اگر شما فردی هستید که «با هر سنگ ریزه در جاده می‌لرزید» پافشاری بر بیش از حد فکر کردن هزینه‌ی زیادی برای شما دارد. شما نیاز دارید از رفتارهای یک آدم خوشحال تقلید کنید و خود را از بیش از حد فکر کردن جدا کنید.

مقایسه‌ی اجتماعی

مقایسه‌های اجتماعی همه جا هستند. در زندگی روزمره نمی‌توانیم جلوی آن را بگیریم و ناخودآگاه توجه می‌کنیم که دوستانمان، همکارانمان، اعضای خانواده‌مان و حتی شخصیت‌های خیالی فیلم‌ها درخشان‌تر، ثروتمندتر، سلامت‌تر، باهوش‌تر یا جذاب‌تر هستند. هر باری که می‌پرسیم «روزت چطور بود؟» هر باری که جذب

یک مجله می‌شویم، هر باری که درباره‌ی روابطمان با بقیه صحبت می‌کنیم، هر بار مقایسه‌های اجتماعی را می‌طلبیم. محققان نشان داده‌اند که اینگونه مقایسه‌ها می‌توانند مفید باشند. گاهی اوقات به ما روحیه می‌دهند تا برای یک هدف بزرگ یا بهبود یک ضعف تلاش کنیم. تماشا کردن یک فرد با استعداد که به زیبایی پیانو می‌نوازد به یک آماتور انگیزه می‌دهند تا سخت‌تر کار کند. در مواقع دیگر مقایسه‌های اجتماعی کمک می‌کنند احساس بهتری درباره‌ی گرفتاری‌های خود داشته باشیم. در واحد مراقبت‌های ویژه‌ی نوزادان، پدر و مادری که فرزندشان با وزن کم متولد شده‌اند، با دیدن پدر و مادر نوزادانی که حتی ضعیف‌تر هستند احساس بهتری خواهند داشت.

اما خیلی از مواقع دیگر، زیر نظر گرفتن اینکه افراد چه کار می‌کنند و چه دارند مضر است. مقایسه‌های رو به بالا (مثلاً «او درآمد بالاتری دارد»، «او لاغرتر است») باعث احساس پایین‌تر بودن، پریشانی و کاهش عزت نفس می‌شوند. در حالیکه مقایسه‌های رو به پایین (مثل «او اخراج شد»، «سرطانش پیشرفت کرده») باعث احساس گناه و نیاز به مقابله با حسادت و خشم دیگران و ترس از رنج بردن از همان سرنوشت یا سرنوشت بدتر می‌شود. هرچه بیشتر مقایسه‌ی اجتماعی کنید، بیشتر با مقایسه‌های نامطلوب مواجه می‌شوید و هرچه بیشتر نسبت به مقایسه‌های اجتماعی حساس باشید، بیشتر از عواقب منفی آن رنج می‌برید. در حقیقت مقایسه اجتماعی به وضوح منجر کننده است زیرا فرقی نمی‌کند که چقدر موفق، ثروتمند یا خوشبخت شویم، همیشه کسی هست که می‌تواند موفق‌تر از ما باشد. یک بار در رادیو حکایتی شنیدم که این موضوع را برایم واضح کرد. یک خانم می‌داشت نصیحت‌های پدرش را در پاسخش که شکایت می‌کرد مردم از او بیشتر دارند تعریف می‌کرد: «پدرم همیشه به من می‌گفت به آن به عماراتی که در خیابان میشن قرار دارند نگاه کن - هر دو خیره کننده هستند، خانه‌های چند میلیون دلاری. اما عمارتی که در سمت چپ خیابان است منظره‌ی اقیانوس دارد و روبرویی اش این منظره را ندارد. به نظرت آدم‌هایی که در عمارت دوم زندگی می‌کنند حسادت می‌کنند؟»

نمی‌توانید در عین حال هم خوشحال و هم حسود باشید. افرادی که به مقایسه‌ی اجتماعی بسیار اهمیت می‌دهند، به طور مداوم خود را آسیب‌پذیر، ناامن و در خطر می‌بینند. جالب است که پدیده‌ی مقایسه‌ی خودمان با دیگران اولین موضوعی بود

که به عنوان یک دانشمند محقق بر رویش تحقیق کردم. در طول سال اول تحصیلات تکمیلی در استنفورد، من و مشاورم لی راس تصمیم گرفتیم دنبال افرادی بگردیم که از آشنایان و دوستانشان به خاطر «به شدت خوشحال بودن» یا به «شدت ناراحت بودن» متمایز بودند و در طولانی مدت با هر دو گروه مصاحبه کنیم. فرض اولیه ی ما (درکی کاملاً ساده) این بود که آدم های خوشحال بیشتر خود را با کسانی که از آنها پایین تر هستند مقایسه می کنند (بنابراین احساس بهتری دارند)، در حالیکه آدم های غمگین خود را با کسانی که از آنها بالاترند مقایسه می کنند (بنابراین احساس ناراحتی دارند). اما زمانیکه از شرکت کنندگان سوال های درباره ی مقایسه ی اجتماعی را که به دقت آماده کرده بودیم پرسیدیم، آدم های خوشحال حتی نمی دانستند درباره ی چه چیزی حرف می زنیم!

البته متوجه شدند که مقایسه ی خودشان با دیگران به چه معناست - چیزهایی که هر روز میبینیم، روابط اجتماعی و رسانه ما را غرق اطلاعاتی از موفقیت ها، شکست ها، عقاید، شخصیت، سبک زندگی و روابط دیگران می کنند - اما همچنان افراد خوشحالی که با آنها مصاحبه کردیم در مواجهه با فرصت های در دسترس و غیرقابل اجتناب به مقایسه ی اجتماعی توجهی نمی کردند. در عوض آنها از استاندارد های درونی خودشان برای قضاوت خودشان استفاده می کردند، به جای آنکه اجازه دهند عملکرد دیگران احساسشان درباره ی خودشان را تحت تاثیر قرار دهد. توسط افکاری مانند «الا از من زیرک تر است پس من معمولی هستم» شکار نمی شوند. در حالیکه مجذوب این دستاورد های اولیه شده بودیم، من و لی راس تصمیم گرفتیم در آزمایشگاهی کنترل شده این طرح را تثبیت کنیم. در واقع بعد از چند سال، ما متوجه شدیم که خوشحال ترین افراد از موفقیت دیگران لذت می برند و در مقابل شکست آنها نگران می شوند. اما یک تصویر کاملاً متفاوت از افراد معمولاً ناراحت پدیدار شد - یعنی کسانی که در موفقیت ها و پیروزی های هموعان خود به جای خوشحال، تخریب می شوند و در مقابل شکست ها و سقوط های هموعان خود به جای، همدردی تسلی خاطر می یابند.

مقایسه اجتماعی در زیر میکروسکوپ

مطالعه ی مقایسه ی اجتماعی کار بسیار جالبی بود. برای مثال، در یک فرصت افراد خوشحال و غمگین را به آزمایشگاه آوردیم و به آنها گفتیم که «معمای حروف» را قرار است کنار شریکشان حل کنند. اگر در این آزمایش شرکت کرده

بودید، از شما و شریکتان می‌خواستیم بر صندلی های کنار هم در حالیکه آزمونگر (معمولاً خودم) پشت میز روبرویتان نشسته، بنشینید. در شروع جلسه به هر کدامتان با دست به دست کردن یک برگه میدادم که روی آن سه کلمه ی به هم ریخته نوشته شده و شما باید آنها را مرتب می‌کردید (مثلاً ا \_ س \_ ب \_ ی ، ی \_ ا \_ ن \_ س \_ و ، ن \_ و \_ ک \_ ت \_ ی).

هر بار که شما و شریک تان یک کارت را تمام کنید، آن را با دست به دست کردن به من برمی‌گردانید و من به شما یک کارت جدید می‌دهم. موقعیت را اینگونه ساختیم تا برای شما آشکار شود که فرد دیگر با چه سرعتی پیش می‌رود، چون نمی‌توانستید کمکی بکنید اما به تبادل کارت ها توجه می‌کردید. به علاوه، کارت ها به صورت متوالی شماره گذاری شده بود. بنابراین اگر کارت شماره ۱ را به دنبال کارت شماره ۵ دست به دست می‌کردید، بلافاصله می‌فهمیدید زمانیکه شما با نگرانی کارت شماره ی یک را کار می‌کردید شرکت کننده ی دیگر کارت شماره ی ۲، ۳ و ۴ را نیز تمام کرده، پس متوجه می‌شدید که عقب مانده‌اید. علاوه بر این، از شرکت‌کنندگان خواستیم از دفتر تمرین مثل کاغذ استفاده کنند، طوری که هر صفحه جدید را که ورق می‌زنند یک معمای جدید شروع میشد. دوباره صدای خشن خشن صفحه ها اختلاف سرعت شما و شرکت کننده دیگر را مشخص می‌کرد، تاثیری آشنا برای هر کسی که تا به حال امتحانی داده است.

حقیقت اینجاست که «شریک» فرض شده ی شما که نامش را هم نمی‌دانستید، یک شرکت کننده ی دیگر نبود، بلکه همدست من بود که به او گفته بودم که معما ها را کمی سریعتر یا آرام تر از شما حل کند (یا وانمود کند که دارد حل می‌کند). این تجربه باعث می‌شد چه حسی داشته باشید؟

نتیجه ی این آزمایش هیجان انگیز بود. بعد از حل کردن معما، شرکت‌کنندگان خوشحال بیشتر از آنکه زودتر تمام کنند و احساس بهتری نسبت به توانایی هایشان داشته باشند، احساس خوش‌بینی بیشتری داشتند، بی‌توجه به اینکه کسی را دیده باشند که بهتر یا بدتر از آن ها عمل کرده باشد. در مقابل، خود ارزیابی افراد غمگین بر روی تجربه ی دیدن کس دیگری که عملکردش بهتر از آنهاست حساس بود. افراد غمگین کمتر به خود فکر می‌کردند - مثلاً مهارت شان در حل معما را کمی بدتر قضاوت کردند - و گفتند در کنار کسی که بهتر از آنها عمل کرده است بیشتر احساس ناراحتی، ناامیدی و نگرانی داشته‌اند.

از آن پس من و دانشجو هایم مطالعات دیگری انجام دادیم که ذاتاً همین نتیجه را نشان دادند، که افراد خوشحال کمتر به عملکرد آدم های اطرافشان توجه میکنند. باری دیگر تحقیق، مثالی از چیزیکه می توانیم از عادت های یک فرد خوشحال یاد بگیریم را ارائه داد. در واقع عمل بی وقفه ی مقایسه کردن خودمان با دیگران بخش و قسمتی از عادت گسترده تر بیش از حد فکر کردن است.

چگونه از بیش از حد فکر کردن و مقایسه اجتماعی خلاص شویم

نشخوار فکری می تواند بسیار متقاعد کننده باشد. وقتی در موقعیت بغرنج قرار دارید، می تواند شما را به جلو و عقب بکشانند. احساس می کنید که قطعاً نیاز دارید ادامه دهید، که نیاز دارید چیزها را بفهمید. اما همانطور که یاد گرفتیم، وقتی شخصی نگران، مضطرب، عصبی است و احساس ناامنی می کند با بیش از حد فکر کردن هیچ بینشی به دست نمی آورد. در مقابل، بیش از حد فکر کردن تنها همه چیز را بدتر میکند. سوزان نولین هوکسیما به کسانی که به طور مزمن نشخوار فکری دارند پیشنهاد می کند تا این ۳ قدم را برای جنگ با نشخوار فکری مدام امتحان کنند - از دستش فرار کنید، موقعیتی بالاتر به دست آورید و از تله های آینده دور شوید. این قدم ها را در ادامه توضیح داده ایم. اگر این فعالیت سازگار با شماست، از هر قسمت زیر حداقل یک استراتژی را انتخاب و امتحان کنید.

خود را آزاد کنید

اول نیاز دارید خود را از چنگال نشخوار فکری رها کنید. به عبارتی دیگر، بلافاصله بیش از حد فکر کردن و توجه به مقایسه با دیگران را متوقف کنید. پنج استراتژی موثر وجود دارد که با آنها این کار را انجام دهید و مثل همیشه باید هر کدام که برایتان عادی تر و سازگارتر است را انتخاب کنید. اولین استراتژی برای متوقف کردن بیش از حد فکر کردن ساده و ناچیز اما به طور باورنکردنی قدرتمند است: حواس پرت کردن، حواس پرت کردن، حواس پرت کردن. فعالیت حواس پرت کننده ای که انتخاب می کنید باید انقدر جذاب باشد که فرصت برگشت به نشخوار فکری را پیدا نکنید. فعالیت های خوب و لذت بخش به شما احساس شادی، کنجکاوی، آرامش، سرگرمی یا افتخار می دهند. بنابراین زمانکه متوجه شدید دارید فکر می کنید که «اگر هاروارد به من مسئولیت های بیشتری ندهد، هرگز ترفیع نخواهم گرفت» یا «او از من اوقات فراغت بیشتری دارد»، باید توجه کامل تان را

به جای دیگر منعطف کنید. مثلاً چیز بامزه و جالبی بخوانید یا تماشا کنید، به آهنگی که از خود بیخودتان می‌کند گوش دهید، با دوستان چای بنوشید، فعالیت فیزیکی که ضربان قلبتان را بالا ببرد انجام دهید. تا وقتی که جذب تان می‌کند، مجبور تان می‌کند و ذاتاً زیان آور نیست، فرقی نمی‌کند چه کاری می‌کنید. بعضی اوقات برای متوقف کردن نشخوار فکری تنها لازم است بلند شوید و صحنه جرم را ترک کنید.

شایان ذکر است که اگرچه حواس پرت کردن مثل یک راه حل تقریباً کوتاه مدت و ساده یا تعمیر ساده به نظر می‌رسد اما احساسات مثبتی که تولید می‌کند می‌تواند فکر کردن تان را بی‌تأثیر کند (دیدگاهی مثبت تر، هدفمندتر، و جدید به مشکلاتتان باز می‌کند و منابع و توانایی‌هایتان را مثل خلاقیت، اجتماعی بودن و مهارت‌های حل مشکل) که در آینده مفید خواهند بود، تراش می‌دهد و تیز میکند. حتی یک پیشرفت گذرا در حالتان می‌تواند به شما انرژی و انگیزه‌ی ارتباط با دیگران را بدهند و در حل مشکلاتتان خلاقترتان کند.

استراتژی دوم تکنیک «ایست!» است که در آن وقتی خود را در حال بیش از حد فکر کردن می‌بینید، به خود می‌گویید یا حتی داد می‌زنید «ایست!» یا «نه!». (یک بار یک آرایشگر بهم گفت که وقتی این کار را انجام می‌دهد یک نشانه‌ی ایست قرمز تصور می‌کند.) از قدرت ذهن تان استفاده کنید تا به چیزهای دیگر مثل لیست خریدتان یا چیزی که در تماس تلفنی باید به لوله کش بگویید یا کارهایی که باید برای برنامه ریزی تعطیلات انجام دهید، فکر کنید. این تکنیک در بسیاری از موقعیت‌ها ارزشمند است، حتی لحظاتی که افکار تان در حین تفریح‌های حواس پرت کننده منحرف می‌شود. یاد می‌آید که هر وقت برای دویدن می‌رفتم، نشخوار فکری به سراغم می‌آمد و من خود را مشغول می‌کردم تا آن را متوقف و توجهم را به چیز دیگری منعطف کنم. این کار برجسته در ابتدا قدرت فوق العاده‌ی ذهن به نظر می‌رسید اما کارکرد.

استراتژی سوم را خیلی وقت پیش از مشاور مجله یاد گرفته‌ام. به خواننده‌ی مجله که وسواس فکری داشت پیشنهاد داده بود هر روز ۳۰ دقیقه وقت بگذارد تا فقط نشخوار فکری کند. بر این اساس زمانیکه افکار منفی تان در حال کشیدن و هل دادن شما هستند، می‌توانید صادقانه به خود بگویید «می‌توانم الان متوقف کنم زیرا بعداً فرصت فکر کردن به آنها را دارم.» ترجیحاً دوره‌ی ۳۰ دقیقه‌ای می‌تواند زمانی از روز باشد که احساس ناراحتی و اضطراب نداشته باشید. اغلب زمانیکه

وقت قرار می‌رسد، برایتان سخت و غیر طبیعی است که خودتان را مجبور به نوشخوار فکری کنید. مسائلی که کنار گذاشته بودید تا درباره‌شان فکر کنید، نسبت به قبل بی‌اهمیت به نظر می‌رسند.

استراتژی چهارم صحبت کردن با یک شخص همدرد و قابل اعتماد درباره‌ی مشکلات و افکارتان است. بیشتر اوقات یک گفت و گوی دوفره‌ی ساده بلافاصله احساسات منفی‌تان را به تعویق می‌اندازد. احتمالاً احساس می‌کنید که مشکلاتتان آنقدر که در ابتدا فکر می‌کردید، بغرنج نبوده‌اند. یا ممکن است به بیهودگی حسادت به توانایی مادری کردن همکارتان پی ببرید و متوجه بشوید که در واقع او هم به اندازه‌ی شما ایراد دارد. اما دو هشدار وجود دارد. اول اینکه شخص مورد نظرتان را به دقت انتخاب کنید - او باید بتواند هدفمند فکر کند، نباید باعث شود نسبت به خودتان احساس بدتری پیدا کنید یا به نوشخوار فکری با صدای بلند شما ختم شود. اگر بی‌نهایت درباره‌ی افکار منفی و نگرانی‌هایتان صحبت کنید، آدم‌ها از شما خسته می‌شوند و دوری می‌کنند.

آخرین استراتژی شامل نوشتن می‌شود، چه در یک دفتر مرتب، چه در فایل کامپیوتر یا تکه‌های کاغذ. نوشتن افکارتان کمک می‌کند آنها را مرتب کنید، آنها را بفهمید و الگویی را که قبلاً درک نمی‌کردید مشاهده کنید. همچنین نوشتن راهی برای تخلیه‌ی خودتان از افکار منفی است و اجازه می‌دهد از آنها عبور کنید.

برای حل مسائل اقدام کنید

دوم اینکه شما در مجموع به دیدگاهی جدید از خود و زندگیتان نیاز دارید. اساساً این قدم شما را به سمت حل کردن مشکلات واقعی که باعث می‌شوند شما بیش از حد فکر کنید، هول می‌دهد. بنابراین به عنوان مثال، حتی اگر احساس می‌کنید بار مشکلات و مسئولیت کم‌رتان را خم کرده و نمی‌دانید چه کار بکنید، الان یک قدم کوچک بردارید. شاید این شامل یک قرار ملاقات با مشاور ازدواج، حتی اگر نسبت به نتیجه بدبین هستید یا شروع اولین روز یک برنامه‌ی اقتصادی یا در اینترنت دنبال شغل جدید گشتن یا نوشتن ایمیل به کسی که آزارتان داده است، می‌شود. می‌تواند لیستی از راه حل‌های ممکن برای یک مشکل به خصوص - مثلاً راه بهبود رابطه با رئیس‌تان، کمک به مشکل خواب دخترتان، درآمد بیشتر در تابستان - و بعد اجرای یکی از آن راه‌حل‌ها باشد. اگر تردید دارید به یکی از افرادی که برایتان قابل

احترام و ستایش است فکر کنید و از خود بپرسید اگر او بود کدام راه حل را انتخاب می‌کرد. منتظر نشوید تا اتفاقی بیافتد و شخصی قدم بگذارد و کمکتان کند - همین الان اقدام کنید. حتی قدم های کوچک، حال و احترام تان را نسبت به خودتان تقویت می‌کند.

از محرک های بیش از حد فکر کردن دوری کنید

سوم اینکه نیاز دارید یاد بگیرید که چگونه از تله‌های بیش از حد فکر کردن در آینده دوری کنید. برای مثال، لیستی از موقعیت‌هایی (زمان، مکان و افراد) که تحریک تان می‌کنند تا بیش از حد فکر کنید بنویسید. اگر ممکن است از این موقعیت‌هایی دوری کنید یا به اندازه ی لازم اصلاحشان کنید تا توانایی شان در تحریک نشخوار فکری از بین برود. این متفاوت از کاری که کسی موقع ترک سیگار انجام می‌دهد نیست - از مکان‌ها، زمان‌هایی از روز و آدم های خاصی که وسوسه اش می‌کنند سیگار بکشد دوری می‌کند. یک تکنیک دیگر قوی کردن هویت و عزت نفستان است. چیز بزرگی است اما می‌توانید با برداشتن قدم های کوچک مثل یاد گرفتن یک مهارت جدید (مثلا آشپزی، کوهنوردی، باغبانی، نقاشی) شروع کنید. (هیچ چیز را بسیار بزرگ فرض نکنید.) این اعتماد به نفس تان را افزایش می‌دهد («من بهتر از چیزی که فکر می‌کنم عکس می‌گیرم»)، هویتتان را پرورش میدهد و منشا دیگری از عزت نفس می‌سازد («همیشه کتاب می‌خوانم اما الان آن احساس خوبی دارم که کلاس رقص می‌روم. زمانیکه شغلم خوب پیش نمی‌رود رقص روزم را نورانی میکند»).

در آخر اگر مناسب شماسست و از آن لذت می‌برید، یاد بگیرید چگونه تفکر و تمرکز کنید. مهارتی که در این تکنیک تعدد اعصاب وجود دارد کمک می‌کند خود را از نگرانی ها و نشخوار فکری دوری کنید و به حس خوشی مثبت برسید. برای راهنمایی همراه جزئیات فصل ۹ را ببینید یا یکی از کتاب‌های بسیاری که در این مورد است بخوانید. افراد زیادی که طبق عادت تفکر و تمرکز می‌کنند ادعا می‌کنند که برای بقیه روز کمتر احساس نگرانی، استرس و سنگینی مشکلات را دارند.

به تصویر کلی بنگرید

برای اضافه کردن این توصیه ها، من از میان شما آنهایی را که تصمیم گرفته اند از بیش از حد فکر کردن و مقایسه اجتماعی دوری کنند را به رقابت دعوت می‌کنم تا



یک جفت تکنیک که در کتاب «واسه جزئیات عرق نریز» پیشنهاد شده است را امتحان کنید. هر وقت که یک فکر بیهوده ی مقایسه ی اجتماعی («چگونه در این هفته کار خواهم کرد؟»، «تدی اخیرا بسیار غیر صمیمی و عصبانی شده است»، «یکبار دیگر مدیرمان به ارائه ی سیسیلیا بیشتر از مال من توجه کرد»، «آیا این حس گیجی شروع یک آنفولانزای جدید است؟»، «آیا من تنها کسی هستم که در مهمانی دعوت نشده ام؟») بر شما چیره می شود، از خود این سوال ها را پرسید: آیا در طول یکسال اهمیتی دارد؟ جواب شما تصویر بزرگی از مشکلات شما می سازد و نگرانی هایتان را کاهش می دهد. قابل توجه است که چقدر سریع چیزهایی که آن لحظه مهم و خطیر به نظر می رسیدند، ناچیز و بی اهمیت میشوند. وقتی با یک هفته ی وحشتناک روبرو می شوم یا به خاطر توهینی که بهم شده ناراحتم، به خودم یادآوری می کنم که تا یک ماه، شش ماه، یک سال آینده دیگر آن را به خاطر نمی آورم (دیگر برایم اهمیتی نخواهد داشت). (نسخه ی جدیدترین استراتژی از «معیار بستر مرگ» استفاده می کند؛ آیا چیزی اهمیت دارد زمانی که در بستر مرگ هستید؟

یک دستاورد با ارزش دیگر این است که خود را با اندیشیدن به مشکل خاص در زمینه ی زمان و مکان از نشخوار فکری دور کنید. اگر به نجوم علاقه دارید، خود را و سختی ها، نگرانی ها و مصیبت های پیش روی تان را به عنوان یک نقطه ی میکروسکوپ روی زمین تصور کنید که بخش ریزی از راه شیری است، که ذره ی بی نهایت ناچیزی از جهان را می سازد. این ممکن است مثل یک تمرین احمقانه به نظر برسد اما در آن انجام آن بیشتر متوجه می شوید که مشکلاتتان ناچیز می شوند. وقتی پسرم وارد مرحله ی نجوم شد، تعجب کردم هر بار که برایش کتابی درباره کهکشانش، سیارات و ستاره ها می خوانم چقدر آرام و متین می شود. چگونه می توانستم به خاطر سفر با یک مائشین انقدر استرس داشته باشم در حالیکه دور ترین کهکشان ۱۳ میلیارد سال نوری از ما فاصله دارد؟ وقتی که کیهان دارد بزرگ میشود! جادویی به نظر می رسد که این علم این تاثیر را دارد اما واقعیت است. یک تمرین دیگر این است فکر کنید که چگونه ۱۵ سال دیگر، کسی که اکنون زنده نیست زندگی خواهد کرد. این هم به شدت این نکته را به یاد ما می آورد که چند تا چیز در زندگی آنقدر اهمیت دارد که به آن ها بیش از حد فکر کنیم.

در آخر اگر فهمیدید مشکلی که اکنون از آن رنج می‌برید در حقیقت مهم است، در طول یک سال هم اهمیت دارد، پس بررسی کنید که چه درسی می‌تواند به شما یاد بدهد. تمرکز بر درس‌هایی که موقعیت‌های استرس‌زا، آزاردهنده و مصیبت‌ها به شما می‌دهند، کمک می‌کند تا ضربه‌های آنها را نرم کنید. درس‌هایی که آن حقیقت‌ها می‌دهند، می‌توانند صبر، استقامت و فاداری یا شجاعت باشد. یا شاید روشنفکری، بخشندگی، سخاوتمندی و یا تسلط بر خود را یاد بگیرید. روانشناسان به این «رشد پس از آسیب می‌گویند» و یکی از ابزارهای حیاتی است که آدم‌های خوشحال و انعطاف‌پذیر در مقابل خطرات اجتناب‌ناپذیر و سختی‌های زندگی از آن استفاده می‌کنند.

### فعالیت‌های مکمل

اگر از این فعالیت بهره می‌برید، ممکن است بخواهید این دو را نیز امتحان کنید:

(۱) پرورش استراتژی‌های مقابله (فعالیت شادی شماره ۶)

(۲) تعهد به اهدافتان (فعالیت شادی شماره ۱۰)

## فصل ۵

### سرمایه گذاری در ارتباطات اجتماعی

«اگر من برای خودم نیستم، چه کسی برای من است؟ اگر من فقط برای خودم هستم، من چه هستم؟»

و اگر الان نه، کی؟»

#### تلمود

نمی توان بر مرکزیت ارتباطات اجتماعی در سلامتی و خوشی ما بیش از حد تأکید کرد. یک روانشناس اجتماعی می نویسد «ارتباطات تنها عامل مسئول و مهم برای بقا انسان امروزی هستند». فکر نمی کنم اغراق باشد. یکی از قوی ترین دستاوردها در ادبیات درباره ی شادی این است که آدمهای شاد روابط بهتری نسبت به هموعان غمگین خود دارند. پس جای تعجب نیست که سرمایه گذاری بر روی روابط اجتماعی یک استراتژی قوی در راه شادتر شدن است. در این فصل دو فعالیت شادی که ارتباطات اجتماعی آنها مشترک هستند را توضیح می دهیم - تمرین مهربانی و پرورش روابط

فعالیت شادی شماره ی ۴: تمرین اعمال مهربانی

بر سر جنبه ی اخلاقی مهربانی، بخشندگی بحث است. انجیل ما را به «بخشندگی و تقسیم کردن» (اتیموتاوس ۱۶:۱۸) نصیحت میکند و انسان معتقد و اخلاقمند را به کمک نیازکندان و فدای خوشی خودشان برای دیگری تشویق می کند. در واقع فیلسوف آلمانی شوپنهاور می نویسد که «شفقت پایه ی تمام اخلاقیات است». بنابراین ما از سن خیلی کم با مفهوم بخشندگی آشنا شده ایم و محبت فضیلت مهمی است. البته ما یاد گرفته ایم این فضیلت ها را به خاطر خودشان پرورش و انجام بدهیم زیرا در تعریف کاری پسندیده، درست و اخلاقی است. چیزی که تحقیق علمی به تازگی به این قاعده ی عمر افزوده است، مدارکی هستند که نشان می دهند تکرار اعمال محبت آمیز نه تنها برای دریافت کننده بلکه برای انجام دهنده نیز خوب است. کنایه به نظر می رسد اما مهربان و خوب بودن حتی زمانیکه ناخوشایند است یا زمانیکه در

مقابل چیزی دریافت نمی‌کنید نیز باعث علاقه به نفس می‌شود. دلیلش این است که بخشنده بودن آدمها را شاد میکند.

شیره ی مهربانی انسان‌ها... شادی است

مطمئن باشید این نظریه که اعمال محبت آمیز باعث می‌شود انسان حس خوبی داشته باشد جدید نیست. نویسندگان، فیلسوف‌ها، متفکران مذهبی این حقیقت را قرن‌ها درک کرده‌اند. ترجمه متداولی از رهبر روحانی بودایی تبت، چهاردهمین دالایاما این است: «اگر می‌خواهید شاد باشید، محبت را تمرین کنید.» طبق یک ضرب‌المثل هندی «شادی حقیقی در شاد کردن دیگران قرار دارد» و مقاله نویسنده متولد اسکاتلند توماس کارلی می‌گوید «بدون مهربانی، هیچ لذتی حقیقی نمی‌تواند باشد». افکار زیبایی هستند اما تا به حال صحت آنها به طور اصولی با استفاده از روش‌های علمی آزمایش نشده است. تا جایی که من می‌دانم اولین بار این کار در آزمایشگاه من انجام شد. تحقیق قبلی تنها ارتباط (اما نه علت) بین شادی و کمک کردن را نشان داد. پس به عنوان مثال می‌دانیم که آدم‌های شادتر بیشتر کارهای نوع دوستانه (مثل خرید برای دوستی که بیمار است یا کمک به یک غریبه در خیابان) را انجام می‌دهند، درصد بیشتری از وقتشان را صرف کمک به دیگران می‌کنند و در محیط کار اعمالی فراتر از وظیفه‌شان انجام می‌دهند (مثل کمک به همکاری که در کارش مشکل دارد برخلاف حجم سنگین کار خودشان). این دستاورد‌ها ذهن را روشن می‌کنند اما نمی‌گویند که در واقع آیا همه‌ی این چیزها (کمک به غریبه یا همکاری) آدم‌ها را خوشحال میکند.

برای پاسخ به این سوال، من و همکارانم یک «مداخله» یا آزمایش شادی برپا کردیم که در آن شرکت‌کنندگان را به دو گروه تقسیم کردیم و از آنها خواستیم در طول یک دوره‌ی شش هفته‌ای، هر هفته ۵ عمل محبت آمیز انجام دهند. به گروه اول گفتیم این اعمال را در طول هفته، هر زمان که شد انجام دهند و به گروه دوم گفتیم این اعمال را هر هفته در یک روز خاص انجام دهند. این دستورالعمل دقیق ماست:

در زندگی روزمره مان، همگی اعمالی محبت آمیز نسبت به دیگران انجام می‌دهیم. این اعمال می‌توانند کوچک یا بزرگ باشند و شخصی که برایش این اعمال را انجام می‌دهیم ممکن است آگاه باشد یا نباشد. این اعمال مثل پرداخت هزینه ی

پارکینگ یک غریبه، اهدای خون، کمک به یک دوست در تکالیف اش، ملاقات یک آشنای پیر یا نوشتن یک نامه ی قدردانی هستند. در طول هفته ی آینده قرار است پنج عمل محبت‌آمیز انجام دهید. نیازی نیست این اعمال برای یک شخص باشد، شخص مقابل ممکن است نسبت به عمل آگاه باشد یا نباشد و این عمل می‌تواند شبیه به اعمال لیست بالا باشد یا نباشد. هیچ اقدامی که خودتان یا دیگری را در خطر بیندازد نکنید.

هر یکشنبه شب شرکت کنندگان یک «گزارش مهربانی» را آماده می‌کردند که در آن اعمال محبت‌آمیزی را که هر هفته انجام داده بودند با زمان و کسی که در حقیقت انجام داده بودند توضیح می‌دادند. مثال انواع کارهای محبت‌آمیزی که انجام داده بودند طیف گسترده ای از کمک‌های بسیار کوچک و ساده تا بسیار بزرگ بود: «ساندویچ خریدن برای یک دوست»، «ظرف‌های دیگری را شستن»، «اهدای خون»، «کنار یک دوست ماندن در شب اول نقل مکان»، «بازدید از خانه ی سالمندان»، «کمک به یک دوست در مشکلات کامپیوتری»، «ماشین قرض دادن به خواهرم برای آخر هفته»، «به یک مرد بی خانمان ۲۰ دلار دادن» و (علاقه ی شخصی من) «از پروفیسور قدردانی کردن به خاطر کار سختش».

نتایج کمی عجیب بودند. همان‌طور که انتظار می‌رفت بخشنده و با ملاحظه بودن آدمها را خوشحال کرد - به این معنی که شرکت‌کنندگانی که در طول دوره ی مطالعه اعمال محبت‌آمیز را انجام دادند، افزایش مهمی در شادیشان تجربه کردند. اما جالب اینجاست که این افزایش تنها در کسانی گزارش شد که در هفته همه ی بخشندگی شان را در یک روز نشان داده بودند. بنابراین اگر چه هر دو گروهی که اعمال محبت‌آمیز را انجام دادند گفتند بعد از مداخله انسان مفیدتری شده‌اند، گروهی که اعمال شادی را در طول هفته انجام داده بودند شادتر نشده بودند. چرا این اتفاق افتاد؟ گمان من این است که چون بیشتر اعمال محبت‌آمیزی که شرکت کنندگان انجام دادند بسیار کوچک بوده، پخش کردن آنها در هفت روز هفته برجستگی ظاهر و قدرت آنها را کم کرده است و آنها غیر قابل تشخیص از رفتارهای محبت‌آمیز بر حسب عادت شرکت‌کنندگان شده اند. بالاخره اغلب ما حتی بدون اینکه خود آگاه باشیم، بر یک پایه ی مرتب کارهای با ملاحظه و مفید انجام می‌دهیم.

بنابراین در این مطالعه مدرکی مبنی بر این تصور می‌بیند که زمانبندی بهینه برای تاثیرگذاری یک فعالیت شادی حیاتی است. در بخش قدردانی در فصل ۴ اشاره

کردم که وقتی از افراد خواستیم که «نعمت های شان را بشمارند»، تنها کسانی که یک بار در هفته این کار را کرده بودند در (مقابل ۳ بار در هفته) پاداش افزایش خوشی را دریافت کردند. پس نیاز دارید مشخص کنید که دقیقاً چه گونه، چه زمانی و هر چند بار تمرین افزایش شادی را انجام دهید تا موفقیت تان به حداکثر برسد. نتایج مداخله ی مهربانی نشان می‌دهد که انجام بیش از عادتتان (حداقل جایی که صحبت از مهربانی است) ایده آل است.

مطالعه ی ما برای اولین بار نشان داد استراتژی افزایش رفتارهای محبت آمیز راه موثری برای بالا بردن شادی است. از آن پس تحقیقات متمرکز تر و طولانی تری را هدایت کردیم تا بفهمیم چرا و چگونه این استراتژی و استراتژی های دیگر عمل می‌کنند. مثلاً در یک مطالعه ی دیگر از افراد خواستیم اعمال محبت آمیز را انجام دهند، اما این بار یک ماه بعد از اتمام مداخله آنها را بررسی کردیم تا مشخص شود آیا سطح شادیشان ماندگار است یا خیر. علاوه بر این، بعضی از شرکت کنندگان فرصت داشتند مهربانی هایی را که انجام می‌دهند، تغییر دهند؛ در حالیکه بقیه این فرصت را نداشتند. در آغاز مطالعه از همه خواستیم لیستی از اعمال محبت آمیزی که دوست دارند در آینده بیشتر انجام دهند و به صورت روزانه به راحتی قابل تکرار هستند تهیه کنند. به عنوان مثال ممکن است بخواهند کارهای روزمره ی خانه را به‌طور اضافی انجام دهند، کارت الکترونیکی به اعضای خانواده شان بفرستند، در حمل چیزی به کسی کمک کنند، به حیوان خانگی شان بیشتر توجه کنند یا برای یارشان صبحانه درست کنند. آنهایی که شرایطشان «تنوع بالا» داشت، می‌توانستند هر ۳ عملی که هر هفته می‌خواستند انجام دهند ترکیب کنند و تطابق دهند اما آنهایی که شرایطشان «تنوع پایین» داشت باید، هر در هفته همان ۳ عمل را به ردیف انجام می‌دادند.

دومین مطالعه ی مهربانی یک بار دیگر به ما ثابت کرد که انجام اعمال محبت آمیز به طور مرتب افراد را برای مدت طولانی خوشحال می‌کند. اما میزان تنوع دادن آدم‌ها به کارهایی که انجام می‌دهند تفاوت ایجاد می‌کند. در واقع شرکت کنندگانی که مجبور بودند سه عمل محبت آمیزشان را دوباره و دوباره تکرار کنند، در وسط مطالعه قبل از رسیدن به سطح اصلی، به شادی رسیدند. احتمالاً به نظر این افراد تمرینشان یکی از موارد فهرست کارهایشان بوده است - به معنای یک تجربه ی خسته کننده که به جای افزودن از شادی می‌کاهد. اگر قرار است یک فعالیت به

خوشی ما بیافزاید باید تازه و معنی دار بماند. البته وقتی برنامه‌ی افزایش شادی خودتان را شروع می‌کنید، آن را با اراده‌ی آزاد خود انجام می‌دهید، نه به خاطر اینکه یک آزمونگر با کت سفید شما را وادار می‌دارد. در حقیقت وقتی فعالیت‌ی را انتخاب می‌کنید که با شما «سازگار» است، در تعریف شما تصمیم گرفته‌اید کاری را که برایش ارزش قائلید و باور دارید که لذت می‌برید انجام دهید. این در خود و به خود قدرت می‌دهد. عمل منحصر بفرد انتخاب فعالیت باعث می‌شود احساس درخشان‌تر و شادتری حتی نسبت به قبل از انجام اولین عمل محبت‌آمیز (یا قدردانی یا هر چیز دیگری) داشته باشید. اما این مطالعه به ما هشدار می‌دهد تا مواظب باشیم در تکرار استراتژی انتخاب شده مان دچار روزمرگی نشویم. ارزش زحماتتان به متنوع کردن استراتژی شادیتان بستگی دارد. (برای اطلاعات بیشتر به فصل ۱۰ مراجعه کنید.)

چرا انجام اعمال خوب آدم‌ها را خوشحال می‌کند؟

بیابید راه هایش را بشماریم

شواهد زیادی مبنی بر دلایل (یا مکانیزم) اینکه چرا کمک کردن شادی می‌آورد از تحقیقات و تئوری‌های روانشناسی می‌آید. بخشنده و مهربان بودن شما را به سمت درک مثبت‌تر و خیرانه‌تر دیگران (مثلاً «سرباز پیری که به خاطر بیماری نمی‌تواند کار کند»، «برادرم در ریاضی واقعا تلاش می‌کند اما برایش آسان نمی‌شود») سوق می‌دهد و حس بالای وابستگی متقابل و همکاری در اجتماع (مثلاً «زحمات یک روستا برای بزرگ کردن یک بچه لازم است» یا «همه‌ی ما باید برای بهبود محیط تلاش کنیم») را پرورش می‌دهد. گاهی اوقات مهربانانه عمل کردن احساس گناه، نگرانی یا ناراحتی به خاطر سختی و رنج کشیدن دیگران را از بین می‌برد و حس آگاهی و قدردانی بخاطر بخت خوب خودتان را پرورش می‌دهد. به عبارتی دیگر کمک به دیگری باعث می‌شود در مقابل احساس سودمند و شاکر بودن کنید. در واقع فراهم کردن مساعدت و راحتی برای دیگران همانطور که تمرکزتان بر فرد دیگر منتقل می‌کند، به طور خوشایندی حواس شما را نیز از مشکلات و نشخوار فکری دور می‌کند.

یک فایده‌ی مهم مهربانی تاثیر آن بر روی درکی که از خود دارید است. زمانیکه عملی از مهربانی انجام می‌دهید، خود را فردی نوع دوست و دلسوز می‌بینید. این

شخصیت جدید حس اعتماد به نفس، خوشبینی و مفید بودن را در شما بالا می برد. به این معنا که کمک به دیگران یا داوطلب شدن برای هدفی ارزشمند توانایی‌ها، ابتکار و مهارت های شما را برجسته می‌کند و به شما احساس نظارت بر زندگیتان را می دهد. ممکن است مهارتی جدید یاد بگیرید یا استعدادهای پنهانتان را کشف کنید. مثلاً با بهتر کردن استعداد تدریس تان یا مهارت های اجتماعی از طریق کشف کردن یک استعداد با تمرین کودکان یا با یاد گرفتن کارهای های بیمارستان. این خود می تواند حس توانایی و کمال عطا کند. بعضی از محققان می گویند که اعمال محبت آمیز حتی می‌توانند حس معنی‌دار و ارزشمند بودن را در زندگی یک نفر ترویج کنند.

آخرین اما مهم‌ترین مورد این است که مهربانی می تواند آبشار نتایج مثبت اجتماعی را جاری کند. کمک به افراد باعث میشود شما را دوست داشته باشند، قدرتان را بدانند و سپاسگزاری کنند. همچنین باعث میشود در زمان نیازهای شما، کمک هایتان را جبران کنند. بنابراین کمک به دیگران می‌تواند نیاز اساسی انسان به ارتباط با دیگران، لبخند های دلکش، سپاسگزاری و دوستی های با ارزش را نشان دهد. در واقع آزمایشگاه در مداخله ی دوم شادی برای این عامل پویا مدرکی پیدا کرد. نه تنها مفید بودن شرکت کنندگان و افزایش سطح شادیشان را پس از ده هفته اندازه گرفتیم، بلکه میزانی که از آنها از طرف کسانی که به آنها کمک کرده بودند قدردانی شده بودند را نیز اندازه گرفتیم. و در واقع فهمیدیم یک دلیل عمده که مهربان بودن شرکت‌کنندگان را شادتر می‌کند این است که میفهمند کمک دریافت‌کنندگان چقدر بابت اعمال مهربانانه ی آنها قدردان هستند.

بنابراین مهربانی از چند طریق می تواند ما را شادتر کند. به عنوان مثال بررسی شرکت کنندگان نشان می‌دهد که داوطلب شدن با کاهش علائم افسردگی و افزایش حس شادی، تسلط و مفید بودن مرتبط است. اگرچه این تحقیقات نمی‌توانند علت آن را بیرون بکشند (مثلاً آیا داوطلب شدن باعث میشود آدم ها احساس خوبی نسبت به خودشان داشته باشند؟ یا افرادی که حس خوبی نسبت به خود دارند بیشتر داوطلب می شوند؟) اما مطالعات بر روی داوطلبان در طول زمان نشان می‌دهد رفتار بخشنده ی داوطلبان است که باعث افزایش شادی آنها می شود و نه چیز دیگری.

یک مطالعه ی عجیب که پنج خانم داوطلب را به مدت سه سال زیر نظر گرفته را در نظر بگیرید. این ۵ زن که همه ی آنها مبتلا به اسکروز چندگانه (ام اس بودند)



به عنوان حامی هم نوع ۶۷ بیمار دیگر ام اس انتخاب شدند. به آنها تکنیک های شنونده ی فعال و مهربان بودن، تعلیم داده شد و راهنمایی شدند تا به مدت ۱۵ دقیقه در ماه به هر بیمار زنگ بزنند. نتایج نشان داد که در طول ۳ سال حامیان هم نوع، افزایشی در احساس رضایت، خود کارآمدی و تسلط تجربه کرده اند. آنها گفتند که بیشتر در فعالیت های اجتماعی شرکت کرده اند و کمتر از افسردگی رنج برده اند. در واقع وقتی با این ۵ خانم مصاحبه کردیم، گفتند در نتیجه ی تجربه ی داوطلبیشان، زندگیشان متحمل تغییر چشمگیری شده است. به عنوان مثال، نقششان به عنوان حامی هم نوع، توجهشان را از خود و مشکلشان به سمت دیگران منتقل کرده است. آنها بهبودی بدست آورد اند، مهارت گوش دادن بدون قضاوت کردن و صبورتر و آزادتر شدن نسبت به دیگران را دوباره تعریف کردند. همچنین از حس قوی تری از عزت نفس و پذیرش خودشان گفتند؛ مثلاً اعتماد به توانایی هایشان در مواجهه شدن با فراز و نشیب های زندگی و در مدیریت بیماری خودشان. یک خانم اظهار کرد «هیچ درمانی برای ام اس وجود ندارد، اما من واقعا احساس می کنم می توانم هر چیزی که سر راهم می آید را کنترل کنم.»

قابل توجه است تغییرات مثبتی که پنج خانم حامی تجربه کرده بودند، از سودی که بیمارها دریافت کرده بودند بیشتر بود. به علاوه فوایدی که حامیان تجربه کردند، با گذر زمان افزایش می یافت - یک دست آورد باورنکردنی نشان داد فوایدی که با اکثر مداخله های شادی به دست می آیند (فرقی نمی کند چقدر قوی) در طول زمان کم میشوند.

این یک مطالعه ی کوچک با تنها پنج شرکت کننده بود اما به زیبایی پاداش های چندگانه ی کمک کردن را نشان می دهد. اگرچه داوطلب شدن در «خدمات اجتماعی» نوعی خاص از کمک کردن است که تعهد در یک چهارچوب سازمانی را تقویت می کند اما بسیاری از فواید و ویژگی های مشابه با فعالیت های کمکی دیگر را دارد، انواع رفتارهای کمکی خودجوش یا خسته کننده تر.

چگونه مهربانی را تمرین کنیم

چندین دوست بسیار مردمدار داریم. خصوصاً یکی از آنها که به ذهن می رسد همیشه برای کمک به دیگران حاضر است، همیشه می گوید آره، تا ابد نسبت به موقعیت هایی که کسی کمک نیاز دارد حساس است. نمی دانم چگونه این کار را انجام می

دهد، چگونه مهربانی انقدر برای این مرد عادت شده است، اما بسیاری از ما نیاز داریم آگاهانه و هدفمند چیزی که برای او آن قدر آسان است را تمرین کنیم. و دوباره فایده‌ی آن برای بقیه‌ی ما این است که انجام کاری به اضافه‌ی چیزیکه انجام می‌دادیم، خوشی مثبت ما را به طور خاص افزایش می‌دهد و ما پیشرفت زیادی می‌کنیم.

تعداد زیادی کتاب، مجله و وب سایت که از اعمال محبت آمیز دفاع می‌کردند پیدا کردم و همیشه این حس که شاید بی اساس هستند را می‌گیرم، که آنها کمی خواننده را تشویق می‌کنند. اگر تصمیم گرفتید بخشنده تر، مهربان تر و دلسوز تر باشید، می‌دانید که چه کار باید بکنید. آیا تا به حال بدون اینکه از شما بخواهند، از فرزند پدر و مادری خسته نگهداری کرده اید؟ آیا تا به حال برای دیدن دوستی که نیازی دارد، سفر کرده اید؟ آیا تا به حال پول یا وقتتان را اهدا کرده اید؟ آیا تا به حال لحظه‌ای که لبخند زدن سخت‌ترین کار است، به کسی که یک لبخند نیاز دارد لبخند زده اید؟ نیازی به گفتن نیست، انتخاب‌های نامحدودی برای کمک کردن وجود دارد. تنها نیاز دارید ذهنتان را بر روی امکانات مهربانی باز کنید - اگر با چشمان تازه نگاه کنید، آنها اطراف شما هستند.

به علاوه، هیچ استعداد، مقدار، زمان و مقدار پول مشخصی لازم نیست. نیاز نیست علمی بزرگ و پیچیده باشد. و اگر هرگاه درباره اینکه برای کدام عمل مهربانی بخشندگی یا نیکوکاری برنامه ریزی کنید گمراه شدید، تنها به خانه، محل کار و امور مردمی که در آن قرار دارید نگاه کنید. گاهی اوقات افراد راهی طولانی می‌روند تا انگیزه‌ی خاصی پیدا کنند و خود را وقف کنند، درحالیکه آن انگیزه‌ی خاص می‌تواند همسر، فرزند، همکار یا دوست قدیمی تان باشد. در آشنایی با یک نوزاد در خانه، او داستانی درباره‌ی همسرش برایم تعریف کرد. او یک موسیقی دان بود - نوازنده ویولنسل - و درباره‌ی برنامه‌ی موسیقی خدمات اجتماعی که در آن ماهی یکبار از خانه‌های سالمندان بازدید می‌کنند و ساکنانش را سرگرم می‌کنند مطلع می‌شد. برخلاف برنامه‌ی سنگین کاری و خسته کننده اش که باعث شده بود زمان کمی برای دیدن همسر و دختر کوچکش را داشته باشد، چندین ساعت در ماه را به این کار اختصاص می‌داد. او نسبت به کار جدیدش مشتاق و خوشبین بود اما خانم اش در یک طرف دیگر بود. او به من شکایت می‌کرد «چگونه می‌تواند برای غریبه‌ها بنوازند درحالیکه زمانی برای سرگرم کردن دختر کوچک خودش ندارد؟»

اعمال محبت آمیز تان را با دقت انتخاب کنید، زیرا که هر تغییر در رفتار تان می‌تواند عواقب ناخواسته‌ی مثبت یا منفی داشته باشد و از همه مهمتر مجبور نیستید مادر ترزا یا دالایلاما باشید. کارهایتان می‌توانند کوچک و مختصر باشند.

زمان بندی همه چیز است

بنابراین قدم اول در تمرین استراتژی مهربانی این است که تصمیم بگیرید کدام عمل را هر چند وقت یکبار و چه مقدار انجام دهید. نتایج مطالعات مداخله‌ی من نشان می‌دهد که این نکته در تصمیم‌گیری مهم است. اگر بسیار کم انجام دهید، هیچ منفعتی در شادی نخواهید داشت. اگر بسیار انجام دهید احساس خستگی، خشم و بیش از حد بار کشیدن خواهید داشت. پیشنهاد من به شما این است که نمونه‌ی گروه اول در اولین مداخله‌ی شادی را دنبال کنید که بیشترین افزایش در شادی را تجربه کردند - به عبارتی هر هفته یک روز را انتخاب کنید (بگویید یک دوشنبه) و در آن روز (و نه هیچ روز دیگری) یک عمل محبت آمیز بزرگ خاص و جدید یا به صورت جایگزین ۳ تا ۵ اعمال محبت آمیز کوچک انجام دهید. من می‌گویم «جدید و خاص» چون احتمالاً تا الان مهربانی‌های کوچک و بزرگ زیادی هر روزه انجام داده‌اید و استراتژی مهربانی چیزی اضافه بر آن می‌خواهد، چیزی که از روال عادی شما را بیرون بکشد. بنابراین اگر همیشه به ماشین‌ها راه می‌دهید یا هفته‌ای یکبار در بیمارستان داوطلب می‌شوید، مطمئناً اینها را به عنوان اعمال محبت آمیز خاص و جدید تان انتخاب نکنید. چیز دیگری را انتخاب کنید.

تنوع نمک زندگی است

دومین نتیجه‌ای که از مطالعات مهربانی من به دست آمد، آمیختن، متنوع کردن و تغییر دادن کاری است که انجام می‌دهید. تغییر در پرداخت هزینه‌ی پارکینگ یا کارهای اضافی روزانه برای بارهای اول به شما بهبودی می‌بخشد اما بعد از مدتی به آن عادت می‌کنید و دیگر همان مقدار شادی را به دست نمی‌آورید. (این به این معنا نیست که لزوماً باید آن را متوقف کنید، تنها باید عمل محبت آمیز دیگری را به برنامه تان اضافه کنید.) به کارهای عمده که شامل ارتباط منظم با دیگران است - مثل درس دادن به یک دانش آموز مدرسه، بازدید از همسایه‌ای که بیکار است، جمع‌آوری کمک مالی - به همان اندازه عادت نمی‌کنید و فواید آن‌ها از قبیل شادی، عزت نفس و مهارت‌های دیگر ادامه پیدا میکنند.

متنوع کردن اعمال مهربانی به طور پیوسته تلاش و خلاقیت می خواهد. این جا چند ایده داریم. اول از همه اگر پول کمی دارید زمان هدیه بدهید: پیشنهاد دهید چیزی را که لازم است تعمیر کنید، علف های هرز باغ را هرس کنید، کودکی را به زمین بازی ببرید یا مالیات های کسی را حساب کنید. دوم، کسی را با وعده ی غذایی خانگی، گردش بیرون شهر، هدیه، نامه، تماس تلفنی سورپرایز کنید. سوم، هر هفته سعی کنید کاری که به نظرتان عادی نیست بیشتر انجام دهید. برای من احترام به تماس گیرندگان تل مارکت عادی نیست، برای شخص دیگری شاید یک لبخند صادقانه و سلام (یا تشکر) از یک رهگذر یا صندوقدار سوپرمارکت عادی نیست یا کامل گوش کردن همراه تماس چشمی به دغدغه ی یک دوست عادی نیست. چهارم، تلاش کنید شفقت تان را پرورش دهید - به معنای تمایل و توانایی در همدردی با گرفتاری ها و دیدگاه های دیگران. تکراری اما خیلی سخت است که خود را واقعاً جای دیگری قرار دهید و دنیا را از دید او نگاه کنید. تصور کنید چه حسی دارد که نتوانید صورت حساب تان را پرداخت کنید، اخراج شوید، از یک کودک معلول نگهداری کنید، بیسواد باشید یا انقدر ضعیف باشید که نتوانید یک لامپ را عوض کنید. پیشنهاد کمک هر هفته به چنین آدمی می تواند کمک کند قدردان تر بشوید و شفقت تان را پرورش می دهد. پنجم، حداقل یک بار در هفته بدون اینکه به کسی بگویید کار نیکی انجام دهید و در مقابل انتظار چیزی نداشته باشید. تصمیم بگیرید که با خود فکر نکنید که چرا آدم ها اندازه ی شما با ملاحظه نیستند. این تصمیم عقیده ی شما را که صرفاً به خاطر تایید و تحسین دیگران بخشنده نیستید را تقویت می کند و این احساس با ارزش و با معنا و مفید بودن تان را عمیق تر می کند.

### زنجیره ی مهربانی

اخیراً پای صندوق پول شمار در مغازه هول فود ایستاده بودم که شنیدم یک مرد ۲۰ خورده ای ساله در مقابلم با خجالت بسیار به صندوق دار گفت ۱/۱۵ دلار از صورت حساب را کم آورده است. به یاد نمی آورم که این کار را قبلاً کرده باشم اما بلافاصله ۱/۱۵ دلار را به او دادم. در ابتدا می خواست پس بدهد و بعد به طور باورنکردنی واقعا قدردان شد. او مدتی طولانی به طور جدی از من تشکر کرد. این تجربه به طور غیر قابل منتظره ای نشاط بخش بود (حتی برای من که بر روی مهربانی تحقیق می کنم!). با خودم فکر کردم که یک دلار بسیار ناچیز است و این

جا کسی بود که بدون شک قدردان کاری بود که انجام دادم. او لبخند بزرگ و خودآگاهی بر صورت داشت، همان لحظه که با عجله بیرون رفت دیدم که به خانمی روی صندلی چرخدار کمک کرد تا خواروباری که خریده بود را بلند کند.

در طراحی استراتژی مهربانی منحصر بفرد تان به یاد داشته باشید که اعمال محبت آمیز گاهی اوقات چنین آثار موج داری دارند. دریافت‌کننده احساس شادی، راحتی و تعجب می‌کنند و عمل با ملاحظه‌ی شما تحریک‌ش می‌کند تا این لطف را به دیگر کسانی برگرداند، به نوبه خود ممکن است فردای آن روز بخشنده تر باشد، به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند. به عبارت دیگر، یک عمل نیک می‌تواند مجموعه‌ای از اعمال مهربانی را در حرکت قرار دهد. یک راه دیگر که اعمال مهربانی می‌توانند نتایج مثبت اجتماعی داشته باشند این است که همانطور که تحقیقات اخیر نشان داده است، مشاهده یا شنیدن درباره‌ی مهربانی به سادگی باعث می‌شود فرد احساس برتری کند و میل به انجام کارهای خوب را افزایش یابد. بعد از مشاهده‌ی اعمال قهرمانانه‌ی مهربانی توسط آتش‌نشانان نیویورک، کارکنان اورژانس و بقیه پس از تماشای تلویزیون تخت هایشان را ترک کردند و به طور مکرر میانگین ۲ تا ۵ بار برای اهدای خون رفتند.

### اخطار پایانی

هدف تمام توصیه‌هایی که اینجا توضیح دادیم، افزایش مقدار شادی است که در نتیجه‌ی انجام استراتژی مهربانی دریافت می‌کنید. گاهی اوقات این شامل کاهش یا توقف عملتان می‌شود. می‌خواهم تاکید کنم که بیشتر افرادی که کارهای بخشنده و مهربانانه انجام می‌دهند، در ابتدا به خاطر منفعت خودشان نیست، بلکه به خاطر دیگران است. بنابراین آنها داوطلب شدن، تعمیر کردن، درس دادن، گوش دادن، تمیز کردن یا اهدا کردن را ادامه می‌دهند چون وظیفه اخلاقی خود می‌دانند. بنابراین پیشنهادات من را با تردید و شک بپذیرید. بارها به قیمت خوشی خودتان از شما کمک خواهند خواست. تا وقتی که این یک الگوی دائم در زندگی شما نیست و دلیل اصلی پایه شادی شماست، باید به آن بله بگویید.

### زمانیکه مهربانی ضرر دارد

این جمله‌ی تکراری که مهربانی با دیگران برایتان شادی می‌آورد، چندین شرط مهم دارد. اولی این است که دسته‌ی معین رفتارهای کمک‌کننده در واقع برای

سلامت روانی و فیزیکی مضر هستند. چیزی که محققان بیشتر از همه درباره اش می دانند مراقبت و توجه تمام روز از عزیزی است که معلول است و بیماری مزمن دارد. برای مثال، مطالعات نشان می دهند که سطح افسردگی کسانی که از همسرانشان که آلزایمر دارند مراقبت می کنند، از یک انسان معمولی ۳ برابر بالاتر است. کسانی که از همسرانشان که آسیب نخاعی دارند مراقبت می کنند، نگرانی احساسی و فیزیکی شدید، خستگی، خشم، رنجش و فرسودگی را تجربه می کنند. علاوه بر این، مراقبت کننده ها حتی از شریکهای ناتوانشان هم افسرده تر هستند. کار مراقبت بی وقفه و اغلب همراه با غم و اندوه بخاطر فقدان همراهی و/فقدان قریب الوقوع زندگی است. البته این به این معنا نیست که توجه و مراقبت کردن باید رها شود اما به این معناست که نیکوکاران باید مضرات را بشناسند تا خود را برای آنها آماده کنند و به بهترین نحوی که میتوانند مقابله کنند. در واقع مطمئناً رفتار کمک کننده ای که سنگین است، با هدف ها و وظایف روزانه تان تداخل دارد و باعث تلخی می شود به عنوان راهی به شادی نتیجه ای معکوس خواهد داد، گرچه مناسب، محترم یا درست برای انجام دادن بماند.

یک اخطار دیگر این است که یک عمل محبت آمیز باید آزادانه و خودمختار انجام شود تا حداکثر پیشرفت در خوشی را به همراه آورد. اگر مجبور باشید به کسی کمک کنید، باز هم خود را فردی بخشنده و محترم خواهید دید و باز هم کسی که به او کمک کرده اید از شما قدردانی و تشکر خواهد کرد، اما این فواید می توانستند با خشمی که احساس می کنید یا حسی که از شما سو استفاده شده است، بی ارزش و سبک نشوند.

در آخر، بقیه ی افراد ممکن است همیشه به مهربانی شما خوش آمد نگویند. کمک به کسی می تواند آنها را در موقعیت ناراحتی بگذارد، باعث شود احساس نیازمندی، محرومیت و مدیون بودن کنند. در نتیجه به جای تشکر و قدردانی، واکنش کمک دریافت کننده بیشتر به خصومت و خشم نزدیک خواهد بود. دیدگاه و عملکرد شما می تواند این احساسات قلبی را به حداقل یا حداکثر برساند. وقتی عمل مهربانی هفتگی تان را انجام می دهید، خودکامه و طوری که انگار برتر هستین رفتار نکنید. توانایی ها و ابتکار تان را بزرگ جلوه ندهید یا با آنها طوری که انگار کوچک و ناتوان دیده می شوند حرف نزنید و تا موقعیت بحرانی نیست نیز به آنهایی که کمک نمی خواهند، کمک نکنید.

## یادداشت پایانی: مهربانی در مقابل ثروت

همانطور که در فصل ۲ گفتیم الان مدرک بزرگی وجود دارد که پول آدم ها را شادتر نمی کند یا دقیق تر، آنگونه که می خواهند برای مدت طولانی شادشان نمی کند. پس اگر به شما می گفتم که فردی بخشنده تر، دلسوز تر و نیکوکار تر بودن شما را بیشتر از درآمد بالاتر داشتن خوشحال می کند - آیا مرا باور می کردید؟ من هرگز چنین چیزی را ادعا نمی کنم چون هیچ اطلاعاتی نیست که مستقیماً مهربانی و ثروت را مقایسه کند. اما چند مدرک حکایتی وجود دارد. به نظرم متقاعد کننده ترین آنها از نظر بیل گیتس می آید که اعلام کرد مایل است وظایف روزبه روز اش را به عنوان رئیس میکروسافت در سال ۲۰۰۸ ترک کند تا انرژی بیشتری را به کارهای انسان دوستانه اختصاص دهد. بنابر مجله فوربس او ثروتمندترین مرد دنیا است، با این حال زمان و انرژی زیادی صرف می کند تا این پول را به دیگران ببخشد - دقیقاً بیش از نیمی از ثروتش را. به عنوان مثال از سال ۲۰۰۰ موسسه خیریه بیل و ملیندا گیتس ۶ میلیون دلار اهدا کرده اند - بیشتر از اکثر کشورها - تا به سلامت در کشور های در حال توسعه بهبود ببخشند که شامل صدها میلیون دلار برای واکسن کودکان و تحقیقات پزشکی و ۲/۵ میلیون برای آموزش فقیران می شود. کاملاً امکان پذیر که است یکی از کمک هایش بیشتر از همه ی کارهایی که تا به حال به عنوان رئیس میکروسافت انجام داده است، تفاوت ایجاد کند. چرا این کار را می کند؟ من نمی توانم بگویم به غیر از اینکه حدس بزنم که پول بخشیدن به دیگران به اندازه ی در آوردنش خوشحالش می کند. این حس قشنگ بشردوستانه اش را اینگونه توصیف می کند: «سرگرمی است و همچنین مسئولیت عظیمی است اما در میکروسافت کار کردن هم سرگرم کننده و همچنین مسئولیت بزرگی است. پدر یا مادر بودن هم همینطور. بیشتر چیزهای مهم زندگی همین گونه هستند. چه دلیل دیگری می خواهید صبح ها بیدار شوید؟»

یک مثال تاثیرگذار دیگر شری لسنینگ، اولین خانمی که یک استودیوی بزرگ هالیوود را مدیریت می کرد است. او قدرت، شهرت و ثروت را (به عنوان رئیس پارامونت پیکچرز) ترک کرد تا بشر دوستی را به طور تمام وقت دنبال کند. طبق گزارش روزنامه ها، خویشاوندان و دوستانش حیرت زده بودند. اما مشخص شد که او در قدرانی از چیزی که حقیقتاً برایش شادی پایدار می آورد، بسیار باهوش تر است. او مشغول افتتاح بنیاد خیریه ای بود که آموزش و تحقیقات سرطان را هدف

بگیرد، از طرفی تحقیقات سلول بنیادی را دنبال کند و برای هدف های حقوق بشر کمک مالی جمع کند. احتمالاً به نظر لنسینگ این کار لذت بخش تر از حقوق ۷ رقمی بوده است.

### فعالیت های مکمل

اگر از این فعالیت بهره می‌برید، ممکن است بخواهید این دو را نیز امتحان کنید:

(۱) چشیدن لذت های زندگی (فعالیت شادی شماره ی ۹)

(۲) افزایش تجارب «غرقگی» (فعالیت شادی شماره ی ۸)

### فعالیت شادی شماره ی ۵: پرورش روابط اجتماعی

یکی از موضوعات این کتاب این است که برای شادتر شدن، باید یاد بگیریم از عادت های آدم های بسیار خوشحال تقلید کنیم. افراد شاد به طور استثنایی در دوستی ها، خانواده و روابط نزدیکشان خوب هستند. هر چه فرد خوشحال تر است، بیشتر امکان دارد دایره ی بزرگی از دوستان، همراهان، یک شریک احساسی و حمایت های اجتماعی فراوان داشته باشد. هر چه فرد خوشحال تر است، بیشتر امکان دارد متاهل شود و ازدواج رضایت بخش و پایداری داشته باشد. هر چه فرد خوشحال تر است، بیشتر امکان دارد از زندگی خانوادگی اش و فعالیت های اجتماعی اش راضی باشد و یارش را «عشق بزرگ» در نظر بگیرد و از طرف دوستان، سرپرستان و همکاران حمایت های محسوس و احساسی دریافت کند.

ارتباط علیتی بین روابط اجتماعی و شادی به وضوح دوطرفه است. این یعنی که یار و دوستان احساسی آدمها را شادتر می‌کنند اما به این معنا نیست که افراد شاد بیشتر دوست و عشق به دست می آورند. این نتیجه که من و همکارم آن را پایه ی مطالعات متعددی قرار دادیم، در واقع خوشبینانه است. این مفهوم را می‌رساند که اگر امروز شروع کنید روابط تان را پرورش و بهبود دهید، موهبت احساسات مثبت را به دست خواهید آورد. در مقابل، احساس شادی بهبود یافته، کمکتان می‌کند روابط با کیفیت تر را بیشتر جذب کنید که این شما را حتی شاد تر می کند و به همین ترتیب در یک حلقه ی بازخورد مثبت پیوسته ادامه پیدا می کند. به عبارتی دیگر با اجرای این استراتژی افزایش شادی شما چیزی که روانشناسان به آن «مارپیچ به سمت بالا» می‌گویند را شروع می‌کنید.



چیزی که درباره شادی مهم است

«چرا ارتباطات اجتماعی اینقدر برای خوشی مهم هستند؟ زیرا روابط اجتماعی خوب در خدمت بسیاری از نیازهای حیاتی هستند.»

### درسهایی از داروین

منتی به نام «نیاز به تعلق» در روانشناسی اجتماعی به بهترین نمونه تبدیل شده است و من الان می‌توانم دلیلش را درک کنم. در آن نویسندگان یک مورد متقاعد کننده را نشان می‌دهند که انسان‌ها به شدت توسط یک نیاز طبیعی فراگیر تحریک میشوند تا دنبال روابط بین فردی مثبت، پایدار و قوی بگردند و حفظ‌شان کنند. ما کاملاً مخالف شکستن یا گسستن روابط و دوستی‌ها هستیم و بدون احساس تعلق و وابستگی، ما از عواقب منفی زیادی در سلامت فیزیکی و روانی رنج می‌بریم. همانطور که اغلب دانشمندان موافقت میکنند، عجیب نیست که میل به شکل‌دهی و حفظ روابط اجتماعی پایه‌ی تکامل یافته‌ی دارد. انسان‌ها بدون چنین محرکی نمی‌توانستند زنده بمانند یا تولید مثل کنند. گروه‌های اجتماعی با هم جمع می‌شدند، غذا تقسیم می‌کردند و با دشمنان مشترک می‌جنگیدند. بزرگسالانی که چند فرزند به دنیا می‌آوردند، از آنها در مقابل شکارچیان و وقایع طبیعی محافظت کرده بودند و آنها را به بلوغ رسانده بودند. جان‌دان اظهار میکند «هیچ انسانی یک جزیره نیست» و «نیاز به تعلق دلیلش را به ما نشان داده است.»

### حمایت اجتماعی

یکی از نقش‌های مهم رابطه‌ی اجتماعی ارائه‌ی حمایت اجتماعی در مواقع استرس، نگرانی و آسیب است. من مستقیماً می‌دانم (و تحقیقات تایید می‌کند) که هیچ مکانیسم مقابله‌ای بهتری نسبت به درمیان‌گذاشتن مشکلات و درد و دل کردن با یک دوست صمیمی وجود ندارد. حمایت‌های اجتماعی می‌توانند احساسی (مثل گوش دادن، قوت قلب دادن یا کمک به پیدا کردن راه حل یا دیدگاه جایگزین نسبت به مشکل) و اطلاعاتی (مثل پیشنهادهای مالی) باشد. در واقع آدم‌هایی که روابط اجتماعی قوی‌تری دارند، سلامت‌ترند و بیشتر عمر می‌کنند. تحلیل جذاب سه جامعه که افراد در آنها عمر طولانی داشتند - ساردینیا در ایتالیا، اوکیناوس در ژاپن و سونت دی ادونتیست در لبا لوما - نشان داد که همه‌ی آنها ۵ چیز مشترک

داشتند. در بالای لیست «خانواده را اول قرار دادن» و «به طور اجتماعی مشغول ماندن» قرار داشت.

همه ی چیزی که نیاز دارید عشق است

پسر ۴ ساله ام اصرار داشت که هر شب در تخت یک کلمه جدید یادش بدهیم - یک شب یک چیز جدید را امتحان کردم. من گفتم «کلمه ی امشب تو «عشق» است.» «من می دانم عشق یعنی چی! من عاشقتم مامان.» او با خود فکر کرد «اما اینکه عاشقم هستی یعنی چه؟» «یعنی می خواهم یک عالمه تو را ببوسم. و می خواهم همیشه با تو زندگی کنم.» در ۱۰ سال، احتمالاً از گفتنش پشیمان شده اما فکر می کنم این بهترین تعریف برای عشق است. انسان ها از لحظه تولدشان تا لحظه ی مرگشان در روابط با دیگران قرار دارند. در روابط بین فردی است که اکثر ما احساس عشق را - که بزرگترین محرک شادی است - برای اولین بار تجربه می کنیم و هدف و معنا را در زندگی مان پیدا می کنیم. البته همانطور که هرکسی می داند عشق فراز و نشیب های خودش را دارد اما اغلب آن را یکی از چیزهای عمده می دانند که خوشحال شان میکند.

پدیده ی تطبیق کمتر

همانطور که تئوری نمودار دایره ای به وضوح به تصویر می کشد، همه ی شرایط ترکیب شده زندگیمان (سلامتی، ثروت، سن، عنوان شغلی، قومیت، محل اقامت، وقایع زندگی و غیره) تنها تاثیر کوچکی بر شادی ما دارند. موضوع عمده ای است زیرا ما بسیار سریع به تغییرات در شرایط زندگی عادت می کنیم. به عنوان مثال، زمانیکه ما درآمد و اشیاء مصرفی را که آرزو داریم (مثل ابزارها، کامپیوترها، ماشین ها، خانه ها یا استخر های شنا) به دست می آوریم، آرزوهایمان به راحتی به همان اندازه بالا می آیند، در نتیجه در دام تردمیل سازگاری می افتید. در یک مطالعه از یک دوره ی ۳۶ ساله از افراد نظرسنجی کردند، از پاسخ دهندگان پرسیدند که برای یک خانواده ی چهار نفره چه مقدار درآمد لازم است که «بیشرفت» کنند؟ هر چه درآمد آنها بیشتر بود، مقدار بیشتری را برای خانواده ی چهار نفره تخمین می زدند. و قابل ملاحظه است که تخمین درآمد «بیشرفت» دقیقاً به نسبت درآمد واقعی افزایش یافت، به این معنا که هر چه بیشتر دارید، فکر می کنید بیشتر نیاز دارید.

اما دوستی هایمان، خانواده‌مان و روابط نزدیک مان چه؟ آیا به اینها هم اندازه ی اشیاء مادی راحت و سریع عادت می کنیم؟ مشخص شد که پاسخ «نه» است. یک اقتصاددان به عنوان مثال نشان داده است که میل افراد به یک ازدواج شاد و فرزندان «با کیفیت» (همانقدر عجیب که این کلمه به نظر می رسد) با موفقیت به دست آوردن آنها عوض نمی شود. به عبارتی دیگر، چیزی خاص و منحصر بفرد درباره ی روابط اجتماعی وجود دارد و ما در تقویت کردن، پرورش دادن و لذت بردن از آنها خوب عمل می کنیم.

استراتژی هایی برای سرمایه گذاری در روابط

چون حداقل ۹۰ درصد بزرگسالان در نهایت ازدواج می کنند، اغلب توصیه های من در این بخش به تقویت روابط نزدیک (شریک احساسی) مثل ازدواج اشاره دارد. با این حال خواهید دید که بسیاری از توصیه ها بر روی رابطه های نزدیک دیگر مانند دوستان یا اعضای صمیمی خانواده اجرا میشوند. یک استراتژی از ردیف زیر انتخاب کنید و امروز شروع به انجام دادن کنید.

جان گوتمن یک محقق ازدواج است که صدها زوج متاهل را از نظر روانشناسی بررسی کرده است. به نظر من کتاب او، *هفت اصل موفقیت در ازدواج* تاکنون بهترین کتاب راهنمایی زناشویی در بازار بوده است. من درباره اش با دوازده تا از آشنایان و دوستان صحبت کردم، در واقع با هر کسی که در حال حاضر در یک رابطه ی رمانتیک متعهد است، بوده یا می توانست باشد. حتی اگر رابطه تان هنوز مستحکم است، همیشه جایی برای تقویت کردن و بیشتر لذت بردن هست. گوتمن در تحقیق، از زوج های متاهل فیلم برداری کرد و چگونگی رفتار و صحبت آنها را با یکدیگر مشاهده کرد. سپس آنها را در طول زمان در نظر گرفت تا ببیند در رابطه شان چه اتفاقی می افتد. او طبق مشاهداتش می تواند با ۹۱ درصد احتمال صحت، پیش بینی کند که کدام زوج ها باهم می مانند و کدام ها طلاق می گیرند. باید اضافه کنم که این مقدار درستی در پیش بینی در رشته ی روانشناسی بی سابقه است.

زمان بگذارید

پس رازهای ازدواج های موفق چیست؟ اول این است که دو طرف زیاد صحبت میکنند. زوج های موفق بیش از ۵ ساعت در هر هفته را صرف با هم بودن و صحبت کردن می کنند. بنابراین اولین توصیه این است که هر هفته وقت اضافی به

همسران بدهید، شاید با یک ساعت شروع کنید و پیشرفت کنید و آن را افزایش دهید. ۵ دقیقه از هر روز را صرف تشکر و قدردانی از رفتارهای خاص کنید (حتی اگر به سادگی بگویید «ممنون به خاطر توجه به هزینه های این ماه»). به علاوه، قبل از این که صبح خانه را ترک کنید، یک کاری را که قرار است هر کدام آن روز انجام دهید را بفهمید. وقتی که عصر دوباره یکدیگر را می بینید، در یک مکان کم استرس یک «مکالمه ی تجدید دیدار» داشته باشید و به یکدیگر گوش دهید. از آنجایی که از خانواده ای با دو شغل تمام وقت و دو بچه ی کوچک می آیم، کاملاً درک می کنم که گفتنش راحت تر از انجام دادنش است. خلاق باشید. اگر شما هم در موقعیتی شبیه به من هستید، ۱۵ دقیقه قبل از اینکه کودکانتان برگردند یا پرستار ترک کند از سر کار برگردید یا به آنها اجازه دهید بلافاصله که برمیگردید ۱۵ دقیقه فیلم تماشا کنند یا بازی کامپیوتری بکنند. (از نظر کارشناسی من، تأثیرات منفی پنهان رسانه توسط فواید از دواج بهتر خنثی می شوند.) اگر بچه ها مسئله ای نیستند، پس روالی ایجاد کنید تا اتحادی دوباره ببندید، باهم قدم بزنید، روی کاناپه بنشینید، در آشپزخانه نوشیدنی بنوشید، هر چیزی که عمل کند خوب است. نیازی نیست لحظه ای باشد که از در به داخل قدم می گذارید. همسرم به خاطر - جرأت می کنم بگویم؟ - استحکامش در کنار گذاشتن چیزها در زمان نیاز، پرسه زدن و نگاه کردن به برگه قبل از اینکه حتی بتواند به گفتن «روزت چطور بود؟» فکر کند، معروف بود. فوریت نیازهای کودکان این را عوض کرد.

چند راه دیگر برای اختصاص زمان به یکدیگر وجود دارد. اول هر تلاشی (شامل تغییر خلاقانه ی برنامه ی کاری یا استخدام یک خدمتکار یا با هم سفر کردن) بکنید تا چند ساعت را برای هفته ای یک بار باهم بودن در برنامه بگذارید و آن را به برنامه ای خاص تبدیل کنید. می تواند پنجشنبه شب یا جمعه نهار یا یکشنبه صبح باشد. در طول این مدت می توانید صحبت کنید یا در سکوت کنار هم کاری انجام دهید، قدم بزنید، از همنشینی یکدیگر لذت ببرید. ترجیحاً چیزی مثل رانندگی کردن به جایی برای دیدن منظره یا یک مکان تاریخی، با هم آشپزی کردن، بلند شعرخواندن، شام بیرون رفتن یا بیرون رفتن برای یک رویداد ورزشی را تجربه کنید.

دوم اینکه یک منطقه ی آزاد ارتباط در خانه درست کنید و تنها برای مکالمات آن را در برنامه تان بگذارید. اگر زوجی هستید که واقعا با هم موسیقی گوش می دهید

یا تلویزیون می‌بینید (می‌خندید، گفت و گو می‌کنید، مسخره می‌کنید)، پس به هر حال ادامه دهید. اما اغلب تماشای تلویزیون و وبگردی زمان با هم بودن و صمیمیت مان را کاهش میدهد. قابل ملاحظه است که بسیاری از زوجین اصرار می‌کنند که زندگی خسته کننده شان باعث شده هیچ وقتی برای گذراندن با دیگری نداشته باشند. با این حال اگر از آنها بپرسید چند ساعت در هفته تلویزیون تماشا می‌کنند، متعجب می‌شوید.

با توجه به اینکه آیا کار درستی است از وقت کار کم کنید (حتی اگر ممکن است) یا از وقتی که برای کودکان می‌گذارید کم کنید، اگر بچه دارید تا به رابطه تان اختصاص دهید، تصمیم راحتی است. نوشته های عظیمی نشان می‌دهد افرادی که تنها یا در روابط غمگین هستند به شدت از تأثیرات بیماری هایی مثل افسردگی، اضطراب، حسادت، نگرانی رنج می‌برند و سلامتی شان ضعیف می‌شود. نیازی به گفتن نیست که اگر از دواج یا رابطه تان وخیم، خصومت آمیز یا غمگین است شغل و فرزندان تان آسیب خواهند دید.

#### ابراز تحسین قدردانی و محبت

یکی از نتایج حیاتی تحقیقات من بر روی ازدواج در دو دهه این است که روابط شاد با نسبت مثبت به منفی که ۵ به ۱ را می‌سازند، مشخص می‌شوند. به این معناست که به ازای هر جمله و رفتار منفی مثل انتقاد کردن، غر زدن، درس دادن پنج عمل مثبت وجود دارد. بالا بردن نسبت مثبت را هدف هفته ی خود قرار دهید. می‌توانید اول این کار را با افزایش تعداد دفعاتی که محبت تان را لفظی (مثل بیشتر گفتن یا ایمیل کردن «دوستت دارم»)، فیزیکی (نیازی به توضیح این مورد نیست) یا از طریق رفتارهای دیگر (مثل مهربانی) نشان می‌دهید، انجام دهید. یک بار شنیدیم یک کارشناس خانواده می‌گفت «یک بوسه ی بی دلیل در حین انجام کارهای روزمره خانه معجزه می‌کند.»

دوم اینکه مستقیماً تحسین و قدردانی کنید. این کار ساز است و اکثر ما اغلب به اندازه ی کافی انجامش نمی‌دهیم. مطالعه ی بزرگ آلمانی را به یاد بیاورید، نشان داد که به طور میانگین دو سال طول می‌کشد تا به فوق العاده بودن ازدواج عادت کنیم و سپس یکدیگر و رابطه را بدون رسیدگی رها می‌کنیم. ستایش کردن دیگران (مثل «من به کاری که انجام دادی افتخار می‌کنم.») نه تنها شخص مهم زندگیتان

را خوشحال میکند، بلکه او را تشویق می‌کند تا برای مقام فوق العاده تری تلاش کند. در واقع در شکوفا ترین روابط، طرفین بهترین‌ها را در یکدیگر با کمک کردن به یکدیگر برای نزدیک تر شدن و رسیدن به خود ایده آلمان تحریک می‌کنند. این «تاثیر مایکل آنجلو» نامیده می‌شود. همانطور که مایکل آنجلو با حجاری یک قطعه سنگ مرمر شکل ایده آلی از زیر خاک بیرون آورد، شریک های احساسی می‌توانند همدیگر را حمایت و کمک کنند تا همین کار را انجام دهند. زوج‌های راضی و پایدار به نسبت بیشتر یکدیگر را به شکل ایده آل در نظر می‌گیرند، به همین دلیل بیشتر به طور متقابل درک مثبت یکدیگر تقویت می‌کنند. این درک به آنها کمک می‌کند تا شکل ایده آلمان به حقیقت بپیوندند.

سوم، تعدادی تمرین برای افزایش احترام، ارزش و تحسین یارتان وجود دارد که آنها را به طور هفتگی انجام دهید - اینجا یک نمونه ی ۴ هفته ای وجود دارد. در طول هفته ی اول می‌توانید لیستی از ویژگی هایی که در ابتدا شما را به سمت یارتان جذب کرد یا در حال حاضر به خاطرشان قدردان هستید بنویسید و برای هر ویژگی که مینویسید (مثل صداقت، شوخ طبعی، باهوشی، وقت‌شناسی یا دلربایی) حداقل به یک داستان که آن را نشان می‌دهد فکر کنید. یک زوج به من گفت که راز رابطه اش - خانم با هوش و خوش اخلاق است که قبلا مدل بوده است و آقا که خود را روزنامه‌نگاری حیله‌گر معرفی می‌کند، بامزه و اجتماعی است - این است که هر کدام از آنها فکر می‌کنند پیمان بهتری دارند. فکر کنید چگونه ممکن است پیمان بهتری داشته باشید.

در طول هفته ی دوم سعی کنید یک زمان خوب در ازدواج تان را به یاد آورید و بنویسید. وقتی برای اولین بار همدیگر را دیدید یا عاشق شدید، وقتی یارتان حمایت تان کرد، وقتی با موفقیت با یکدیگر زمان سختی را پشت سر گذاشتید. طرف کمتر مهم این تمرین - این را در هفته ۳ بار امتحان کنید - این است که یک چیز فراموش نشدنی یا تازه که یارتان انجام داده و شما را عصبانی و ناامید کرده در نظر بگیرید. سپس (کار سختی است) دو یا سه توضیح مهربانانه برای آن رفتارش که رفتار را به جای شخصیت یا انگیزه ی بد را به جبر نسبت می‌دهد، (مثل استرس، سوء تفاهم، قصد خوب) بنویسید. تمرین پایانی برای هفته ی چهارم این است که بنشینید و درباره ی اهداف، ارزش‌ها و باورهای خاصی که شما و یارتان در میان می‌گذارید، بنویسید.

بر روی خوشبختی سرمایه گذاری کنید

این استراتژی شامل لذت بردن از موفقیت ها و ثمرات دوستان، اعضای خانواده و یارتان می‌شود. روانشناسان اجتماعی نشان داده‌اند چیزی که روابط خوب و ضعیف را از هم متمایز می‌کند، نحوه ی واکنش طرفین به ناامیدی ها و شکست های یکدیگر نیست، بلکه نحوه ی واکنش آنها به اخبار خوب است. آخرین باری که اتفاق واقعا خوبی در زندگی تان افتاد را به خاطر بیاورید - شاید ترفیع گرفته اید، تشویقی یا جایزه دریافت کرده اید، به یک سفر خاص دعوت شده اید یا بلیط نمایشی که بلیط هایش تمام شده بود را برنده شده اید. عکس العمل همسران وقتی که خیر را به او دادید، چگونه بود؟ آیا به خاطر شما هیجان زده و مشتاق شد؟ یا خوشبختی شما را مسخره و نکوهش کرد و نادیده گرفت؟ شما آخرین بار به در میان گذاشتن خبر خوب همسران چگونه پاسخ دادید؟ پیروزی‌های شخصی و خوش شانسی های غیرمنتظره می‌تواند برای دیگر نزدیکان تهدیدکننده و ترسناک باشد، رشک (چگونه می‌تواند برود اروپا در حالی که من همیشه در زندگی ام می‌خواستم بروم؟)، حسادت (الان او به افکار رئیس اش بیشتر از من اهمیت می‌دهد) یا اضطراب (آیا به این معناست که دوباره باید اسباب کشی کنم) را تحریک می‌کند. در نتیجه، این حقیقت که یارتان خبر خوب تان را تصدیق و قدردانی می‌کند به این معناست که نه تنها او برای شما خوشحال است، بلکه به رویاهای تان احترام می‌گذارد و برای رابطه تان ارزش قائل است. بنابراین نحوه ی پاسخ آدم‌ها به چیزهایی که برای طرفشان درست است، تست تشخیص حس ارتباط بین آنهاست. اگر دوست صمیمی یا شریک احساسیتان شادی، حمایت و درک واقعی نشان دهد، صمیمیت و نزدیکی در رابطه افزایش پیدا میکند.

از امروز تصمیم بگیرید «فعالانه و سازنده» - یعنی با هیجان و اشتیاق به دوست عزیزتان که خبر خوب هرچند کوچکی می‌آورد پاسخ دهید. یک مطالعه نشان داده است افرادی که سعی می‌کنند در یک هفته روزی سه بار این کار را انجام دهند خوشحال تر و کمتر افسرده می‌شوند. بنابراین اگر یار شما هیجان زده است تا چیزی به شما بگوید، به دقت توجه کنید، زیاد سوال بپرسید و با هم تجربه کنید. اگر برایش خوشحال هستید، آن را نشان دهید و اگر مناسب است، اصرار کنید که جشن بگیرید و به دیگران بگویید. تحقیقات نشان داده است افرادی که تنها در سکوت

حامی هستند به اندازه ی کسانی که بی علاقه به نظر می رسند یا بعد منفی خبر خوب را می بینند، روابط دورتر، بی اعتمادتر و غیر صمیمی تری دارند.

تضاد ها را مدیریت کنید

بررسی صدها زوج نشان داده است که ازدواج های غمگین با نوعی منحصر بفردی در رسیدگی به تضاد ها مشخص میشوند - شروعی خشن در اختلاف نظر (مثلاً بلافاصله متهم کردن یا طعنه زدن)، انتقاد (اعتراض به شخصیت کامل طرف مقابل مثل «مشکلت چیست؟»)، تحقیر (ابراز نفرت نسبت به طرف مقابل با پوزخند، چشم برگرداندن، توهین کردن یا بد رفتاری کردن)، دفاع («مشکل من نیستم، تویی») و بی توجهی (در نهایت نادیده گرفتن، جواب ندادن و حتی اتاق را ترک کردن). زوج های خوشحال لزوماً با صدای آرام تر دعوا نمی کنند، آنها فقط متفاوت دعوا می کنند (پایین را ببینید).

اگر هر کدام از این رفتارها رابطه ی شما را توصیف می کند، روبروشدن با آنها ترسناک به نظر می رسد. اما من باور دارم که اکثر آدمها به طور غریزی می دانند چگونه این کارها را انجام ندهند. ۳۰ ثانیه (و مقدار زیادی کنترل بر خود) لازم است تا شرایط را بهتر کنید (به جای بدتر). وقتی همسرتان دارد علامتی می فرستد تا جبران کند، شکایتی را («چرا زنگ نزد؟») به جای انتقاد («تو هیچ وقت چیزی یادت نمی ماند») مطرح کنید یا اشاره ی کوچکی کنید که در طول دعوا در ارتباط بمانید (به سادگی ارتباط چشمی یا لمسی یا یک «فهمیدم»). یکی از رازهای خوشحال ترین زوج ها چیزی بسیار قدرتمند اما ساده است. شامل انجام کاری کوچک در وسط بحث است که نگرانی ها و بدبینی ها را خرد میکند - تلاشی بر پایان دادن به یکی از اینگونه رفتارهای رایج، شوخی دوستانه (در مخالفت با خصومت آمیز) است (مثلاً صورت تان را مثل دوسالگیتان چروک کنید). یک راه دیگر ابراز محبت یا بیان مستقیم است (مثلاً «متوجه منظورت هستم»). قبلاً این را شنیده اید که خوشحال ترین زوج ها دوستان خوبی هستند.

با این حال، به مراتب یک اخطار وجود دارد. گاهی اوقات فرقی نمی کند چه کار می کنید، اصل رابطه تان پیشرفت نمی کند. در این صورت وقت آن است که تصمیمات سختی بگیرید. اگر رابطه ی شما به عزت نفس شما آسیب می زند و مخرب و



توهین‌آمیز است، ضروری است بدون تأخیر یک مشاور را ببینید و یا به ترک کردن فکر کنید.

یک زندگی درونی در میان بگذارید

حتی اگر شما و یارتان در انجام همه کارهای این لیست عالی هستید، لزوماً به این معنا نیست که شما باهم راضی و خوشحالید. در حقیقت حس عمیق در میان گذاشتن مراسم‌ها، رویاها و هدف‌ها زمینه‌ی روابط موفق است. اینها تمام اصل‌هایی هستند که شما را به یکدیگر وصل می‌کنند و زندگی منحصر بفرد درونی که تنها میان شما دوتاست را میسازند. با یکدیگر بزرگ می‌شوید، مسیرهای جدید را کشف می‌کنید و خطر را می‌پذیرید، باهم فرضیاتتان را به چالش می‌کشید و باهم مسئولیت می‌پذیرید.

هر هفته سعی کنید حداقل یک کاری که از نقش یارتان (مثل والد، مدیر، آشپز، اسکی‌باز) و رویاهایش (به خارج سفر کردن، بالا رفتن از نردبان شغلی، تحصیل کردن و غیره) حمایت می‌کند، انجام دهید. هدف باید احترام گذاشتن و افتخار کردن به دیگری و رویاها و علایق زندگی‌اش باشد، حتی اگر همه‌ی آنها را باهم در میان نمی‌گذارید.

اگر یک شریک احساسی ندارید یا نمی‌خواهید چه؟

تحقیقات علمی جای شک باقی نمی‌گذارند که روابط به حد زیادی برای خوشی مهم هستند. اما من باور ندارم که این روابط لزوماً عاشقانه باشد. اگرچه تقریباً در همه‌ی مطالعات افراد متاهل شادتر از طلاق‌گرفته‌ها، جدا شده‌ها، بیوه‌ها یا مجردها بوده‌اند اما به این معنا نیست که شادی تنها برای آنهاست. دوستی‌های عمیق و بلندمدت هم برای شادی مهم هستند، همانطور که روابط‌های حیاتی دیگر که شامل حیوانات خانگی می‌شوند مهم هستند. در واقع افرادی که مجرد هستند (و مخصوصاً خانم‌هایی که همیشه مجرد بوده‌اند) اغلب روابط بین فردی پایدار، مثبت و صمیمی بخصوص با خواهر و برادران، دوستان و خواهرزاده و برادرزاده‌ها دارند. به عنوان مثال، مطالعات یافته‌اند که در مقایسه با افراد متاهل، مجردها به دوستان‌شان نزدیک‌ترند و ارتباط مکرر دارند و خانم‌های مسن که تمام عمر مجرد بوده‌اند، نزدیک‌ترین دوستی‌های ده ساله دارند. این مدرک برای شکوفا کردن تعداد زیادی از مجردها باعث شد تا برخی از روانشناسان این فرضیه که «رابطه‌ی

جنسی تنها رابطه‌ی مهم و حقیقی با هم نوع است» را به چالش بکشند. بقیه‌ی رابطه‌ها هم مهم هستند. پس یادداشت کنید که استراتژی سرمایه‌گذاری در روابط نه تنها برای عاشقان و زوجها، بلکه تقریباً در همه‌ی روابط مهم در زندگی شادی می‌آورد.

استراتژی‌هایی برای دوست یافتن

دوستی‌ها اتفاق نمی‌افتند بلکه ساخته میشوند. یک روانشناس برجسته می‌گوید عدد جادویی داشتن ۳ دوست و همراه است که بتوانید واقعاً روی آنها حساب کنید. اینجا توصیه‌هایی است که به شما می‌گوید چگونه ۳ رابطه‌ی دوستانه بسازید و آنها را پرورش دهید. الان یک استراتژی انتخاب کنید و هرچه زودتر وظیفه‌ی انجام آن را برعهده بگیرید.

زمان بگذرید (مجددا)

نسبت به دیگران علاقه نشان دهید و آنها را تشویق کنید. وقتی یک دوستی شکل گرفت، تشریفاتی ایجاد کنید که با هم بگردید و به طور مرتب با هم در ارتباط باشید - قرار هفتگی باشگاه، باشگاه کتاب، یک قرار شام در ماه، تعطیلات مفصل یا ایمیل روزانه، از این طریق دوستان اندازه‌ی حوزه‌های دیگر زندگیتان اولویت می‌شوند. اما همه‌ی تعاملات را کنترل نکنید (حداقل اجازه بدهید نصف مواقع دوستانتان تصمیم بگیرند کدام فیلم را ببینید) و بیش از حد عمل نکنید - به آنها در جایی که نیاز دارند فضا بدهید.

ارتباط برقرار کنید

افشای خود - بروز افکار و احساسات خصوصی - برای بعضی افراد سخت است اما برای دوستی، مخصوصاً دوستی خانم‌ها حیاتی است. به این دلیل که وقتی خود افشاسازی صادقانه بدون عجله و مناسب اتفاق می‌افتد، خودافشاسازی، افشاسازی بیشتری را در پی دارد و صمیمیت را پرورش می‌دهد. طرف کمتر مهم قضیه، گوش دادن به افشاسازی و مشکلات دوستانتان است. ارتباط چشمی برقرار کنید، توجه و آگاهی کاملتان را به جملات او دهید. از بیان پیشنهادات ساده یا برگرداندن توجه به خودتان با تعریف کردن داستان خود («می‌دانم چه حسی دارد») خودداری کنید. گاهی اوقات این مناسب و خوشایند است و گاهی اوقات نیست. در آخر تنها

مثل یک یار عاشق هر وقت که مناسب بود و از هر راهی که احساس راحتی کردید احساس محبت و تحسین را - «دلم برای تنگ شده بود»، «همیشه زمان خوبی را با هم می گذرانیم»، «ممنون که اینجایی» - انتقال دهید. ممکن است احساسی به نظر برسد اما آدم ها به طور شگفت آوری از شنیدن چنین کلماتی لذت می برند. «یک کلمه ی محبت آمیز مثل یک روز بهاری است.»

وفادار و حامی باشید

زمانیکه دوستانتان نیاز دارند، مفید و حامی باشید و موفقیتشان را تایید کنید. همانطور که قبلاً اشاره کردم، اغلب ما با پیروزی دوستانمان احساس خطر می کنیم. پس به جای حسادت، سعی کنید از گرمای انعکاس شکوه آنها لذت ببرید. دیگر قانون های جهانی دوستی شامل دفاع از دوستان در زمانیکه حضور ندارند، نگه داشتن رازهای آنها، تحقیر نکردن دیگر دوستان آنها و جبران کردن لطف های آنها میشود. شکسپیر به عبارتی دیگر میگوید «دوستانت را زیر کلید زندگی خودت نگه دار.»

در آخر در آغوش بگیرید

مکرراً بغل کردن توسط مجله های محبوب و وب سایت ها به عنوان راهی برای بهبود شادی و ارتباط مشتاقانه با دیگران تایید شده است. اگر این فنجان چای شماسات، علم اینجاست تا آن را ثابت کند. در یک نوع مطالعه دانش آموزان در دانشگاه پنسیلوانیا به دو گروه قسمت شدند. به گروه اول گفتند در طول دوره ی ۴ هفته ای هر روز حداقل ۵ بار کسی را در آغوش بگیرند یا کسی آنها را در آغوش بگیرد و جزئیات را ثبت کنند. بغل گرفتن باید رودرو (غیرجنسی) می بود، با استفاده از دو دست شرکت کنندگان اما مدت و شدت بغل مثل جای دست ها به اختیار خودشان بود. به علاوه، دانش آموزان نمی توانستند به سادگی دوست پسر یا دخترشان را بارها بغل کنند - آنها می بایست تا جای ممکن افراد مختلف را بغل می کردند. به گروه دوم، گروه کنترل گفتند در طول همان ۴ هفته تعداد ساعاتی را که هر روز کتاب می خوانند ثبت کنند.

گروه بغل گرفتن (که به طور میانگین در طول دوره ی مطالعه در ۴۹ بغل سهیم شده بودند) بسیار شاد تر شدند. و جای تعجب نیست دانش آموزانی که صرفاً فعالیت مطالعه شان را ثبت کرده بودند (که میانگین آن ۱/۶ ساعت در هر روز بود) هیچ

تغییری نشان ندادند. بنابراین بغل کردن افزایش دهنده ی فوق العاده ی دوستی و صمیمیت است. نویسنده ی این مطالعه به من گفت که بعضی از دانش آموزان - بخصوص پسر ها - در ابتدا احساس راحتی نمی کردند و خجالت می کشیدند اما در آخر راه های خلاقانه ای برای بغل کردن ساختند (مثل در آغوش کشیدن هم تیمی پس از پیروزی در زمین بازی). پس امتحانش کنید. متوجه خواهید شد که در آغوش گرفتن می تواند استرس را تخلیه کند، شما را به کسی نزدیکتر کند و حتی درد را کاهش دهد.

### فعالیت های مکمل

اگر از این فعالیت بهره می برید، ممکن است بخواهید این دو را نیز امتحان کنید:

(۱) تمرین اعمال مهربانی (فعالیت شادی شماره ی ۴)

(۲) مراقبت از بدنتان (فعالیت شادی شماره ی ۱۲)

## فصل ۶

### مدیریت استرس، سختی و آسیب

«اما ما از آنجایی که می دانیم رنج سرسختی می سازد و سرسختی شخصیت می سازد و شخصیت امید می سازد و امید ما را مأیوس نمی‌کند، در رنجهایمان هم خودنمایی می کنیم.»

#### رومیان ۵:۵

هیچ زندگی - اگر به اندازه کافی عمر کنیم - بدون استرس، سختی یا بحران نیست. چیزهایی که ممکن است اتفاق بیفتند بی پایان هستند - مرگ یک عزیز، بیماری کشنده، تصادف، مورد تبعیض قرار گرفتن، حادثه‌ی طبیعی، حمله‌ی تروریستی، خشونت خانگی، فقر، تحقیر شدن، طلاق و از دست دادن شغل. نزدیک به نیمی از بزرگسالان ایالات متحده در طول زندگی‌شان یک اتفاق آسیب زنده‌ی شدید را تجربه می‌کنند. در نتیجه‌ی آسیب‌های حاد مثل مواردی که نام بردیم، اکثر افراد افسرده، هراسان و سردرگم می‌شوند. برای آنها تمرکز بر روی کارهای روزانه‌ی زندگی سخت می‌شود و نمی‌توانند خوب غذا بخورند یا بخوابند. بعضی از آنها عکس‌العملی آنقدر شدید و طولانی نسبت به آسیب دارند که بعد از ماه‌ها یا حتی سال‌ها نمی‌توانند به خود قبلی و «نرمال» برگردند.

بعضی از افراد از من می‌پرسند: «چگونه می‌توانم قبل از اینکه از عهده‌ی مشکلات زیادم بریبایم، حتی شروع کنم و به شادتر شدن فکر کنم؟» جواب ساده‌ای وجود ندارد. انسان شادتری شدن یعنی از خط مقدم یا حد و اندازه‌ی شادیتان بالاتر بروید. اگر یک اتفاق اقتضاح یا یک مشکل مزمن این خط مقدم شادی را تضعیف کرده است و تمام توجه و ابتکار عملتان را به خود جذب می‌کند، پس اولویت شما مقابله با آن است. خوشبختانه اگر نگوییم همه، اکثر استراتژی‌هایی که کمک می‌کنند شادتر شوید - شمردن نعمت‌ها، پرورش مثبت‌اندیشی، تمرین دین، پرورش روابط، چشیدن لذت‌های زندگی و غیره - به گونه‌ای هستند که کمک می‌کنند پایین‌ترین جذرهای زندگی را مدیریت کنید. به علاوه دو استراتژی که در این فصل توضیح داده‌ایم، مقابله و بخشندگی، نه تنها برای پاسخ به آسیب‌ها، بلکه به عنوان راهی برای کنار آمدن با چالش‌های معمولی و قابل پیش‌بینی روزانه‌ی زندگی

ارزشمند هستند. به همین دلیل، مقابله و بخشندگی استراتژی های پایه ای هستند که توانایی ۴۰ درصد راحل را دارند - حقیقت اینکه چگونه رفتار می کنید و چگونه فکر می کنید مقدار زیادی به اینکه در نهایت چقدر خوشحال می شوید ربط دارد، فرقی نمیکند چه چیزی اذیت و نگرانتان می کند و در زندگی به شما رنج می دهد.

فعالیت شادی شماره ۶: پرورش استراتژی هایی برای مقابله

«ما افراد خوشحالی را در نظر گرفتیم که از تجربه ی زندگی یاد گرفتند که درد و رنج هایشان را بدون اینکه شکست بخورند تحمل کنند.»

### جورنال

آدمها برای تسکین درد، استرس و رنج یک اتفاق یا موقعیت منفی با آن مقابله می کنند. روانشناسان به آن می گویند «مدیریت سختی های استرس زا» و همه انجامش داده اند. زمانی که با شرایطی دردناک یا سخت روبرو می شوید، به طور کلی چگونه با آن مقابله می کنید یا از عهده اش برمی آید؟

### انواع مقابله

حیوان خانگی عزیزتان مرده است. در محل کار تحت فشار شدیدی هستید. فرزندتان مشکل قلبی دارد و باید بلافاصله عمل جراحی شود. ماشینتان به شدت آسیب دیده و بیمه ی مناسب ندارید. دوست صمیمی تان به تماس هایتان پاسخ نمی دهد. این ها موقعیت هایی است که می توانیم از استرس زا تا آسیب مرتبط شان کنیم. چگونه مقابله می کنید؟ یک قرارداد قدیمی در روانشناسی مقابله کردن را به دو دسته تقسیم می کند - «متمرکز بر مسئله» و «متمرکز بر هیجان». بعضی از افراد تمایل دارند مقابله گره های متمرکز بر مسئله باشند - آنها سعی می کنند موقعیت را در دست بگیرند، طبق آن عمل کنند، به نحوی آن را حل کنند و باعث شوند یک چیز بد برود. البته این همیشه ممکن نیست. وقتی عزیزی فوت کرده است، نمی توانید مشکل را «درست کنید». تنها مقابله ای که واقعا می توانید بکنید، مدیریت عکس العمل های هیجانی نسبت به اتفاق است. اگر در غصه و اندوه غرق شده اید، می توانید برای تسکین یا کنار آمدن با آن قدم بردارید، شاید با روان درمانی یا گذراندن زمان بیشتر با خانواده یا با سرگرم کردن خودتان در یک پروژه ی مفید.

پس جای تعجب نیست که افراد وقتی احساس می کنند کاری سازنده می توانند انجام دهند، بیشتر از مقابله ی متمرکز بر مسئله و وقتی احساس می کنند واقعه ی منفی چیزی است که به سادگی باید تحمل کنند، بیشتر از مقابله متمرکز بر هیجان استفاده می کنند.

### مقابله ی متمرکز بر مسئله

بنابراین مقابله ی متمرکز بر مسئله همانطور که اسمش نشان می دهد، اساساً شامل حل مشکلات است. فرض کنید در به پایان رساندن کاری در مهلت مقرر در شغلتان مشکل بزرگی خواهید داشت و احساس می کنید در حال غرق شدن هستید. نیاز دارید راه حل بسازید، فواید و مضرات هر کدام را بسنجید، سپس یک کدام را انتخاب و اعمال کنید. راه حل های شما به مشکلات تان ممکن است مشورت با ناظر درباره ی تغییر در وظایف، ایجاد برنامه کاری جدید و امکان پذیر برای خودتان یا حتی پیدا کردن حرفه و شغلی جدید باشد. افرادی که از مقابله ی متمرکز بر مسئله استفاده می کنند، افسردگی کمتری در طول و بعد از موقعیت استرس زا تجربه می کند.

در پایین چند مثال است که نشان می دهد وقتی افراد از استراتژی های مقابله ی متمرکز بر مسئله استفاده می کنند، چگونه خود را توصیف می کنند. مثال ها از مقیاس معروفی آمده اند که طرقی که افراد مقابله می کنند را اندازه گیری می کند:

- تلاشم را بر روی انجام کاری درباره ی اسباب متمرکز می کنم.
- کاری که باید انجام شود را می کنم، در هر زمان یک قدم.
- به یک استراتژی که راهنمایی ام می کند چه کار کنم، فکر می کنم.
- برنامه ای برای اقدام طراحی می کنم.
- بقیه ی فعالیت ها را کنار میگذارم تا بر روی این تمرکز کنم.
- سعی می کنم از کسی راهنمایی بگیرم که چه کار کنم.
- با کسی که بتواند کاری واقعی در مورد موقعیت انجام دهد، صحبت می کنم.

در خلاصه ی کلام، مقابله ی متمرکز بر مسئله این است.

مقابله ی متمرکز بر هیجان

موارد آن لیست بسیار خوب و خوشایند به نظر می‌رسند اما اگر واقعه یا موقعیتی که با آن روبه‌رو هستید غیر قابل کنترل است یا اگر به اندازه‌ای در احساسات منفی غرق شده‌اید که نمی‌توانید شروع به اقدام کنید، پس مقابله‌ی متمرکز بر هیجان مناسب و اغلب تنها رویکرد در دسترس است.

تعداد زیادی استراتژی متمرکز بر هیجان وجود دارد، بعضی از آنها رفتاری و بقیه «شناختی» (یا دربرگیرنده راه‌های مختلف فکر کردن) هستند. استراتژی‌های رفتاری، به عنوان مثال می‌توانند شامل حواس پرت کردن یا تمرینهای فیزیکی (پیاپی برای بالا بردن روحیه تان) یا حمایت احساسی طلبیدن از افراد نزدیکتان (مثل همدردی و درک از طرف یک دوست) باشند. اساساً افرادی که خود را مشغول فعالیت‌های خوشایند مثل سینما یا پیک نیک رفتن با دوستان می‌کنند، به خودشان استراحتی در غم، اضطراب و نگرانی می‌دهند و در نتیجه برای اقدام در مشکلاتشان آماده و مجهز تر هستند. در مقابل، استراتژی‌های شناختی شامل تفسیر دوباره‌ی موقعیت به طور مثبت (مثل سعی در یادگیری چیزی از تجربه یا پیدا کردن چیز خوبی در اتفاق)، پذیرش (مثل یادگیری زندگی با آن یا پذیرش واقعیت اتفاق) یا برگشت به دین (مثل یافتن آرامش در باورهایی درباره زندگی پس از مرگ) می‌باشند. به استثنای حمایت اجتماعی، محققان عمدتاً بر روی مطالعه‌ی تاثیر - نفس بگیرید - استراتژی‌های مقابله‌ی متمرکز بر هیجان شناختی تمرکز کرده‌اند. ادامه‌ی این فصل آن تاریخ را، اما به دلیل خوبی بازتاب می‌کند - تکنیک‌هایی که معرفی می‌کنم قابل انعطاف، آسان و قوی‌ترین‌ها هستند.

### آموزش مقابله‌ی متمرکز بر هیجان و متمرکز بر مسئله

واضح است که بسته به موقعیت و فرد هر دو نوع مقابله ارزشمند هستند. بعضی از محققان در عمل سعی کرده‌اند به افراد آموزش دهند که چگونه از هر دو استراتژی استفاده کنند. در یک مطالعه، به کسانی که همسرانشان فوت شده بودند و به شدت پریشان بودند هفت جلسه مشاوره برای یادگیری مقابله با فقدانشان پیشنهاد کردند. همه اظهار کردند مقداری پریشانی‌شان کاهش یافته اما آقایان بیشتر از استراتژی‌های متمرکز بر هیجان و خانم‌ها بیشتر از استراتژی‌های متمرکز بر مسئله سود برده بودند. طبق فرض، وقتی آنها کاری را یاد گرفتند که طبق عادت تا به حال انجام ندادند، فواید بزرگی به دست آوردند. این به معنای توجه بیشتر آقایان بر هیجان‌ات و توجه کمتر خانم‌ها بر هیجان‌ات (و سعی در حل مشکلات) است.



این تحقیق نشان می‌دهد که هر دو مقابله‌ی متمرکز بر هیجان و متمرکز بر مسئله در زمان مقابله با یک مشکل مزمن ضروری هستند. به عنوان مثال، خانم‌هایی که ناباروری طولانی مدت را تجربه کرده بودند، ۶ هفته در جلسات آموزش چگونگی استفاده از دو نوع مقابل شرکت کردند. یادگیری استراتژی‌های متمرکز بر هیجان کمک کرد تا این خانم‌ها کمتر به خاطر موقعیت‌شان نگران باشند (مثلاً پس از پایان مطالعه آنها به نسبت کمتر افسرده بودند) و یادگیری استراتژی‌های متمرکز بر مسئله کمک کرد تا مشکلاتشان را حل کنند (مثلاً اکثر کسانی که اینگونه استراتژی‌ها را یاد گرفتند در نهایت مادر شدند).

ساخت فایده در آسیب

تصور کنید مادر ۴ فرزند هستید و مرگ همسرتان را همین طور که به آرامی و با درد توانایی‌اش را برای بازی با فرزندانش، لباس پوشیدن و غذا خوردن، صحبت کردن، سر تکان دادن و لبخند زدن از دست می‌دهد، با بیماری لوگه‌ریگ می‌بینید. لین با این موقعیت دلهره آور روبرو شد. پایان که نزدیک بود، او به دکتر گفت «احساس می‌کنم یک قطار باری می‌آید». دکتر جواب داد «یک قطار باری می‌آید.»

لین تصمیم گرفته بود لحظات باقیمانده را با همسرش بگذراند:

منظورم این نیست که یک یولینا هستم ولی من ۲۰ سال فوق العاده را با آن مرد گذرانده‌ام. افرادی هستند که حتی یک روز هم اندازه‌ی من شاد نبوده‌اند. بعد از مرگ چارلی ۶ ماه طول کشید تا به این واقعیت پی ببرم که این حس هیچ وقت نمی‌رود. به یک دره‌ای عظیم می‌ماند. یک گودال بزرگ است که مثل جهنم درد دارد اما زیباست.

یکی از همکارانم را می‌شناسم که عزیزترین دوست و همکارش را که دانشمند درخشانی بود به طور ناگهانی و ظالمانه با سرطان از دست داد و دوستی جادویی ۲۷ ساله‌ی آنها به پایان رسید. او اخیراً در یکی از مراسم‌های گرامیداشت دوستش گفت: «من می‌دانم که خوش شانس‌ترین مرد هستم. برای تک تک شما همکاری فوق العاده‌ای که داشتیم را آرزو می‌کنم.»

ساخت فایده در آسیب شامل دیدن بعضی ارزش ها یا منفعت ها در فقدان یا واقعه ی منفی زندگیتان می شود. به عنوان مثال، تغییری در دیدگاه شما از زندگی، احساس اینکه زندگی ارزش بیشتری دارد یا حس رشد فردی. اگرچه در نگاه اول رسیدن به این باور که زندگی شما پس از یک آسیب عمده از طرق مثبت گوناگونی پیشرفت کرده است اگر غیر ممکن نباشد، بسیار سخت به نظر می رسد اما روانشناسان در مطالعات متعددی اینگونه فواید پیدا کردن را مشاهده کرده اند (در افراد محروم، بیماران سرطانی، قربانیان سکتة ی مغزی، بیماران اچ ای وی مثبت و در میان دیگران). در واقع ۷۰ تا ۸۰ درصد از کسانی که عزیزی را از دست داده اند اظهار کرده اند که فوایدی را در تجربه به دست آورده اند.

به عنوان مثال یک مطالعه ی نمونه و شگفت انگیز یافته است خانم هایی که از سرطان سینه بهبود یافته اند، اظهار کرده اند که زندگیشان پس از بیماری تغییری کرده که اغلب مثبت بوده است. در واقع دو سوم خانم هایی که مصاحبه کردند (برخی با تشخیص ضعیف) هم این ادعا را داشتند. دقیقاً «فواید» فرض شده ی سرطان سینه داشتن چه بود؟ خانم ها از آن درباره ی تماس هشدار ی صحبت می کردند که بیدارشان کرد تا اولویت هایشان را از اول مرتب کنند و به این واقعیت برسند که چه چیزی در حقیقت در زندگی مهم است (یک چیز مشترک تقدم خانواده در کار بود) و تصمیم بگیرند زمان بیشتری به روابط با اهمیت اختصاص دهند و زمان کمتری را برای کارهای روزمره خانه صرف کنند.

قابل ملاحظه است که به نظر می رسد تعداد زیادی از بین خانم ها درک جانبدارانه ای از خود و بیماریشان داشتند؛ برای مثال ادعا می کردند که می توانند دوره ی سرطان شان را کنترل کنند (مثلاً با جلوگیری از بازگشت بیماری با تغذیه یا ورزش) در حالیکه شواهد پزشکی به وضوح نشان داده بودند که نمی توانند، یا در پیش بینی بیمارشان به شدت خوشبین بودند (مثلاً ادعا می کردند که سرطان را از پا در آورده اند) در حالیکه واقعیت این بود که آنها داشتند می مردند. به علاوه، ۷۰ نفر از ۷۲ بهبود یافته گان سرطان که مصاحبه کردند، ادعا کردند که آنها به طور متوسط در موقعیت شان (که البته طبق آمار غیر ممکن است) بهتر مقابله می کردند. آیا ممکن است این نظرات سازگار باشند؟ شواهد آزمایشی نشان می دهند که هستند. خانم هایی که چنین باورهای خوش بینانه ای داشتند، توسط دکتر سرطان شناس شان و کارشناس روانشناسی بالینی شان نیز مثل خودشان کاملاً از نظر روانی سالم و

خوب اعلام شدند. به علاوه، حتی زمانیکه باور های آنها به طور آشکار رد شدند (مثل زمانی که سرطان بازگشت)، دیدگاه به شدت مثبت شان به آنها آسیبی نرزد. جالب است که این توانایی قابل توجه خانم ها در درک فواید در مصیبت هایشان در افرادی مشاهده شده است که به طور موثر با انواع بیماری مثل اچ آی وی ایدز و بیماری قلبی مقابله می کنند.

در مجموع ساختن فایده در وقایع منفی زندگی، استراتژی مقابله ای فوق العاده موثری است که شامل دیدن ارزش ها در یک فقدان یا آسیب می شود. بعضی افراد ادعا می کنند برای روابطشان فوایدی داشته است؛ به این معنا که بعد از آسیب عمیق تر، با اهمیت تر و مفید تر از قبل شده اند. به عنوان مثال، در مطالعه ی مراقبان بیماران بیمارستان در محدوده سانفرانسیسکو بی، اخیراً افراد محروم گفته اند که «صافی از حمایت و رفاقت وجود داشته، که من فکر می کنم تنها وقتی این گونه اتفاقات می افتند، تنها خود را نشان می دهند» و «من بسیاری چیزهای مثبت در افراد دیدم و یادگرفتم - آن ها می درخشیدند». بقیه ی مراقبان در پایان کار سخت مراقبت که با مرگ در واقع همراه بود، متوجه شدند که حس گناهشان تسکین یافته.

هنوز برخی ادعا می کنند که آنها در نتیجه ی تجربه ی آسیب شان به طور قابل توجهی رشد کرده اند که خودشان از آن بی خبرند. به عنوان مثال، اظهار می کنند «رشد و آزادی برای ابراز کامل تر احساساتم یا حمایت از خودم» یافته اند. یک دیدگاه مثبت تر و جدیدتر موضوع مشترکی میان آنهاست که فقدان و آسیب ها را می گذرانند. یک قدردانی جدید از ارزش زندگی و حس اینکه آدم باید کامل تر و در حال زندگی کند. برای مثال، یک فرد محروم دریافت که «سالم بودن و کامل زندگی کردن یک نعمت واقعی است. من در مجموع از خانواده ام، دوستانم، طبیعت و زندگی قدردانی می کنم. من در آدمها خوبی می بینم.» خانمی که از آسیب سانحه ی هواپیمایی نجات یافته بود تجربه اش را اینگونه توضیح داد: «وقتی که به خانه رسیدم آسمان درخشان تر بود. به بافت پیاده رو دقت کردم. مثل بودن در یک فیلم بود.»

ساختن فواید در واقعه ای منفی می تواند سلامت فیزیکی تان را نیز مثل شادیتان تحت تاثیر قرار دهد. این نمایش قابل توجهی از قدرت ذهن روی بدن است. به عنوان مثال، در یک مطالعه محققان با آقایان ۳۰ تا ۶۰ ساله ای که حمله قلبی داشتند مصاحبه کردند. کسانی که ۷ هفته پس از اتفاقی منفی، فایده ای از اتفاق را درک کرده بودند - مثلاً باور داشتند که در نتیجه رشد کرده اند و بالغ تر شده اند یا

زندگی خانگیشان را دوباره ارزش گذاری کرده اند یا تصمیم گرفته‌اند برنامه‌ی سبک تری برای خود بچینند - کمتر در معرض برگشت بیماری قرار گرفتند و هشت سال بعد سالم تر بودند. در مقابل، کسانی که تاثیر حمله‌ی قلبی بر احساسات خودشان و دیگران را سرزنش می‌کردند (مثلاً در استرس بودن)، در حال حاضر در وضعیت سلامتی ضعیف تری قرار دارند.

رشد پس از آسیب

نصیحت فردیش نیچه «چیزیکه مرا نکشد، قوی ترم می‌کند» به پند های ما شبیه است. تجربه‌ی درد، فقدان و آسیب در واقع می‌تواند ما را قوی تر کند یا حداقل ما را به سمت درک این که ما قوی تر و میتکر تر از آنچه فکر می‌کردیم هستیم، هدایت کند. خانمی که قبل از مرگ پدر ۸۳ ساله اش از سرطان، مراقبت می‌کرد حقیقتی را که درک کرده بود اینگونه توضیح داد:

جایی که مجبور بودم تمام ابتکارم را به کار بگیرم تا موفق شوم. خودم را دیدم که با شایستگی عمل می‌کردم. باید پزشکان را متوجه کاری که می‌خواستم انجام بدم می‌کردم. شخصی مثل من که از نشان دادن خشم متنفر است و نمی‌تواند در کشمکش بماند. مجبور بودم بمانم و از خانه‌ی سالمندان کمک بگیرم، ضروری بود و من این کار را کردم. بنابراین با حس کفایت، قدرت و قدرانی از پوست خود بیرون آمدم... من مجبور بودم که رشد کنم.

بعضی از روانشناسان باور دارند که یافتن فواید آسیب نشان دهنده‌ی یک تغییر شخصی حقیقی است. زمانیکه به آن فکر می‌کنی، یک فقدان بزرگ می‌تواند فرد را در نقش های جدید و موقعیت های نو پرت کند. خانمی که به تازگی همسرش را از دست داده همیشه خود را به عنوان «همسر» دیده و از نظر اقتصادی، احساسی و اجتماعی به شدت به شوهرش وابسته شده به طور ناگهانی به سمت یادگیری مهارت های متعدد و گوناگون حرکت می‌کند. او با دیدن خودش که در سختی ها پیروز می‌شود و کارهایی را که هیچ وقت فکر نمی‌کرده از عهدش بر بیاید انجام می‌دهد، تعجب می‌کند (مثل فروختن ماشین دست دوم، توپ بازی با پسرش، حساب کردن مالیات و تنهایی در مهمانی شرکت کردند). قطعاً این می‌تواند باعث به وجود آمدن درک جدیدی از خویشتن شود، عزت نفس را بالا ببرد و در صورت امکان حتی رشد کند اما این یک تغییر است؟

اطلاعاتی که در دست داریم، می‌گویند «بله». وقتی یک چالش یا آسیب عمیق است، با برهم زدن بنیادهای فرد و مجبور کردن او به مواجه شدن با اولویت‌های شخصی، مفهومی از معنا و هویت که زیر مجموعه‌ی افراد است (رشد شخصی، تقویت و حتی پیشرفت) را نشان می‌دهد. محققان پاسخ آدم‌ها به انواع آسیب‌ها را مطالعه کرده‌اند: بیماری‌کشنده، از دست دادن خانه در یک واقعه‌ی طبیعی، طلاق، اسارت نظامی، تجاوزجنسی و نوزاد تازه متولد شده‌ی کم‌وزن. در پایین برخی از تجربه‌های دگرگون‌کننده‌ی او را داریم که نجات‌یافتگان آسیب‌بیان کرده‌اند:

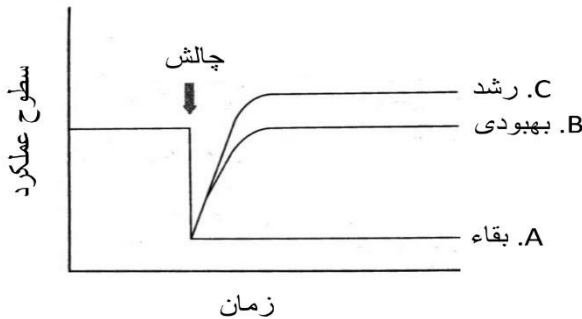
- باوری مجدد به توانایی‌ها برای تحمل و پیروزی
- بهبود روابط - به خصوص کسانی که طلاق گرفته‌اند، متوجه شدند چه کسی حقیقتاً دوست است و می‌توانند رویش حساب کنند؛ بعضی از روابط از امتحان عبور می‌کنند و بعضی رد می‌شوند
- احساسی راحت‌تر با صمیمیت و حس همدردی عظیمی با کسانی که درد کشیده‌اند
- پرورش فلسفه‌ی عمیق‌تر، پیچیده‌تر و رضایت‌بخش‌تر از زندگی

آخرین مورد توسط آسیب‌هایی به وجود آمد که افراد را مجبور کرد با مرگ مواجه شوند - مرگ خود یا دیگران. جذب شدن به سوالات مربوط به هستی، زندگی و مرگ عادی است: «هدف زندگی من چیست؟ چرا این اتفاق افتاد؟ چرا باید ادامه دهم؟» البته افراد به ندرت جوابهای رضایتبخش و ساده پیدا می‌کنند، اما فرایند سر و کله زدن با این‌گونه سوال‌های فلسفی و معنوی باعث می‌شود برخی از افراد زندگی را در سطح بالایی از آگاهی تجربه کنند.

تحقیقات بر روی رشد پس از آسیب، خبر خوب مورد نیاز را به کسانی می‌دهد که با سختی و بحران مواجه هستند. نه تنها شما می‌توانید نجات یابید، نه تنها می‌توانید بهبود یابید، بلکه می‌توانید شکوفا شوید. اگر نگوییم ۱۰۰۰ اما صدها نمودار را در شغلم دیده‌ام، اما فقط یکی از آنها همیشه با من است و من اخیراً به هیجان آمده‌ام تا مجدداً کشفش کنم. همانطور که پایین چاپ شده است، ۳ راه بالقوه که یک فرد می‌تواند در رویارویی با یک چالش عمده طی کنند را نشان می‌دهد - بقاء، بهبودی، پیشرفت. بقاء عملکرد را در بر می‌گیرد. این راه، فردی را نشان می‌دهد که صرفاً از یک آسیب نجات یافته، کسی که احتمالاً شادی و انگیزه‌اش را برای لذت بردن از عشق، کار و اوقات فراغت از دست داده است. بهبودی فردی را توصیف می‌

کند که پس از آسیب رنج کشیده است - احتمالاً دیگر نمی توانسته به طور سازنده کار کند یا برای مدتی روابط رضایت بخشی داشته باشد اما در نهایت به حالت اصلی اش بازگشته است. در آخر پیشرفت شامل کسی می شود که پس از آسیب رنج کشیده اما بالاخره نه تنها به حالت اصلی اش بازگشته بلکه از آن بالاتر رفته! این فرد دگرگونی را تجربه کرده است.

چگونه کسی در این کار دشوار موفق می شود؟ روانشناس ها به مثال هایی در



زندگی واقعی اشاره میکنند، مثل خانم پروفیسوری که سرطان متاستاتیک در او تشخیص داده شد. در سرتاسر درمان های زیادش - عمل جراحی، پرتودرمانی، پیوند مغز استخوان، شیمی درمانی - او زندگی اش را در محیطی پر انرژی با تدریس کردن، تحقیق کردن، شرکت در کمیته ها و سفر هم برای کار و هم برای اسکی و غواصی ادامه داد. وقتی سرطان شناس نسبت به این حقیقت که تومور آن نه رشد کرده و نه کوچک شده ابراز تعجب کرد و اشاره کرد که «سرطان اینگونه نمی ماند، هرگز برای مدت طولانی بی حرکت نمی ماند»، او با یک خنده جواب داد: «انقدر دارم زندگی ام را سریع زندگی می کنم که او نمی تواند پیشرفت کند».

اگرچه او مافوق بشر به نظر می‌رسد، او به تجربه ی درد، درس و بلاتکلیفی اعتراف کرد. اما اظهار داشت که زندگی پس از سرطانش هدمند تر شده است و خانم های زیاد دیگری در گروه حمایت از سرطان همین دیدگاه را دارند. او گفت که اعتماد به نفسش بیشتر و خود، اجتماعی تر و شادتر شده است و توضیح داد که معنویت او دلیل برخی از رشد های پس از آسیب است. او حالا باور دارد با هر چیزی که مواجه می شود، چه مثبت و چه منفی موقعیتی برای رستگاری به وجود می آورد.

با این وجود، گاهی اوقات موانع در راه موفقیت انقدر عظیم هستند که استراتژی های خلاق و سخت لازم هستند. از خانمی که از اردوگاه کار اجباری نجات یافته بود پرسیدیم که چگونه توانست پس از تجربه ی مصیبت بارش ادامه دهد و پیروز شود؟ او پاسخ داد که او برای کار کردن یک «دیدگاه اسکیزوفرنی می سازد...» جداسازی بین خاطرات اردوگاه و چیزی که به عنوان زندگی عادی اش تعریف می‌کند. جداسازی یک استراتژی است که افراد در مواجهه با انواع پریشانی های کوچک و بزرگ آن را موثر یافته و در عموم شامل مواجهه ی رئیس‌جمهور اخیر ایالات متحده با رسوایی کثیف می شود.

امیدوارم تصاویر شکوفایی افراد الهامبخش باشند، نه دلسرد کننده. هرچه هدف چگونه مقابله کردن نان با آسیب بالاتر باشد، بیشتر آن را به دست می آورید. بهبود خوب است. در واقع عالی است. پیشرفت و شکوفایی حتی بهتر است. اما به یاد داشته باشید که رشد پس از آسیب و شادی با این موضوع، با همیشه شاد و بیخیال بودن یکی نیست. در واقع همان لحظه که قوی می‌شوند و پیشرفت می‌کنند مقدار زیادی استرس را تجربه می‌کنند. بنابراین این جاده ی سر بالایی به یک زندگی هدمند تر و رضایتمند تر ختم می شود. ممکن است با سنگ ها ساخته و با سنگاب نشانه گذاری شده باشد، مطمئناً هیچ چیز خوبی درباره فقدان و فاجعه نیست اما چیز ارزشمندی می‌تواند از کشمکش پس از آن بیرون بیاید.

### حمایت اجتماعی

وقتی سیلویای ۲۳ ساله دخترش سی را با مرگی تصادفی و غیر منتظره از دست داد، برای حمایت و تسلی به همراهانش مراجعه کرد. مشخص شد که محرومیت با افزایش هورمون های استرس به نام گلوکوکورتیکوئید مرتبط است و ارتباط های

اجتماعی دوستانه می توانند این هورمون ها را کاهش دهند. این پدیده هم در بایونها (مثل سیلویا) و هم در انسان ها مشاهده شده است.

تمایل به حمایت اجتماعی، تسلی و ارتباط در زمانهای سختی، نگرانی و آسیب که توسط آدم های دیگر (یا میمون ها) عرضه میشود، یکی از موثرترین استراتژی های مقابله ای است که وجود دارد. حمایت اجتماعی نه تنها ما را شادتر و از نگرانی و افسردگی دور میکند بلکه حتی بدنمان را تحت تاثیر قرار میدهد. در یک مطالعه محققان خانمها و آقایانی را یافتند که سال قبل همسرانشان را با مرگ تصادفی (مثل تصادف موتور) یا خودکشی از دست داده بودند. شاید جای تعجب نیست که آنها متوجه شدند مرگ ناگهانی همسر به زوالی ناگهانی در سلامت فیزیکی آنها مرتبط بود. اما آنهایی که به نزدیکی اعتماد کرده بودند، مشکلات سلامتی کمتری داشتند و کمتر درباره ی موقعیت شان نشخوار فکری می کردند.

یک مطالعه ی دیگر بر روی خانمهایی که با نوع متفاوتی از عامل استرس زا - سرطان تهدیدکننده ی زندگی - روبهرو بودند تمرکز کرد. آن بیمارانی که فعالانه به دنبال حمایت اجتماعی به عنوان استراتژی مقابله ای بودند، بلافاصله پس از جراحی فعالیت سلول های کشنده ی طبیعی بیشتر در آنها دیده شد. قابل ملاحظه است، این یافته ها نشان داد که استفاده از حمایت اجتماعی سیستم ایمنی این خانمها را برای تهاجمی جنگیدن با سرطان تحریک می کند. در واقع بیماران سرطانی خانمی که در گروه های حمایتی به طور هفتگی شرکت می کنند، به طور میانگین ۱۸ ماه بیشتر عمر میکنند.

به طور خلاصه، حمایت اجتماعی واقعا باور نکردنی است. یک استراتژی نسبتاً جادویی به جز اینکه اصلاً جادو نیست. دوستان، همراهان، یاران، محرمان - آنها به شما جایی برای تعلق داشتن می دهند، فضایی برای در میان گذاشتن احساسات، فرصتی برای اینکه بفهمید در مشکلات تان تنها نیستید. صحبت با دیگران درباره ی تجربه یک آسیب نه تنها به شما کمک می کند تا با واقعه مقابله کنید و آن را با دیدگاهی جدید ببینید، بلکه در نهایت رابطه تان را تقویت و محکم می کند. چند بار از نگرانی های ناخوانده و نشخوار فکری درباره مشکلی جدید به ستوه آمده اید و احتمالاً دیدید که آن نگرانی ها پس از صحبت با یک دوست فهمیده شما را از شانه هایتان بلند کرده اند؟ به خصوص خانمها مایلند بر روابط اجتماعی به عنوان کلید بهبود سختی ها در مقابله با استرس و آسیب تکیه کنند. از زمان کودکی، دخترها



مشناق هستند خود را با ارتباطشان با دیگران ارزش گذاری کنند و حتی توصیف کنند. همانطور که بزرگ می شویم، آن ارتباط فواید زیادی برایمان دارند.

آیا همه ی حمایت های اجتماعی سودمند هستند؟ البته که نه. هر کسی که در او دنبال همدردی بگردید یا اعتماد کنید، به طور مفیدی واکنش نشان خواهد داد و بعضی ممکن است به طور محض آسیب بزنند. اگر محرم اسرار تان دشمن است، شما را قضاوت می کند، شما را نگران تر و بدبخت تر می کند یا دائم از شما ایراد می گیرد، یاری مفیدتر پیدا کنید. مطالعات نشان می دهد که کیفیت حمایت اجتماعی به اندازه ی داشتن آن مهم است. آدم هایی که روابط مشکل ساز، متناقض یا تعاملات ساینده با نزدیکانشان را تحمل می کنند، از نظر خوشی احساسی و فیزیکی رنج می برند.

معنا پیدا کنید

یک واقعه ی آسیب زا مثل یک بیماری جدی، یک مرگ در خانواده، از دست دادن غیرمنتظره ی شغل یا مقام یا قربانی یک جرم شدن، می تواند فرضیات شما درباره پایه های آنها را بلرزاند. احتمالاً می پرسید «چرا من؟» یا «خداوند چطور توانست اجازه دهد این اتفاق بیفتد؟» روانشناسان آن را تهدیدی برای «دنیای فرضیات» شما می دانند. آنها می گویند مهم است که پس از واقعه، شما درکی از آسیب و پیامدهایش به دست می آورید. در فرهنگهای غربی مردم باور دارند که دنیایشان در مجموع جایی قابل کنترل و پیش بینی است، به این معنا که اتفاق بد برای آدمهای خوب نمی افتد و مردم آن چیزی را که لیاقتش را دارند دریافت می کنند و لیاقت آن چیزیکه دریافت کرده اند را دارند. این باور که در این دنیای عادل، هیچ چیز تصادفی در جایی اتفاق نمی افتد، مطلق اما پنهان است. زمانیکه برای آدم خوبی اتفاق بدی می افتد، فرضیات او درباره ی عدالت، کنترل و سخاوتمندی دنیا به عنوان یک خیال باطل دیده می شود. به علاوه، یک واقعه ی آسیب زا می تواند خود ارزشمندی یک فرد (مثلاً قربانی تصادفی یک خسونت ممکن است خودش را شماتت کند) و رویاهایش را (مثل مادری که فرزندش را از دست داده با آینده ای کاملاً بدون فرزند را تجسم کند) تهدید کند.

در نتیجه، مقابله با یک واقعه ی وحشتناک نیاز دارد تا دوباره به فرضیات و باورهایتان فکر کنید تا معنایی در آسیب یا فقدان پیدا کنید. این میتواند فرایند سخت

و دردناکی باشد. چگونه کسی می‌تواند از واقعه ای بی معنا، معنا بسازد؟ مطالعات نشان می‌دهند که افراد از راه های مختلفی، از فقدان معنا می‌سازند. به عنوان مثال، با اعتراف به کوتاه و شکننده بودن زندگی (همان طور که یک فرد محروم گفت «نگرش پایه ای من از زندگی این بود که یک شروع و پایانی وجود دارد و دیر یا زود برای یکی یا بقیه ی ما اتفاق می‌افتد»)، با نسبت دادن فاجعه به خواست خداوند («من فکر می‌کنم بیماری پدرم باید اتفاق می‌افتاد و آن برنامه ی خداوند بود») یا با تعریف مرگ با رفتارهای مرحوم («همیشه به نظرم قصدی داشت. منظورم این است که سالها سیگار میکشید»). راه های دیگری که افراد می‌توانند در یک مصیبت هدفی پیدا کنند پذیرش این حقیقت است که گاهی اوقات اتفاق بی هیچ دلیلی می‌افتند. یا تفسیر فواید واقعه ی منفی؛ به عنوان مثال، واقعه به رنج کشیدن عزیزمان پایان داد یا چیزهای زیادی درباره ی زندگیشان و خودشان یاد گرفتند یا واقعه باعث شد آنها کارهای خوبی در اجتماع بکنند. در آخر بعضی از افراد آسیب یا فقدان را به عنوان علامتی مهم که برای آنها فرستاده شده است، تفسیر می‌کنند (مثلاً «ممکن بود او از من بخواهد زندگی ام را وارونه کنم» یا «تصادف نشانه‌ای بود تا دیگر نوشیدنی ننوشم»).

به طور خلاصه، بدون شک معنا پیدا کردن در آسیب واقعا سخت است و اغلب اتفاق ها بی معنا و بی دلیل به نظر می‌رسند. اما آنهایی که این کار را انجام می‌دهند، بهتر مقابله می‌کنند. یک مطالعه افرادی را که عزیزانشان را از دست داده بودند، قبل از فقدان تا یک سال بعد تحت نظر گرفت. آنهایی که در فقدان شان معنایی پیدا کردند (فرقی نمی‌کند چگونه) کمتر افسرده شدند و ۱۲ ماه بعد کمتر علائم اختلال استرس پس از آسیب در آنها دیده شد. فایده ی هدف یافتن در یک فقدان تا سلامتی فیزیکی نیز گسترش می‌یابد. در یک مطالعه ی دیگر آقایانی که در آزمایششان اچ آی وی مثبت دیده شد و یکی از دوستانشان را به خاطر ایدز از دست داده بودند و در مرگ معنایی یافته بودند، سیستم ایمنی سالمتری از خودشان نشان دادند و به مدت ۲ تا ۳ سال بیشتر زنده ماندند. «معنا شامل به دست آوردن دیدگاهی جدید از خودشان و زندگیشان (مثلا اینکه باید زمان بیشتری را با دوستان و خانواده بگذرانند، اینکه باید تا حد اعلا زندگی کنند، اینکه باید خطرات بیشتری را بپذیرند) و همچنین رشد معنویت یا ایمان می‌شود.

استراتژی های ویژه برای مقابله کردن

اگر مقابله کردن استراتژی است که میخواهید ان را پرورش دهید، پس یکی از سه پیشنهاد زیر را انتخاب کنید.

پیدا کردن معنا از طریق «نوشتن بیانگر»

حدود ۲۰ سال پیش، جیمز پنه بیکر تحقیقی را شروع کرد تا کشف کند آیا نوشتن درباره ی یک تجربه ی آسیب زا یا ناراحت کننده می تواند سلامتی و خوشی افراد را تحت تاثیر قرار دهد. روشی که او توسعه داد اکنون توسط روانشناسان دیگر و من پذیرفته شده است. اگر در یکی از مطالعات نوعی پنه بیکر می خواستید شرکت کنید، احتمالاً با دسته ای کاغذ (یا در سالهای آینده با یک صفحه کامپیوتر) به آزمایشگاه اش دعوت می شدید و با تضمین محرمانه بودن از شما می خواست درباره ی یکی از دردناکترین و نگران کننده ترین تجربه های زندگی تان بنویسید. از شما می خواست که تجربه را با جزئیات تعریف کنید و عکس العمل های شخصی و عمیق ترین احساسات تان را به طور کامل کاوش کنید. نوشتن به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول می کشید و از شما می خواست که برگردید و نوشتن درباره تجربه را برای ۳ تا ۵ روز کامل و متوالی ادامه دهید. احتمالاً از شرکت کنندگان گروه کنترل می خواست همان مقدار اما درباره موضوعات خنثی مثل برنامه ی روزانه شان، کفش هایشان یا طرح اتاق پذیرایی شان بنویسند.

بدنه ی رو به رشد نتایج در این حوزه نشان می دهد که اینگونه «نوشتن بیانگر» درباره ی وقایع آسیب زا اثرات مفیدی دارد. در مقایسه با گروه کنترل، کسانی که سه روز را صرف کاوش کردن در عمیق ترین احساسات و افکارشان درباره ی مصیبت ها و آسیب ها به صورت نوشتن کرده بودند، در ماه های پس از جلسات نوشتن کمتر به دکترا مراجعه کرده بودند، عملکرد ایمنی شان بهبود یافته بود، افسردگی و نگرانی کمتری تجربه کرده بودند، رتبه ی بالاتری پس از آسیب کسب کرده بودند و احتمال مجدداً کار پیدا کردن آنها پس از دست دادن شغل شان بیشتر بود. این تاثیرات از میان طیف گسترده ای از افراد کشف شد - سالم و بیمار، پیر و جوان، ثروتمند و فقیر و آنهایی که در اروپا، آسیای شرقی و شمال آمریکا اقامت داشتند.

در ابتدا محققان باور داشتند که فواید نوشتن بیانگر درباره ی آسیب در دفتر وقایع روزانه به دلیل «پالایش روانی هیجان» است - به این معنا که عمل نوشتن با بیرون

ریختن و تخلیه‌ی هیجانات ما باعث می‌شود بر منع احساسان نسبت به آسیب پیروز شویم. این فرضیه به طور گسترده به چالش کشیده شده است. به نظر می‌رسد مکانیزم آن که جای بحث و نقد دارد، ذات فرآیند خود نوشتن است که به ما کمک می‌کند که آسیب مان را درک کنیم، بپذیریم و از آن معنا بسازیم. به نظر می‌رسید معنا یافتن در آسیب از طریق نوشتن، دفعات و شدت تجربه‌ی افکار مزاحم درباره‌ی آن را کاهش می‌دهد.

کمی متعجبم که چه چیزی نوشتن را انقدر خاص و موثر می‌کند. چه چیزی درباره‌ی تبدیلی احساسات، افکار و تصوراتتان درباره‌ی یک اتفاق بشدت نگران کننده به کلمات و جملات مهم است که نوع فکر کردن ما درباره‌ی اش را تغییر می‌دهد؟ فرض کنید که دل شکسته شده‌اید یا خشونت فیزیکی و سختی را تجربه کرده‌اید یا مادر فعال و سالم تان به آلزایمر مبتلا شده است. خود را می‌بینید که درباره‌ی این تجربه نشخوار فکری می‌کنید، حتی زمانی که قرار است بر چیز دیگری تمرکز کنید و احتمالاً با افکار و تصورات مذاهب به مشکل بر می‌خورید. نوشتن درباره‌ی تجربه در یک دفتر شما را مجبور می‌کند تا آن افکار و تصورات را دسته بندی کنید و به شکل روایتی منسجم در بیاورید. زبان ذاتا به شدت ساختار یافته است. در واقع خود عمل نوشتن جملات، شما را به فکر کردن با اصطلاحات علیتی و می‌دارد (مثلاً A به B ختم می‌شود و B به C ختم می‌شود)، در نتیجه تحلیل و بررسی کردن می‌تواند به شما کمک کند معنا را پیدا کنید، بهتر درک کنید، و در نهایت به حس کنترل برسید. زمانی که یک تجربه معنا و ساختار دارد، قابل کنترل تر و قابل مدیریت تر از زمانی است که توسط مخلوطی از افکار و تصورات دردناک و بی نظم نشان داده می‌شود. به عنوان مثال، پنه بیکر و همکارانش متوجه شدند که افراد هر چه بیشتر از کلمات علیتی (مثل «چون»، «در نتیجه»، «علت») و کلمات بینشی («فهمیدن»، «پی بردن»، «دیدن») در طول جلسات نوشتنشان درباره‌ی یک موضوع ناراحت کننده استفاده می‌کردند، بهبودی بزرگتری در سلامتشان تجربه می‌کردند.

منطقی به نظر می‌رسد اگر نوشتن به افراد کمک می‌کند مقدار کمی معنا و مقصود در آسیب شان پیدا کنند، آنها عکس العمل‌های هیجانی شان را قابل مدیریت تر خواهند یافت و کمتر به خاطر نشخوارهای فکری ناخواسته اذیت خواهند شد. فرآیند روایت ساختن درباره‌ی تجربه تان یا گفتن داستان - شما را به سمت پذیرش آن

هدایت می‌کند. به علاوه، نوشتن شامل ثبت افکار تان به صورت خارجی می‌شود، چه بر روی صفحه ای از دفتر خاطراتتان و چه در فایل وورد. این باعث می‌شود بار روی دوشتان را با ثبت احساساتتان، افکار تان و خاطراتتان در بیرون از خودتان بردارید و به خود اجازه دهید از مشکلاتتان عبور کنید.

بنابراین به عنوان اولین تمرین در مقابله، یک دفترچه یادداشت، دفتر خاطرات یا یک تکه کاغذ بیرون بیاورید و راهنمای شرکت‌کنندگان پنه بیکر دنبال کنید:

برای ۴ روز آینده دوست دارم درباره ی عمیق‌ترین افکار و احساسات تان درباره ی آسیب‌زا ترین تجربه ی کل زندگی‌تان بنویسید. در متنی که مینویسید، دوست دارم خود را رها کنید و عمیق‌ترین احساسات و افکار تان را کشف کنید. ممکن است موضوع تان به روابط تان با دیگران مثل پدر و مادر، عاشقان، دوستان، اقوام، به گذشته، به حال، به آینده یا به کسی که بوده اید، کسی که دوست دارید بشوید یا کسی که هستید، گره بخورد. ممکن است هر روز درباره ی همان مسائل و تجارب کلی بنویسید یا هر روز درباره ی یک آسیب.

حداقل باید ۱۵ دقیقه را صرف نوشتن کنید و باید به مدت چندین روز به ترتیب تا زمانیکه لازم است بنویسید. صبور و مقاوم باشید و فواید آشکار آن را تماشا کنید.

ساخت فایده در آسیب از طریق نوشتن یا گفت و گو

همانطور که می‌توان گفت، نوشتن بیانگر نسبتاً بی‌پایان است. تا وقتی که تلاش می‌کنید هیجان‌ات تان را صادقانه و کامل بیان کنید، می‌توانید هر چیزی که می‌خواهید درباره ی فقدان یا آسیب تان بنویسید. دومین تمرین مقابله کردن که می‌خواهم معرفی کنم نیز شامل دفتر نویسی می‌شود اما در حالت هدایت شده تری است. می‌تواند به‌طور جایگزین به شکل مکالمه با یک حامی انجام شود. ۳ قدم متوالی برای یافتن هدف نهایی فایده در درد طی می‌شود.

اول، چه از طریق نوشتن و چه صحبت کردن، اعتراف کنید که فقدان یا آسیب تان باعث درد و رنج زیادی برای شما شده است. سپس کاری که برای پاسخ به آن فقدان در آن مدت انجام داده‌اید و به آن افتخار می‌کنید را در نظر بگیرید. اگر یکی از اعضای خانواده تان فوت کرده است، احتمالاً سخت کار کرده‌اید تا روزهای آخرش راحت باشد. اگر از دواجتان از هم پاشیده و شما افسرده شده اید، احتمالاً در

روزهای کاری شجاعانه کار کرده اید و حداقل در مقابل کسانی که به شما وابسته اند، خود را منسجم نگه داشته اید.

بعد از آن، فکر کنید که در نتیجه ی آن فقدان چقدر رشد کرده اید. آیا احساس می کنید که دیدگاهی جدید نسبت به زندگی تان (حتی اگر منفی است) دارید؟ آیا احساس می کنید که حالا مهربان تر، قدردان تر، حساس تر، صبورتر، با تحمل تر یا روشنفکر ترید؟

در آخر فکر کنید این آسیب چقدر به طور مثبت روابط شما را تحت تاثیر قرار داده است؟ آیا هیچ کدام از آنها به هر نحوی تقویت شده اند؟ آیا هیچ کدام از آنها نزدیکتر، صمیمی تر و مثبت تر شده اند؟

مقابله از طریق مناظره ی افکار

این آخرین استراتژی است که از شناخت درمانی افسردگی گرفته شده، شامل به مشاخره گذاشتن و به چالش کشیدن افکار بدبینانه ی خودتان می شود. اغلب زمانیکه چیزهای بد اتفاق می افتند، ما در احساسات و باورهای منفی غرق می شویم که یکدیگر را تشدید و نقل می کنند - «هرگز با کسی دوست نخواهم شد»، «من اصلاً جذاب نیستم»، «پسرم به من احترام نمی گذارد»، «تقصیر من بود که شیمان در بیرون به یک فاجعه تبدیل شد»، «ممکن است هر لحظه شغلم را از دست بدهم». اغلب این افکار های خودکار بیش از حد بدبینانه، تحریف شده و منفی هستند. یک تمرین ارزشمند دنبال کردن ۵ اصل تکنیک «مناظره ABCDE» است - A برای بدبختی، B برای باور، C برای نتیجه، D برای مناظره و E انرژی دادن. اینجا قدم ها را به ترتیب داریم:

۱. طبیعت بدبختی، واقعه ی بد یا مشکلی که با آن روبرو هستید را بنویسید، مثلاً «سه هفته است که بهترین دوستم به من زنگ نزده است».

۲. هر باور منفی که با این مشکل تحریک می شود را شناسایی کنید، مثلاً «او حتماً از من متنفر است یا میترسم که فکر کند من خیلی کسل کننده ام».

۳. نتایج و عواقب مشکل را ثبت کنید، اینکه در نتیجه چه حسی دارید و چگونه اقدام می کنید، مثلاً «احساس بدبختی و تنهایی می کنم» یا «هیچ وقت در نگه داشتن دوست هایم خوب نبودم» یا «در مهمانی شام تعطیلات آخر هفته شرکت نمی کنم».

۴. باور منفی را به مناظره بگذارید، آن را به چالش بکشید، به یک راه حل ممکن دیگر برای مشکل فکر کنید، مثلاً «احتمالاً سر دوستم به شدت شلوغ بوده (یه یاد دارم که به قرارداد بزرگی در کار اشاره کرد)» یا «شاید از خودش ناراحت است، می‌خواهد من به او زنگ بزنم».

۵. در نظر گرفتن توضیحات خوشبینانه تر برای مشکل تان می‌تواند به شما انرژی دهد، روحیه تان را بالا ببرد که در نتیجه مفیدتر و کمتر نگران شوید.

بنابراین، مناظره ی ABCDE اساساً شامل بحث با افکار بیش از حد بدبینانه ی خودتان است، به جای اینکه به آنها اجازه دهید تا شما را کنترل کنند. احتمالاً توجه کرده اید که قسمت های مختلف (A تا E) مرتبط هستند. عکس العمل‌های ما (نتایج) به وقایع بد (سختی) به شدت توسط باورهای ما و تعبیر مان درباره ی اینکه چرا واقعه ای بد اتفاق افتاده و برای ما چه معنایی دارد، مشخص میشود. تعبیری خوش بینانه تر، با انگیزه تر، مهربانانه‌تر عکس العمل ها و دیدگاه ما را (نتایج) با انرژی دادن تغییر میدهد.

البته سخت ترین قسمت مناظره است. برای به چالش کشیدن افکار خودکار منفی تان اساساً نیاز دارید نقش کارآگاهی را بگیرید که مدارکی را پیدا می‌کند که گمان‌های اولیه شما را رد می‌کند. فکر کنید واقعه ی بد این است «همسرم اخیراً ازم دور است» و باور شما این است «او دیگر به من علاقه ای ندارد». پایین سوالاتی را داریم که باید از خود پرسید و پاسخ دهید، ترجیحاً به صورت نوشته و در حالت خنثی این کار را بکنید.

- چه مدرک دقیقی برای این باور دارم؟
- چه توضیح جایگزینی برای رفتار اخیرش وجود دارد؟
- حتی اگر باور من درست است، پیامدهایش چیست؟ به عبارتی دیگر بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟ چقدر احتمال دارد؟
- بهترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟ و چقدر احتمال دارد؟
- چیزیکه صادقانه به آن فکر می‌کنم محتمل ترین نتیجه است؟
- آیا این باور برایم مفید است؟ از داشتن آن چه چیزی نصیبم می‌شود؟
- و در آخر برای حل کردن مشکل چه برنامه ای داریم؟

## فعالیت های مکمل

اگر از این فعالیت بهره می‌برید، ممکن است بخواهید این دو را نیز امتحان کنید:

(۱) تعهد به اهدافتان (فعالیت شادی شماره ی ۱۰)

(۲) یادگیری بخشندگی (فعالیت شادی شماره ی ۷)

### فعالیت شادی شماره ی ۷: یادگیری بخشندگی

زمانیکه در استنفورد دانشجوی دکترا بودم، یک خانم ۲۶ ساله به نام ایمی بیهل که در کارشناسی روابط بین‌المللی فارغ التحصیل شده بود و برای تحقیق بر روی حقوق خانمها بورس تحصیلی گرفته بود و با تبعیض نژادی در آفریقای جنوبی می‌جنگید، از ماشینش بیرون کشیده شد و با خنجر زدن جمعیتی در شهرستان گوگولتو نزدیک شهر کیپ مرد. دو روز قبل از اینکه به خانه برگردد و به خانواده‌اش و دوست پسر دیرینه اش در کالیفرنیا بپیوندد این اتفاق افتاد. او نمی‌دانست که دوستش در حال برنامه‌ریزی برای خواستگاری از او بود. یک فاجعه بود - فاجعه ای که بسیاری از افرادی را که میشناختم دلسرد کرد، بخصوص والدینی که فرزندان هم سن او داشتند، سعی کردند خود را جای والدین او قرار دهند، تلاشی که ترسناک بود. دو سال بعد والدین ایمی به شهرستانی که او کشته شده بود برگشتند و خانواده ی بعضی از قاتلان را دیدند که برای تسلی آنها آمده بودند. برای تسلی آنها؟ چهار مرد جوان به خاطر قتل ایمی به ۱۸ سال زندان محکوم شدند. خانواده ی ایمی آمده بودند تا در مقابل کمیسیون حقیقت و مصالحه که در آن چهار مرد اظهار پشیمانی و درخواست پشیمانی بخشش کرده بودند، شاهد اظهار نامه شان باشند. خانواده بیهل از آزادی آنها حمایت کردند. آنها قادر بودند خشم، جراحت و تنفرشان را بسوزانند.

پدر ایمی کمی پس از آن سفر فوت کرد اما مادر ایمی مجدداً به آفریقای جنوبی بازگشت. این بار برای بخشیدن یکی از آن چهار قاتل مردی که انتوبکوپنی نام داشت. او خود را یک مبارزه آزاد جوان می‌دید که در فقر و تنها در شهرستان های جنوب آفریقا بزرگ شده بود و از کودکی آموخته بود که سفیدها دشمن هستند.



اما مادر ایمی فقط او را بخشید. به او یک شغل داد و با شغل، یک آینده. او به عنوان راهنما و آموزش دهنده ی هموعان خود در آگاهی اچ آی وی / ایدز در سازمان ایمی بیهل که در شهرستان های بیرون شهر کیپ برنامه دارد کار می کند. همچنین او با مادر ایمی برای تعریف داستان صلح و بخشش شان در دنیا سفر می کند. مادر ایمی می گوید که انتوبکو حالا عضوی از خانواده اش است.

در نگاه اول احتمالا مثال مفرطی به نظر می رسد و تعداد کمی از ما مشتاقیم تا این مخزن بخشندگی را که مادر ایمی به نظر دارد، داشته باشیم. اما تحقیق نشان میدهد که ما می توانیم از او یاد بگیریم.

### بخشندگی چیست؟

در این فصل توضیح می دهیم که چگونه به انواع تجارب سخت زندگی پاسخ دهیم. یک مصیبت دردناک دیگر وقتی می آید که شخص دیگری به شما توهین می کند، آسیب می زند و حمله می کند. صدمه یا سوء استفاده میتواند فیزیکی، جنسی یا احساسی باشد. ممکن است شامل توهین، حمله، خیانت یا ترک کردن باشد. مشخص است که گرایش طبیعی اول آدمیزاد به چنین آسیبی پاسخی منفی و تلافی با همان آسیب برابر است. دو نوع پاسخ دیگر تمایل به دوری از فرد یا دنبال انتقام بودن است. واضح به نظر می رسد که اینگونه پاسخ ها عواقب منفی به بار می آورند. سعی در دور کردن خودتان از متجاوز و به خصوص سعی در انتقام گرفتن در نهایت شما را ناراحت و ضایع میکند یا روابط تان را نابود میکند و حتی در مقیاس بزرگ به جامعه آسیب میزند. در طول تاریخ تاکنون تمایل به انتقام انگیزه ی بسیاری از زیان ها و وحشت های دنیایمان مثل قتل، تجاوز، غارت و همچنین جنگ، تروریست گری و قتل عام بوده است.

با این وجود، تمرکز این کتاب بر روی شخص است - بر روی شما. بخشش به چه معناست و آیا یاد گرفتن و تمرین آن ارزشمند است؟ بخش عاملی است که می تواند چرخه ی کناره گیری و انتقام را که ما اغلب خود را در آن می یابیم قطع کند. توسط بسیاری از ادیان دنیا سفارش شده است (مفهوم مشترک این است که آدم ها باید در زندگی شان بر زمین بخشیده باشند تا توسط خداوند بخشیده شوند). بخشش شامل تسکین و سرکوب انگیزه ی کناره گیری و انتقام که اغلب همراه با احساسات خشم، ناامیدی و خصومت است و به طور ایده آل جایگزینی آن با نگرش ها، احساسات و

رفتارهای مثبت تر یا نیک تر می‌شود. باید اشاره کنم که ما شخص دیگری را می‌بخشیم؛ اصطلاح «بخشیدن خودمان» به فرایند مجزای تقویت خود ارزشمندی اشاره دارد، نه به کاهش میل به کناره‌گیری و انتقام.

روانشناسانی که بر روی بخشش مطالعه می‌کنند، از تعریفی استفاده می‌کنند که کمی از تعریف افراد معمولی در خیابان متفاوت است. پس مهم است که بفهمیم با آن چه منظوری دارند و چه منظوری ندارند. بخشش مصالحه نیست، به این معنا که لزوماً شامل برقراری دوباره ی ارتباط با خطا کار نمی‌شود. معادل حکم عفو که (اصطلاحی قانونی است و در سیستم عدالت انجام می‌شود) یا چشم پوشی (که اشاره دارد بر توجیه، کوچک شمردن یا تحمل صدمه آسیب و در نتیجه کاملاً حذف کردن نیاز به بخشش) نیست. بخشش به معنای بهانه آوردن (به معنای مقصر قرار دادن شرایط یا «دلیل خوب» آوردن - «این کار را وقتی که مقدار زیادی دارو مصرف کرده بود انجام داد») یا انکار آسیب (که مفهوم فرویدی «سرکوب» یا به بی میلی به پذیرش اتفاقی که رخ داده است اشاره می‌کند) نیست. در آخر «ببخش و فراموش کن» نام بی مسامی است زیرا بخشیدن شامل از بین رفتن خاطره ی آسیب نمی‌شود. در واقع کسی را صادقانه بخشیدن شامل مدتی اندیشیدن به آسیب است، در حالیکه فراموش کردن آسیب این دوره را سخت تر می‌کند.

بنابراین پس از کجا می‌فهمید که کسی را بخشیده اید؟ زمانیکه تغییر در تفکر تان را تجربه کردید، طوری که انگیزه تان به آسیب زدن به آن شخص کاهش یافت و میل تان به خوبی به آنها (یا فایده رساندن به رابطه تان) افزایش یافت. با خود فکر کنید که چقدر با جملات زیر که از یک مقیاس بخشش آوردیم موافق هستید:

- کاری می‌کنم که مجازات شود.
- می‌خواهم او را صدمه دیده و بدبخت ببینم.
- طوری زندگی می‌کنم که انگار او وجود ندارد و نزدیک نیست.
- تا جایی که ممکن است فاصله می‌گیرم.

هرچه با این دو مورد موافق ترید - دوتای اول انتقام را اندازه می‌گیرد و دوتای دوم کناره گیری را - بیشتر نیاز دارید کار کنید تا ببخشید.

چرا بخشش؟

هر دو شواهد تحقیقاتی و مشاهدات روایتی دلایل خوب و فراوانی ارائه می‌دهند که چرا باید کسانی که به ما آسیب زده اند، توهین کرده اند یا فریب داده‌اند را ببخشیم. قبل از اینکه این مدرک قدرتمند را شرح دهم، می‌خواهم تاکید کنم بخشیدن کاری است که شما برای خود انجام می‌دهید، نه برای کسی که به شما صدمه زده است. آدم‌های عاقل مطمئناً زمانیکه بخشش مناسب هست یا نیست، با سوال‌های سخت عدالت و اخلاقیات و با کارهایی که غیر قابل بخشش هستند مخالف هستند. اگر دلایل محکمی برای نبخشیدن دارید، به آن دلایل احترام باید گذاشته شود. اما بسیاری از شما این قسمت را دقیق می‌خوانید، زیرا مشخص کرده‌اید که این بخش یک استراتژی موفق، ضروری و سازگار برای شماست. فقط به یاد داشته باشید که بخشش به این معنا نیست که لزوماً باید رابطه تان را با متجاوز ترمیم کنید یا او را تبرئه یا از کارش چشمپوشی کنید، بعضی از اعمال در واقع غیرقابل توجیه و نابخشودنی هستند.

تعداد زیادی از مردم هر چیزی مثل این پیام را حمل می‌کنند: چسبیدن به تلمخی یا نفرت به شما بیشتر از فرد مقصودتان آسیب می‌زند. (بودا گفته است «نگه داشتن خشم مثل قاپیدن زغال سنگ داغ با قصد پرت کردن به دیگری است، شما کسی هستید که می‌سوزد.») تحقیقات آزمایشی این بینش را تایید می‌کنند - افراد بخشنده کمتر افسرده، متخاصم، نگران و خشمگین و عصبی و از نفرت پر می‌شوند، آنها بیشتر شاد، سالم، دوست داشتنی و متین می‌شوند. بهتر می‌توانند با دیگران همدردی کنند و روحانی و مذهبی باشند. افرادی که آسیب‌های روابط را می‌بخشند بیشتر توانایی برقراری مجدد صمیمیت را دارند. در آخر ناتوانی در بخشش به نشخوار فکری مداوم درباره‌ی انتقام وابسته است، در حالیکه بخشش به فرد اجازه می‌دهد رو به جلو حرکت کند.

هیچکدام از این دستاوردها تعجب‌آور نیست، اما آنها به ما نمی‌گویند اگر بخشش شامل علیتی پشت همه‌ی این چیزهای خوب است. خوشبختانه تعدادی مداخله برای آزمایش انجام شده است تا بفهمیم آیا تعلیم بخشش پیشرفتی در سلامتی ذهنی و خوشی به وجود می‌آورد. به عنوان مثال، در یک مطالعه خانم‌های بالای سن ۶۵ سال را احساس می‌کردند مقدار قابل توجهی با تجربه‌ی بین فردی بخصوصی آسیب دیده‌اند را به طور تصادفی به دو گروه «بخشش» یا گروه «گفت و گو» (کنترل) تقسیم کردند. خانم‌های گروه بخشش، بخشندگی را بیشتر از گروه کنترل

یاد گرفتند و اضطراب کمتر و عزت نفس بیشتری داشتند. مداخلات اینچنینی دیگر با افرادی که انواعی از آسیب‌ها و توهین‌ها را تجربه کرده بودند، انجام شد. به عنوان مثال، آقایانی که با تصمیم همسرشان به سقط جنین آسیب دیده بودند، خانم‌هایی که از تجاوز جنسی نجات پیدا کرده بودند، آدم‌هایی که خیانت همسرشان را تجربه کرده بودند و نوجوانانی که با والدینی مخالف مواجه بودند. در هر یک از این مطالعات (چه بخشش به عنوان بخشی از کارگاه گروهی آموزش داده شد و چه تکی) آنهایی که در شرایط بخشش بودند، در مجموع در بخشش موفق‌تر بودند و پس از مداخله حتی ماه‌ها بعد، احساسات منفی کاسته شد و عزت نفس و امیدشان افزایش یافت. جای تعجب نیست که هر چه بیشتر به افراد زمان داده می‌شود تا فکر کنند و بخشش را در این مطالعات یاد بگیرند، بیشتر سود می‌برند. همچنین جالب توجه است که خانمها بیشتر از آقایان بهره می‌برند، آقایان کینه و آسیب‌ها را نگه میدارند.

بنابراین پاسخ اینکه بخشیدن برای افراد مایه‌ی زحمت است، کاملاً مشخص است. در بلندمدت درگیری، خشونت و خشمی که نگه داشته ایم فقط به آسیب فیزیکی و احساسی ختم می‌شود. علاوه بر این بخشش را می‌توان در موقعیت بزرگ‌تر گروه‌ها و اجتماع در نظر گرفت. می‌تواند حس انسانیت به اشتراک گذاشته (که ما در تجربه‌ی آسیب‌ها تنها نیستیم) را عمیق‌تر و روابط شخصی مان را تقویت و ارتباطمان با دیگران را گسترده‌تر کند. در واقع مطالعات نشان می‌دهند که به یاد آوردن کسی که او را بخشیده‌اید، شما را در چهارچوب فکری «ما» قرار می‌دهد تا با دیگران حس نزدیکی داشته باشید و مایل باشید کمکشان کنید.

### چگونگی تمرین بخشش

از تمام استراتژی‌های تقویت شادی که در این کتاب توضیح دادیم، من باور دارم که بخشش برای انجام دادن، چالش برانگیزترین است. اما همانطور که می‌گویند «نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود». چیزهای متعددی ممکن است به دست آورید. تکنیک زیر در یک دفتر وقایع روزانه، نامه، مکالمه یا با استفاده از تصورات خودتان می‌تواند انجام شود. اگر بخشش با شخصیت، اهداف یا نیازهای شما سازگار است، یکی از فعالیتهای لیست پایین را همین حالا انتخاب کنید و تمام تلاشتان را بکنید.

### از بخشیده شدن قدردانی کنید

قبل از اینکه بتوانید دیگری را ببخشید، یک تمرین خوب این است که از نمونه‌ی زمانیکه شما خود، بخشیده شده‌اید قدردانی کنید. زمانی را به یاد آورید که به شخص دیگری آسیب زده بودید، شاید از والدین تان متنفر بودید، در حق کسی که عاشقتان بوده بی وفایی کردید یا از یک دوست دوری کردید. اگر آن افراد شما را بخشیدند، چگونه ان را به شما گفتند و پاسخ شما چه بود؟ چرا باور دارید که این کار را کرده‌اند؟ آیا فکر می‌کنید از بخشیدن شما سودی بردند؟ آیا شما و رابطه‌تان نیز بهره‌ای بردید؟ آیا این تجربه به شما چیزی یاد داد یا شما را به هر نوعی تغییر داد؟ و در آخر، اکنون چه دیدگاهی نسبت به این تجربه دارید؟ این تمرین کمک می‌کند فواید بخشش را ببینید و شاید الگویی برای خود برای بخشیدن تهیه کنید.

راه دیگر قدردانی از بخشیده شدن این است که برای خودتان در جست و جوی بخشش باشید. فرقی نمی‌کند مربوط به اشتباه گذشته باشد یا حال، نامه‌ای برای عذرخواهی بنویسید. فهمیدن و پذیرش اینکه گاهی اوقات شما خطا کار هستید، به شما بینشی می‌دهد تا خطاکاران زندگی خود را درک کنید. در این نامه توضیح دهید که چه کار کرده‌اید (و یا زمانیکه لازم بوده نکرده‌اید) و اعتراف کنید که اشتباه بوده‌است. آسیبی که به آن فرد یا رابطه‌تان با آن فرد زده شده را توضیح دهید. مستقیماً (با گفتن «من متأسفم...») یا با اظهار به ارزش رابطه و میل شما به ترمیمش، به خاطر آن رفتار عذرخواهی کنید. ممکن است مایل باشید متعهد شوید تا رفتار تان را عوض کنید، راهی را برای «جبران» به فرد پیشنهاد دهید یا بپرسید که برای برقراری مجدد رابطه چه چیزی لازم است.

فرستادن نامه‌ی عذرخواهی به شما بستگی دارد. گاهی اوقات ممکن نیست، اگر دیگر در ارتباط با آن فرد نیستید. گاهی اوقات ممکن است پرمخاطره یا غیر عاقلانه باشد.

### بخشش را تصور کنید

در این تمرین سعی کنید از شرکت‌کنندگان یک مطالعه‌ی جذاب بر روی نقش تصور بخشش تقلید کنید. اول، شخص بخصوصی که به خاطر بد رفتاری یا اذیت کردن تان سرزنش می‌کنید را انتخاب کنید. دوم، مشغول یک تمرین خیال‌پردازی شوید که در طول آن تصور می‌کنید خطاکار را درک می‌کنید و به او بخشش عطا می‌کنید.

سعی بر درک شامل دیدن موقعیت با چشم ها و گوش های خطاکار، دیدن او به عنوان یک انسان کامل به جای توصیف او تنها با رفتار اشتباهش می شود. اعطای بخشش لزوماً به معنی تبرئه کردن یا تحمل کردن رفتار فرد خطاکار نیست، بلکه شامل رهایی از آسیب، خشم و خصومت و پذیرش دیدگاهی مهربانانه تر و کریم تر است. تلاش کنید در حالی که تصور می کنید، به افکار، احساسات و رفتارهای تان توجه کنید. به عنوان مثال، زمانی که تصور می کنید پدرتان را به خاطر ترک کردنتان بخشیده اید، به او چه خواهید گفت؟ چه احساسی خواهید داشت؟ چقدر شدید و در چه شرایطی خواهید بود؟ حالت های صورت تان چگونه خواهد بود؟ چه حس فیزیکی در بدنتان تحریک خواهد شد؟

اگر این کار را با موفقیت انجام دهید، چیزیکه شرکت کنندگان در این مطالعه تجربه کردند را تجربه می کنید. تمرین افکار درک کننده و بخشنده (در مقایسه با تمرین پرورش خاطرات دردناک) باعث شد آنها حس عظیم تری از کنترل افکارشان را داشته باشند و کمتر غم، خشم و واکنش به لحاظ پاسخ استرس فیزیولوژیکی را مثل ضربان پایین قلب، فشار خون پایین و پیشانی های چین خورده تجربه کنند. به عبارت دیگر، بدن شرکت کنندگانی که درک کردن و بخشش را تمرین کردند، استرس کمتری حس کردند و بدن شما هم می تواند.

یک نامه ی بخشش بنویسید

این تمرین شامل رها شدن از خشم، تلخی و شماتت با نوشتن است، اما نه فرستادن نامه ی بخشش به کسی که به شما آسیب زده یا بد رفتاری کرده است. بنشینید و به افرادی فکر کنید که در طول زندگی تان به شما صدمه زده اند، از شما سوء استفاده کرده اند و شما هرگز آنها را نبخشیده اید. (این افراد ممکن است بخشی از زندگی شما باشند یا نباشند، حتی ممکن است دیگر زنده نباشند.) آیا این تجربه و فقدان بخشش باعث شد ذهن شما برای ماندن بر روی فرد و شرایط آسیب و آزار استقامت کند؟ آیا جلوی شما را گرفت تا شادی، آرامش و آزادی از افکار و تصورات مزاحم را حس نکنید؟ اگر پاسخ بله است، پس در بخشیدن این فرد خوب عمل خواهید کرد.

یکی از بهترین استراتژی ها، نوشتن یک «نامه ی بخشش» است. در نامه، صدمه یا توهینی را که نسبت به شما شده با جزئیات تعریف کنید. نشان دهید که چگونه در آن زمان توسط آن آسیب تحت تاثیر قرار گرفته اید و چگونه این رنجش در شما

ادامه داشته است. در عوض چیزی را که آرزو می‌کنید آن فرد انجام داده بود را ذکر کنید. نامه را با یک جمله ی صریح بخشش و درک کردن تمام کنید (مثلاً «من حالا متوجه این کاری که کردی، بهترین کاری بود که می‌توانستی و تو را می‌بخشم.»). در پایین مثال‌هایی از زندگی واقعی است که از انواع افرادی که با موفقیت بخشیده‌اند، به دست آورده‌ام:

- پدرم را به خاطر اعتیاد به الکل می‌بخشم.
- معلم نگارش کارشناسی را به خاطر اینکه به من گفت نمی‌توانم بنویسم می‌بخشم.
- دوست پسرم را به خاطر اینکه وقتی افسرده بودم کنارم نبود می‌بخشم.
- آقایی که با ماشینم تصادف کرد را می‌بخشم.
- همسرم را به خاطر خیانتش می‌بخشم.
- برادرم را به خاطر تحقیر کردنم در عموم می‌بخشم.
- دوستم را به خاطر سوءاستفاده از من می‌بخشم.

دومی متعلق به من است.

احتمالاً به سختی نامه ی بخشش را نوشته‌اید. ممکن است احساس کنید که عمل نابخشودنی است یا آن فرد لیاقت بخشیده شدن را ندارد یا شما آنقدر در هیجانات منفی مربوط به واقعه غرق شده‌اید که حتی می‌خواهید رهاش کنید. اگر شرایط اینگونه است، نامه را کنار بگذارید و بعد از چند روز یا هفته دوباره امتحان کنید. یک راه دیگر این است که شخص (یا عمل) دیگری را برای بخشیدن انتخاب کنید - چیزی که کمتر دردناک باشد. بخشش یک استراتژی است که به تلاش، اراده و انگیزه ی زیادی نیاز دارد، باید تمرین و تکرار شود. بنابراین شروع با تمرین بخشش «ساده» برای شما بهترین است با گذر زمان می‌توانید به سمت مورد های سخت تر و سخت تر حرکت کنید.

استراتژی دیگری که به شما کمک می‌کند بر مانع در راه نوشتن نامه ی بخشش پیروز شوید این است که درباره ی افرادی که با موفقیت بخشیده‌اند بدانید. شاید کسی را در زندگیتان میشناسید که بخشش برایش نقطه ی قوت است. به آنها تلفن بزنید یا نامه ای بنویسید و درباره ی تجارب بخشش و اینکه چگونه این کار را میکنند بپرسید. به طور جایگزین درباره ی شخصیت‌هایی که بخاطر تکرار بخشش

معروف هستند مطالعه کنید؛ مانند مهاتما گاندی، نلسون ماندلا، اسقف درزمونند تو تو و مارتین لوتر کینگ جونیور.

### همدلی را تمرین کنید

همدلی تجربه‌ای خیالی و درک احساسات و افکار فرد دیگری است. اغلب، اما نه همیشه، شامل همدردی، نگرانی، شفقت و حتی ملایمت نسبت به دیگری است. اهمیت یادگیری و تکرار همدلی با کسی که به شما آسیب زده است، با پی بردن به اینکه همدلی به شدت با بخشش مرتبط است، برجسته می‌شود. هرچه در به دست آوردن، درک دیدگاه آن فرد و فکر کردن به آن موفق‌تر باشید، در نهایت بیشتر احتمال دارد او را ببخشید.

یک راه تمرین همدلی این است که در زندگی روزانه تان هر بار به کاری که کسی انجام می‌دهد و شما نمی‌فهمید، توجه کنید. سعی کنید افکار، احساسات و قصد اینگونه فردی را بفهمید. چرا اینگونه رفتار کرد؟ چه عواملی این را توضیح می‌دهد؟ اگر ممکن است، خودتان از او بپرسید و (فرض کنید او خود بینشمند است) ممکن است چیزی یاد بگیرید.

### به نسبت دادن های مهربانانه فکر کنید

در کنار همدلی یکی از عوامل کلیدی که به بخشش سرعت می‌بخشد دادن نسبت های مهربانانه یا مثبت به فرد خطاکار است. یک راه موثر برای ساختن نسبت‌های سخاوتمندانه این است که نامه ای را که دوست دارید از طرف فرد خطاکار در پاسخ بخشیدنش دریافت کنید، بنویسید - اگر مایلید، نامه ی عذرخواهی او. چه توضیح (یا توضیحاتی) برای رفتارش ممکن بود بدهد؟ (یک تکنیک این است که تصور کنید دقیقاً در همین موقعیت شما فرد خطاکار هستید و فکر کنید انگیزه ی شما از این آسیب چه بوده و آیا انتظار دارید بخشیده شوید.) آیا این توضیح را به عنوان حقیقت می‌پذیرید؟ آیا به نظر شما مقبول و کافی بود؟ آیا او را باور می‌کنید؟ آیا قسمت مثبت شک را باور می‌کنید؟ چنانچه پاسخ او به خود را مینویسید، او را درک کرده و تغییر موقعیت را حس می‌کنید. شرایطی که باعث غم و اندوه بسیار شما شد، ممکن است از دیدگاهی جدید دیده شود.



چرا عذرخواهی در پرورش بخشش بسیار مفید است؟ چون همدلی می‌سازد. انسانیت را یادآوری می‌کند. زمانیکه فردی باعث درد، رنج و صدمه به شما شده است از شما عذرخواهی می‌کند، طرفی از خود را که آسیب‌پذیر و ناقص است را به شما نشان می‌دهد. یک عذرخواهی اغلب شامل توضیح اینکه فرد موقع آسیب زدن به شما چه فکر می‌کرده است می‌شود - شاید اشتباه بزرگی انجام داده است، شاید آن آسیب را دست کم گرفته است، شاید از خود بی‌خود شده و غیره. فرقی نمی‌کند چه باشد، شما در موقعیتی بوده‌اید که شرایط را فراتر از دیدگاه او دیده‌اید. این بخشیدن را آسان‌تر می‌کند.

### کمتر نشخوار فکری کنید

در فصل چهار، ذات مهلک نشخوار فکری را مطرح کردم. صحبت کردن یا فکر کردن طولانی به اینکه چقدر حس بدی دارید یا نگرانی یا دوستان چقدر بهتر تنیس بازی می‌کنند شما را غمگین، مضطرب، بدبین و متزلزل می‌کند. مشخص شد که نشخوار فکری هم مانعی قابل توجه بر سر راه بخشش است. افرادی که دائم به فکر یک خطا فرو می‌روند و آن را برای خود دغدغه‌ی روانی می‌کنند خشم و جراحت‌شان را بیشتر با خود نگه می‌دارند و کمتر انگیزه‌ی بخشیدن دارند. اکثر شما احتمالاً به خوبی آگاه هستید که این نشخوارهای فکری چه شکلی هستند. به دقت به واقعه یا (سلسله وقایع) فکر می‌کنید، عصبانی‌تر و عصبانی‌تر می‌شوید، خشمگین‌تر و خشمگین‌تر می‌شوید، احساس می‌کنید تحقیر شده‌اید و از شما استفاده شده است. چیزی را که می‌خواهید بگویید و یا کاری را که می‌خواهید با فردی که به شما آسیب زده انجام دهید، تصور می‌کنید.

بعضی افراد باور دارند که این نوع تمرین خیال‌پردازی - تمرین «خشونت در خیال»، اگر مایل باشید - باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید، بیشتر مثل ضربه زدن به کیسه‌ی بوکس یا کوبیدن با چوبه‌های ابری که ممکن است خشم را خنثی یا تخلیه کنند. اکنون عقیده‌ی دیرینه‌ای از تحقیق نشان داده است این مفهوم که روانشناسان به آن «نظریه‌ی پالایش روانی» می‌گویند کاملاً اشتباه است. خیال‌پردازی اینکه چگونه از نظر فیزیکی و کلامی برای دیگری باعث درد می‌شوید باعث می‌شود بلافاصله احساس بهتر یا رهایی از تنش داشته باشید اما خصومت را به جای کاهش، افزایش می‌دهد. به این دلیل که هر بار که صدمه را به

یاد می آورید، تمام احساسات قدیمی آسیب دیدن، شماتت، خصومت یا خشم دوباره تحریک می شوند.

در زمانیکه افکار و تصورات آسیب یا صدمه مزاحم می شوند و در زندگی روزانه تان دخالت می کنند، وقتش رسیده تا با آنها کاری بکنید. می توانید از تکنیک های پایان فصل ۴، مثل پرت کردن حواس (بلافاصله معطوف کردن توجه تان به فکر دیگری یا سرگرم کردن خودتان با فعالیتی جذاب) یا گفتن «ایست» استفاده کنید. اگر چه متوقف کردن نشخوار فکری به طور خودکار به بخشش نمی انجامد، اولین قدم ضروری است.

ارتباط برقرار کنید

قبلاً اشاره کردم که در واقع نباید نامه ی بخشش تان را بفرستید. اینجا جایی است که می خواهم نظرم را عوض کنم. گاهی اوقات ارسال نامه مناسب، سالم و پرورش دهنده ی شادی است. عمل بخشش (نوشتن نامه و باور کردن آن) کاری است که برای خودتان انجام می دهید. در طولانی مدت شما را خوشحال تر می کند. در میان گذاشتن این امر (اگر حتی ممکن است) چیزی است که برای بهره رساندن به دیگری و رابطه تان با آن فرد انجام می دهید. آماده باشید که نتیجه ی معکوس بگیرید (شاید حتی بسیار بد)، اما این را هم بدانید که گفتن بخشش ممکن است به ترمیم رابطه ی شما ختم شود و در نهایت بیش از آنچه تصور می کردید لذت به همراه آورد. فقط شما می دانید که نامه بفرستید و زنگ بزنید یا نه. در آخر به یاد داشته باشید که جایگزین وجود دارد، حتی اگر نامه را نفرستادید به سادگی با کسانی که به طور مخفیانه بخشیده اید مهربان باشید.

به خود یادآوری کنید

داستان آموزنده ای درباره ی بخشش در مورد رئیس جمهور سابق ایالت متحده بیل کلینتون گفته شد. ظاهراً روزی کلینتون از نلسون ماندلا می پرسد که چگونه توانسته زندانبان هایش را ببخشد و ماندلا گفت «زمانیکه پام را بیرون از زندان گذاشتم می دانستم که اگر به نفرتم ازان آدمها ادامه دهم، همچنان در زندان خواهم بود.» کلینتون این را باور کرد اما باید همواره به خود یادآوری کند. آن داستان برای او تا حدی دعا بود. اگر بخشش را به عنوان فعالیت شادیتان انتخاب کرده اید، راه سخت اما در نهایت با معنا و پاداشی را انتخاب کرده اید. وقتی می بینید که به داخل خشم

ها و تلخی های قدیمی لیز میخورید، به طور روزانه به خود یادآوری کنید. بخشش را مثل دعا به عادت تبدیل کنید.

### فعالیت های مکمل

اگر از این فعالیت بهره می‌برید، ممکن است بخواهید این دو را نیز امتحان کنید:

(۱) پرورش استراتژی های مقابله (فعالیت شادی شماره ی ۶)

(۲) پرورش مثبت اندیشی (فعالیت شادی شماره ی ۲)

## فصل ۷

### زندگی در زمان حال

یک کاریکاتور زیرکانه ی نیویورکی هست که سه تصویر دارد. در اولی یک مرد پشت میزش نشسته است و درباره ی گلف بازی کردن خیالبافی می کند. در تصویر دوم همان مرد در حال گلف بازی کردن است در حالیکه درباره رابطه جنسی خیال پردازی می کند. در سومی او با یک خانم در تخت است در حالیکه به کار فکر می کند. ما نیز مثل مرد در کاریکاتور لذت نمی بریم و خوشی را نمی فهمیم و در حال زندگی نمی کنیم زیرا که اغلب مغز ما جای دیگر است.

با این حال وقتی درباره اش فکر میکنید، لحظه ی حال همه ی چیزی است که بر عهده داریم. در این فصل من دو استراتژی را که زندگی در حال را ترویج می دهند توضیح میدهم - «غرقگی» و «لذت بردن». هر دو حالت های روانی هستند که با احساسات مثبت و خوشی مرتبط هستند. تکرار آنها راهی برای چیرگی بر ذهن تان و شرایط زندگی تان و قدمی برای تبدیل خودتان به فردی شادتر با بیشترین استفاده از آن ۴۰ درصد است.

فعالیت شادی شماره ۸: افزایش تجربه ی غرقگی

آیا تا به حال به شدت جذب کاری که انجام می دهید - نقاشی، نوشتن، صحبت کردن، شطرنج بازی کردن، نجاری، ماهیگیری، دعا کردن، وب گردی - شده اید که کاملاً زمان را فراموش کنید؟ شاید حتی توجه نکرده اید که چقدر گرسنه شده اید یا پشت تان به خاطر طولانی نشستن درد گرفته است یا اینکه نیاز دارید دستشویی بروید؟ هیچ چیز دیگری اهمیت نداشت؟ اگر جواب بله است، پس شما حالتی را که به آن میگویند «غرقگی» تجربه کرده اید. میهای چیکنست میهای آن را ابداع کرده است، غرقگی حالت شدید جذب و درگیری در لحظه ی حال است. شما کاملاً در کاری که انجام می دهید فرو می روید، با تمرکز تمام و بی خبر از خودتان. فعالیتی که اجرا می کنید جذاب و چالش برانگیز است، مهارت ها و تجارب و تخصص تان را به کار می گیرد. در غرقگی حس قدرتمندی و کارآمدی افراد - در اوج

توانایی‌هایشان - تحت کنترل و کاملاً ناخودآگاه، به صدا در می‌آید. آنها فعالیت را به طور مطلق به خاطر خودش انجام می‌دهند.

مفهوم غرقگی در ۱۹۶۰ به ذهن چیکنست می‌های رسید، زمانی که در جستجوی فرآیند خلاقانه بود. در طول مصاحبه و مشاهده کردن از هنرمندان اختصاصی، درگیر این مسئله شد که چگونه اغلب گرسنگی، سختی و خستگی را زمان کار کردن بر روی یک نقاشی نادیده می‌گیرند اما همین که تمام کردند علاقه‌شان را از دست می‌دهند. این هنرمندان به وضوح فرآیند نقاشی را ذاتاً رضایت بخش یافته بودند. در تعریف تجربه‌ی درونی‌شان از نقاشی، از استعاره‌ی چالش جاری که آنها را فریفته می‌کند، استفاده می‌کند.

چیکنست می‌های می‌گوید که زندگی خوب، زندگی شاد با غرقگی توصیف می‌شود، با کاملاً جذب شدن در کاری که انجام می‌دهیم. کلید ساختن غرقگی، برقراری تعادل میان مهارت‌ها و چالش‌هاست. چه سخره‌ی نور باشید، چه جراح باشید، چه مالیات‌هایتان را حساب کنید و چه با موتور رانندگی کنید، اگر سطح مهارت‌ها و تخصص‌های شما در چالش‌های موقعیت غرق شوند، احساس اضطراب و ناامیدی خواهید کرد. از طرف دیگر، اگر فعالیت به اندازه‌ی کافی چالش برانگیز نباشد، کسل می‌شوید. غرقگی تجربه‌ای است که دقیقاً در جای درست اتفاق می‌افتد، بین کسل و مضطرب شدن. شادی شما به توانایی شما در پیدا کردن این جای درست کمک می‌کند - تا غرقگی را از کاری که انجام می‌دهید بیرون بکشید.

در واقع ما می‌توانیم غرقگی را تقریباً در هر کاری که انجام می‌دهیم تجربه کنیم اما ممکن است خسته کننده یا کسل کننده به نظر رسد - منتظر اتوبوس بودن، عوض کردن پوشک بچه، کار در خط تولید، به سخنرانی گوش دادن، حتی ایستادن در محل تحویل بار. من اغلب غرقگی را حین بررسی اطلاعات تجربه می‌کنم. گاهی اوقات ۵ ساعت می‌گذرد و من برایم مثل پنج دقیقه است. از طرفی دیگر، بعضی از ما در تجربه‌ی غرقگی به شکست می‌خوریم (به جای آن احساس کسلی یا اضطراب می‌آید)، حتی در طول وقایع ظاهراً هیجان‌انگیز یا فریبنده مثل یک ماجرای دریانوردی، یک فیلم اکشن یا اجرای رقص. اگر خود را آموزش دهیم تا در هر موقعیتی که ممکن است غرقگی را به دست آوریم، زندگی شادتری خواهیم داشت.

## فواید غرقگی

چرا غرقگی برای شما خوب است؟ دلیل اول واضح است - زیرا ذاتاً لذت بخش و رضایت بخش است و لذتی که به دست می‌آورد از نوع ماندگار و قوی است. غرقگی اوج طبیعی را ایجاد میکند که برعکس اوج‌های مصنوعی یا لذت‌های محض، تجربه‌ای مثبت، سازنده و قابل کنترل است که باعث حس گناه، خجالت یا آسیب‌های دیگر نسبت به خود یا در مقیاس بزرگ جامعه نمی‌شود.

دوم به این دلیل که حالت‌های غرقگی ذاتاً رضایت بخش هستند و ما طبیعتاً می‌خواهیم تکرارشان کنیم اما در اینجا یک تناقض ظاهری وجود دارد. چنانکه در مهارت‌های جدید مان استاد می‌شویم (مثل اسکی، نوشتن، سخنرانی آماده کردن، باغبانی و غیره)، تجربه‌ی غرقگی ما کاهش می‌یابد زیرا کار در دست دیگر مهیج و سخت نیست. بنابراین برای نگهداشتن غرقگی، باید به طور مداوم خود را در فعالیت‌های چالش‌برانگیزتر از قبل امتحان کنیم. ما باید نظم ذهنی متمرکز و تلاش فیزیکی شدیدی به کار ببریم. ما باید مهارت‌هایمان را گسترش دهیم یا فرصت‌های جدیدی برای استفاده از آنها بیابیم. این فوق‌العاده است زیرا به این معناست که ما دائماً تلاش می‌کنیم، رشد می‌کنیم، یاد می‌گیریم و شایسته‌تر، حرفه‌ای‌تر و کامل‌تر می‌شویم. یک مطالعه، نوجوانان با استعداد را در طول چهار سال تحت نظر گرفت. کسانی که در سن ۱۳ سالگی محدوده‌ی استعداد خود را (چه ریاضی، چه موسیقی و چه فوتبال) به عنوان منبع غرقگی مشخص کردند و به نسبت غرقگی بیشتر و اضطراب کمتری را در طول فعالیت‌های مدرسه تجربه کردند، بیشتر پایبند به استعدادشان در سال‌های نوجوانی بودند (زیرا که با رها کردن آن مخالفت کردند). احتمالاً این نوجوانان پرورش استعدادهایشان و گسترش توانایی‌ها و علایقشان را ادامه دادند.

یکی از موضوعات اولیه که در این کتاب مطرح شد این است که نمی‌توانیم اجازه دهیم شادیمان به شرایط بیرونی مان بستگی داشته باشد زیرا که اتفاق و دستاورد مثبتی با تطبیق سریع و افزایش انتظارات همراه است. حتی وقتی اوج عظیم تری را به دست می‌آوریم، شروع می‌کنیم به حتی بیشتر از آن خواستن. در اینجا راه حل چیکنست می‌های به این وضع دشوار وجود دارد: «تا زمانی‌که از کشمکش‌ها در طول راه لذت می‌بریم، هیچ مشکلی ذاتی در تمایل مان به بالابردن اهدافمان وجود ندارد.» با این حال، زمان که مشغول هدف می‌شویم (فارغ‌التحصیلی، بزرگ شدن

بچه ها، تغییر مدل آشپزخانه)، دیگر از مراحل به دست آوردنش شادی و لذت را حس نمی کنیم - یعنی از همان لحظه ی حال.

تجربه ی غرقگی ما را به سمت درگیری در زندگی (به جای جدا شدن از آن)، لذت بردن از فعالیت ها (به جای خسته کننده یافتن آنها)، داشتن حس کنترل (به جای بی اختیاری) و حس کردن مفهومی قوی تر از خویش (به جای بی ارزشی) هدایت می کند. همه ی این عوامل زندگی را با معنا آغشته می کنند و به آن غنا، قدرت و شادی می بخشند.

چگونه تجارب غرقگی را افزایش دهیم

من مفهوم غرقگی را در سال ۱۹۹۰ زمانیکه سال دوم تحصیلات تکمیلی بودم پیدا کردم. به یاد دارم که کارهای نمونه ی چیکنست میهای را می خواندم و هم اتاقی و بهترین دوستم یک روز از من پرسید چه چیزی مرا به خواندن یک کتاب کامل درباره ی غرقگی دوره ای واداشته است. نیازی به گفتن نبود که غرقگی چیکنست میهای دنیایی از انواع مختلفی از غرقگی، دنیایی از هزاران فرصت ها و امکانات رو به من گشود. یافتن غرقگی شامل توانایی توسعه ی مغز و بدن تا بیشترین حد، تلاش برای انجام دادن کاری سخت، جدید یا ارزشمند و یافتن پاداش در فرآیند هر لحظه، در واقع در خود زندگی می شود. حداقل یکی از توصیه های پایین را انتخاب و در زندگی روزانه تان اعمال کنید.

توجه را کنترل کنید

برای افزایش دفعات و طول تجارب غرقگی در زندگی روزانه، نیاز دارید کاملا مشغول و درگیر شوید. فرقی نمی کند نوشتن نامه، تلفن زدن از طرف مشتری، بازی گلف، دنبال کار گشتن، فعالیت های خانه یا اوقات فراغت باشد که مهارت و تخصص شما را درگیر میکند. دقیقا چگونه این کار را انجام می دهید؟ راز آن توجه است. ویلیام جیمز، «پدر» روانشناسی (و برادر هنری جیمز) روزی نوشت «تجربه ی من چیزی است که به آن توجه می کنم.» این یک اندیشه ی انقلابی است. چیزیکه به آن توجه و دقت می کنید، تجربه ی شماست - زندگی شماست. چیزهای زیادی در اطراف وجود دارند که به آنها توجه کنید، پس اینکه چگونه کجا تصمیم میگیرید این توجه را سرمایه گذاری کنید جای بحث دارد. برای وارد شدن به حالت غرقگی، لازم است توجه شما کاملا به سمت کار در دست هدایت شده

باشد. زمانیکه شما شدیداً بر روی انجام کاری تمرکز می کنید، لزوم توجه تان را به سمت آن کار (مثلاً طراحی) هدایت کرده و از چیزهای دیگر (مثلاً افکاری مانند «ساعت چند است؟»، «شام چی بخورم؟» و «این به خوبی آخرین دفعه نخواهد شد.») دور می کنید.

نگه داشتن حالت غرقگی شامل کنترل توجه تان می شود. اگر چالش بسیار پایین باشد که شما کسل و بی تفاوت شوید، توجهتان جای دیگری می رود. اگر چالش بسیار بالا باشد که عصبی و مضطرب می شوید، توجهتان به خودتان را محدودیت‌های تان برمی‌گردد و خود آگاهتان می کند. بنابراین هدف، به دست آوردن کنترل چیزی است که به آن توجه می‌کنید - به عبارتی به دست آوردن کنترل محتوای لحظات آگاهی تان در لحظه. کنترل آگاهی تان یعنی کنترل کیفیت تجربه تان، اگرچه این ممکن است سخت یا حتی دردناک باشد اما در طولانی مدت می تواند حس تسلط و مشارکت در زندگی را به وجود آورد. مثل تمام استراتژی های دیگری که در این بخش توضیح داده شدند، این هم به خلاقیت و زحمت زیادی نیاز دارد.

### ارزش های جدیدی بپذیرید

آدمهای خوشحال استعداد لذت بردن از زندگی را دارند، حتی در شرایط بد مادی و حتی زمانیکه به بسیاری از هدف هایشان نرسیده‌اند. چگونه این کار را میکنند؟ با پیروی از این ارزش‌ها به عنوان راهنمایشان: ۱. در مقابل تجربه های متفاوت آماده ی پذیرش باشید (آشپزی برای ۱۰ نفر، عضو تیم ورزشی شدن، پیاده روی به مکانی دور، یاد گرفتن بازی اسکواش) و ۲. تا روز مرگتان یاد بگیرید - می تواند کباب پختن، اسپانیایی، بافتن، تاریخ جنگ جهانی دوم، راهی موثر برای حفظ دوستی، بازی جدید کلمه و غیره باشد. سعی کنید از تمرکز ربوده شده بر روی صورت کودکی که هر روز یک چیز خارق العاده جدید یاد می گیرد، تقلید کنید - راه رفتن، پریدن، حل کردن یک معمای سخت، یادگیری معنی کلمات یا فهمیدن چگونگی کارکرد چیزها برای بار اول (ترافیک، چشم‌ها، مدرسه، پست). حالت غرقگی به طور طبیعی سراغ کودک می آید اما شما باید بر رویش کار کنید.

یاد بگیرید چه چیزی غرقگی ایجاد میکند



در یک مطالعه، به کارگران بزرگسال پیجرهایی دادند که وقتی بین برنامه سراغ زندگی روزمره‌شان می‌رفتند، بوق میزد. هر پیجر برای شرکت‌کنندگان علامتی بود تا در آن لحظه رفتارشان را تحت نظر بگیرند و چند مقیاس رتبه بندی را کامل کنند - به این منظور که چقدر تمرکز کرده بودند، آیا می‌خواستند کاری که انجام می‌دادند را ادامه دهند، و چقدر احساس شادی، قدرت و خلاقیت داشتند. جالب توجه است، گرچه شاید عجیب نیست اما مطالعه نشان داده که در حین کار (مربوط به خانه یا اوقات فراغت) این افراد زمان بسیار بیشتری را در موقعیت‌های سخت و دشوار گذراندند (به این معنا که این موقعیت‌ها غرقگی را پرورش می‌دهند) و زمان کمتری را در موقعیت‌های آسان گذراندند. در واقع آن‌ها مستعد تجربه کردن حس کارآمدی و اعتماد به نفس در طول ساعات‌های کار، اما بی‌علاقگی در خانه بودند. اما تحقیق کردیم زمانیکه درباره‌ی کاری که انجام می‌دهند توضیح می‌دادند، این شرکت‌کنندگان همگی اظهار کردند که در هنگام کار دوست داشتند کار دیگری انجام دهند و ترجیح می‌دادند کاری که در اوقات فراغت انجام می‌دهند را ادامه دهند.

کارگران در این مطالعه به وضوح بی‌ربطی باورهایشان درباره‌ی کار و اوقات فراغت (مثلاً اولی به عنوان وظیفه‌ای که مجبورند انجام دهند و دومی به عنوان انتخاب و فعالیت ارزش داده شده) و تجارب عملی‌شان که به شدت در حین ساعات کار مثبت‌تر بود را نشان دادند. به طور مشابه تعداد زیادی از ما زمانیکه غرقگی را تجربه می‌کنیم، حتی متوجه نمی‌شویم. بنابراین یکی از اولین قدم‌هایتان، اجرای این استراتژی برای مشخص کردن دوره‌های زمانی و فعالیت‌هایی است که در حین آنها غرقگی را تجربه می‌کنید... و سپس تکثیر کردن آنها.

کارهای روزمره را تغییر دهید

حتی کارهای به نظر کسل و خسته‌کننده - منتظر اتوبوس بودن، گوش دادن به یک سخنرانی خواب‌آور، مسواک زدن یا جارو برقی کشیدن - می‌تواند به چیزی با معنی‌تر و مهیج‌تر تبدیل شود. کاری که نیاز دارید انجام دهید این است که فعالیت‌های «کوچک غرقگی» را با اهداف و قوانین مخصوصی بسازید. به عنوان مثال، می‌توانید در ذهنتان معما حل کنید، شخصیت‌های کاریکاتوری بکشید، آهنگهای مورد علاقه‌تان را بزنیید یا شعرهای کوتاه بامزه بنویسید. بنابراین زمانیکه در اتاق انتظار دکتر نشسته‌اید، هدفتان را کشیدن یک طرح پیچیده قرار دهید و قانون این

باشد که همه ی خطها متقارن باشند. فیلیپ آلمان متولد شده است، میکرواستر اتری اش در حین رانندگی در ترافیک را برایم گفت:

در حال رانندگی به تعداد زیادی آهنگ گوش میدهم... ترنس، تکنو و بازی های تلویزیونی ژاپنی و موسیقی های انیمیشن ها، گاهی اوقات به آن ها جی پاپ می گویند. اکثر آنها خط ملودی و خط بیس و حتی بعضی از آنها طبل یا خط گیتار بیس روشمند و بسیار خوبی دارند... ضرب بخصوصی را انتخاب کردم، چه آهنگ ترنس باشد (آهنگ ترنس است اگر تا به حال گوش کرده باشید) و چه آهنگ انیمیشن ریف گیتار بیس و نهایت تلاشم را کردم تا انگشت یا پایم مرا با ریتم دقیق هماهنگی ریف بخصوص با ضربی که بر رویش تمرکز کرده بودم فشار بدهم... می توانستم آهنگ ها را به نوبت انجام دهم، قسمت های متفاوت همان آهنگ را بررسی کنم و ادامه دهم... این کار را زمانی که مدتی طولانی در بزرگراه رانندگی می کردم انجام می دادم... زمانیکه به ماموریت کوچکی می رفتم، فهمیدم که به همان اندازه بی علاقه شده ام، پس هر دفعه که پشت چراغ قرمز یا علائمی ایستادم یا راه بیش از حد آهسته می شد، آن کار را انجام می داد. می توانستم این میکرو فعالیت ضربه زدن هماهنگ با آهنگ را هر جایی که با ماشین میرفتم، هر جا که احساس می کردم هیجانانگ منفی زیادی وجود دارد با خود ببرم. فهمیدم که با این فعالیت میکرو غرقگی می توانم فوق العاده رانندگی کنم و در عین حال بر روی آهنگ و ضربه زدن تمرکز کنم.

فیلیپ میکرو استر اتری منحصر بفرد خود را ساخت. این که مال شما تک یا معمولی باشد فرقی نمی کند. تا زمانیکه قدری چالش برانگیز و جالب است، تجربه ای غنی تر و کمتر خسته و نگران کننده از زندگی روزانه می دهد.

غرقگی در مکالمه

بسته به شغل و سبک زندگیتان، درصد قابل توجهی از روزهایتان صرف مکالمه با دیگران می شود. آیا معمولاً زمانیکه شما با دیگری صحبت می کنید غرقگی را تجربه می کنید؟ آیا به طور مکرر اینقدر به مکالمه علاقه دارید که احساس کنید در واقعیت متفاوتی قدم گذاشته اید و به گذر زمان و صداها و مناظر اطراف تان توجه نکنید؟ اگر پاسختان خیر است، از اجرای تمرین زیر برای ترویج غرقگی در حین مکالمات بهره خواهید برد. در حین مکالمه ی دو نفره ی محرمانه ی بعدیتان، چه با

تلفن و چه رودررو، توجهتان را تا حد ممکن بر روی چیزی که دیگری می‌گوید و واکنش‌های تان را بر روی کلماتش متمرکز کنید. در جواب دادن بسیار سریع نباشید، ترجیحاً به او فضا بدهید تا افکارش را گسترش دهد و او را با سوالات پیگیر به فعالیت وا دارید (مثلاً «و بعد چه اتفاقی افتاد؟» یا «چرا اینجوری فکر کردی؟») یک راه هموار کردن این فرآیند این است که بیشتر فهمیدن درباره‌ی گوینده را هدف خود قرار دهید. چه چیزی در ذهن او می‌گذرد؟ در حال حاضر چه احساسی را تجربه می‌کند؟ آیا چیزی را که نمی‌دانستید درباره‌ی او یاد گرفته‌اید؟ اگر به جای شنونده بیشتر گوینده هستید. این تمرین در ابتدا ممکن است سخت و اذیت‌کننده باشد و ممکن است با دادن خودآگاهی به شما مانع غرقگی شود - اما استراتژی باید با زمان راحت تر شود.

#### اوقات فراغت هوشمندانه

بسیاری از ما احساس می‌کنیم که اوقات فراغت یا «آزاد» مان گرانبها هستند. مقدار بسیار بسیار کمی از آن هست، پس برای چیزهای واقعاً خاص نگاهش می‌دهیم، چیزهایی که به ما لذت می‌دهند. آیا این کار را می‌کنیم؟ به ساعت‌هایی از روز فکر کنید که در طول آن آزاد از تعهدات هستید و آزادی انتخاب کنید که چه کار کنید. آیا تلویزیون تماشا می‌کنید؟ یک مجله‌ی سرگرم‌کننده می‌خوانید؟ در تلفنتان چت می‌کنید؟ پیامک می‌فرستید؟ در طول چند درصد از فعالیت‌های اوقات فراغت تان حقیقتاً تمرکز می‌کنید، از ذهنتان استفاده می‌کنید یا مهارت‌هایتان را به کار می‌گیرید؟ اگر این درصد پایین است به این معناست که احتمال قرار گرفتن شما در غرقگی در طول بیشتر اوقات فراغت تان کم است.

البته بعد از یک روز پر استرس و طولانی، لم دادن در مقابل اخبار عصر، برنامه‌ی سانسفیلد یا اسکای اسپورت مثل بهشت می‌ماند. من موافقم که زمان استراحت به شدت لازم است اما با خود صادق باشید که این آرام شدن چقدر طول میکشد. شرط می‌بندم که ۴۵ دقیقه کافی است - بعد از آن شما استراحت نمی‌کنید بلکه مثل گیاه زندگی می‌کنید و احتمالاً دیر وقت که زمان خواب است، در حالیکه متعجبید عصر کجا رفته است و چرا شما در چنین حالتی هستید، کاناپه را ترک می‌کنید.

#### کار هوشمندانه

یک بار درست قبل از شام فرزند مهدکودکی ام بهم گفت «ما داریم کار را بازی می کنیم». او و برادر سه ساله اش داشتند لذت می بردند. برادرش در پشت لب تاپ بارنی اش نشسته بود و می گفت «باید ایمیل هایم را چک کنم» و او می نوشت و جدی با تلفن صحبت می کرد «اجازه دهید با شما تماس میگیرم». کار می تواند رضایت بخش، لذت بخش و شادی آور باشد، اگر خوش شانس باشید و اگر خودتان بسازیدش.

یک مطالعه ی مهیج بر روی کارگران نشان داد که افراد مایلند کارشان را در یکی از این طریق ببینند - به عنوان شغل، به عنوان حرفه یا به عنوان پیشه. آنهایی که کارشان را در دسته ی «شغل» قرار می دهند، لزوماً آن را به عنوان یک بدی ضروری می بینند که باید تمام شود - شغل برای حمایت از خودشان لازم است و چیز مثبت یا رضایت بخشی نیست. بر این اساس، آنها زحمت میکشند تا پول داشته باشند، تا از زمانیکه دور از کار هستند لذت ببرند. در مقابل، دسته ی «حرفه» لزوماً یک شغل به همراه پیشرفت است. افرادی که حرفه دارند شاید کارشان را به عنوان بخش مثبت بزرگی از زندگیشان ببینند، اما فرصت یا هدف ترقی را دارند. آنها زمان و انرژی بیشتری را روی کارشان سرمایه گذاری می کنند، در نتیجه فرصت هایی که برای خودشان می سازند، برای آنها پاداش موقعیت اجتماعی بالاتر، قدرت و عزت نفس می آورد. در آخر کسانی که کار خود را به عنوان «پیشه» می بینند، از کار لذت می برند و کاری که انجام می دهند به نظرشان رضایت بخش و از نظر اجتماعی مفید است. آنها برای پاداش های مالی یا پیشرفت کار نمی کنند، بلکه به این دلیل که: از باقی زندگی شان جدا نشدنی است کار می کنند.

تعجب می کنید که بعضی از انواع کارها در مقابل «حرفه ها» یا «شغل ها» بیشتر به سمت «پیشه ها» هدایت شده اند. این احتمالاً درست است. هنرمندان، آموزگاران، دانشمندان و جراحان مغز و اعصاب نسبتاً بیشتر از کارشان لذت می برند و باور دارند که دنیا را جای بهتری می کنند. اما پیشه ها به هیچ عنوان به این کارها محدود نمی شوند. در واقع محققان یافته اند افراد به طور قابل توجهی در تبدیل شغل هایشان به چیزی که در آن حداکثر اشتغال و معنی را بیابند ماهر هستند. به عنوان مثال، مصاحبه با ۲۸ عضو خدمه ی نظافت یک بیمارستان نشان داد که بعضی از نظافتچی های بیمارستان تمییز کردن را دوست ندارند، احساس می کنند

که شامل مهارت های سطح پایین می شود و حداقل کار لازم را انجام می دهند. در مقابل، افرادی آن را به چیزی بزرگ و مهم تر تبدیل کرده بودند. از نظر این گروه دوم نظافتچیان، کارشان زندگی روزانه ی بیماران، ملاقات کنندگان و پرستاران را بهتر می کرد. آنها در ارتباطات اجتماعی زیادی شرکت می کردند (مثلاً به یک ملاقات کننده اطراف را نشان می دادند، روز یک بیمار را درخشان تر می کردند)، اظهار داشتند تمیز کردن را دوست دارند و به نظرشان کارشان مهارت بالایی لازم داشت. جای تعجب ندارد که این نظافتچیان بیمارستان در کار خود غرقگی را پیدا کردند. آنها چالش هایی جلوی خود می گذاشتند، مثلاً چگونه کار را با کارآمدترین راه ممکن انجام دهند یا چگونه با فراهم کردن راحتی بیمار به بهبود او کمک کنند. آنها کارهای مثبت اضافی و خارج از وظایف رسمی شان را انجام می دادند، مثل بازسازی رنگ دیوارها یا رسیدگی به گلهای وحشی. آنها خود را جزئی از اتحاد کلی بزرگتر می دیدند، نه فقط پاک کردن زمین و خالی کردن سطل آشغال ها - به عنوان بخشی از یک سیستم که زندگی آدمها را بهبود می بخشد. افراد در شغل های دیگر - از آرایشگرها و مهندس ها گرفته تا تکنسین های کامپیوتر و کارکنان آشپزخانه - نیز در بازسازی شغل هایشان به طوری که غرقگی و معنی را به حداکثر برسانند، دیده شده اند. ارزش دارد که فکر کنید چگونه شغل خودتان می تواند با دیدگاهی جدید سود برساند.

برای «سوپر غرقگی» تلاش کنید

گاهی اوقات احتمالاً با کاملاً غوطه ور شدن در آهنگ، با طبیعت یکی شدن یا از دست دادن مسیر زمان در حین یک تماس تلفنی غرقگی را تجربه می کنید. در زمان های دیگر ممکن است چیزی حتی باشکوه تر را تجربه کنید. بگذارید یک حالت مرتبط که به آن «سوپر غرقگی» می گوئیم را ارائه دهیم. این زمانی است که شما نه تنها کاملاً جذب و ناخود آگاه هستید، بلکه قطعاً ماورای آن هستید. این برای من یک شبانه شب اتفاق افتاد. زمانیکه پسرم یاد گرفت چگونه یک نوع مسئله ی جدید ریاضی را حل کند و ما - هر دو هیجان زده، با انرژی، معلق در زمان - بر روی مصاحبات ریاضی کار می کردیم؛ نمی دانم یک یا دو ساعت زیرا این تجربه در یک لحظه گذشت. به یاد دارم باری دیگر با همکارم در یک کنفرانس گپ می زدیم. در فضای باز که شلوغ، پراز دحام و پرسر و صدا بود نشستیم و صحبت می کردیم. واضح بود که سخنرانی ها و جلسات ها را از دست می دادیم، بدون اینکه

به یک رهگذر هم توجه کنیم. من کاملاً خوشحال و از اطرافم، نگرانی‌ها یا هر فکری جز مکالمه مان در طول تمام زمان بی خبر بودم. هر دوی این تجربه‌ها مرا شاد تر، خلاقتر، مهربان تر کردند. حس تعلق به قدرت و اعتماد به نفسم را تقویت کردند. هر وقت که امکان دارد و می‌توانید، تلاش کنید تا سوپر غرقگی را به دست آورید.

### هشدار

اگر فعالیت‌های بخصوصی را یافتید که قابل اعتماد هستند و تجربه‌ی غرقگی را به شما می‌دهند، شما خوش شانس هستید. اما آگاه باشید این گونه فعالیت‌ها، حتی آنهایی که توسط فرهنگی گسترده‌تر ساخته شده‌اند (مثل داوطلبی برای خیریه، بازی با کودک کسی یا کار کردن بر روی یک قرارداد در شرکت) می‌توانند اعتیادآور باشند. وقتی متوجه می‌شوید که همواره نیازهای آدم‌های نزدیکتان را نادیده می‌گیرید، این باید یک علامت هشدار باشد. اگر به بقیه‌ی منابع غرقگی اشاره نکنیم، همه‌ی ما آگاهی که سرگرمی‌هایی مثل بازی‌های تلویزیونی افراد را تحریک میکنند تا از مسئولیت‌های شان دور شوند یا آنها را نادیده بگیرند. اما این بار رفتارهای قابل تحسین اجتماعی نیز می‌توانند اتفاق بیفتند. این درس را زمانی از همسرم یاد گرفتم که انقدر در مطالعه‌ی روزانه‌ی کتاب‌های هری پاتر با دخترم غرق شده بودم که بقیه‌ی مسئولیت‌های ضروری را نادیده می‌گرفتم.

### فعالیت‌های مکمل

اگر از این فعالیت بهره می‌برید، ممکن است بخواهید این دو را نیز امتحان کنید:

(۱) چشیدن لذت‌های زندگی (فعالیت شادی شماره ۹)

(۲) تعهد به اهدافتان (فعالیت شادی شماره ۱۰)

فعالیت شادی شماره ی ۹: چشیدن لذت های زندگی

«پیشنهاد من به شما این است که دنبال چرا و چگونه نباشید، بلکه زمانیکه بستنی در بشقابتان است، ازش لذت ببرید.»

### تورنتون و ایلدر

والدین به فرزندانشان می گویند که خوب باشند تا بزرگ شدند بتوانند بزرگسالان اخلاقمند و شهروندان مسئولیت پذیری شوند. معلم ها به دانش آموزانشان می گویند که سخت درس بخوانند تا نمره ی بالا بگیرند، به دانشگاه خوبی بروند و شغل شریفی پیدا کنند. ناظران به کارمندانشان می گویند سخت کار کنند و هدف های بزرگ داشته باشند تا بتوانند ترفیع و پاداش بگیرند. دوستان، شهروند قدیمی به رفیق هایشان که هنوز کار می کنند می گویند که سالهای طلایی بازنشستگی نزدیک است - و اگر شما کمی شبیه من هستید حتی زمانیکه حال فوق العاده است نمی توانید از آن لذت ببرید، گرچه همچنان تصور می کنید که در آینده دلتنگش می شوید. ظاهراً ما به ندرت در لحظه ی حال زندگی می کنیم و لذت میبریم، با این باور که مهمترین اتفاق در آینده می افتد. ما شادی خود را به عقب می اندازیم، خود را متقاعد می کنیم که فردا روز بهتری خواهد بود.

هنوز توانایی چشیدن مزه ی تجارب مثبت در زندگی را که یکی از مهمترین اجزاء شادی است نداریم. اکثر افراد حقیقتاً می فهمند که مزه کردن پس از غلبه بر علائم بیماری دردناک یا اذیت کننده یا پیگیری مشکل اخلاقی یا درگیری با یک ترس بزرگ به چه معناست. زمانی که دندان درد دارید و دردش می رود شما ناگهان نبود دندان درد شاد می شوید. وقتی گرفتار انرژی های وحشتناکی هستید که ناگهان از بین می روند شما واقعاً از آزادانه نفس کشیدن لذت می برید. بعد از یک تجربه ی نزدیک به مرگ یا تشخیص یک بیماری خطرناک احتمالاً احساس می کنید می توانید (حداقل به طور موقت) از چیزهای خوب زندگی قردان باشید و لذت ببرید. هر روز را طوری زندگی کنید که انگار اولین روز و آخرین روز شماست.

می توانید به چشیدن لذت زندگی به عنوان داشتن اجزایی از آینده، حال و گذشته فکر کنید. شما با به یادآوردن روزهای خوب گذشته، گذشته را مزه می کنید - عشق اولتان، ازدواجتان، نامه ی قبولی، تماس تلفنی که برای کار انتخاب شدید، سفر جاده ای تابستان و غیره. شما مزه ی حال را با حقیقتاً در آن زندگی کردن، آگاه بودن به

موقعیت و لذت بردن از لحظات کنونی می چشید - چه ناهار با یک همکار باشد، چه شنیدن قصه های مادر بزرگ، چه آهنگ و چه پروژه در سر کار. این نوع مزه کردن مقدار زیادی با غرقگی و قدردانی وجه اشتراک دارد. در آخر شما آینده را با مشارکت و تصور وقایع مثبت مزه می کنید. این یکی از عوامل مثبت اندیشی است. قابل ذکر است که اگر چه به نظر می رسد چشیدن لذت های گذشته و آینده متعلق به عنوان فصل زندگی در حال نیستند، هر دو با آوردن لذت های گذشته و آینده به حال شامل راه های افزایش و حفظ لذت می شوند.

محققان مزه کردن را به عنوان هر فکر یا رفتاری تعریف می کنند که ظرفیت «ساختن لذت شدید و طولانی» را داشته باشد. بنابراین، زمانیکه «به جای اینکه بی توجه راه بروید، توقف می کنید و زیبایی های زندگی را می بینید»، دارید مزه می کنید. زمانیکه از موفقیت های خودتان یا دوستانتان مفتخر می شوید، دارید مزه می کنید. زمانیکه ناگهان از حالت آشفته و حواس پرت بیرون می آید («مثل زمانیکه راه می روید و با تلفن صحبت می کنید یا در حال انجام ماموریت هستید) و کاملاً آگاه می شوید که چه چیزهایی برای لذت از زندگی وجود دارد، دارید مزه می کنید. تفاوت کمی میان مزه کردن لذت ها و غرقگی وجود دارد - مزه کردن نیاز دارد یک قدم از تجربه بیرون بروید و آن را مرور کنید، درحالیکه غرقگی شامل غوطه وری کامل در تجربه می شود. البته به طور ایده آل برای چشیدن لحظه نیاز ندارید بسیار زیاد یا اکثر مواقع قدم بیرون از تجربه بگذارید، زیرا در مقابل، مکرراً از خود پرسیدن که «آیا هنوز مزه می کنم؟» یا «ایا به اندازه کافی قدردان هستم؟» در نهایت لذت شما را کم میکند.

چه شامل تمرکزی بر مدت ها پیش، چه لحظه ی حال و چه زمان آینده باشد، عادت مزه کردن در تحقیقات آزمایشی با شدت و مدت شادی مرتبط دیده شده است. علاوه بر این، مزه کردن لذت های زندگی با بسیاری از صفات مثبت دیگر مرتبط است. به عنوان مثال، در چندین مطالعه، افرادی که متمایل به مزه کردن لذت های زندگی بودند بیشتر با اعتماد به نفس، برونگرا، خوشنود و کمتر ناامید و عصبی بودند. جالب است کسانی که در مزه کردن حال در مقابل آینده ماهر بودند، فواید متفاوتی را تجربه کردند. آنهایی که در شکار لذت لحظه ی آینده مهارت دارند - نگه داشتن هیجانات خوب، قدردانی از چیزهای خوب - کمتر افسردگی، اضطراب، حس گناه و شرم را تجربه می کنند. افراد متمایل به مشارکت لذت بخش - ماهر در لذت بردن از



به جلو نگاه کردن و تصور کردن وقایع خوشحال کننده ی آینده - بخصوص مثبت اندیش هستند و هیجانانگیز شادی را تجربه می کنند. در مقابل، کسانی که در به یاد آوردن گذشته حرفه ای هستند - به زمان های شاد گذشته بر می گردند، با خاطرات تجدید لذت می کنند - در کاستن اضطراب بهترینند. اگرچه این مطالعات صحبت نمی کنند که بگویند مزه کردن این چیزهای خوب را به وجود می آورد یا برعکس. اما محقق به اندازه کافی مطمئن بود که توصیه های زیر را برای کسانی که غمگین یا ناراضی هستند، آماده کند:

به جای صرفاً واکنش نشان دادن به وقایع مثبت، زمانیکه قرار است اتفاق بیفتد، افراد می توانند یاد بگیرند به طور پیشگیرانه مزه کنند - آگاهانه در تجارب مثبت شرکت کنند، متفکرانه لحظات لذت بخش را برجسته کنند و نگه دارند. عمداً این تجارب را طوری به یاد آورید که پس از پایان لذت آن را بازسازی کنید.

البته گفتنش راحت تر از انجام دادنش است. اول، مثل همه ی استراتژی های افزایش شادی، تلاش و انگیزه برای واقعا مزه کردن ضروری است. توجه ما اغلب سرشار از افکار مداوم و مزاحم درباره ی گذشته و حال (مکالمات، کارهای انجام داده، مشکلات حل نشده) و آینده (لیست کارهایی که باید انجام شوند، برنامه ها) است و تلاشی متعهد لازم است تا ذهنمان را مجدداً به سمت تجارب مثبت در اینجا و در حال حاضر راهنمایی کند. دوم، همان طور که می دانیم، فرایند تطبیق لذت باعث می شود ما از تجاربی که در ابتدا هیجان انگیز بوده اند، کمتر و کمتر لذت ببریم، فرقی نمی کند که منظره کوه های پوشیده شده از برف در محل کار باشد، موسیقی بگ پایپ در میدان شهر باشد، یا بوی کت چرمی جدیدمان. با گذر زمان، این گونه مناظر، صداها و عطرها به سادگی در زمینه محو می شوند. نیروی اراده ی اختصاصی لازم است تا دوباره آنها را احساس کنیم و از یاد نبریم. در قسمت بعدی تعدادی توصیه بخصوص صرفاً برای انجام دادن آن توضیح داده شده است.

استراتژی هایی برای پرورش مزه کردن و تحقیق پشت آنها

اگر مزه کردن لذت های زندگی یکی از فعالیت های شادی سازگار با شماست، از راه های تحقق بخشیدن به آن نترسید. حالا فقط یکی از گزینه های این بخش را انتخاب و بلافاصله شروع کنید.

از تجارب معمولی لذت ببرید

اولین چالش در استفاده از استراتژی مزه کردن این است که یاد بگیرید چگونه بابت تجارب تکراری هر روز قدردان باشید و لذت ببرید. به عنوان نمونه، به کاری فکر کنید که از شرکت کنندگان در تحقیق به تازگی خواسته شده بود انجام دهند تا کشف کنند تبدیل کردن مزه کردن به یک عادت تا چه حد میتواند فواید محسوسی تولید کند. در یک مجموعه از مطالعات، شرکت کنندگان افسرده را دعوت کردند تا چند دقیقه در روز از چیزی که با عجله می گذرانند (غذا خوردن، دوش گرفتن، تمام کردن روز کاری یا به خانه قدم زدن) حقیقتاً لذت ببرند. زمانیکه تمام شد، آنها را راهنمایی کردند تا بنویسند چگونه واقعه را متفاوت تجربه کردند یا در مقایسه با دفعاتی که با عجله رد میشدند چه حسی داشتند. در یک مطالعه ی دیگر، دانش آموزان و اعضای انجمن سلامت را راهنمایی کردند تا هر روز با فکر کردن به دو تجربه، هر کدام به مدت ۲ تا ۳ دقیقه، دو تجربه ی شادی بخش را مزه کنند و سعی کنند لذت را تا جای ممکن طولانی و تشدید کنند. در همه ی این مطالعات، در شرکت کنندگانی که به طور مرتب مزه کردن را تمرین کردند، افزایش قابل توجهی در شادی و کاهشی در افسردگی دیده شد.

فردا را که آغاز می کنید، به فعالیت های معمولی روزانه و تشریفاتی فکر کنید. آیا لذت های روز را مزه می کنید و متوجه آنها هستید یا به سرعت رد میشوید؟ اگر دومی، پس تجدید نظر کنید تا لذت ها را زمانیکه اتفاق می افتند به دست آورید و از آن ها سود کامل ببرید. در حالیکه جذب عطر، شیرینی یا تردی شده اید (به جای اینکه بی توجه استفاده کنید)، بیشتر از همیشه روی شیرینی صبح یا میان وعده ی بعد از ظهر بمانید، وقتی کار را در کارخانه یا محیط کار تمام کردید به جای این که بی توجه سراغ مورد بعدی لیست بروید سعی کنید خود را با حس تمام کردن آنها گرم کنید. از یک دوش گرم طولانی پس از یک پیاده روی سریع در سرما لذت ببرید. آن لحظه ی فوق العاده می تواند چند ثانیه یا کل آخر هفته دوام بیاورد. از چیزهای کوچک لذت ببرید زیرا یک روز عقب را نگاه می کنید و می فهمید که چیزهای بزرگی بوده اند.

با خانواده و دوستان به یاد آورید و مزه کنید

اغلب مزه کردن تجربه ی مثبتی که ان را با کسی در میان می گذارید راحت تر است. فرقی نمی کند با یکدیگر یک باغ ژاپنی را تماشا می کنید، به قله کوه می روید یا در مقابل آتش به آهنگ جاز گوش می کنید، لذت لحظه در همراهی با دیگرانی

که به طور مشابه ارزش آن تجربه را می دانند بیشتر می شود. در لحظه ی حال با شخص دیگری شگفت زده شوید. یک ساعت، یک بعد از ظهر یا کل روز را برای این فعالیت کنار بگذارید.

همچنین یک فرد دیگر می تواند قدرت یادآوری مثبت را تقویت کند. به عنوان مثال، ممکن است با یکدیگر یک مهمانی که هر دو شرکت کرده بودید یا یک مراسم یا شغل یا دوستی که با هم در میان گذاشته بودید را به یاد بیاورید. ممکن است با یکدیگر به مکان معناداری از گذشته سفر کنید یا با یکدیگر آلبوم عکس یا دفتر خاطرات را ورق بزنید. ممکن است آهنگی که به خاطره ای بخصوص مربوط است را گوش دهید. تحقیقات نشان می دهد استفاده از یک تکنیک خاص به تحریک و تشدید به یاد آوردن گذشته در تولید خاطرات جذاب و زنده موفق عمل می کند. به عنوان مثال، ممکن است از تصاویر هدایت شده استفاده کنید تا به طور واضح جزئیات یک خاطره ی خوشایند در ذهنتان را بازسازی کنید. این استراتژی به شما و فرد نزدیک تان کمک می کند تا زمان های خوشایند را مجدداً ببینید.

فواید مزه کردن و به یاد آوردن با دیگران تاییدیه ی از مایشی دارند. محققان یافته اند که خاطره ی متقابل - در میان گذاشتن خاطرات با دیگران - با هیجانات مثبت فراوانی مثل لذت، موفقیت، سرگرمی، شادی و غرور همراه است. جالب است که این بخصوص برای افراد مسن تر صدق می کند - در واقع افراد پیرتر هرچه زمان بیشتری را صرف یادآوری می کنند، تاثیر مثبت و روحیه بالاتری دریافت می کنند. این مطالعات نشان می دهند که همه - اما مخصوصاً افراد پیر که ثروتی از تجارب زندگی دارند - می توانند با خاطره، احساسات مثبت بگیرند.

خود را منتقل کنید

توانایی مشغول شدن در خاطره ی مثبت با هدف منتقل کردن خودتان با اراده به یک زمان و مکان دیگر، می تواند برای شما در زمانیکه بیشتر از همیشه نیاز دارید لذت و آرامش بیاورد. کسی را میشناسم که هر وقت تحت استرس و فشار و ناراحتی است، تصویر ذهنی خود را بر روی دوچرخه ی کوهستانش تجسم می کند. یک مهارت تصویری است که با تمرین بهتر می شود. مطالعه ای را در نظر بگیرید که به افراد یاد داد چگونه به یک مکان خیالی از طریق به یاد آوردن تصاویر و خاطرات مثبت سفر کنند. ابتدا از شرکت کنندگان خواستند لیستی از خاطرات شاد و

یادگاری ها (مثل عکس ها، هدیه ها و سوغاتی ها) تهیه کنند و سپس آنها را راهنمایی کردند تا به مدت یک هفته، دو بار در روز مشغول به یاد آوری مثبت شوند. دقیقاً به آنها گفته شد:

اول به این خاطره های مثبت تان برگردید و یکی را برای فکر کردن انتخاب کنید. سپس بنشینید، نفس عمیقی بکشید، آرام شوید، چشمهایتان را ببندید و شروع کنید به فکر کردن درباره ی خاطره. بگذارید تصاویر مرتبط به خاطره به ذهنتان بیایند. سعی کنید وقایع مربوط به این خاطره را در ذهنتان مجسم کنید. از ذهنتان برای تجسم خاطره استفاده کنید. اجازه دهید در حالیکه خاطره را تصور می کنید، ذهنتان آزادانه در میان جزئیات خاطره بچرخد.

همانطور که محققان پیش بینی کردند، شادی ان شرکت کنندگانی که به طور مرتب به یاد آوردند به مقدار قابل توجهی افزایش یافت؛ خاطرات زنده تر مرور شدند و احساسات شاد عظیم تری به دست آوردند.

خاطرات مثبت از چند طریق شادی را افزایش می دهند. تمرکز بر ابعاد مثبت تجارب گذشته باعث می شود که احساس کنید دارید ایده آل ها و رویاهایتان را به دست می آورید و به تقویت حس هویت شما کمک می کند. به عنوان مثال، چنانکه تجارب گذشته و تحولات زندگی را به یاد می آورید، تداوم گذشته را می فهمید، بینشی نسبت به خودتان به دست می آورید و منحصر بفرد بودن تان را درک می کنید. به علاوه، بازگویی تجارب به طریق مثبت می تواند عزت نفس را بالا ببرد و شما را به ارائه ی تصویری مثبت از خودتان وا دارد. همچنین خاطرات مثبت می تواند بخاطر خودشان، لذت و شادی تولید کنند - با خندیدن به لحظات شاد، لذت بردن از خاطره ی باد در موهایتان یا گذراندن یک روز زیبا. انجام این کار می تواند راحتی بیاورد و در زمان های دردناک یا سخت استرس را دور کند.

برای پشتیبانی از این استدلال ها، اخیراً یک مطالعه یافته است که پس از به یاد آوردن مثبت، ۲۹ درصد از افراد دیدگاهی جدید نسبت به مشکلات و بینشی جدید نسبت به خود یافته اند، ۱۹ درصد اثر مثبتی را تجربه کرده اند، ۱۸ درصد رهایی از حال را تجربه کرده اند و ۲ درصد ادعا کرده اند که هیچ اثری نداشته است. مهمتر این است که هرچه شرکت کنندگان زمان بیشتری را برای مرور وقایع شاد و عکس های گذشته گذاشته بودند، بیشتر احساس می کردند که می توانند از زندگی

کنونی شان لذت ببرند. در اینجا نظر یک شرکت کننده ی خانم درباره ی مرور تجارب را داریم:

فکر کردن به زمان های خوب در گذشته باعث می شود حس بهتری نسبت به حال داشته باشیم. کمک می کند بیشتر قدر چیزها را بدانم. به من ذهنیتی می دهد که کجا بوده ام، حال کجا هستم و در نهایت کجا می خواهم باشم. کمک میکند زمان حال را درک کنم و با آن کنار بیایم... این خاطرات همچنین به من حس اعتماد می دهند، نوعی «قبلاً این کار را کردی، می توانی دوباره انجام دهی». اگر شرایط بد است، به جای اینکه فکر کنم چقدر بد است از خاطراتم استفاده می کنم تا به راه هایی که می تواند بهترش کند فکر کنم. بهتر از همه اینکه اگر در این استراتژی ماهر شوید، همیشه «پاریس را خواهید داشت»، حتی زمانیکه دهه هاست بازگشته اید.

روزهای شاد را باز پخش کنید

در یکی از مطالعات اخیر من و یکی از دانشجویانم نشان دادیم که تمرین مکرر بازپخش شادترین وقایع زندگی، هیجانانگیزترین مثبت را تقویت و طولانی و شما را شادتر می کند. بنابراین به شادترین روزهای تان فکر کنید - روز فارغ التحصیلی خودتان یا فرزندانان، اولین روزی که دوستت دارم را شنیدید، اولین روز تعطیلات، اولین روزی که یک توله سگ با خود آوردید - و در ذهنتان بازپخش کنید، طوری که نوار ویدیو را می پیچید و دوباره پخش می کنید. به وقایع آن روز فکر کنید و اتفاقی که افتاد را با حداکثر جزئیاتی که می توانید به یاد آورید. دقیقاً شما (یا افراد دخیل دیگر) چه گفتید یا انجام دادید؟ چه افکار و احساساتی در آن زمان به ذهن شما خطور کرد؟ این روز را بررسی نکنید تنها - باز پخش کنید و لذت ببرید. ما پی بردیم افرادی که این تمرین را هر روز به مدت ۸ دقیقه در سه روز متوالی انجام دادند، چهار هفته ی بعد هیجانانگیزترین مثبت شدیدی را حس کردند.

خبرهای خوب را جشن بگیرید

من در فصل ۵ تحقیق بر روی «سرمایه گذاری بر روی روابط» یا در میان گذشتن خبرهای خوب با دوستان و اقوام صمیمی را توضیح دادم. مشخص شده است که تقسیم موفقیت ها و دستاوردها با دیگران با افزایش هیجانانگیز و خوشی مرتبط هستند. بنابراین زمانیکه شما یا همسر یا خاله زاده یا بهترین دوست تان موفق می شوید، به آن ها (و خودتان) تبریک بگویید و جشن بگیرید. سعی کنید تا

جایی که ممکن است از موقعیت لذت ببرید. گذر از سختی ها و شادی کردن در خبرهای خوب به شما کمک می کند از لحظه ها لذت ببرید و استفاده کنید و همچنین ارتباطات تان با دیگران را پرورش دهید. محققان توصیه می کنند که نباید از افتخار خجالت بکشید و دوری کنید - آهسته به پشتتان بزنید، به خودتان بگویید که برای این لحظه چقدر سخت کار کرده اید، تصور کنید که چقدر افراد متأثر می شوند. یا همین کار را برای همسر، خاله زاده یا بهترین دوستان انجام دهید.

پذیرای زیبایی و برتری باشید

این استراتژی شامل این می شود که به خودتان اجازه دهید یک شی زیبا یا جلوه ی استعداد، هوش یا اخلاق را تحسین کنید. حتی تلاش کنید تا حرمت و هیبت را حس کنید. روانشناسان مثبت می گویند افرادی که خود را آماده ی پذیرش زیبایی و برتری های اطراف خود می کنند، بیشتر معنی و ارتباطات عمیق را در زندگی شان پیدا میکنند. تجربه ی هیبت در واکنش به زندگی روزانه ی معمولی ممکن است فوق العاده سخت به نظر برسد اما یک توانایی است که واقعاً ارزش پرورش دادن را دارد. با چشم بند مقابل همه ی چیزهای زیبا، تاثیرگذار، با فضیلت و با شکوه زندگی را تجربه نکنید. به مثال شاعر والت ویتمن فکر کنید، کسی که «فعالیت مورد علاقه اش تنهایی بیرون قدم زدن، حظ کردن از درخت ها، گل ها، آسمان و تغییر مکان نور در روز و گوش دادن به پرندگان، جیرجیرک ها و صداهای طبیعی دیگر بود». در اینجا توصیفی از ویتمن توسط یکی از هم دوره ای هایش داریم:

بدیهی بود که این چیزها به او لذتی بسیار فراتر از مردم معمولی می داد. تا قبل از اینکه او را بشناسم، کسی را ندیده بودم که بتواند مثل او انقدر شادی مطلق از این چیزها به دست آورد. شاید در واقع هیچ کسی تا به حال مثل والت ویتمن زندگی نکرده که چیزهای بسیار زیادی را دوست داشته باشد و چیزهای بسیار کمی را دوست نداشته باشد. به نظر می رسد همه ی چیزهای طبیعی برای او فریبنده بودند. به نظر می رسد همه ی صداها و مناظر خوشحالش می کردند. به نظر می رسد (و من باور دارم) که او همه ی مردها، خانم ها و کودکانی را که میدید دوست داشت.

آگاه باشید

بسیاری از سنت های معنوی و فلسفی تاکید می کنند که پرورش «ذهن آگاهی» یکی از اجزاء بحرانی خوشی است. به عنوان مثال، تمرین ذن بودایی بر پاک کردن ذهن یا بنا کردن خود در لحظه ی حال تاکید دارد. با توجه به شواهد وسیع روایتی فواید ذهن آگاهی، محققان روانشناس مطالعه ی این پدیده در آزمایشگاه را شروع کردند. مجموعه ای از مطالعات در دانشگاه راجستر با تمرکز بر افرادی که «خودآگاهی بالا» داشتند، یعنی کسانی که مایلند آگاهانه شرکت کنند و کاملاً به اطرافشان واقفند، انجام شد. مشخص شد که این گونه افراد، نمونه های شکوفایی سلامت روانی هستند. آن ها نسبت به افراد متوسط شادتر، مثبت اندیش تر، با اعتماد به نفس تر و از زندگی های شان راضی تر و کمتر افسرده، متخاصم، خشمگین، بی پروا و عصبی هستند. به علاوه، کسانی که به طور عادت آگاه به تجارب کنونی شان هستند، بیشتر هیجانانگیز مکرر و مثبت خودبسنده، شایستگی و روابط اجتماعی مثبت را تجربه می کنند. در حالیکه کسانی که اغلب آگاه نیستند، علائم فیزیکی و بیماری را بیشتر تجربه می کنند.

به بیان ویلیام جیمز در «مقایسه با چیزی که باید باشیم، تنها نیمه بیداریم». بنابراین چگونه کسی به لحظه ی حال بیدار و آگاه می شود؟ در واقع محققان به عنوان مثال با نشان دادن اینکه یک مداخله ی ۸ هفته ای استاندارد بر پایه ی ذهن آگاهی می تواند خوشی را افزایش و اضطراب های روانشناسی، علائم فیزیکی و درد در افراد بیمار را کاهش دهد، شروع به آموزش افراد برای پرورش عادت خودآگاهی کرده اند. این مداخله تکنیک های بخصوصی را آموزش می دهد، مثل یادگیری آرمیدگی، توجه به نفس کشیدن با توجه به کشش و ایستادگی بدن و آگاه شدن به حس های بدن، افکار و هیجانانگیز. بسیاری از این تکنیک ها در تمرین مراقبه ادغام شده اند که در فصل ۹ با جزئیات توضیح داده شده است.

از حواس لذت ببر

لذت بردن یا استفاده از حواس یکی از راه های کلیدی تقویت مزه کردن است. به لذت های زودگذر، و لحظات عجیب و جادویی به شدت توجه کنید و حظ کنید. بر روی شیرینی یک انبه ی رسیده، بوی خوب نانوایی یا گرمای خورشید زمانیکه از سایه خارج می شوید تمرکز کنید. جذب هوای خنک و تازه پس از طوفان، حرکت قلمو ی یک نقاشی امپرسیونیست یا اوج یک سمفونی بشوید. یک آزمایش در لابراتور نشان داد افرادی که توجه شان را بر روی تجربه ی حسی مصرف

شکلات متمرکز می‌کنند، لذت بیشتری میبرند تا کسانی که در حین خوردن حواسشان جای دیگری است. این یعنی تبدیل خوردن (چه شکلات و چه استیک یا موز) به یک اتفاق تشریفاتی - با یک معرفی جذاب در مکانی راحت و آرام و بدون حواس پرتی (بدون تلویزیون، چیزی خواندن و افکار مزاحم). برای قوی کردن درکشان نیاز دارید حواس متمرکز را بر روی عناصر معین بگذرید و جلوی مابقی را کاملاً بگیرید؛ به عنوان مثال، چشمهایتان را ببندید و آرام موسیقی گوش کنید یا از یک ماساژ لذت ببرید یا با گوشگیر به موزه بروید. در حالت غرقگی در حال درگیر بمانید و سعی کنید به چیز دیگری فکر نکنید. بعضی افراد به این «دریافتن» در لحظه می‌گویند، تنها حس کردن.

یک نمونه ی خارق العاده ی این استراتژی از داستان زندانی های اردوگاه کار اجباری می آید که مرتباً یک شام خیالی در ذهن شان را با تصور جزئیات روشنایی اتاق، لباس های فاخر شان و طعم غذا ها با یکدیگر در میان می‌گذاشتند:

دوست من، یک نقاش فرانسوی و جنگنده ی مقاوم، توسط نازی ها به اردوگاه کار اجباری برده شد. هر عصر در طول حبس طولانی اش یک و دو یا سه تا از هم زندانی هایش ... کاملاً با مکالمه و اشاره ... پیرهن های سفید و پاکیزه ای را که وجود نداشتند برای شام می پوشیدند و گاهی اوقات با سختی در آن هویت قرار می گرفتند زیرا وسایل رسمی مربوط به آن پیراهن ها مثل دکمه سرآستین مروارید یا یاقوت آنجا نبود... آنها با غذا شتونوو دو پاپ و با دسر شیرینی شتو دو بیکم می نوشیدند.

قابل توجه است که این افراد توانایی تجربه ی «لذت ذهن» تحت شرایط شدید محرومیت را داشتند. با تمرین همه ما می توانیم یاد بگیریم که چگونه با استفاده از ۵ حواسمان لذت ببریم و غرق خوشی شویم، فرقی نمی کند موقعیت فعلی مان چقدر معمولی و کسل کننده است.

یک آلبوم مزه کردن بسازید

هر وقت که برای کار سفر می‌کنم، حتی به مدت یک روز، یک آلبوم عکس کوچک که عکس فرزندانم را در سنین مختلف دارد (مقام همسر به عقب کاهش می‌یابد) با خود حمل می‌کنم. بارها نگاهش می‌کنم - در هواپیما، اتاق هتل و در سخنرانی‌های کنفرانس - و همیشه شادی ام را تقویت میکند. شما می‌توانید چنین



آلبوم «مزه کردن خاطرات» را درباره ی خودتان بسازید. می توانید عکس های آدم ها، مکان ها یا چیزهای مورد علاقه تان را داشته باشید - خانواده، دوستان، حیوانات خانگی، نقاشی های معروف و غیره. (یکی از دوستانم مجموعه ی عکس های زیبایی از اطراف خانه اش در بارسلونا، اسپانیا دارد.) یا می توانید موارد معنی دار یا شاد دیگری را داشته باشید - نامه ی قبولی تان به دانشگاه، یادداشت عاشقانه، دستور آشپزی مورد علاقه، نقاشی خواهر یا برادر زاده یا متنی درباره ی هنرپیشه ی مورد علاقه تان. به طور مرتب به این آلبوم نگاه کنید - اما نه بسیار زیاد که به لذتش عادت کنید. شما نمی خواهید همان اتفاقی که برای عکس خاص بغل تخت خواب یا روی صفحه ی کامپیوتر می افتد برای موارد آلبوم مزه کردن هم بی افتد. وقتی برای طولانی مدت آنجاست، اصلا به آن توجه نمی کنید. این «آلبوم مزه کردن» لزوماً یک استراتژی برای ساختن و مزه کردن خاطرات («تصاویر ذهنی») تجارب مثبتتان است. مرور آلبوم همچنین در زمان هایی که کمتر خوشحال هستید ارزشمند است، بخصوص زمانی که به تقویت نیاز دارید.

با دوربین تان مزه کنید

یک فکر خلاقانه این است که به خود آموزش دهید از دوربین به عنوان ابزار مزه کردن استفاده کنید. افراد زیادی در مسافرت یا تعطیلات یا جشن های مهم زندگی عکس های متعددی می گیرند تا آن تجربه را برای آینده حفظ کنند اما وظیفه ی عکاسی در واقع لذت لحظه حال را میگیرد. پدری را میشناسم که به طور جدی خود را به عکاسی از تولد اولین و تنها فرزندش اختصاص داد. عکس ها زیبا بودند اما پس از آن تاسف خورد، او احساس کرد که مهم ترین و اولین لحظه ی زندگی پسرش را از دست داده است. نگاه کردن از لنز دوربین او را از صحنه جدا کرد، یک مشاهده کننده و نه یک تجربه کننده. به خود یاد دهید جوری از دوربین تان استفاده کنید که تجربه ی در دستتان را بهبود بخشد، با حقیقتاً نگاه کردن به چیزها و توجه به چیزهایی که معنی دار و زیبا هستند. صرفاً تا جایی که ممکن است عکس های زیادی نگیرید - سعی کنید بهترین عکس هایی که بلدید را بگیرید، چاپ و قاب کنید. این شما را آگاهتر و قدردان تر می کند و کمک می کند بیشتر از تجارب تان لذت ببرید.

به دنبال تجربه ی تلخ و شیرین باشید

تجربه ی تلخ و شیرین هیجان‌های مختلفی را در بر می‌گیرد، معمولاً شادی و غم با هم مخلوط می‌شوند. اینگونه وقایع معمولاً با این حقیقت که زود به پایان خواهند رسید، مشخص می‌شوند - یک تعطیلات، یک دوستی، یک مرحله از زندگی، اقامت موقت در زمان یا مکان خاصی. زمانیکه ما کاملاً به ناپایداری چیزها آگاهیم، بیشتر قدردان زمان باقی‌مانده ای که داریم هستیم و آن را مزه می‌کنیم. بنابراین اگرچه تجارب تلخ و شیرین ما را غمگین نیز می‌کنند اما همین غم است که ما را تحریک می‌کند تا به جای بی‌تفاوتی، قدردان ابعاد مثبت تعطیلاتمان، همکاران یا شهرمان باشیم - «یا حالا و یا هرگز».

محققان سعی کردند با هدایت توجه افراد به ذات گذرا یا تلخ و شیرین بعضی تجارب مثبت زندگی، با نشان دادن اینکه بسیاری از این تجارب در نهایت به پایان می‌رسند، مزه کردن را در آزمایشگاه پرورش دهند. برای آزمایش این ایده، آنها دانشجویان سال آخر که نزدیک به پایان حرفه ی تحصیلی شان بودند را برای شرکت در آزمایش به کار گرفتند. این دانشجویان را هدایت کردند تا درباره ابعاد تجربه ی دانشکده شان (مثل دوست هایشان، محوطه دانشگاه و غیره) در یک دوره دو هفته ای، دوبار در روز بنویسند. به علاوه، از بعضی از دانشجویان خواستند در حین نوشتن بر این حقیقت که فارغ التحصیلی نزدیک است (مثلاً تنها ۱۲۰۰ ساعت مانده؛ اینها گروه تلخ و شیرین بودند) تمرکز کنند در حالیکه از بقیه خواستند بر این حقیقت که هنوز بسیار دور است (مثلاً یک ده سال باقی مانده است؛ گروه کنترل) تمرکز کنند. محققان انتظار داشتند که فکر کردن به نزدیکی فارغ التحصیلی، احساس قدردانی از دانشکده را تحریک کند و دانشجویان را چنانکه زمان دیگری نمانده به مزه کردن لحظه ی حال وا دارد. در مقابل، گروه «دور از فارغ التحصیلی» چنانکه آگاهند مقداری زمان برای لذت بردن از دانشکده باقیمانده است، لحظه هارا مزه نمی‌کنند. نتایج این انتظارات را تایید کردند. در گروه تلخ و شیرین در مقایسه با گروه کنترل بیشتر افزایش شادی و رفتارهایی از نوع مزه کردن (مثل وقت گذراندن با دوستان، عکس گرفتن، شرکت در انجمن‌های دانشکده و با میل شرکت کردن در سخنرانی‌ها) دیده شد.

بنابراین از تلخ و شیرین دوری نکنید. به نوعی همه ی تجارب زندگی ما از نوع تلخ و شیرین هستند. همه ی چیزهای خوب (و چیزهای بد) به پایان می‌رسند و آگاهی به این حقیقت می‌تواند شما را تحریک کند تا از زیبایی‌های لذت ببرید.

## نوستالژی ها را واکس بزنید

اگرچه اغلب افراد نوستالژی را با غم و اندوه مرتبط می‌دانند، در واقع یک احساس مثبت است، البته از نوع سوزاننده. به عنوان متولد روسیه باید بدانم، زیرا مردم اسلاوی به خاطر نوستالژی هایشان معروف هستند. زمانیکه درباره ی زمان گذشته در زندگیتان احساس دلنتگی می‌کنید، کسی که به او نزدیک بوده اید، ساحلی که پیوسته می‌رفته اید، لذتی آرزومند را حس می‌کنید، خواستنی که شاد، لطیف و کمی به رنگ غم است زیرا کاملاً آنگاه اید که گذشته است. گاه و بیگاه آن احساسات نوستالژی را پرورش دهید - باعث می‌شود درباره ی گذشته تان دلگرم شوید و خاطرات شاد، زیبا، لذت، نیکی و عشق را باز می‌گرداند. این احساسات را با آینده مقایسه نکنید؛ تنها بر روی مثبت ها و اینکه چگونه زندگی تان را غنی کرده‌اند تمرکز کنید. من و دانش آموزانم یافتیم زمانی که فوق العاده ترین لحظات افراد را از گذشته فرا می‌خوانیم، شادترین آدم ها آماده اند تا آنها را در «حساب بانکی روانشناسی» یا گنجینه ی تجربی سینه شان بگذارند - به جای تمرکز بر اینکه چقدر روزهای گذشته بهتر از امروز بوده است، آنها را به منظور غنی و معنا دار کردن زندگی هایشان تجربه می‌کنند. «نوستالژی خاطره ای است همراه دردی که برطرف شده است.» مطالعات نشان دادند که تجارب نوستالژی احساسات مثبت تولید می‌کنند، حس دوست داشته شدن و محافظت شدن ما را تقویت می‌کند و حتی عزت نفسمان را افزایش می‌دهد.

نوستالژی می‌تواند خود به خود مکالمه با دوستی قدیمی، یک جشن تولد، یک عکس، یک ایمیل یا - عمداً از طریق انعکاس فعال تحریک شود. باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشیم. نه تنها به خاطر خاطرات مثبتی که به یاد می‌آوریم بلکه به خاطر اینکه هویت ما را تقویت و از ان محافظت می‌کند (مثلاً با کنار هم گذاشتن تکه های گذشته و تشکیل یک کل منسجم)، غرورمان را پرورش می‌دهد (مثلاً از طریق خاطرات پیروزی گذشته)، حس فضا را بازسازی میکند (از طریق بهبود درک ما از اینکه با کجای فرهنگ و نسل من سازگار هستیم) و ارتباطات اجتماعی را محکم می‌کند (با جشن گرفتن روابط حال و گذشته).

یک یادداشت درباره ی نوشتن

بعضی از روانشناسان مزه کردن از طریق نوشتن را پیشنهاد می دهند، شاید با نگهداری یک دفتر خاطرات روزانه که در آن یک تجربه ی به یادماندنی از گذشته یا یک زمان مهیج در حال را توضیح می دهید. من مخالفش را توصیه کردم. دلیلش این است که در حالیکه نوشتن ابزاری بسیار ارزشمند برای پرورش قدردانی یا مقابله با آسیب ها، اضطراب ها یا احساسات صدمه است، در زمان مزه کردن یا لذت بردن از حال ضد اثر خواسته شده است. تحقیقات آزمایشگاه من و دیگران نشان می دهد که نوشتن ذاتاً فرآیندی ساختار یافته است که فرد را مجبور می کند تا افکارش را سازمان دهد و کامل کند، به اینکه چه چیزی باعث چه چیزی می شود فکر کند، درباره ی خود روایتی منسجم بسازد و راه حل های اصولی قدم به قدم را بررسی کند. پس همانطور که در فصل ۶ دیدیم، زمانیکه کسی نیاز دارد با تجارب منفی مقابله کند، نوشتن استراتژی موثری است زیرا به فرد کمک می کند آنها را درک کند و عبور کند. اما شما نمی خواهید از یک واقعه ی مثبت «عبور»! کنید. زمانیکه موضوع بهترین تجارب زندگی است، بازپخش مکرر و مزه کردن تجارب است که هیجانانگیز مثبت پیرامون آنها نگه می دارد و شادیتان را افزایش می دهد. در مقابل نوشتن درباره ی یک اتفاق مثبت زندگی، شما را وا می دارد که آن واقعه را به طور اصولی بررسی کنید؛ که احتمالاً لذت مربوط به آن را کاهش می دهد و حتی ممکن است هیجانانگیز منفی مثل حس گناه یا نگرانی را تحریک کند. بنابراین از طریق نوشتن مزه نکنید اما در عوض فکر کنید، لذت ببرید و با دیگران در میان بگذارید.

### فعالیت های مکمل

اگر از این فعالیت بهره می برید، ممکن است بخواهید این دو را نیز امتحان کنید:

(۱) افزایش تجارب «غرقگی» (فعالیت شادی شماره ی ۸)

(۲) تعهد به اهدافتان (فعالیت شادی شماره ی ۱۰)

## کلمات پایانی

بیش از حد در حال زندگی کردن ممکن است. یک زندگی رو به شکوفایی شامل اندیشیدن و برنامه ریزی کردن برای آینده و یاد گرفتن از اشتباهات گذشته می شود. یک مطالعه یافت که افراد بی‌خانمان تقریباً به طور کامل در حال زندگی می کنند، مشاهدات بیماران آلزایمر نیز نشان داد که آنها هم همین کار را می کنند. مشخص شده است افرادی که گرایش شان عمدتاً متمرکز بر آینده است کمتر توانایی به تاخیر انداختن لذت بردن و بیشتر توانایی شرکت در گروه رفتارهای پرخطر را دارند. پس مثل هر چیزی تلاش کنید به تعادل بین جذب شدن در زمان حال و همانطور که در فصل بعد توضیح می دهم، ارزیابی پیشرفتی که نسبت به هدف های تان می کنید برسید. به عنوان یک دولتمرد معروف او توضیح داد که چگونه پس از فرار از مرگ تغییر کرده است: «به شکل خنده داری سعی می کنم همزمان درباره ی آینده به طور سازنده فکر کنم اما بیشتر در لحظه ی زندگی کنم.»

## فصل ۸

### فعالیت شادی شماره ی ۱۰: تعهد به اهدافتان

«یک هدف در زندگی تنها ثروتی است که ارزش یافتن دارد.»

رابرت لونیس استیونس

در سال ۱۹۳۱ یک روانپزشک استرالیایی به اسم بران وولف که به خاطر اندوه و رنج و بیماری، بی هدفی و خود شیفتگی اش ناراحت و نگران بود، فلسفه اش را اینگونه خلاصه کرد: «اگر مرد واقعا خوشحالی را ببیند او را در حال ساختن یک کشتی، نوشتن یک سمفونی، آموزش به پسرش، پرورش دو جفت گل کوکب در حیاطش یا دنبال تخم دایناسور گشتن در صحرای گبی می‌یابید.» حق با او بود افرادی که برای چیزی که به طور شخصی مهم است تلاش می‌کنند، چه یادگیری یک مهارت جدید باشد، چه تغییر حرفه و چه پرورش فرزندان اخلاقمند، از کسانی که رویا و آرزوهای محکمی ندارند، شادتر هستند. یک فرد شاد را پیدا کنید و یک پروژه را خواهید یافت.

برخی افراد خود را وقف اهداف مادام‌العمر مربوط به کارشان می‌کنند در حالیکه بقیه خود را متعهد به معنادار تر کردن خانواده و زندگی های معنوی و اجتماعی می‌کنند. مشخص شد که فرایند کار در راستای یک هدف - شرکت در یک فعالیت با ارزش و چالش برانگیز - از رسیدن به آن برای خوشی مهمتر است. در واقع روایات متعددی نشان می‌دهند که افراد اغلب بعد از به دست آوردن چیزی که به خاطرش سال‌ها تلاش کرده‌اند به شدت احساس ناامیدی می‌کنند. پس از صرف یک دهه کمک به ساخت معماری نفیس سالن کنسرت والت دیزنی، مرکز فیل هارمونیک لوس آنجلس، کارگردان موسیقی ایسایکا سالنون از احساس لذت اما همچنین «غمی که به نظر می‌رسید قادر به تکان دادن نیست، گفت. حالا که رویای غیرممکن به حقیقت پیوسته است، چگونه به سمت مورد بعدی پیش روم؟ و چه چیزی ممکن است فراتر از این باشد؟» اگرچه اکثر ما مشکلات آهنگسازان معروف را در میان نمی‌گذاریم اما به پدیده ی عمومی واقف هستیم - اینکه کار در راستای یک هدف معنی دار در زندگی یکی از مهمترین استراتژی ها برای به طور پایدار شادتر شدن است.

پیگیری و تعهد به هدف با ۱۱ فعالیت شادی دیگری که در این کتاب توضیح می‌دهیم فرق دارد. دلیلش این است که فرقی نمی‌کند سطح شادی و رضایت ما چقدر است، همه‌ی ما انواع مختلفی از اهداف را داریم. به علاوه اهداف ما در طول زمان و با هر فرد متفاوت است. بنابراین چه‌گونه این استراتژی شادی را با موقعیت منحصر بفرد و مخصوص تان سازگار می‌کنید؟ شاید اهداف زیادی دارید اما کمبود انگیزه و اشتیاق دارید. پس اولویت شما باید پرورش انگیزه و اشتیاق از دست رفته باشد. شاید نوع اشتباهی از اهداف را دنبال می‌کنید. اهدافی که برای خود قرار داده‌اید ممکن است توسط فرهنگ بزرگتری به شما داده شده باشند - «پول در بیار! صاحبخانه‌ی خودت باش! عالی به نظر برس!» - در حالیکه ممکن است هیچ چیز ظاهراً اشتباهی در تلاش برای آن چیزها وجود نداشته باشد، فعالیت‌هایی را که بیشتر احتمال دارند شادی حقیقی و پایدار دهند را پنهان می‌کنند. در این مورد اولویت شما باید این باشد که تشخیص دهید کدام اهداف در طولانی مدت شما را شاد می‌کنند و آنها را دنبال کنید.

#### ۶ فایده‌ی پیگیری اهدافی که به آنها متعهد هستیم

اولین کاری که باید بکنیم این است که به این سوال برگردیم که چرا فرآیند پیگیری اهداف در وهله‌ی اول انقدر برای شادی بحرانی است. یک راه فکر کردن به این سوال این است که فکر کنیم زمانیکه یک فرد هیچ رویای یا آرزوی مهمی در زندگی ندارد، چه اتفاقی می‌افتد. چنین فردی بدون آدرس، بدون انگیزه برای عمل، بدون دلیلی برای بودن گم شده است. بنابراین اولین و مهمترین پیگیری هدفی که به آن متعهد شده‌ایم به ما حس مقصود داشتن و کنترل بر زندگی را می‌دهد. چه فعالیت با ارزش مان موسیقیدان شدن باشد و چه فرزند دار شدن، به ما چیزی می‌دهد که برایش کار کنیم و منتظرش باشیم. به بیان جی‌کی چسترتون نویسنده «یک چیز وجود دارد که به همه چیز درخشندگی می‌دهد. تصور چیزی است که بسیار نزدیک است.»

دوم داشتن اهداف بامعنی عزت نفسمان را تقویت می‌کند، تشویق مان می‌کند تا احساس اعتماد به نفس و کارآمدی داشته باشیم. علاوه بر این رسیدن به هر زیر هدفی (در راه هدف بزرگ) فرصتی دیگر برای تقویت احساسی است. این بالا رفتن‌های لذت و غرور تنها به دلیل این که شادی را تقویت می‌کنند مهم نیستند بلکه چون به ما انگیزه می‌دهند تا به تلاشمان ادامه دهیم مهمند. ناراحت‌ترین افرادی که

میشناسید را در نظر بگیرید: آنها اغلب بی تفاوت، خسته، بی انگیزه و بی آرزو هستند، فرقی نمی کند صحبت از تغییر حرفه یا تغییر کمد لباس باشد. بعضی از ابعاد تلاش برای هدف ممکن است کار سخت و خسته کننده لازم داشته باشد اما پیشرفت های پیش روی این کار ارزشش را دارد.

سوم پیگیری اهداف به زندگی روزمره مان معنا و ساختار اضافه می کند. علیرغم افسانه ی مردی در کت و شلوار پشمی طوسی، ساختار و معنا خوب است. مسئولیت، تاریخ، مهلت، جدول زمانی، فرصت تسلط بر مهارت های جدید (مثل ساختن یک عرشه ی چوبی) و فرصت ارتباطات اجتماعی با دیگران (مثل شرکت در کلاس خیاطی) را میدهد. این برای همه ارزشمند است اما اگر مسن و بازنشسته هستید (و در نتیجه ساختار و حس هدف که با یک حرفه به وجود می آید را کم دارید) یا اگر ناتوانی هایی یا مشکلات سلامتی دارید که اجازه نمی دهد کاری که قبلاً انجام می داده اید را انجام دهید، جای بحث وجود دارد. اگر خود را در یکی از این موقعیت ها می بینید، احتمالاً از پیگیری یک هدف با طعم اجتماعی، فرهنگی و سیاسی (مثل تقویت دوستی ها و روابط خانوادگی، شرکت در رویدادهای فرهنگی، جمع آوری پول با یک انگیزه ی سیاسی یا ثبت نام در کلاس های آنلاین) به طور احساسی بهره خواهید برد.

فایده ی چهارم متعهد بودن به اهدافتان این است که به ما کمک می کند با شناسایی اهداف مرتبه ی بالاتر (مثلاً بازدید از هر قاره)، تقسیم کردن آنها به قدم ها یا زیر مجموعه های کوچکتر (مثلاً برنامه ریزی سفر بعدی به آمریکای جنوبی) و توسعه ی یک برنامه برای به انجام رساندن آنها (با داشتن پالم پایلوت یا دفتر وقایع در دست) با استفاده از زمان ماهر شویم. این یک مهارت واقعی برای ساده و بهتر کردن زندگی است. اگر لیست کارهایی که باید بکنید را ناشیانه سرهم بندی کنید و برنامه هایی که با مهارت چیده شده اند را به هم بزنید، زندگی بسیار سریع می تواند سقوط کند.

تعداد از ما ممکن است تعجب کنیم که آیا ادامه ی تلاش در راستای اهداف ما در مواقع بحرانی میسر یا حتی ممکن است. تحقیق نشان می دهد نه تنها ممکن است، بلکه تعهد به اهداف در اینگونه مواقع به ما کمک می کند بهتر با مشکلات مقابله کنیم. بنابراین با پنجمین فایده ی پیگیری اهداف رو به رو هستیم. البته بعضی اوقات موقعیت های چالش برانگیز یا وابسته به آسیب ممکن است دیگر به اهداف قابل



تصرف نیاز نداشته باشند. یک آسیب جدی یا ضرر مالی بزرگ باعث میشود ما دوباره فکر کنیم که آیا باید رویای آموزگار اسکی شدن یا شرکت در مدرسه حقوق را ترک کنیم یا نه. اگر خود را مجبور کنیم که اهداف قدیمی مان را با اهداف جدید عوض کنیم، شادتر خواهیم بود.

در آخر پیگیری اهداف اغلب شامل مشغول شدن با دیگران - معلم ها، بیماران، دوستان، همکاران و یاران - و ارتباطات اجتماعی که خود می‌توانند به خودی خود محرک شادی باشند، می‌شود. همانطور که در فصل ۵ توضیح دادم، انسان‌ها «نیاز شدیدی به تعلق دارند» و مشارکت در روابط، گروه‌ها و شبکه‌های اجتماعی نه تنها ما را خوشحال می‌کند، بلکه به پیشرفت و بقاء مداوم ما کمک می‌کند.

چه نوع اهدافی را باید پیگیری کنید

مدرک قانع‌کننده‌ای وجود دارد که دنبال کردن اهداف تان جزء حیاتی شادی است. اما آیا فرقی می‌کند که رویا چپیت و چگونه دنبالش می‌کنید؟ در واقع هست. مشخص شد که نوع هدف یا «امر مهم زندگی» (در اصطلاح روانشناسی) که دنبال می‌کنید مشخص می‌کند که آیا این پیگیری شما را شاد میکند یا خیر. بررسی کنید آیا اهداف و رویاهای زندگیتان ویژگی‌هایی که در این بخش شرح می‌دهیم را دارد.

اهداف درونی

همانطور که بدیهی و آشکار است، تلاش در راستای اهدافی که به طور شخصی مشغول آن هستید و برایتان رضایت بخش است نسبت به اهدافی که آزادانه انتخاب نشده‌اند، بیشتر برای شما شادی می‌آورند. مطالعات متعدد روانشناسی نشان داده است در میان فرهنگ‌های متنوع، افرادی که اهداف اولیه‌ی زندگی‌شان به طور درونی رضایت بخش است، لذت و خرسندی بیشتری از پیگیری آنها دریافت می‌کنند. «اهداف درونی» را به این دلیل دنبال می‌کنید که ذاتاً برای شما رضایت بخش و معنی‌دار هستند، که به شما اجازه می‌دهند به عنوان یک انسان رشد کنید، بلوغ هیجان‌ات تان را پرورش دهید و در اجتماع همکاری کنید. به عنوان مثال، یکی از درونی‌ترین فعالیت‌ها باید پیگیری اهداف در تعطیلات باشد. افراد بیشتر و بیشتر تصمیم می‌گیرند زمانیکه از کار دور هستند مشغول کارهای ارزشمند و پرزحمت شوند - مثلاً سفر به رم برای کلاس معماری، انجام کارهای داوطلبانه، آموزش ورزش‌های سه‌گانه یا کارآموزی برای یادگیری راه اندازی کارخانه‌ی

شراب سازی. در نهایت هیچ کس جز شما به شما برای این زحمات پاداش نمی‌دهد یا تحت فشارتان نمی‌گذرد. انجامش می‌دهید چون سرگرم کننده، لذت بخش و معنادار است.

در مقابل، «اهداف بیرونی» بیشتر چیزی را که دیگران تایید و آرزو می‌کنند بازتاب میکند - مثلاً پیگیری اهداف به خاطر دلایل سطحی مثل پول درآوردن، افزایش تکبر، رسیدن به قدرت یا شهرت یا موافقت ناخواسته با تغییر یا فشار هموعان. آدم‌ها معمولاً اهداف بیرونی را برای رسیدن به چیزهایی دیگری خواهند، مثل سخت تلاش کردن برای پاداش (مثل ثروت یا تاییدیه اجتماعی) یا دوری از مجازات (مثل سرزنش یا از دست دادن درآمد).

انتقاد از دنبال پول، زیبایی و شهرت بودن، قضاوت یک ارزش است اما استدلال من مستقیماً بر مبنای تحقیق است. حقیقت این است که دنبال کردن اهداف درونی ما را شادتر می‌کند، تا حدی به این دلیل که این گونه اهداف به نسبت لذت بخش تر و هیجان انگیزتر هستند. بنابراین بیشتر احتمال دارد که ما بر روی آن سرمایه‌گذاری کنیم، نگرش‌مان داریم و به دستشان آوریم. یک دلیل دیگر این است که اهداف شخصی که ما به طور درونی گرامی می‌داریم، مستقیماً اساسی‌ترین نیازهای روانشناسی ما را در زندگی راضی می‌کنند. در اینجا درباره غذا و رابطه‌ی جنسی صحبت نمی‌کنیم بلکه درباره‌ی نیاز به «خودمختاری» (احساس تسلط بر رفتارهایمان)، حس «شایستگی» (احساس کارآمدی در ارتباط با دنیای اطرافمان) و «وابستگی» (احساس رضایت از روابط بین فردیمان) صحبت می‌کنم. محققان نشان داده‌اند پیگیری اهداف درونی بیشتر احتمال دارد همه‌ی این نیازها را برآورده کند. باید بگوییم که هدف درونی‌تان برای یک مسابقه‌ی دو ماراتون سازگارتر و واجد شرایط تر می‌شوید. آماده شدن برای ماراتون گاهی اوقات سخت و حتی دردناک است اما شما محکم ادامه می‌دهید و از «حس رضایت به دلیل ترشح آندورفین» لذت می‌برید (که در فصل بعد یاد می‌گیریم احتمالاً یک افسانه است اما در هر صورت از آن احساس لذت می‌کنید). دوییدن حس استقلال و تسلط می‌دهد، با دیگرانی که برای همین رویداد آموزش می‌بینند ارتباط قرار می‌کنید و روحیه بالای شما ازدواجتان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. تنها با یک تیر دو نشان را نمی‌زنید، بلکه سه یا چهار تا را می‌زنید. فواید پیگیری هدف درونی واقعا خارق العاده هستند.

پس آیا این یعنی که اهداف بیرونی همیشه بد هستند؟ نه لزوماً. گاهی اوقات ما اهداف بیرونی (مثل ثروت مادی) را دنبال می‌کنیم تا منابع و فرصت‌هایی را بدست آوریم که به ما کمک میکنند رویاهای محبوب و اهداف درونی مان را دنبال کنیم. به عنوان مثال، من با یک کارآفرین که سخت کار می‌کند تا درآمد بالا و تشویقی داشته باشد مهربان هستم زیرا او می‌گوید این کار به او اجازه خواهد داد زمانی را از کارش (که رضایت بخش نیست) بگیرد و صرف نوشتن داستان‌های کوتاه (عشق واقعی اش)، باغبانی (علاقه دوم) و فرزندانش که سریع بزرگ می‌شوند (کسانی که عاشقشان است) کند. از طرفی دیگر، ما به انگیزه‌ی بیرونی به شکل جایزه، پول یا تایید اجتماعی نیاز داریم تا یک هدف دشوار اما مهم را (مثل گذراندن کار پر زحمتی که برای گرفتن شغلی که واقعاً می‌خواهیم لازم است) سرسختانه ادامه دهیم یا به سادگی بهایش را بپردازیم.

#### اهداف واقعی

آیا براستی اهدافتان «مال خودتان» است و برایش ارزش قائلید یا واقعا اهداف مورد علاقه‌ی والدین، همسر یا همسایگان تان هستند؟ بسیاری از افراد را در دانشکده می‌شناختم که جزو دسته‌ی دوم بودند و دانشجوی پزشکی بودند چون والدینشان به شدت می‌خواستند آنها پزشک شوند. تقریباً به مدت یک دهه کن شلدون و اندرو البوت چیزی را که «خود انطباقی» یا اهداف واقعی صدا می‌زنند مطالعه کردند - به این معنا که اهداف در ارزشهای اصلی و علایق عمیق مادام‌العمر فرد ریشه کرده اند. جای تعجب نیست که دریافتند زمانیکه افراد اهدافی که واقعا به آنها تعلق دارند را دنبال می‌کنند شادتر، سالم‌تر و سخت‌کوش‌تر هستند و در این افراد پس از دستیابی به اهداف واقعی شان، افزایش شادی بزرگتری دیده شد. اگر فرض کنیم اهداف واقعی ارزش‌های واقعی و نیازهای درونی ما را راضی می‌کنند، بدین ترتیب فایده‌ی هیجانی قدرتمندی را ارائه می‌دهند. اگر تا به حال یک دانشجوی پزشکی خوشحال را دیده باشید، او احتمالاً واقعا و حقیقتاً آرزو دارد به بیماران خدمت کند. او صاحب این هدف است.

یک راه که می‌توانید صاحب هدف‌هایتان شوید این است که آنهایی را که به خوبی با شما سازگار هستند انتخاب کنید. زمانیکه تلاش ما در جهت هدف همواره باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشیم، ما شادتریم و بیشتر احتمال دارد بر هدف پافشاری کنیم. هرچه یک هدف با شخصیت شما «سازگارتر» است، بیشتر احتمال

دارد که پیگیری آن برایتان رضایت بخش و لذت بخش باشد و شادی تان را افزایش دهد. بنابراین به عنوان مثال، اگر شما برونگرا هستید، در پیگیری اهدافی که شامل ارتباط با دیگران است خوب عمل خواهید کرد. اگر شخصیت غالبی دارید، احتمالاً مایلید فعالیت رهبری را بپذیرید. اگر طرفدار مراقبت و پرورش هستید، هدفی را انتخاب کنید که به شما اجازه می دهد از دیگران مراقبت کنید. اگر فرد رقابتی و موفقیت گرایی هستید، برای چیزی تلاش کنید که این روحیه ی به حرکت درآمده و شما را راضی می کند (مثل بردن یک مسابقه ی ورزشی یا آرزوی سازنده ترین کارگر شدن در بخش). پی بردن به اینکه کدام هدف بهتر از همه سازگار با شما خواهد بود، نیازمند کمی خود آگاهی و هوش هیجانی است. اگر ارزش های راهنمایی کننده تان را درک می کنید و حس واضحی از ترجیح و میل دارید، احتمالاً بلافاصله زمانیکه سازگاری بین شما و یک فعالیت یا امر زندگی وجود دارد، متوجه می شوید. و اگر نمی شوید، پس فکر کنید آیا در پیگیری یک هدف بخصوص احساس «واقعی» بودن را دارید؟ زمانیکه کارتتان را انجام می دهید - ترانه ای می نویسید، با کودکان بازی می کنید، شوخی می کنید، درباره گرمای جهانی یاد میگیرید - آیا احساس می کنید بیشتر فردی که میخواهید می شوید... یا کمتر؟

### اهداف گرایشی

به عنوان تمرین، مهمترین و معنی دار ترین هدفی که در حال حاضر پیگیری می کنید، چه بزرگ و چه کوچک را در نظر بگیرید. آیا این هدف شامل نزدیک شدن به یک نتیجه ی مطلوب (مثل تلاش برای یافتن تجارب جدید و مهیج، بازسازی اتاق خواب یا سه دوست جدید یافتن) در مخالفت با دوری از یک نتیجه نامطلوب (مثل دوری از احساس گناه، دوری از بحث با دوست دخترتان یا اطمینان از اینکه خانه تان سقوط نمی کند) می شود. قابل توجه است که همان هدف می تواند به عنوان یک هدف گرایشی (یک تغذیه کننده ی سالم و مناسب بودن) و یک هدف اجتنابی (چاق نشدن) تصور شود. تعدادی از مطالعات در حال رشد نشان داده اند افرادی که عمدتاً اهداف اجتنابی را پیگیری و درک می کنند نسبت به افرادی که به طور کلی اهداف گرایشی را دنبال می کنند، کمتر شاد و بیشتر مضطرب، نگران و بیمار هستند. عجیب نیست افرادی که اهداف اجتنابی بسیاری دارند به نسبت در هر چیزی که پیگیری می کنند ضعیف عمل می کنند. یکی از دلایل می تواند این باشد که

تشخیص تک راه برای یک هدف گرایشی به نسبت آسان است (مثلاً در روز سه وعده غذایی سالم خوردن). در مقابل، اهداف اجتنابی معمولاً راههای زیادی نیاز دارند (مثلاً دوری از همه ی موانعی که باعث اسنک خوردن می شود). همچنین تمرکز بر اهداف اجتنابی باعث می شود چیزها را با دیدگاه منفی ببینید (مثل «من محکوم که احساس گناه کنم») و نسبت به تهدیدهای شکست هایی که می توانند به حقیقت بپیوندند فوق العاده حساس شوید. همه ی آن فکرها درباره ی اینکه چگونه می خواهید احساس گناه نکنید به شما نتیجه ی معکوس می دهند و به زودی واقعا احساس گناه میکنید.

### اهداف هماهنگ

تقریباً بدیهی است که اهداف تان باید یکدیگر را کامل کنند. تلاش به صورت همزمان برای اهداف متناقض (مثل «کار راه انداختن» و «زمان بیشتری را بیرون گذراندن») انقدر شما را خشمگین و دلسرد می کند که هر دو هدف را رها کنید و در آخر احساس اضطراب و ناراحتی داشته باشید، مگر اینکه کارتان ساخت و ساز یا قایقرانی باشد. راه حل انطباقی این است که هر یک یا هر دو هدف را عوض و با یکدیگر هماهنگ کنید (مثلاً تصمیم بگیرید کاغذ کاری هایتان را در آفتاب انجام دهید یا روزتان را به کار و اوقات فراغت تقسیم کنید). گفتنش راحت تر از عمل کردن است. اگر ممکن نیست، مجبورید یکی از هدف ها دست بکشید اما به قربانی کردن هر دو ارجع است.

### اهداف مناسب و انعطاف پذیر

همچنان که بزرگ می شویم، فرصت هایمان برای پیگیری اهداف به اجبار تغییر می کنند، گاهی اوقات گسترش می یابند و دیگر مواقع کاهش می یابد. زوجی که فرزندان شان مستقل شده اند زمان و استطاعت سفر، تفریحات جدید یا تغییر حرفه را دارند. یک بیماری مزمن ما را به تنظیم مجدد دیدگاه کامل مان و مواجه شدن با چالش ها و نقش های جدید وا می دارد. به علاوه، فرهنگ ما (کشور بومی مان، قومیت مان یا دین مان) «انتظار دارد» کارهای مشخص زندگی در طول مراحل مشخص زندگی انجام شود. به عنوان مثال، ساختن هویت مان و حس خویشتن، تمام کردن مدرسه، ازدواج کردن، خانه خریدن، به دست آوردن موفقیت شغلی، بچه دار شدن، بازنشسته شدن و غیره. تعجب آور نیست زمانیکه اهداف مناسب و انعطاف

پذیر را قرار می‌دهیم، به معنای «کارهای درست در زمان درست»، حداکثر شادی را به دست می‌آوریم. البته اگر جنبه‌های فرهنگی را برآورده نکنیم، لزوماً محکوم به شکست یا بدبختی نیستیم بلکه باید اهدافمان را با فرصت‌هایی که داریم انطباق دهیم.

همین‌طور که بزرگ می‌شویم، چیزهایی که برایمان مهم هستند هم عوض می‌شوند. اهدافی که در بیست سالگی برای خود قرار می‌دهیم با اهدافی که در ۴۰ یا ۶۰ سالگی قرار می‌دهیم فرق دارند. به عنوان مثال، مطالعات نشان داده‌اند که افراد جوان بیشتر اهدافی را دارند که شامل جستجوی اطلاعات جدید، به دست آوردن دانش و تجربه تازه می‌شود. در مواجهه با انتخاب بین قرارشان با نویسنده مورد علاقه‌شان و خاله یا عموی مورد علاقه‌شان، آنها اولی را انتخاب می‌کنند. آنها به اهداف معنادار از لحاظ احساسی - به حداکثر رساندن هیجانات مثبت و دوری از هیجانات منفی - بیشتر از گسترده کردن افق اطلاعاتی‌شان اهمیت می‌دهند. در مجموع اولویت‌هایی که بر روی اهدافمان می‌گذاریم با زمان عوض می‌شوند اما فرقی نمی‌کند جوهر اهداف چه باشد، یک امر مسلم در هر سنی باقی می‌ماند - پیگیری اهداف، شادی عظیم‌تری نسبت به ترک کردن‌شان دارند.

### اهداف فعالیت

کدام هدف بیشتر شادی را تحریک می‌کند، جستجوی بهتر کردن شرایط و یا شروع یک فعالیت جدید؟ مطالعات نشان می‌دهند و ما نیز می‌دانیم زمانیکه افراد تلاش می‌کنند با تعریف و با به دست آوردن اهداف، شرایط‌شان را (مثل خرید تلویزیون کیفیت بالا، اسباب‌کشی به فلوریدا، یافتن یک هم‌اتاقی مرتب‌تر) عوض کنند، قطعاً احساس شادتری دارند، اما خود را به خطر تجربه کردن پدیده‌ی انطباق می‌اندازند. به عبارتی دیگر احتمال دارد سریع به موقعیت جدیدتان عادت کنید و مراحل بالاتر لذت را بخواهید تا سطح قبلی شادی‌تان را دوباره بدست آورید. با این حال، فرآیند پیگیری اهداف «فعالیت» (مثل پیوستن به باشگاه طنزنویسی، داوطلب شدن در اهدای خون، هنرآموزتن) به فرد فرصت می‌دهد به طور مداوم چالش‌های جدید را تجربه کند، فرصت‌های جدید را شروع کند و با انواع تجربه‌ها مواجه شود. بنابراین برای پاسخ به سوال قبل، پیگیری پایدار فعالیت‌هایی که برایشان ارزش قائلید، با توانایی ارائه‌ی جریانی از وقایع مثبت و تقویت منظم شادی، بیشتر محرک شادی هستند.

من و کن شلدون این پدیده را به طور آزمایشی در رشته ای از مطالعات نشان دادیم. شرکت‌کنندگان را راهنمایی کردند تا دو هدف را که به تازگی پیگیری کرده و تحقق یافته را توضیح دهند - یک هدف که تغییری مثبت در شرایط شان را در بر می‌گیرد (مثل اسباب‌کشی به آپارتمانی زیبا تر یا دریافت درآمدی غیرمنتظره) و یک هدف که شروع کردن یک فعالیت جدید را در بر می‌گیرد (مثلا سخت‌تر درس خواندن، یا خدا را بخش بزرگتری از زندگی قرار دادن). شرکت‌کنندگان در عمل به ما گفتند که به تغییرات شریطی مثبت بسیار بیشتر از تغییرات فعالیت مثبت «عادت کرده اند». بر این اساس، نتایج نشان دادند که تغییر فعالیت و تغییر شرایط، هر دو شرکت‌کنندگان را پس از شش هفته شاد کردند اما فقط تغییر فعالیت به طور پایدار تا ۱۲ هفته بعد آنها را شاد کرد. دلیلی که مرا قانع می‌کند این است که علیرغم این حقیقت که تغییرات شریطی اغلب از تغییر فعالیت مهم تر هستند، شرکت‌کنندگان طوری با تغییرات مثبت شریطی تطبیق پیدا می‌کنند که دیگر شادیشان تقویت نمی‌شود اما با تغییر فعالیت تطبیق پیدا نمی‌کنند. بنابراین پیگیری فعالیت های جدید در حقیقت می‌تواند جریان پایداری از احساسات و تجارب مثبت تولید کند.

پیشنهاداتی برای پیگیری اهدافی که به آنها متعهد هستیم

در قلب این فصل یک استراتژی تقویت شادی است که شامل انتخاب یک یا چندین هدف مهم می‌شود که برایتان معنی دار است و پیگیری آن زمان، تلاش و عشق نیاز دارد. به طور مشخص همانطور که اهداف گوناگونی وجود دارند، راه‌های بسیاری هم برای رسیدن وجود دارد. با این حال تحقیق نشان می‌دهد که اکثر «سخت‌کوشان» موفق، چندین ویژگی مشترک دارند. من مجموعه ای از پیشنهادات را پایین طراحی کردم تا به شما کمک کند برنامه پیگیری اهدافی که به آنها متعهد شده اید را شروع و حفظ کنید.

زیرکانه انتخاب کنید

برای بازبینی بخش قبل، پیگیری اهدافی که درونی، واقعی، گرایشی، هماهنگ بر پایه فعالیت و انعطاف پذیر هستند، به شما شادی بیشتری نسبت به پیگیری اهداف بیرونی، غیر واقعی، دوری گرا، متناقض بر پایه ی موقعیت یا سفت و سخت می‌دهند. این کلمات بر پایه ی ده‌ها تحقیق هستند. به عنوان اولین قدم اهداف مهم تان را در نظر بگیرید و تلاش کنید.

### مهم ترین اهداف من

راهنما: لطفاً به اهدافی که در زندگی تان مهم هستند یا اخیراً مهم بوده این فکر کنید. «اهداف» شامل تصمیمات، ارزشها، امیال و انگیزه ها می شود. یک تا هشت تا از برجسته ترین و معنادار ترین اهدافتان را پایین بنویسید.

---



---



---



---



---



---

حالا برای هر یک از اهدافی که می نویسید، چک کنید کدام صفات در ستون چپ و کدام ها در ستون راست توصیفش می کنند.

این نوع از اهداف را انتخاب نکنید:

این نوع از اهداف را انتخاب کنید:

— بیرونی	— درونی
— غیرواقعی	— واقعی
— اجتنابی	— گرایشی
— متناقض	— هماهنگ
— بر پایه ی شرایط	— بر پایه ی فعالیت
— سفت / نامناسب	— قابل انعطاف / مناسب

اگر هر کدام از این صفات شامل اهدافتان می شوند، پس نیاز دارید آن ها را دوباره بررسی کنید - شاید اصلاح کنید یا در اولویت پایین تری قرار دهید. به عنوان مثال، اگر متوجه شدید که اهداف تان در کار مجموعاً از طرف بیرون تحریک شده اند و غیر واقعی هستند، فکر کنید که چگونه ممکن است دیدگاهتان را عوض کنید. دفتر



خاطراتی از اینکه چگونه کارتان دنیا را جای بهتری کرده است، نگه دارید. شاید همکار یا ارباب رجوعی را که در مشکل بوده دلداری داده اید، اتاق، حیات یا خیابانی را زیباتر کرده اید، چیز غیر قابل فهمی را واضح کرده اید، امنیت محله را افزایش داده اید، به کسی در حل مشکل کمک کرده اید، محیط را بهبود داده اید و غیره. یک مطالعه بر روی ۱۰۱۸ خانم شاغل یافت که آنها دقیقاً میزان ۵۰ درصد از ساعات بیداری را کار می کنند. می توانید به خوبی دیدگاهتان را نسبت به کارتان یا ذات کارتان عوض کنید. متوجه می شوید، اگر موفق هستید، اگر با شنیدن آن آمار به جای پشیمانی پر از لذت (و یا حداقل اطمینان) می شوید.

در مجموع، بیشتر احتمال دارد اهدافی که مقصودی عظیم تر و اهمیتی طولانی مدت دارند را حفظ کنید و به دست آورید. پس مطمئن شوید که اهدافتان برایتان معنی دار هستند. آیا تنها انگیزه شما برای هنرمند شدن این است که نقاشی به نظرتان سرگرم کننده است یا علاوه بر این، در حالیکه مشغولش هستید و مقصودی پیدا می کنید؟ لذت برای نگه داشتن علایق و تعهد در بازه ی زمانی تمدید شده در اکثر افراد کافی نیست.

زیرکانه انتخاب کنید: تکرار کنید

اگر بخش قبل را خواندید و با نگرانی فهمیدید لیستی از اهداف برای بررسی نداریم، چه برسد به بررسی مجدد، چکار کنیم؟ اگر واقعاً در مورد چیزی که میخواهید خود را به آن اختصاص دهید، هدف با ارزشی که میخواهید پیگیری کنید مطمئن نیستید، چه؟ ناامید نشوید، تعدادی تمرین هست که به شما کمک می کنند اهدافی که برایتان معنی دار هستند را پیدا کنید. اولی این است که میراث شخصی را که بعد از مرگ دوست دارید بگذارید در نظر بگیرید و در یک نوشته توضیح دهید. به عنوان مثال، ممکن است تصور کنید که چگونه می خواهید توسط نوادگان و نتیجه گان به یاد آورده شوید. خلاصه ای از زندگی، ارزش ها و دستاوردهایتان در قالب نامه ی اول شخص یا آگهی فوت بنویسید، آنگونه که دوست دارید به فرزندانان آنها را بشناسید. « باید چیزهایی را که با آنها به یاد آورده میشوید با چشم دقیق انتخاب کنید. »

یک راه دیگر این است که بنویسید فرزندانان (یا فرزندان آینده تان) را به چه نوعی از زندگی میخواهید هدایت کنید، آرزو دارید چه نوع آدمهایی شوند، چه ارزش هایی داشته باشند، چه اهدافی به دست آورند. تا جایی روی خلاصه تان کار کنید، اضافه

و کم کنید که راضی تان کند. این فرآیند شما را به بررسی مجدد زندگی و اولویت های تان و می دارد و کمک می کند چیزی که به نظر تان برای تان مهمترین است، واضح و روشن شود. به این طریق اهداف تان به طور طبیعی برایتان آشکار می شوند. خلاصه را به طور مرتب بخوانید و چیزهایی که واقعاً اهمیت دارند را به خود یادآوری کنید.

### صاحب اهداف تان شوید

چه گونه اهداف واقعی را انتخاب کنید - یعنی «صاحب» آنها شوید؟ کن شلدون سعی کرد «صحت» اهداف شخصی افراد (مثل به دست آوردن موفقیت تحصیلی، بهبود یک رابطه ی احساسی یا ماهر شدن در یک ورزش) را بالا ببرد. اگر شما یک شرکت کننده در مطالعه اش بودید، از شما می خواست به دو جلسه شرکت کنید که در طول آن مشتاق می شدید که به راه های جالب تر و چالش برانگیز تر کردن اهداف تان فکر کنید و بیشتر برای آن ارزش قائل شوید، بیشتر آنها را به رسمیت بشناسید و آنها را معنی دارتر ببینید. به شما توصیه میشد اهدافی را که خود را مجبور به پیگیری شان می کنید - یعنی اهدافی که تنها چون دیگران تحت فشار تان گذاشته اند یا وادار تان کرده اند یا چون اگر ترکشان کنید احساس اضطراب و گناه می گیرید، نگه داشته اید - دوباره ارزیابی کنید. به شما پیشنهاد میشد سعی کنید «صاحب اهداف تان شوید» یا «آنرا رضایت بخش سازید» زیرا بخصوص در طول آن زمان های اجتناب ناپذیری که پیگیری هدف، ناامید کننده یا سخت است و شما وسوسه می شوید دست بکشید مهم است. به عنوان مثال، اگر برای متعهد ماندن به آماده کردن یک ارائه در دفتر کار دشواری بسیاری دارید، می توانید فکر کردن به ارزشهای عمیق تری که آن هدف دارد را امتحان کنید (مثل پرورش استعداد پنهان تان در حرفه تان، یادگیری مادام العمر و غیره). همچنین می توانید استراتژی هایی را که کار را رضایت بخش تر می کنند امتحان کنید (مثل تمرین ارائه با یک دوست، یادگیری یک برنامه ی نرم افزار جدید برای ساخت صفحه های خودتان یا یافتن یک مکان یا زمان از روز که کار لذت بخش تر است).

نتایج مطالعه ی کن نشان داد کسانی که توانایی تبدیل اهدافشان به اهداف واقعی را داشتند، نه تنها بیشتر احتمال داشت به اهدافشان برسند، بلکه خودشان با زمان احساس شادتر و واقعی تری داشتند. مشخص شد افرادی که هدف هایی دارند و حقیقتاً صاحبشان هستند، به طور مداوم ترقی می کنند و پرورش می یابند و

بخصوص آماده‌ی بهره بردن از فرصت‌های جدید برای بیشتر ترقی کردن هستند. در مقابل، کسانی که صاحب اهدافشان نیستند، رشدشان «متوقف» و راکد به نظر می‌رسید.

با عشق متعهد شوید

پیگیری اهداف - حتی آنهایی که درونی تحریک شده اند - همیشه آنقدر آسان نیست. برای رسیدن به هدف ریاضی دان یا طراح صحنه و لباس یا پدر و مادر شدن باید کار سخت و زیاد، موانع و اضطراب و گاهی اوقات فداکاری شخصی و شکست زیادی را تحمل کنید. در واقع، پرورش مهارت تقریباً در هر فعالیتی مقدار زیادی تمرین، صبر و کار نیاز دارد و گاهی اوقات باید خطر کنید. بدین ترتیب، احتمالاً واضح است که چرا مهم است به اهدافتان متعهد باشید - بهتر است با عشق، اشتیاق و حرارت متعهد شوید. اگر متعهد نیستید یا اگر هستید اما شوقی ندارید، پس ممکن است با یک هوس ترک کنید یا زمانیکه بخصوص خسته، کسل و ترسان از ادامه دادن هستید منصرف شوید.

تعهد پرشور خود فواید بسیاری دارد. به احساس آدم‌ها به تعلق و ارتباط با دیگران جواب می‌دهد زیرا که اغلب شامل وظایف و تعهدات اجتماعی (کمک به همسایه‌ی نوجوان در مقاله‌اش، گوش دادن به یک دوست محزون، پرستاری از یک کودک بیمار و غیره) می‌شود. همچنین تعهد به اهداف مهم حس خودمختاری ما را تقویت می‌کند زیرا در حالیکه در نگاه اول یک محدودیت برای آزادی ما به نظر می‌رسد، انتخاب تعهد باید آزادانه باشد. همچنین تلاش پیگیرانه در راستای انتخاب هایمان ما را هم از فشارهای اجتماعی (مثل «انقدر اسب بارکش نباش - با ما به مهمانی بیا!») و هم از عدم اعتماد به نفس (مثل «این خیلی سخت است، شاید باید دست بکشم») حفظ می‌کند. زمانیکه ما مشتاقانه خودمان را وقف پیگیری یک رویا می‌کنیم، مسئولیت سرنوشتمان و به دست آوردن بینش در مورد خودمان را بر عهده می‌گیریم.

جای تعجب نیست که تعهد بخصوص زمانیکه جلوی دیگران داده میشود، قدرتمند است. نوجوانانی که به دوستانشان می‌گویند که می‌خواهند از رابطه‌ی جنسی خودداری کنند بیشتر به سوگندشان پایبند می‌ماند و شهروندانی که به محقق نظرسنجی می‌گویند که قصد دارند رای بدهند، بیشتر در عمل این کار را انجام می‌

دهند. مطالعه‌ی دانشگاه اسکرانتون یافت افرادی که در عموم تصمیمات سال نو را می‌گیرند، به طور قابل ملاحظه نسبت به کسانی که این کار را نمی‌کنند ۱۰ برابر بیشتر احتمال دارد در هدفشان موفق شوند. عمومی کردن تعهد به یک هدف خاص احتمال به انجام رساندن آن هدف را بالا می‌برد. تا حدی به این دلیل که ما می‌خواهیم برای خودمان و دیگران استوار به نظر برسیم و از خجالت یا اشتباه دوری کنیم.

پیش بینی های خود محقق بسازید

اگر مادر بزرگم باباوالیا به اندازه‌ی کافی عمر کرده بود، بدون شک مرا با این گونه جمله‌ای نصیحت میکرد (تقریباً ترجمه شده): «کسی که اشتباهی ندارد، کسی است که هیچ کاری نمیکند.» به عبارتی دیگر، اگر سعی نکنید، اگر زحمت نکشید، هیچ چیز به دست نمی‌آورد. پس به بیان نایک «فقط آن را انجام دهید». اگر به خودتان باور دارید و مثبت اندیش هستید - «من می‌توانم یک پزشک موفق شوم»، «من می‌دانم می‌توانم او را به شروع یک رابطه دعوت کنم» - فرصت‌هایی را که می‌توانید حفظ کنید را افزایش دهید و هر چیزی که آرزو می‌کنید در نهایت به حقیقت می‌پیوندد. برای مثال، یک مطالعه بر روی افرادی که تصمیم گرفته بودند یک هدف جدید و مهم را به عنوان تصمیم سال جدید به انجام رسانند یافت کسانی که مطمئن هستند می‌توانند تغییر کنند به طور قابل ملاحظه‌ای بیشتر احتمال دارد تصمیم‌شان را در طول زمان نگه دارند. به این می‌گویند یک پیش بینی خود محقق.

روانشناسان اجتماعی مدارکی جمع کرده‌اند که نشان می‌دهد انجام چیزی می‌تواند به سادگی احساس ما نسبت به آن چیز را تغییر دهد. بنابراین به عنوان مثال، کمک کردن به سادگی باعث می‌شود احساس کنید کمک کردن ارزشمند است و پول جمع کردن برای یک هدف سیاسی باعث می‌شود محکمتر به آن هدف باور داشته باشید. پس حتی زمانی که طولانی مدت شک و تردید دارید، در راستای اهداف تان قدم بردارید. اقدام خودش ان شک‌ها را می‌کاهد یا در مجموع از بین می‌برد.

علاوه بر این، بلافاصله که در یک هدف موفق شوید - یک دوست پیدا کردن (اگر هدف بهبود زندگی اجتماعی تان است) یا داشتن یک مطالعه‌ی ابتدایی به ایتالیایی (اگر هدف یادگیری ایتالیایی است) - به خاطر پیشرفتتان احساس رضایت و شادی می‌کنید که در عوض برای شما موفقیت بیشتر و بیشتری می‌آورد. نتیجه‌ی مارپیچی

به سمت بالا است. خود را آگاهانه تشویق کردن برای رسیدن به مرحله‌ای برجسته شانس پیروزی و شادی آینده شما را افزایش می‌دهند.

### انعطاف پذیر باشید

قابلیت اینکه با توجه به فعالیت هایتان و اهدافتان انعطاف‌پذیر باشید مهارت و واقعا ارزشمندی است. علیرغم تمام انتظارات، اگر یک مانع، محدودیت یا فرصت جدید پیش بیاید، نیاز دارید آرزویتان را تغییر یا تطبیق دهید. فرض کنید یکی از اهداف مهمی که چند سال اخیر بر رویش کار کرده‌اید، بیشتر وقت گذراندن با خانواده‌ی دخترتان است. اما می‌فهمید که به زودی با فرزندانش قرار است به شهر دیگری که دو ساعت فاصله دارد اسباب‌کشی کند. محققان روانشناسی دو نوع راه حل که افراد می‌توانند در موقعیت اعمال کنند را توضیح می‌دهند - راه حل اولیه و راه حل ثانویه. راه حل اولیه - که اغلب غیر عملی است - به سعی بر تغییر موقعیت اشاره دارد (مثل متقاعد کردن دخترتان به ماندن یا اسباب‌کشی کردن خودتان)، در حالیکه راه حل ثانوی به تغییر دید شما از موقعیت اشاره دارد (مثل عوض کردن هدفتان). مطالعات نشان می‌دهند که اگر توانایی تطبیق دادن اهدافتان با چالش‌های جدید را داشته باشید، شادتر خواهید بود. به عنوان مثال، اگر چه هدف اولویت اول کلی شما (بیشتر وقت گذراندن با نوادگان) ممکن است همان باقی بماند اما اهداف زیر مجموعه ممکن است متفاوت باشند - مثل خریدن و یاد گرفتن طرز استفاده از وبکم برای در ارتباط ماندن، استفاده از قطار برای رفتن به شهر جدید و غیره. به عنوان یک مثال دیگر، فردی که از آسیبی رنج برده است احتمالاً نمی‌تواند تمرین‌های روزانه‌ی منزلش را انجام دهد، اما ممکن است این را جایگزین اهداف دیگر کند. پس کسی که آهسته می‌دود، می‌تواند یوگا یا دوچرخه‌ی ثابت را شروع کند. به این طریق، هدف برتر تمرین کردن حفظ می‌شود اما هدف زیرمجموعه سازگار می‌شود.

زمانیکه فرصت‌های جدید گسترش می‌یابند، همین منطق اعمال می‌شود. انعطاف پذیر بودن شامل باز نگه داشتن چشم‌ها و گوش هایتان روبه پیش‌بینی‌ها و احتمالات می‌شود. اگر این کار را بکنید، احتمال اینکه از فرصت‌ها بهره ببرید و شادی عظیم تری بدست آورید بیشتر است. پس اگر درباره‌ی برنامه‌ی جدیدی که به شما موقعیت به دست آوردن مقام کاری با ارزش و نیمه وقت را می‌دهد می‌فهمید، به اقدام کردن فکر کنید. راه حل ثانوی موثر همچنین شامل دیدن محدودیت‌ها و

تهدیدات به عنوان چالش‌ها و فرصت‌ها می‌شود. اسباب‌کشی دخترتان به جای دور ممکن است شما را تحریک کند رانندگی یاد بگیرید تا بتوانید او را بیشتر ببینید. بنابراین یک در بسته می‌شود و در دیگر باز می‌شود.

### انگیزه‌ی درونی را تضعیف نکنید

وقتی پیگیری هدفی برایتان هم لذت بخش و هم معنی دارد، دقت کنید هیچ کاری نکنید که انگیزه درونی‌تان را تضعیف کند. دلیلش این است که اگر احساس کنیم مجبور یا وادار به مشغول شدن در آن شده ایم، می‌توانیم علاقه و اشتیاق مان را حتی نسبت به با ارزش‌ترین و لذت‌بخش‌ترین فعالیت‌ها از دست بدهیم. روانشناسان اجتماعی به‌طور متقاعدکننده‌ای نشان داده‌اند که تشویق افراد در چیزی که از انجامش لذت می‌برند لذتشان را تضعیف می‌کند - یعنی می‌تواند «بازی» را به «کار» تبدیل کند. خانمی را می‌شناسم که عاشق خواندن کارهای بزرگ ادبی بود و تصمیم گرفت به انگلیسی دکترا بخواند. دو سال بعد با سابقه‌ی خوبی در تحصیلات تکمیلی قبول شد و به ترتیب شروع به برداشتن دوره‌های ادبیات ضروری کرد. ناگهان خود را دید که بخاطر کاری که از آن لذت می‌برده، تشویق و بخاطر کم کاری، مجازات می‌شود. پاداش‌ها - نمره‌ی «الف»، تحت تاثیر قرار دادن استادها - اساساً به او یک دلیل دوم (بیرونی) برای کار بر روی دکترایش داد. آخرین باری که او را دیدم به من گفت ««من» خودم را میبینم که رمان‌ها را می‌خوانم تا بتوانم نمره‌ی خوبی بگیرم، بخاطر این که دوستش دارم. دیگر هیچ هیجانی ندارم که بیشتر بخوانم.» پاداش‌های بیرونی اینگونه می‌توانند انگیزه‌ی درونی را تضعیف کند.

یک مطالعه‌ی نمونه و ظریف این پدیده را با کودکان نشان داد. کودکان مهدکودک (که همه نقاشی را دوست داشتند) به دو گروه تقسیم شدند. به کودکان گروه اول گفتند که اگر با ماژیک‌های جادویی بازی کنند، «جایزه‌ی بهترین بازیکن» را که بسیار جذاب است دریافت خواهند کرد. به گروه دیگر تنها فرصت بازی با ماژیک‌ها را (بدون قول هیچ جایزه‌ای) دادند. چند هفته بعد، محققان به مهدکودک برگشتند و کارهایی را که کودکان در طول بازی آزاد کلاس انجام می‌دادند را مشاهده کردند. قابل ملاحظه است، کودکانی که قبلاً در جایزه شرکت کرده بودند حالا نسبت به کسانی که به آنها جایزه پیشنهاد نشده بود کمتر با ماژیک‌ها بازی می‌کردند. برای گروه «جایزه‌ی بهترین بازیکن» چیزی که قبلاً بازی بود به یک وظیفه تبدیل

شده بود - چیزی که به خاطر دریافت جایزه انجام داده بودند - و نه به خاطر اینکه خالصانه از آن لذت می‌بردند و برایش ارزش قائل بودند.

«گامهای کودک»: اهدافتان را بشکنید

برای پیشرفت کردن در راستای اهداف بلند مرتبه تان، باید آنها را به زیر مجموعه های کوچک تر و قابل لمس تقسیم کنید. این یعنی برنامه ریختن برای برداشتن قدم های خاص با توجه به زمان، مکان و چگونگی پیگیری هدف. افرادی که چنین «اهداف اجرایی» را دارند بیشتر احتمال دارد اهداف بزرگتر و غیر عملی شان به تحقق بپیوندد. اما همیشه اهداف غیر عملی تر را قسمت غیر فعال ذهنشان نگه دارید.

محققان در مونترال کانادا می‌خواستند به بازنشستگان جوان که در یک واحد اجتماعی زندگی می‌کردند کمک کنند تا اهداف شخصی شان را شناسایی، برنامه‌ریزی و پیگیری کنند. پس مداخله ای کردند. در طول دوره ای سه ماهه، شرکت کنندگان در گروه های کوچک به همراه رهبر گروه در یک «کارگاه» دو ساعت در هفته برای «یادگیری مدیریت اهداف زندگی» دیدار می کردند. این مداخله بسیار موفقیت‌آمیز بود - در مقایسه با گروه کنترل، بازنشستگی که در کارگاه شرکت کردند به طور قابل ملاحظه ای بعد از مداخله شاد تر شدند و این پیشرفت را به مدت قابل توجه ۶ ماه بعد حفظ کردند. با توجه به اینکه مداخله در آموزش افراد در پیگیری و محقق کردن اهدافشان خوب عمل کرد، بیاید بررسی کنیم که چه چیزهایی را دربرمی گیرد. قدم هایی را که شرکت کنندگان در این مطالعه برداشتند را در ذهن نگه دارید، زیرا که ممکن است بخواهید خودتان از آنها استفاده کنید.

در طول جلسات اول، شرکت کنندگان لیستی از آرزوها، تصمیم ها و طرح های شخصی شان (مثل بیشتر اجتماعی شدن، معنوی تر شدن، حیوان خانگی بزرگ کردن و غیره) آماده کردند و هر باور غیرمنطقی درباره ی آن اهداف را (مثل «دوستانم دیگر مرا دوست ندارند» یا «هیچ نتوانستم از عهده ی یک حیوان خانگی بر بیایم») را مطرح کردند.

دوم، اهدافی که در بالاترین اولویت قرار داشتند را مشخص کردند و مدتی به آنها فکر کردند. فکر کنید که اولویت اول شما نقل مکان به شهر است. چقدر زحمت لازم است؟ چه منابعی نیاز دارید؟ چقدر از نقل مکان لذت می برید؟ و غیره.

سوم، آنها یک تک هدف را انتخاب کردند (مثل اسپانیایی یاد گرفتن)، به طور مشخص توضیح دادند (مثل به دست آوردن سلامت در صحبت کردن و سهولت در خواندن و نوشتن) و شخصا به آن متعهد شدند. ممکن است به نوشتن هدفان در یک دفتر، نصبش در یک مکان قابل دید یا اعلامش به خانواده و گرد دوستان فکر کنید.

قدم چهارم شامل پرورش اهداف اجرایی می‌شود - کجا، کی و چگونه اقدام کنید (مثلا یک کتاب کار زبان اسپانیایی را کامل کنید، دوشنبه شبها دوره ی زبان بردارید و غیره). یک عامل مهم، پیش‌بینی موانع (مثل خستگی، کمبود زمان، ناامیدی، مخالفت خانواده) و فکر کردن به استراتژی هایی برای مدیریت آنها است (مثل هماهنگ شدن با شرایط، آماده کردن خانواده، زمان گذاشتن برای مطالعه زمانیکه سطح انرژی بالاست و غیره). به عنوان مثال، باید سعی کنید مواظب افکار تضعیف کننده و احساس ضعف در انگیزه باشید و آگاهانه تلاش کنید تا توجه تان را به کار در دستتان هدایت کنید.

پنجم، شرکت‌کنندگان با حمایت احساسی گروه، تحمل کردن سختی‌ها و چالش‌ها برنامه هایشان را عملی کردند. در واقع، گاهی مواقع ضروری است که اهداف منتخب تان را اصلاح کنید یا تغییر دهید و حتی در اولویت ان‌ها تردید کنید («آیا نقل مکان در حال حاضر برای من درست است؟»).

بنابراین به عنوان مثال، یکی از شرکت‌کنندگان، «خانم م» مداخله را با چالش‌های بسیاری (همسرش ۵ ماه قبل فوت کرده بود، احساس درماندگی و سرگردانی داشت و به تازگی بازنشسته شده بود) شروع کرد اما بنابر محققان در نهایت به طور موفقیت آمیزی مشغول پیگیری هدف شد و در نتیجه به طور قابل توجهی شادتر شد. فهرست اصلی اولویت هایش شامل چهار هدف متفاوت بود - «خوب استفاده کردن از استعدادم»، «بهبود اعتماد به نفس و خودمختاری»، «شرکت در کار یا هدفی خیرانه» و «پیوستن به جمع جدیدی از دوستان» - و او آخری را برای تمرکز کردن بر رویش انتخاب کرد. در طول مرحله ی برنامه‌ریزی، خانم م هدفش را به وضوح توضیح داد، به طور مشخص «شرکت در صبحانه با بازنشستگان، یافتن فعالیت های جدید برای مشارکت» و «ابتکار عمل در تماس گرفتن با دیگران به جای منتظر تماس آنها ماندن».



موانعی که خانم م با آنها مواجه شد شامل احساس شکست و اندوه مداوم به خاطر دو فقدان بزرگ در زندگی اش - همسر و شغلش بود. در این فرایند با افکار امیدوارانه تحریک شد، با کارگاه گروهی از نظر احساسی به طور محسوسی حمایت شد و تصمیم گرفت برای رفع اندوهش روان درمانی کند.

رهبان کارگاه اشاره کردند که خانم م در پیگیری هدف یافتن دوستان جدید (و همچنین هدف گسترده‌تر بازبازی زنی قاطع و با انرژی که قبلاً بوده) «شجاعت نمونه‌ای» را نشان داد. در آخرین مداخله او اظهار کرد که ۷۵ درصد از هدفش را به دست آورده و احساس قدرت می‌کرد که در راستای یافتن «زن گذشته» پیشرفت می‌کرده و در این فرآیند شاد تر شد.

پس می‌بینید که پیگیری مشتاقانه‌ی هدفی که به آن متعهد شده‌اید، شامل عوامل بسیاری می‌شود. اگرچه فرآیند ممکن است سخت باشد اما واقعا بسیار پیچیده نیست. تمام قدم‌های لازم منطقی هستند - شما با رویا یا بینشی از چیزی که می‌خواهید شروع می‌کنید، آن را به زیرمجموعه‌های کوچکتر و عملی تقسیم می‌کنید، از قبل تردیدها یا چالش‌هایی را که ممکن است شما را مجبور کنند که ترک کنید شناسایی می‌کنید (و آماده می‌شوید) و می‌روید و انجامش می‌دهید. فرقی نمی‌کند هدفتان ازدواج کردن، خواندن همه‌ی شاهکارهای ادبی، اسکیت برد یا کلکسیون جمع‌کن حرفه‌ای شدن یا به سادگی فرد شادتری شدن باشد. اتفاق افتادن آن در قدرت شماست. تنها به یاد داشته باشید که شادی از پیگیری اهداف می‌آید، نه لزوماً به دست آوردنشان.

### آقای شونگل

قبل از اینکه این فصل را تمام کنم، می‌خواهم برای شما داستانی درباره آقای معلمی که با او مصاحبه کردم تعریف کنم. نام او کرتز شونگل است و به عنوان خلاق ترین و با استعدادترین معلم در ناحیه‌ی مدرسه اش معروف است. از منابع متنوعی شنیدم که او معلم پیش دبستانی فوق العاده و برنده‌ی جایزه کریستال اپل («بهترین آموزگار») است که برنامه‌ی تحصیلی خود را پرورش می‌دهد و دائماً بر روی وب سایتش آن را به روز رسانی و بازنگری می‌کند. یک دختر کوچک از مدرسه اش به من هشدار داد «آقای شونگل از قانون‌ها پیروی نمی‌کند»، پس باید حدس می‌زدم که او باید در اصل آدم شادی باشد و هست. او انرژی خاص، اشتیاق،

نبوغ و سخت کوشی دارد. او به من گفت «من عاشق شغلم هستم، آزادانه انجامش می‌دهم» و این را نشانم داد. شغل او یک پیشه است.

استراتژی افزایش شادی «تعهد به اهداف» ممکن است خسته کننده به نظر برسد اما هر چیزی هست جز این. اینکه بگوییم آقای شونگل به اهدافش متعهد بود، دست کم گرفتن است. او از دانش آموزانش فیلم های دیجیتالی می سازند و بازی جدیدی اختراع می کند که باعث می شود از «شادی» منفجر شوند. هر سه هفته، برنامه ی تحصیلی را به همراه لباس، موسیقی، تکالیف موضوعی مدرسه و گردشهای علمی («جنگ ستارگان مورد» علاقه کودکان است اما «بیسیبال»، «ژاپن» و «تسلط بر شمشیر ماهی گمشده» را هم دوست دارند) به موضوعی جدید تغییر پیدا می کند. او کودکان مهد را به دانشکده ی بازی های بسکتبال، ساحل دریا، موزه ی دایناسورها می برد و به آنها بازی بولینگ و سوشی را معرفی می کند. هر روز صبح زمانیکه در کلاس سر ساعت ۸:۳۰ باز می شود، بچه ها جوری به سمتش هجوم می برند که انگار یک ستاره ی راک است. او تمام روز برنامه میریزد و طراحی می کند و می نویسد و تصور می کنند و صحبت می کنند. او یک نظم دهنده ی فوق العاده است. (مادر یکی از دانش آموزان سابق شونگل به من گفت «در کلاس او هرگز نمی شنوید که یک بچه بگوید فلانی امروز با من بد بود») او به پنج ساله ها یاد می دهد چگونه بخوانند، چگونه از قیچی استفاده کنند، چگونه کارت بازی کنند و چگونه توپ را شوت کنند و زمانیکه سخت کار نمیکنند، سخت بازی می کند.

بگذارید چیزی را روشن کنم. آقای شونگل دیوانه یا مجنون نیست. او حتی لزوماً از من و شما شاد تر هم به نظر نمی رسد. او فقط در غرقگی مشغول ارتباط مداوم با کودکان و بزرگسالان است و کار و زندگیش را تا حدی که کسی می تواند تصور کند لذت بخش و معنی دار می کند. من مطمئنم آموزگاران پیش دبستانی حقوق کمی دارند و برخلاف آقای شونگل، من مطمئنم برخی از آنها بخاطر کار سخت و زیاد شان، کودکان خودخواه و والدین مضطرب و خشمگین و زورگو افسوس می خورند. در جاهای دیگر این کتاب، این دید را که دیدگاه های چندگانه از دنیا - از خودتان، خانواده تان، شغل تان، شرایط زندگی تان - وجود دارد را مطرح کرده ام. اگر تصمیم دارید شادتر شوید، باید انتخاب کنید که کدام دیدگاه را می خواهید و آگاه باشید که انتخاب در دستان شماست. آقای شونگل می خواست بهترین معلمی که در توانش است شود. او تصمیم گرفت به این هدف متعهد شود. شما انتخاب خود را می کنید.

### فعالیت های مکمل

اگر از این فعالیت بهره می‌برید، ممکن است بخواهید این دو را نیز امتحان کنید:

- ۱) مزه کردن لذت های زندگی (فعالیت شادی شماره ی ۹ )
- ۲) پرورش استراتژی های مقابله (فعالیت شادی شماره ی ۶ )

## فصل ۹

### مراقبت از بدن و روح تان

این فصل آخر درباره ی فعالیت‌های افزایش شادی، مجموعه ای از استراتژی‌هایی را که در نگاه اول از نظر کیفی متفاوت از بقیه به نظر می‌رسند را پوشش می‌دهد. در نهایت اکثر افراد به یک ایمان مذهبی متعهد نیستند، باشگاه نمی‌روند یا به غریبه‌ها لبخند نمی‌زنند تا شادتر شوند اما شادی محصول جانبی قابل توجه همه ی این رفتارها است. این فعالیت‌ها بدون در نظر گرفتن اینکه با توجه با «ژن‌های شادیتان» یا موقعیتان در زندگی خوشبخت یا «بدبخت» هستید، صادق هستند. این حقیقت عظیم استراتژی‌هایی که در این فصل توضیح داده شده است را بخشی حیاتی از برنامه تان برای افزایش مقدار شادی در زندگی روزانه تان می‌کند. اگر هرکدام از آنها با ویژگی‌ها و سبک زندگی شما سازگار بود آن را امروز انتخاب کنید و بدون تاخیر اجرا کنید.

فعالیت شادی شماره ی ۱۱: تمرین دین و معنویت

محققان روانشناسی اغلب در مطالعه ی معنویت و دین مردد بوده‌اند. به نظر می‌رسد علم و دین نمی‌توانند مخلوط شوند - بر روی خداوند در آزمایشگاه نمی‌شود تحقیق کرد و مقدسات را نمی‌شود اندازه گرفت. تنها به این دلیل که باورهای مذهبی به طور تجربی نمی‌توانند آزمایش شوند، اما به این معنا نیست که نتایج باورهای مذهبی داشتن، مشارکت در یک زندگی مذهبی یا جستجوی مقدسات نمی‌توانند مطالعه شوند. در واقع، بدنه ی رو به رشدی از علم روانشناسی نشان می‌دهد که افراد مذهبی شادتر و سلامت‌تر هستند و بعد از آسیب‌ها از افراد غیر مذهبی بهتر بهبود می‌یابند. در یک مطالعه، با مادران و پدران که فرزندانشان را به خاطر سندروم مرگ ناگهانی نوزاد از دست داده بودند، سه هفته بعد از دست دادن شان و سپس بعد از ۱۸ ماه مصاحبه کردند. آنهایی که به طور مکرر در کارهای مذهبی شرکت کرده بودند و آنهایی که اظهار کرده بودند دین برایشان مهم است، بهتر توانسته بودند در ۱۸ ماه بعد از دست دادن مقابله کنند و افسردگی کمتر و خوشی بیشتری در این مدت نسبت به والدین غیر مذهبی از خود نشان دادند. مشخص شد دو دلیل زمینه ی فواید دین است - آنهایی که در کلیساها فعال بودند،

حمایت اجتماعی عظیم‌تری (شاید از خود کلیسا) دریافت کردند و هر چند که بسیار دشوار بود اما می‌توانستند در مرگ فرزندان‌شان معنایی بیابند.

ارجاعات دین به سلامتی و خوشی

مطالعات دیگر نشان داده اند کسانی که در دین شان فعال هستند در مقایسه با غیر مذهبی‌ها (که بیماری‌های بیشتری را تجربه می‌کنند) بیشتر عمر میکنند و در مجموع سلامت‌تر هستند. به عنوان مثال، اگر عمل قلبی جدی داشته باشید و از ایمان دینی تان آرامش و قدرت بگیرید، ۳ برابر احتمال زنده ماندن تان در شش ماه بعد افزایش می‌یابد. مشکل این است که واقعا نمی‌دانیم چرا. ظاهراً دلیل واضح می‌تواند این باشد که احتمال دارد افراد مذهبی رفتارهای سالم‌تر را تکرار کنند. در واقع، دین‌های زیادی رفتارهای ناسالم مانند مصرف نوشیدنی‌های الکلی بیش از حد، مصرف مواد مخدر و زنا و مصرف دخانیات را ممنوع کرده‌اند. افراد مذهبی کمتر از هم‌نوعان غیر مذهبی خود سیگار می‌کشند و نوشیدنی‌های الکلی می‌نوشند. بعضی از گروه‌های مذهبی (مثل مورمون‌ها و ادونیست‌های روز هفتم) که رژیم‌های سالم را تبلیغ و رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج، الکل، تنباکو و مصرف مواد مخدر را ممنوع کرده‌اند، از گروه‌های دیگر سالم‌تر هستند. همچنین گروه‌های مذهبی سبک‌های زندگی مثبت و کم‌استرس را پرورش می‌دهند - مثلاً با حمایت از اعتدال (در مقابل رفتارهای ریسک‌دار، غیرقانونی و مفرط) و با پرورش زندگی خانوادگی هماهنگ. در واقع بعضی از مطالعات نشان می‌دهند که درگیری مذهبی با کاهش خطر جرم، بزهکاری و اختلاف زناشویی مرتبط است.

این به‌طور بالقوه توضیح می‌دهد که افراد مذهبی از نظر فیزیکی سالم‌تر هستند اما این حقیقت که آنها شادتر و از زندگی‌شان راضی‌تر هستند و با بحران‌ها بهتر مقابله می‌کنند، چه؟ به عنوان مثال ۴۷ درصد از افرادی که اظهار کردند چند بار در هفته در کارهای مذهبی شرکت می‌کنند در مقابل ۲۸ درصد از کسانی که کمتر از یک بار در ماه شرکت می‌کنند، خود را «بسیار خوشحال» معرفی کردند. این حمایت اجتماعی و حفظ هویت که با تعلق داشتن به یک سازمان متحد مذهبی (کلیسا، معبد و مسجد) به وجود می‌آید، مکانیسم عمل می‌باشد. در نهایت، معمولاً دین در انزوا عمل نمی‌کند، بلکه در «دوستی روح‌های وابسته» که بارهای یکدیگر را در میان می‌گذارند، در زمان نیاز کنار هم هستند و محبت و مصاحبت را پیشکش می‌کنند عمل می‌کند. بدون شک افرادی که در کارهای مذهبی به‌طور

مرتب شرکت می‌کنند شبکه های اجتماعی بزرگتری دارند - یعنی دوستان و آشنایان بیشتری که بتوانند بر آنها تکیه کنند - و در واقع کمک محسوسی از اعضای گروه مذهبی دریافت می‌کنند. جای تعجب نیست که کارهای مذهبی و فعالیت های مرتبط با آنها (مثل خیریه، برنامه های داوطلبانه و توسعه ی ابتکار) افرادی را که نقاط مشترک زیادی دارند دور هم جمع می‌کنند. اعضا تنها فرضیات پایه ای و باورهای ذاتی دینشان را به اشتراک نمی‌گذارند، بلکه ارزش‌های مهم اجتماعی و سیاسی را با هم در میان می‌گذارند. این حقیقت نه تنها حمایت اجتماعی، احساسی و مادی افراد به یکدیگر را فعال می‌کند بلکه حسی از اجتماع بین اعضای کلیسا، معبد یا مسجد می‌سازد که باعث می‌شود افراد احساس ارزشمند، محترم و آماده بودن کنند. این حس هویت شما را تقویت و سبک زندگی شما را ثابت میکند. در نهایت، وقتی افرادی که محترم می‌شمارید و تحسین می‌کنید، نقش‌ها و ارزش‌های مشابه و رویکرد شما در زندگی روزانه را در میان می‌گذارند حس خوبی می‌گیرید. بنابراین ممکن است این حقیقت که افراد مذهبی از غیر مذهبی‌ها شادترند ربطی به ذات باورهای مذهبی و معنوی شان (مثل خدا، زندگی مطابق با کتاب مقدس، پرهیزکاری یا حس معنایی که ایمان مذهبی به زندگی‌شان می‌دهد) نداشته باشد و همه چیز به این حقیقت ساده که آنها را با افراد مشابه با ملاحظه و دلسوز کنار هم جمع می‌کند مرتبط باشد. می‌تواند درست باشد اما من باورش نمی‌کنم.

اول، ما نباید رابطه ی حمایت «عالی» را برای افراد مذهبی نادیده بگیریم - رابطه ای که در کارها یا برنامه های مذهبی به مشارکتی رسمی نیاز ندارد و آن رابطه ی آنها با خداست. این رابطه در زمان مشکلات تنها منبع آسایش نیست، بلکه منبعی برای عزت نفس، احساس بی‌قید و شرط با ارزش بودن، دوست داشته شدن و عزیز بودن است. در میان شما کسانی که این‌گونه احساس می‌کنند، حسی از امنیت دارند که بقیه تنها آرزوی آن را دارند. باور شما که خدا زمانیکه لازم است دخالت می‌کند به شما حس صلح و آرامش می‌دهد. هویت شما با خدا یا شخصیت‌های بخصوص کتاب مقدس می‌تواند به شما کمک کند زندگی خود را تفسیر و هدایت کنید. (موجود الهی در این موقعیت چه می‌کرد؟) و حتی به نیابت، حس کنترل بگیرید. («با یک الهه ی واقف و توانا به همه چیز، همه چیز ممکن است.»)

دوم، حس شما که خداوند در همه چیز هدفی دارد به شما کمک می‌کند در وقایع معمولی زندگی و در آسیب‌ها معنا بیابید. بدون در نظر گرفتن اینکه در مراسم

مذهبی رسمی شرکت کنید، سلامتی و شادی تان به سادگی (یا شاید نه به سادگی) از داشتن ایمان مذهبی سود می‌برند. این موضوع در طول زمان‌های چالش برانگیز مهم می‌شود. یک بحران در سلامتی و مرگ در خانواده - مخصوصاً زمانی که غیر منتظره و نابهنگام باشد - یک تعریف دنیوی واضح کم دارد و می‌تواند به شدت فرضیات پایه‌ای شما درباره‌ی عدالت و انصاف دنیا را به چالش بکشد. «مقابله‌ی مذهبی» که شامل دعا کردن، بررسی مجدد حس خود از معنا و همکاری با الهیات می‌شود، می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید که اتفاق بخشی از برنامه‌ی گسترده‌تر الهی است یا فرصتی برای رشد روحی است یا شما توانایی رسیدگی به چیزها را دارید. به عنوان مثال، حس معنایی که شما از دینتان می‌گیرید می‌تواند به شما امید (مثلاً «خدا اطمینان می‌دهد که شرایط بهتر می‌شود»)، توضیحی رضایت‌بخش از طریق هدفی لطیف و گسترده‌تر (مثلاً «خدا سختی می‌دهد تا شما را قوی کند» یا «ما نمی‌توانیم مقصود خداوند عزیز را کامل درک کنیم») و آرامش (مثلاً «ما بیشتر از یک صفحه‌ی لحظه‌ای بر روی رادار در جهان هستیم») بدهد. در واقع چنین مقابله‌ی مذهبی آنقدر قدرتمند است که در طول زمان‌های سخت تنها نوع مقابله است که به‌طور مکرر افراد مسن از آن استفاده می‌کنند.

مادری که نوزاد اولش را از دست داد و بعد صاحب نوزادی سالم شد توانست اینگونه در مرگ معنی بیابد: «می‌دانید، می‌گویند در هر کار خدا دلیلی وجود دارد من فکر می‌کنم این خیلی درست است زیرا من فکر می‌کنم فرزند دوم را بسیار بیشتر از مقداری که ممکن بود پسر اولم آن را دوست داشته باشم، دوست دارم.» به‌طور مشابه، مطالعات نشان می‌دهند که «خداوند دلیلی دارد» یکی از رایج‌ترین پاسخ‌های قربانیان آسیب‌هایی مثل معلولیت به سوال «چرا من؟» است. به علاوه، کسانی که از میان ما می‌توانند چهارچوب دینی نیکی را اعمال کنند در مجموع بهتر با مصیبت‌های ما سازگار می‌شوند. به عنوان مثال، در مطالعه‌ی بیمارانی که تحت شیمی‌درمانی بودند، آنهایی که باور داشتند سرطانشان تحت کنترل خداوند است عزت نفس بیشتری داشتند و پرستارانشان اظهار داشتند سازگارترند (مثلاً شادتر، آرام‌تر، فعال‌تر و در رفتار با بقیه بهتر). قابل توجه است که باور به خدا به عنوان یک قدرت کنترل‌کننده به این بیماران سرطانی در مقایسه با کسانی که به کنترل شخصی خود باور داشتند، کمک کرد تا بهتر مقابله کنند. اما کنترلی که آنها درباره‌اش صحبت می‌کردند یک اطاعت غیر فعال به یک قدرت بیرونی نبود،

بلکه بیماران درباره ی استفاده از دعا و ایمان - و همچنین تلاش خود در مدیریت بیماری - به عنوان راهی برای اختیار گرفتن از خداوند صحبت می کردند. پس یک فرآیند بده و بستان فعال و متقابل بین فرد و یک قدرت بالاتر است.

حتی فراتر از اتفاقات منفی آسیب‌های زندگی، زمانیکه روزهایمان صرفاً معمولی هستند بدون شک دین و معنویت به ما کمک می کند در زندگی معنا بیابیم. چرا به حس معنا نیاز داریم؟ زیرا نیاز داریم احساس کنیم که مهم هستیم، که رنج کشیدن مان و سخت کار کردنمان بیهوده نیست و این که زندگیمان هدفی دارد. زیرا نیاز داریم که بتوانیم کارهایمان را توجیه کنیم - چرا باید ببخشیم، چه چیزهایی داریم که به خاطرش قدردان باشیم، چرا نباید انتقام بگیریم و غیره. زیرا به دلیلی نیاز داریم تا بر فراتر از خودمان تمرکز کنیم. و در آخر زیرا حس معنا ارزش بر خودمان را تقویت میکند. باعث می‌شود احساس خوبی نسبت به نظام باورهایمان، هویتمان و اجتماعی از افراد همفکر با خودمان که به آن تعلق داریم داشته باشیم.

همچنین باید اشاره کنم که ایمان مذهبی منجر به تجارب و هیجانات مثبتی که با شادی مرتبط هستند می شود و این خود می‌تواند تا حدودی توضیح دهد که چرا افراد مذهبی و دیندار از غیر مذهبی ها شادتر هستند. یکی از این گونه صفات تمایل به بخشش است. گروهی از مطالعات نشان داده اند افرادی که به شدت معنوی و مذهبی هستند، خود را بخشنده تر می بیند و بیشتر از هم نوعان خود برای بخشش ارزش قائل هستند. در آخر، تمرین دین - دعای خصوصی، پیگیری معنوی و عبادت جمعی - می‌تواند امید، قدردانی، عشق، هیبت، مهربانی، لذت و حتی خوشی به وجود آورد که همه احساسات افزایش شادی هستند.

#### فواید معنویت

تاکنون داشتم کلمات «معنوی» و «مذهبی» را درهم برهم می کردم. فرقی چیست؟ مطمئناً اشتراک های زیادی دارند اما کاملاً مشترک نیستند. معنویت به عنوان «جستجوی مقدس» تعریف می‌شود - یعنی جستجوی معنا در زندگی از طریق چیزی که از خود فرد («ماورای خود اصطلاح خوبی است») بزرگتر است. افراد معنوی به خدا یا به مفاهیم مرتبط مثل قدرت الهی یا حقیقت غایی اشاره دارند. دین هم یک جستجوی معنوی را در بر می‌گیرد اما این جستجو معمولاً در یک محیط رسمی، سازمانی اتفاق می افتد. با این وجود، چون اکثر افراد معنوی خود را مذهبی



نیز می‌دانند، فواید معنویت لزوماً با فواید دین یکسان است. افراد معنوی در مقایسه با غیر معنوی‌ها شادتر هستند، سلامت ذهنی برتری دارند، با موارد استرس‌زا بهتر مقابله می‌کنند، ازدواج‌های رضایت‌بخش‌تری دارند، کمتر از الکل و دارو استفاده می‌کنند، از نظر فیزیکی سالم‌تر هستند و بیشتر عمر می‌کنند. افرادی که خدا را عزیز و پاسخگو درک می‌کنند از آنهایی که نمی‌کنند شادترند.

با این حال آنهایی که خدا را باور ندارند هم ممکن است بتوانند چیزهای معمولی روی زمین را مقدس بدانند. اگر کار خود را یک پیشه (الهی یا غیر الهی) می‌دانید اگر فرزندانان را نعمت می‌دانید، اگر عشق را به طور ابدی درک می‌کنید یا اگر باور دارید که بدن مقدس است، شما در جنبه‌های زندگی با صفات الهی و مقدس رسوخ می‌کنید. مشخص شده است که مقدس دانستن می‌تواند انگیزه، معنا و رضایت بیاورد. زوج‌هایی که ازدواجشان را مقدس می‌شمارند، راضی‌تر هستند. والدینی که والدین بودن را مقدس میدانند، نظم‌دهنده‌های کارآمدتری هستند و دانشجویانی که اهدافی در رابطه با خود متعالی و متعهد به یک قدرت بالاتر (مثلاً «به معنای معنوی زندگی ام آگاه باشم») یا «یاد بگیرم قدرت بالاتر را در طول روز درک کنم» را دنبال می‌کنند، به نسبت شادتر هستند.

بنابراین معنویت به کسانی از ما که به هیچ نهاد رسمی، مذهبی وابسته نباشند یا نمی‌خواهند باشند چیزی پیشنهاد می‌دهد. به جای شرکت در معبد یا کلیسا می‌توانیم به شیوه‌های مختلف به جستجوی تقدس بپردازیم - از طریق مراقبه، دعا یا با اضافه کردن یک بعد معنوی به زندگی روزمره مان. اول همانطور که در بخش بعدی توضیح می‌دهم، مراقبه تکنیک قدرتمندی است که می‌تواند هم خوشی روانی و هم فیزیکی شما را تقویت کند و افراد زیادی که آن را تمرین می‌کنند، آن را با استفاده از مانترای روحی انجام می‌دهند. توانایی فراتر رفتن از زندگی عادی‌تان از طریق مراقبه یکی از دلایل چندین فواید آن است.

اگرچه بدون شک راه‌های متفاوتی برای دعا کردن وجود دارد اما نوعی از دعا که بیشتر از همه به تمرین معنویت نزدیک است - و فایده دارد - دعای مراقبه است. این نوعی از دعا است که از طریق آن سعی می‌کنید یک ارتباط الهی را حفظ کنید. به عنوان مثال، تنها «در حضور» خداوند زمان صرف می‌کنید. افرادی که دعای مراقبه را تمرین می‌کنند نسبت به کسانی که دعاهای دیگر را (مثل درخواست

تسکین یا تقاضای بخشش) تمرین می کنند به طور کلی شادترند و احساس نزدیک تری نسبت به خداوند دارند.

در آخر افرادی که برایشان معنویت مهم است سعی می کنند حسی الهی را به طور روزانه در وجودشان تجربه کنند - به عنوان مثال با پرورش حس هیبت، انگیزه و یکپارچگی با تقویت حس گستردگی عشق خداوند، با پروردن باور به قدرتی عظیمتر از خود و با توسعه ی ارتباط با متعالی. این حس معنویت با تمرین و در طول شرایط خارق العاده مثل زایمان راحت تر می شود.

مذهب و معنویت برای چه کسانی بیشترین فایده را دارد؟

اولین پاسخ به این سوال مطابق با یک موضوع کلیدی در این کتاب است. موضوع کلیدی این است که فعالیت های افزایش شادی خاص بیشتر از همه برای افرادی که آماده ی پذیرش آن هستند و انگیزه دارند تا آنها را با تلاش و تعهد تمرین کنند کارآمد است. به عبارتی دیگر، اگر تمرین دین و معنویت برایتان حسی طبیعی دارد، پس حتما آن را انجام دهید.

به علاوه، محققان چندین کشف جالب کرده اند که این حقیقت را شامل می شود که دینداری در خانمها (نسبت به آقایان)، در میان آفریقا امریکایی ها (نسبت به سفیدها) و در میان امریکایی های شمال (نسبت به اروپایی ها) به شدت بیشتر گره خورده است؛ احتمالاً به این دلیل که ایمان دینی شان به نسبت قوی تر است. به علاوه، افرادی که به طور فعال و عمومی در فعالیت مذهبی (مثل شرکت در کلیسا یا دعا) شرکت می کنند از کسانی که به سادگی باورهای مذهبی را می پذیرند شادترند. (این دستاورد بر نقشی کلیدی که یک انجمن پشتیبانی در آثار افزایش شادی دینی بازی می کنند، تاکید میکند.) در آخر تعجب آور نیست، آنها که مذهب را به خاطر دلایل ذاتی (مثلاً به عنوان روش زندگی) دنبال می کنند شادتر از کسانی هستند که آن را صرفاً از روی اجبار پیگیری می کنند (مثلاً به عنوان وسیله ای برای دلایل بیرونی مثل حرفه یا موقعیت یا برای بردن کودکانشان به مدرسه ی وابسته به کلیسا!).

آیا جنبه ای منفی در دین وجود دارد؟

فروید اظهار می کند که مذهب می تواند «باعث اختلال اعصاب» و سواسی شود که علائم آن شامل هیجانانگیز سرکوب شده، تمایلات جنسی محدود شده و گناه است.

رسانه‌ی محبوب گاهی اوقات می‌گوید که افراد مذهبی متعصب‌تر و کوتاه‌بین‌تر از هموعان غیرمذهبی خود هستند یا نسبتاً درباره‌ی زندگی هایشان و سلامت‌شان (با ترک همه‌ی اختیارات برای خداوند) منفعل هستند یا ناتوان از درک افکار علمی منطقی هستند یا باورهای ناهنجاری نسبت به انتقام الهی، «خشم عادل» و نخستین گناه دارند. به علاوه، تنها مثل روابط صمیمی که می‌تواند بالاترین بالا‌های یک فرد یا پایین‌ترین پایین‌های او را ارائه دهد، گروه‌های مذهبی به‌طور مشابه می‌توانند منبع استرس و تناقض باشند. به مقدار زیادی زمان، انرژی، پول، فداکاری و انتظارات سختگیرانه بر رفتار و زندگی خانوادگی معنوی نیاز دارند.

آیا اینها اشکالات و آسیب‌های اصلی یک مذهب را نشان می‌دهند یا افسانه‌هایی هستند که توسط عموم سکولار ادامه پیدا کرده؟ بله و خیر. مطالعات بعضی از این مشاهدات را تایید میکنند، نه همه‌ی آنها را. به عنوان مثال، افرادی که به شدت باور دارند دعا می‌تواند بیماری هایشان را درمان کند، کمتر ورزش می‌کنند و کمتر درگیر مراقبت از سلامتی‌شان هستند و کسانی که به‌طور منفعلانه مشکلاتشان را بر گردن خداوند می‌اندازند، سطح سلامتی روانی پایین‌تری را نشان می‌دهند. کسانی که خدا را غیر صمیمی و مجازات‌کننده درک می‌کنند، بیشتر پریشان و بیمار می‌شوند و افرادی که از خداوند خشمگین هستند، سیر نزولی در سلامتی‌شان دارند. زمانیکه افراد باور میکنند که وقایع منفی مجازات خداوند به خاطر گناه هایشان (یا بدتر، کار نیروهای شیطانی، را نشان می‌دهد، احساس گناه، شرم و ترس می‌کنند و این‌گونه باور‌ها با افسردگی شدید‌تر و سلامتی و کیفیت زندگی بدتری همراه است. در آخر باور به گناه نخستین با عزت نفس پایین همراه است. شاید چون اگر به خاطر محکومیت به اینکه ذاتاً آدم شروری هستید و احساس بی‌کفایتی و شرم می‌کنید، سخت است حس خوبی نسبت به خود داشته باشید.

با توجه به این سوال که آیا باورهای مذهبی می‌توانند تعصب را پرورش دهند، این در تعدادی از مطالعات بنیادگرایان مذهبی پیدا شده است که گاهی اوقات با جملات «دلیل اینکه یهود این همه مشکل دارد این است که خداوند آنها را به خاطر رد کردن مسیح تنبیه می‌کند» و «بیماری ایدز که در حال حاضر همجنسگرایان را میکشد تنها چیزی است که آنها لیاقتش را دارند» موافقت. با این حال این یافته‌ها تقریباً ضعیف هستند و نتایج قابل‌تعمیم بر دیدگاه‌های متنوع امروز قابل‌تعمیم

نیستند. این نشان می دهد که جمعیت عظیمی از افراد مذهبی و معنوی بیشتر در مقابل، کامل، مهربان و روشنفکر هستند.

در آخر جستجوی تقدس می تواند ناموفق باشد و نگرانی و اضطراب را تحریک کند. در مواقع نادر می تواند به اطاعت مطلق یک آیین دینی یا خصومت با غیر مومنان ختم شود. مطمئناً اینها مثالهای مفرط هستند. اگر شما دین و معنویت را به عنوان یکی از فعالیت های افزایش و حفظ شادی انتخاب کنید، بعید است که با چنین مشکلاتی مواجه شوید. همانطور که همراه همه ی استراتژی های افزایش شادی توضیح دادم، اعتدال و عقل سلیم پرمایه ترین ها هستند.

### تمرین دین و معنویت

از آنجایی که اکثر افرادی که مذهبی و معنوی هستند ذهنیت بسیار خوبی از اینکه چگونه ایمان شان را حفظ کنند دارند، فکر کردم که این بخش را خالی بگذارم. اما احتمالاً چندین پیشنهاد می تواند کسی را که مطمئن نیست، گیج شده یا احساس دلسردی و بی روحی دارد تحریک کند. با یک لیست مختصر شروع می کنم و دوتا استراتژی را توسعه می دهم. حالا، امروز تنها نیاز دارید یک فعالیت را انتخاب کنید تا امتحان کنید. به یک معبد، کلیسا یا مسجد، یک برنامه ی معنوی یا گروه مطالعه ی انجیل بپیوندید (یا رجوع کنید). هدف خود را شرکت در یک کار مذهبی، هفته ای یکبار یا حتی هر روز قرار دهید. هر روز ۱۵ دقیقه را صرف خواندن موضوعات معنوی، کتاب مذهبی، ورق زدن جلد های تصدیق خداوند، گوش دادن به یک برنامه ی رادیویی معنوی یا تماشای نمایش مذهبی کنید. برای یک خیریه بر مبنای ایمان داوطلب شوید. و در آخر با تحقیق کردن در کتابخانه یا وب یا با صحبت کردن با دوستان و آشنایان درباره ی ایمانشان درباره ی دین های دیگر یاد بگیرید. نه تنها روشنفکر می شوید و احتمالاً تحریک میشوید چیز جدیدی را امتحان کنید، بلکه روابط دوستانه ای می سازید و آنها را قوی می کنید.

### دنبال معنا و هدف بگردید

محققان باور دارند که حس اساسی معنا در زندگی باید ریشه در افکار، احساسات و تجربه فرد داشته باشد. کورکورانه پذیرفتن حس معنا، دیگر شادی و رشد نمی آورد. معنا ساختن یکی از سخت ترین کارهایی است که می توانید انجام دهید و معنایی که

خلق می کنید احتمال دارد در طول دوره های زندگی شما تغییر کند. در اینجا ۶ پیشنهاد از محققان برای این که چگونه تلاش کنید تا معنا بیابید وجود دارد.

اول، زمانیکه شما اهدافی را دنبال می کنید که هماهنگ و در دسترس هستند، زندگی معنادار تر است - برای مثال، زمانیکه شما زمان، توانایی و انرژی برای اختصاص دادن به مهمترین اهداف تان را دارید؛ فرقی نمی کند این اهداف تربیت فرزندان یا پیشرفت در نویسندگی باشد. اگر مطمئن نیستید که اهدافتان چه هستند و چگونه آنها را دنبال کنید، فصل ۸ را مطالعه کنید.

دوم، معنای عظیمتر از داشتن یک «طرح زندگی» منسجم می آید. بنشینید و داستان زندگی خود را بنویسید یا با کسی در میان بگذارید. الان چه کسی هستید و قبلاً چه کسی بوده اید؟ چه آینده ای را برای خود تصور می کنید؟ چه موانعی در راهتان قرار دارند؟ چه فرضیاتی درباره ی دنیا دارید و چرا چیزهای اینگونه اند که هستند؟

سوم، خلاقیت - در هنر، انسانیت، علم و حتی در کشف خود - می تواند حس معنا به زندگی بسیاری از افراد دهد. در اینجا دوباره خود تعالی می تواند بحرانی باشد. چیزی که میسازید ممکن است فقط برای شما به طور شخصی یک فرایند لذت بخش که به زندگی تان اهمیت می بخشد نباشد، بلکه اگر خوش شانس باشید چیزیست که امروز و فردا به دیگران و به نسل های آینده منتقل می کنید.

چهارم، برای بسیاری گاهی اوقات معنای قدرتمندی در غم و اندوه و آسیب وجود دارد (فصل ۶ را ببینید). رنج کشیدن می تواند رشد بعد از آسیب بیاورد که شامل رشد روحی، دیدگاهی بی انتها از راه های ممکن زندگی و حسی که زندگی تجدید معنا کرده است می شود.

پنجم، در قلب دین و معنویت تجارب احساسی قدرتمندی وجود دارند، مثل آسایشی که در یک کار مذهبی حس می کنید یا هیبت یا شگفتی که در حضور رمز و راز عظمت الهی حس می کنید یا زمانیکه با عشقی نیرومند، عظمت جهان با مناظر زیبایی طبیعی نفیس مواجه می شوید. اینگونه تجارب مذهبی - مثل تبدیل و تجارب نزدیک من که شامل احساسات عمیق بیداری معنوی، لذت یا در «نور فرورفتن» می شود - همگی ایمان شما را عمیق می کنند و به زندگی شما معنای عظیمتری می بخشند.

و در آخر یک راه ضروری برای پیدا کردن معنا در زندگی تان این است که در تعریف، بر روی پرورش ایمانتان کار کنید. به این صورت ایمان جواب سوال های «بزرگ» را می‌دهد: من چه کسی هستم؟ زندگی من برای چیست؟ به کجا تعلق دارم؟ خالق کیست؟ چگونه در یک زندگی مقدس زندگی کنم و دنیای اطرافم را بهتر کنم؟

### دعا

یک روش جهانی برای تمرین دین و معنویت دعا کردن است. در واقع از هر ده آمریکایی هفت نفر اظهار می‌کنند که هر روز دعا می‌کنند و تنها ۶ درصد اظهار می‌کند که هرگز دعا نمی‌کند (در انگلیس و ولز ۸۰ درصد از مردم اظهار وابستگی به دین های سازمان یافته را می‌کنند {۷۴ درصد مسیحی هستند} اما فقط ۷ درصد از مسیحیان به کلیسا می‌روند). هر دینی شکل و سنت خود را برای دعا کردن دارد، راه های خود برای ارتباط برقرار کردن با خدا یا الهی. ایده های زیر برای این است که چگونه دعا را بخش بزرگتری از زندگی خود قرار دهید.

- زمانی از هر روز را - از ۵ دقیقه تا یک ساعت - به دعا کردن اختصاص دهید. ممکن است از زمان استفاده کنید تا از خدا چیزی برای خودتان یا دیگران بخواهید یا به سادگی «در حضور او» باشید یا یک کتاب دعا بخوانید.
- از طرفی دیگر می‌توانید تصمیم بگیرید در طول روز و در موقعیت های خاص خود جوش دعا کنید، مثلاً زمانی که احساس می‌کنید افسرده و عصبی هستید یا دیگران را قضاوت میکنید یا وقتی شاهد چیز زیبایی و عمل محبت آمیزی هستید یا وقتی چیز بخصوص خوبی (یا بدی) اتفاق افتاده است.
- بعد از بیدار شدن یا قبل از خواب یا قبل از هر وعده ی غذایی دعا کنید. اگر مایل هستید، دعای شکرگزاری می‌تواند بخصوص آسایش بخش و شادی آور باشد (فصل ۴ را ببینید).

رزا، خانم جوانی که در دانشگاه ملاقات کردم تصمیم گرفت با تمرین دعا به طور فعال زندگیش را عوض کند. اگر چه طوری بزرگ شده بود کهبه دعا باور داشت و یکشنبه ها به کلیسا می‌رفت، او به من گفت که این کار را می‌کند چون صرفاً به

اینجا کشیده شده است. زمانی که رزا بالغ شد کاری را که قبلاً بسیار انجام می‌داد، متوقف کرد و آن دعا کردن بود. او تجربه‌ی تلاشش در به انجام رساندن هدف جدیدش و فواید چند گانه‌ی آن که در نتیجه به دست آورد را این گونه توضیح می‌دهد:

هفته‌ی گذشته زمانیکه به تخت میرفتم و زمانیکه بیدار میشدم دعا میکردم. برای روزم دعا می‌کنم و برای چیزهایی که اتفاق افتاده است شکر می‌کنم. به خداوند همه‌ی چیزهایی که در طول روز اذینتم کرده است را می‌گویم، زمانیکه دعا را تمام می‌کنم به نظر خودم شادتر و عاقل تر هستم طوری که انگار فقط به یک دوست چیزهایی که مدتی اذینتم کرده است را گفته‌ام. قبل از اینکه دعا کردن را شروع کنم، احساس ناتوانی می‌کردم زیرا مجبور بودم در مقابل هم اتاقی‌ام این کار را بکنم و نمی‌دانستم که وقتی مشغول دعا کردن هستم، چشمانم را می‌بندم، به اطرافم آگاه نیستم، اون چه گونه برداشت می‌کند. کاملاً به خودم اجازه دادم که از هرگونه نظرات و قضاوت‌ها رها باشم و او را بخاطر روزم شکر کنم. او را به خاطر همه کارهایی که برایم کرده بود شکر کردم و دعا کردم قدرتی به من داد تا در روزهای متوالی راهش را ادامه دهم. هنگامی که دعا را تمام کردم تسلی یافتم، طوری که انگار یک وزنه‌ی سنگین را از رویم برداشته‌اند و من احساس رضایت می‌کردم.

فعالیت به خودی سخت نبود، اما مواجهه با فعالیتی که سال‌ها انجامش نداده بودم سخت بود بخصوص زمانیکه شروع کردم هر شب و صبح انجامش دهم. به هر حال از انجامش لذت بردم... دیگر احساس تنهایی نمی‌کردم... هر روز دعا کردن را عادت خودم کرده‌ام و خواهم کرد زیرا می‌دانم هر بار که این کار را می‌کنم در مکالمه‌های بهتری با افراد شرکت می‌کنم، شاکر تر عمل می‌کنم، راحت تر می‌بخشم و اطرافیانم احساس می‌کنند همراه خوبی هستم. من باور می‌کنم که خداوند به چیزهای عظیم بسیاری تواناست و من هر جا که هستم او حواسش به من است. او پدرم، دوستم و برادرم است. از صحبت با او لذت می‌بردم زیرا که همه‌ی رازهایم را با او در میان می‌گذارم و او مرا از همه‌ی نگرانی‌ها و شک‌ها رها می‌سازد. من قطعاً هر روز این کار را ادامه خواهم داد زیرا زمانیکه از خواب بیدار میشوم به من قدرت می‌دهد و زمانیکه به تخت می‌روم راحت‌تر استراحت می‌کنم.

تقدس را در زندگی عادی پیدا کنید

توانایی دیدن تقدس در چیزهای هم زیبا و هم دردناک را هر روز پرورش دهید. یک وعده ی غذایی، خنده ی یک کودک و بارش برف جدید می‌توانند مقدس باشد. آسمان وسیع بالای مونتانا به نظر بسیاری از افراد طوری به نظر می‌رسد که انگار اثر انگشت خداوند بر روی آن است، چیزهای روزمره هم می‌تواند اینگونه به نظر برسند. مقدس شمردن چیزها، تجربه‌ها و کشمکش‌های روزانه تمرین زیادی نیاز دارند اما در قلب معنویت و پاداش هایش هستند.

پایان

دانشمندان دیگر نمی‌توانند تاثیر قدرتمند معنویت و مذهب بر روی سلامتی و خوشی را نادیده بگیرند. حداقل آمارها آنها را مجبور می‌کند. در ایالات متحده، تنها جمعیت گسترده‌ای از افراد - حدود ۹۵ درصد - خدا را باور دارند. اگر شما هم به روش خودتان این تصمیم را بگیرید، می‌توانید فواید ایمان را تحت کنترل خود درآوردید تا شادی و زندگی‌تان را بهبود ببخشید.

### فعالیت های مکمل

اگر از این فعالیت بهره می‌برید، ممکن است بخواهید این دو را نیز امتحان کنید:

(۱) مراقبت از بدنتان (فعالیت شادی شماره ی ۱۲)

(۲) پرورش استراتژی های مقابله (فعالیت شادی شماره ی ۶)

### فعالیت شادی شماره ی ۱۲: مراقبت از بدنتان (مراقبه)

«نیم ساعت مراقبه در هر روز ضروری است به جز وقت هایی که سرتان شلوغ است، در آن موقع یک ساعت کامل نیاز دارید.»

### سینت فرانسیس دو سل

یکی از محدودیتهای تحقیقات موجود بر روی مذهب این است که تقریباً همه شان بر روی ایمان های مسیحی - یهودی تمرکز کرده اند. مذهب های شرقی - هندوئیسم، بوداییسم، تائوئیسم - دیدگاه متمایزی پیشنهاد می‌دهند. در هسته ی این مذهب ها یک معنویت اندیشمندانه ی آشکار وجود دارد. در بودائیسم این نظم از طریق مراقبه به



دست می‌آید که به یک فرد کمک می‌کند «حقایق غیر قابل انکار» زندگی را بپذیرد - به این معنا که زندگی ما دائماً در حال تغییر است و فهم ما در کنترل زندگی هایمان بیهوده است. تمرین منظم مراقبه با تحقق بخشیدن به حالت آگاهی و کناره‌گیری، شادی حقیقی می‌آورد.

مراقبه در واقع شامل یک خانواده از تکنیک‌هایی می‌شود که نام‌های متفاوت (مراقبه‌ی ذن، مراقبه‌ی متعالی، مراقبه‌ی ویپاسانا) و دسته‌بندی‌های متفاوت (متمرکز، ذهن آگاهی، اندیشمندانه) دارد. جزء هسته‌ای که زمینه‌ی همه اینها است پرورش توجه است. البته می‌توانید از طرق مختلفی توجهتان را متمرکز کنید؛ به عنوان مثال، غیر تحلیلی و غیر احساسی بر روی یک شیء (بر روی شعله، نفستان، یک صدا یا یک کلمه - اینها در مراقبه متمرکز انجام می‌شوند) یا غیر قضاوتی بر روی همه‌ی افکار، دیدگاه‌ها و صداها بدون نشخوار فکری کردن (اینها در مراقبه‌ی ذهن آگاهی انجام می‌شود) یا به طور گسترده‌تر آماده‌ی پذیرش خداوند شدن برای اندیشیدن به سوال‌های بزرگ زندگی (اینها در مراقبه‌ی اندیشمندانه انجام می‌شود). مراقبه تجربه‌ای بسیار خصوصی است و می‌تواند از طرق متفاوت اجرا شود اما کارشناسان عوامل مهمی را به عنوان هدف در طول تمرین قرار داده‌اند:

- غیر قضاوتی باشید - لحظه‌ی حال را بیطرفانه، با کناره‌گیری، بدون ارزیابی مشاهده کنید.
- غیر مجاهد باشید - اگرچه در نگاه اول این توصیه با چیزی که در فصل پیگیری متعهدانه‌ی اهداف گفتم ناسازگار به نظر می‌رسد اما ناسازگار نیست زیرا شما را تحریک می‌کند تا بر روی به دست آوردن اهداف تان (در مقابل پیشرفت در راستای اهداف) متمرکز نشوید.
- صبور باشید - با زور و عجله چیزها را جلو نبرید بلکه اجازه دهید در زمان مناسب خودشان آشکار شوند.
- اعتماد کنید - به خودتان اعتماد کنید و اعتماد کنید که همه چیز در زندگیتان حل شود.
- گشوده باشید - به هر چیز کوچک توجه کنید طوری که انگار اولین باری است که می‌بینید.

- رها کنید - خود را از نشخوارهای فکری رها کنید، به این کار عدم دلبستگی می گویند.

### چرا مراقبه؟

صادقانه تعجب کردم زمانیکه فهمیدم چه تعداد مداخله ی رشته ی آزمایشگاهی کنترل شده برای کشف عواقب تمرین مراقبه انجام شده است. حجم زیادی از مطالعات نشان داده است که مراقبه تاثیرات مثبت چندگانه ایی بر روی شادی و هیجانات مثبت فرد، بر روی فیزیولوژی، استرس، توانایی های شناختی و سلامت فیزیکی و همچنین بر روی جنبه هایی که تشخیص سخت تر است مثل «خود شکوفایی» و بلوغ اخلاقی دارد.

به عنوان مثال، محققانی که بدن افراد را در طول تمرین مراقبه بررسی می کنند، تایید کرده اند که مراقبه کننده ها قادرند هم حالت عمیق استراحت روانشناسی (به عنوان مثال، با پایین آمدن سرعت تنفس، افزایش نشان داده شده) و هم حالت آگاهی و هوشیاری بالا رفته (به عنوان مثال، با چیزهایی مثل افزایش جریان خون و نشانه های مرتبط دیگر در مغز نشان داده شده) را به دست آورند. در مطالعه ی مراقبه ی مورد علاقه ی من، کارکنان سالم برنامه ی آموزشی هشت هفته ایی مراقبه ی ذهن آگاهی را تجربه کردند. در پایان دوره ی هشت هفته ایی، در کورتکس جلوی مغز سمت چپ آنهایی که مراقبه را تمرین کرده بودند در مقایسه با سمت راستشان (در مقایسه با گروه کنترل) افزایش فعالیت دیده شد. اگر فصل ۲ را به یاد آورید، این الگوی بخصوص فعالیت بیشتر در سمت چپ مغز (در مقابل راست) در افراد شاد و رویکرد گرا دیده می شود. بنابراین این دستاورد به زیبایی دیگر تحقیقاتی را که نشان می دهند مجموعه ی جلسات منظم مراقبه شادی عظیم تری تولید می کنند و افسردگی و اضطراب را کم میکنند، تایید می کند. به علاوه، در همان مطالعه ی مراقبه ی هشت هفته ایی، سیستم ایمنی مراقبه کنندگان قوی تر به واکسن آنفولانزا (که به آنها تزریق شده بود) پاسخ داد و هر چه افزایش عدم تقارن در چپ و راست مغز بیشتر باشد، سیستم ایمنی قوی تر پاسخ می دهد. بنابراین حتی تمرین کوتاه مدت مراقبه به طور شگفت انگیزی می تواند فعالیت مغز شما و سیستم ایمنی تان را تحت تاثیر قرار دهد.

جای تعجب نیست که این گونه تأثیرات روانشناسی، سلامت فرد را در نتیجه تحت تأثیر قرار می دهند. نشان داده شده است که مداخله ی مراقبه در بیمارانی با بیماری قلبی مزمن، مشکلات پوستی و انواع شرایط سلامت روانی مثل افسردگی، اضطراب و سوء مصرف مواد تأثیر گذار است. به جز تأثیرات روانشناسی مستقیم، مراقبه می تواند به افرادی که بیمار هستند (و هر کس دیگری) کمک کند زیرا واکنش پذیری آنها نسبت به استرس را کاهش می دهد، حال مثبت، عزت نفس و احساس کنترل را افزایش دهد. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد که یک کارگاه ۶ هفته ای مراقبه، بزرگسالان شاغل را با تقویت کردن هیجان مثبت روزانه مثل بیشتر چشیدن لحظه ی حال، بهبود کیفیت روابطشان، حمایت اجتماعی بیشتر و کاهش علائم بیماری هایشان شادتر کرد.

تعدادی از مطالعات جذاب حتی فواید مراقبه برای ویژگی های اینگونه به ظاهر رام نشدنی مثل هوش، خلاقیت و انعطاف پذیری شناختی در سالخوردگی را نشان داده اند. به عنوان مثال در دو مطالعه ی متفاوت، دانش آموزان دانشکده که برنامه ی یادگیری و تمرین مراقبه را بر عهده گرفتند در تست هوش و نمرات آزمون دوره ای نسبت به گروه کنترل بیشتر پیشرفت کردند. یک مطالعه ی دیگر با دانش آموزان پیش پزشکی و پزشکی نشان داد آن هایی که راهنمایی شده بودند تا مراقبه ذهن آگاهی را تمرین کنند نسبت به گروه کنترل تجارب معنوی و همدردی عظیمتری نسبت به بقیه و افسردگی و استرس کمتری حتی در طول دوره ی امتحانات استرس زا از خود نشان دادند.

این مطالعات نشان می دهند مراقبه مثل نوشدارو است. اگر مدارک تنها روایتی بودند مشکوک می شدیم اما بر پایه ی سال ها کار آزمایشی هستند. اگر یاد بگیرید با تلاش و تعهد بسیار اجرایش کنید، اطلاعات قانع کننده هستند که چیز قدرتمندی در این تکنیک وجود دارد. کسانی که در تمرین مراقبه موفق هستند آن را مثل تمرین فیزیکی به عنوان بخشی از زندگی روزمره پرورش می دهند. یک دوست خانم که قسم می خورد مراقبه رمز شادی اش است، آن را اینگونه توصیف کرد:

من هر روز ۲۰ دقیقه مراقبه می کنم. زمان مقدسی است که از تمام مزاحمت ها و سرسپردگی ها محافظت می شوم و برای باقی روز متمرکز و روشن فکر تر هستم، دیگر حساس یا تحریک پذیر یا عصبی نیستم. حس خوشی دارم که در کل روز پایدار است. یک روز که انجامش نمی دهم همان احساس را ندارم، به نوعی انگار

از بین رفته ام. افراد به دلایل مختلف مراقبه می کنند - برای به دست آوردن آرامش درونی، برای کشف یک حقیقت والاتر، برای التیام بیماری‌شان، برای آزاد کردن خلاقیت یا بصیرت شان یا برای به دست آوردن شادی.

چگونه در کمتر از ۳۰۰ کلمه مراقبه کنیم؟

معلمان مراقبه اظهار می کنند که مراقب شامل تنها نشستن در یک مکان راحت و پشتی صاف می‌شود. چشمانتان را ببندید و بر نفسی که داخل و خارج می‌کنید تمرکز کنید. همانطور که نفستان را بیرون می دهید، به آرامی یک کلمه ی کوتاه (مثل «یک»، «اوم» یا «بود») را تکرار کنید. یا اگر ترجیح می‌دهید بر یک چیز، صدا یا کار مشخص مثل یک شمع، یک لحن یا نفستان تمرکز کنید. اگر ذهنتان منحرف می‌شود (مثلاً «۲۰ دقیقه ی دیگر باید شام بخورم»، «جک دیروز بسیار خوشتیپ به نظر می‌رسید»، «احساس گلودرد دارم»)، بگذارید افکارتان بگذرند و بعد با برگرداندن توجه تان به نفس کشیدن دوباره شروع کنید. کلیدش این است که به منحرف شدن ذهن تان توجه کنید و بعد به داخل برگردید و از افکارتان «جدا» شوید. اجازه ندهید نشخوار های فکری و توهم و برنامه‌ها و خاطرات تان شما را کنترل کنند، آنها را در اختیار خود قرار دهید. از آنجایی که مبتدی ها معمولاً فقط می توانند چند ثانیه هر بار ذهن را «ساکت» یا «ساکن» نگه دارند، تمرین و تکرار لازم است. یک تجربه ی رایج زمانی است که فکر می کنید ذهنتان را خالی کرده اید، دوباره شروع به پر شدن می‌کند.

طول زمانی را که می توانید مراقب کنید از ۵ دقیقه تا ۲۰ دقیقه بسازید و سعی کنید هر روز امتحان کنید. به طور ایده‌آل یک مکان مراقبه ترتیب دهید. میتواند ساده یا بزرگ، تزیین شده با عکس، کارهای هنری یا نقل قول های انگیزشی یا کاملاً ساده باشد. باید راحت و اگر ممکن است خالی از چیزهای حواس پرت کننده باشد.

مراقبه پاداش های فراوانی دارد اما بدون تلاش به هر کسی نمی رسد. اگر بی سر و صدا تنها نشستن راحت بود، پاسکال ادعا نمی کرد که «همه ی مشکلات بشریت از ناتوانی بشر در بی صدا و در یک اتاق تنها نشستن نشأت می‌گیرد». برای تقویت و تشویق به شرکت کردن در یک کلاس مراقبه، بازدید از یک سایت مراقب یا خرید کتاب یا سی دی راهنما فکر کنید.

فعالیت شادی شماره ی ۱۲: مراقبت از بدن تان (فعالیت فیزیکی)

یک مطالعه ی چشمگیر بر روی فعالیت فیزیکی در بایگانی پزشکی داخلی سال ۱۹۹۹ چاپ شد. محققان خانم ها و آقایان ۵۰ سال یا بالاتر که همگی از افسردگی بالینی رنج می بردند را انتخاب کردند. به طور تصادفی به سه گروه تقسیم شدند. مشخص کردند که گروه اول چهار ماه تمرین ایروبیک، گروه دوم ۴ ماه مراقبه ی ضد افسردگی (زولوفت) و گروه سوم هر دو را انجام دهند. تمرین تعیین شده شامل هفته ای ۳ جلسه ی ۴۵ دقیقه ای نظارت شده بود. جلسات از دوچرخه سواری، پیاده روی / آهسته دویدن در حد متوسط تا شدت بالا تشکیل شده بودند. قابل ذکر است که در پایان دوره ی مداخله ۴ ماهه، افسردگی هر سه گروه کاهش و شادی و عزت نفسشان افزایش یافت و اظهار کردند که کمتر نگرش های ناسالم دارند. بنابراین تمرین ایروبیک به اندازه ی زولوفت (سرترالین یا لاستدال در انگلستان) یا مخلوط تمرین و زولوفت در درمان افسردگی موثر بود. با این حال تمرین بی هزینه تر است، معمولا هیچ عوارض جانبی به جز درد ندارد. شاید حتی بیشتر جای تعجب است که شش ماه بعد شرکت کنندگانی که از افسردگی «رها شده بودند» (بهبود یافته بودند) نسبت به کسانی که در گروه مراقبه بودند کمتر به حالت قبل برگشته بودند. اگر در گروه تمرین بودند، (۶ ماه پیش!) محققان نام مطالعه ی مداخله ی استاندارد پزشکی و مطالعه ی تمرین بلند مدت را لبخند می گذاشتند.

اصطلاح «عامل احساس خوب» در تمرین مشهور است. اما این حقیقت که فواید روانشناسی فعالیت فیزیکی از داروهای ضد افسردگی پیشی می گیرد مرا متعجب کرد. آیا در این مطالعه برنامه ی تمرین می توانست عزت نفس و احساس تسلط بر آموزششان را تقویت کرده باشد؟ آیا در مقابل، داروهای ضد افسردگی می توانستند به شرکت کنندگان تعاریف خود تضعیفی برای بهبود شخصیشان بدهند (مثلاً «داروها، افسردگی ام را کاهش داده اند» در مقابل «تلاش و تعهد خودم در برنامه ی تمرین بود که کمک کرد تا این چیز را شکست دهم»؟) در هر صورت مطالعه ی لبخند سیلی از مطالعات که فواید چندگانه ی فعالیت فیزیکی برای سلامتی و خوشی را تایید میکنند را خلاصه می کند. فعالیت فیزیکی اضطراب و استرس را کاهش می دهد و از ما در مجموع در مقابل مرگ (بخصوص به دلیل بیماری قلبی و سرطان) محافظت می کند، خطر ابتلا به بیماری های متعدد (دیابت، سرطان کولون، فشار خون) را کاهش می دهد، استخوان ها و ماهیچه ها و مفاصل را میسازد، کیفیت زندگی را بالا میبرد، خواب را بهبود میبخشد، از ما در مقابل اختلالات شناختی همینطور که پیر می شویم محافظت می کند و کمک می کند وزنمان را کنترل

کنیم. در بزرگسالان مسن تر که بی تحرک هستند، یک برنامه ی تمرین سبک (بیاده روی یا آموزش انعطاف پذیری / استقامت) افسردگی را کاهش میدهد و اعتماد به نفس را افزایش می دهد و این پیشرفت را به طور عجیبی به مدت ۵ سال حفظ می کند. در آخر بررسی ها نشان می دهند - و مداخلات تصادفی در مقیاس بزرگتر تایید می کنند - که تمرین می تواند به خوبی موثر ترین افزایش دهنده ی فوری شادی در میان همه ی فعالیت ها باشد. کافی است؟

چرا فعالیت فیزیکی افراد را شادتر می کند؟

روانشناسان باور دارند چند توضیح در زمینه ی خوشی که فایده ی تمرین است قرار دارد. اولین توضیح عزت نفس / تسلط است که اشاره کردم. شروع یک ورزش یا رژیم تناسب اندام باعث می شود احساس کنید کنترل بدن و سلامتی تان را دارید. دیدن خودتان در کاری که بهتر می شوید - تندتر به علاوه قوی تر - حس فوق العاده ای از تسلط و خود ارزشمندی می دهد. دوم این امکان است که فعالیت فیزیکی پتانسیلی برای «غرقگی» و همچنین حواس پرتی مثبت می دهد که نگرانی ها و تشخوار های فکری را برمیگرداند. لزوماً به عنوان یک «فاصله» از روز پر استرس تان با تأثیرات گسترده ی مثبت ساعت ها پس از آن، خدمت می کند. جالب توجه است که این دیدگاه از تمرین باعث می شود به شدت شبیه مراقبه به نظر برسد و در واقع چند مطالعه که به طور مستقیم مراقبه را با تمرین مقایسه کرده اند نشان داده اند که دو فعالیت اغلب تأثیرات یکسانی نشان می دهند که شامل کاهش اضطراب و افزایش هورمون های بهبود حال است. البته تجربه ی تمرین و مراقبه بسیار متفاوت هستند. از همه مهمتر قابل ذکر است که در کل یکی «هیجانان پرتحرک» تولید می کند (انرژی، هیجان و قدرت) دیگری هیجان کم تحرک تولید میکند (آرامش، صلح و ملایمت). اما همگی هیجانان مثبت هستند که نه تنها باعث می شوند احساس خوبی داشته باشید، بلکه حواستان را از مشکلات و نگرانی ها دور می کنند.

سوم، زمانی که فعالیت فیزیکی با دیگران اجرا می شود، فرصت هایی برای ارتباط اجتماعی فراهم می کند. بنابراین به طور بالقوه حمایت اجتماعی را تقویت و دوستی ها را پرورش می دهد. حتی میتواند بار تنهایی و انزوا را از روی دوشتان بردارد. یکی از فوتبالیست های سابق و مشتاق در بیرمنگام، انگلستان توضیح داد که چگونه

شروع فوتبال فرصتی به او داد تا یک هویت اجتماعی جدید، جدا از چیزی که داشت - فردی با بیماری روانی - به دست آورد:

زمانیکه روزه بدی داشته‌ای.. بعد میتوانی یک ساعت و نیم با کسانی که کاملاً غریبه هستند بروی فوتبال و آنها نمی‌دانند من چه کار می‌کنم، تنها مرا برای فوتبال بازی کردن می‌شناسند و من اینگونه دوست دارم. دوستانی دارم که درباره بیماری ام می‌دانند اما این آدم‌ها هیچ چیز از من نمی‌دانند، فقط احترام می‌گذارند که فوتبالیست خوبی هستم و مرا بخاطر همین دوست دارند. برای من نوعی درمان است چون مجبور نیستم توضیح دهم که چه کسی هستم و در گذشته با توجه به بیماری ام چه کارهایی کرده‌ام و آن‌ها بخاطر اینکه من یک فوتبالیست بسیار خوب هستم احترام می‌گذارند چون من کاپیتان این تیم هستم.

البته نتایج «احساس خوب» تمرین می‌توانست در اصل روانشناسانه باشد. زمانیکه تمرین می‌کنید نه تنها احساس خوبی دارید که چیزی را به انجام می‌رسانید بلکه مزایای حاشیه‌ای تناسب اندام فیزیکی بهبود یافته را تجربه می‌کنید که شامل تقویت قلب و عروق، انعطاف پذیری و استحکام می‌شود. می‌توانید اشیاء سنگین‌تر را بلند کنید، بیشتر راه بروید و از بیماری در سن بالا جلوگیری کنید. این به خودی خود شادی عظیم‌تری می‌آورد. در واقع نشان داده شده است که تمرین مثل تاثیرات پروزاک سطح سروتونین را بالا می‌برد.

اما «فرضیه‌ی آندورفین» چه؟ آیا فعالیت فیزیکی قدرتمند آندورفین را بالا نمی‌برد - مسکن طبیعی مغز و مخدر تعریف شادی - که به فراز خوشی (runner's high) ختم می‌شود؟ متأسفانه چیز زیادی برای پشتیبانی از این نظریه وجود ندارد، اگرچه مشخص شده است که مخدرات مغزی علائم ناخوشایند فیزیکی را سرکوب می‌کنند در نتیجه احتمال ناراحتی را کاهش می‌دهد (اگرچه احتمالاً اوج واقعی را تولید نمی‌کند).

در آخر باید اشاره کنم که فعالیت فیزیکی واقعا دو نوع فایده دارد: اولی افزایش فوری «حاد» است که از یک تک تمرین به دست می‌آورد و دومی شامل بهبود «مزم» است که از برنامه‌ی تمرین مداوم به دست می‌آید. فواید آنها یکی و مشابه نیستند. به عنوان مثال، ممکن است در طول تمرین احساس ناراحتی کنید اما احساس انگیزه، نشاط، کاهش نگرانی یا بلافاصله پس از آن افزایش خوشی کلی را

تجربه کنید. از سوی دیگر، ممکن نیست شما با هیچ تأثیر پایداری مواجه شوید (مثل حس تسلط از حفظ آموزش تان یا تصویر پرورش بدن تان که از سباز شلوارتان مشخص میشود) و این شرایط ادامه پیدا می‌کند. اولین باری که تصمیم گرفتیم اندام را متناسب کنیم به زمان مدرسه برمی‌گردیم. در یک کتابچه‌ی راهنمای دویدن خواندم ۱۱ هفته طول می‌کشد تا یک برنامه‌ی دو «نتیجه دهد» و از آن فایده ببریم. ۱۱ هفته مدت زیادی برای صبر کردن - و تحمل کردن است - و متأسفانه افراد بسیاری قبل از رسیدن به هدف، دست می‌کشند. اما زمانیکه آن را به دست می‌آورید، فعالیت فیزیکی به سبکی طبیعی از زندگی‌تان تبدیل می‌شود، یک عمل طبق عادت که برای شروع به هیچ تصمیمی نیاز ندارد. زمانیکه زنگ ساعت را خاموش می‌کنید، فکر نمی‌کنید که آیا باید به خواب برگردید یا بلند شوید و حرکت را شروع کنید - فقط انجامش می‌دهید. مطمئناً ارزشش را دارد.

اگر تمرین حالتان را بد کند چه؟

تمرین فیزیکی سخت، فرقی نمی‌کند چه باشد، باعث می‌شود احساس افتضاحی داشته باشید. آیا این شما را آدم بدی می‌کند؟ خیر اما احتمالاً به این معناست که باید تمرین روزمره تان را عوض کنید. اول در نظر بگیرید تمرینی را پیدا کنید که - کلمه‌ی جادویی - سازگار با سبک زندگی، ابتکار و شخصیت شما باشد. اگر در آب و هوای بارانی زندگی می‌کنید و از خیس شدن متنفرید، پیاده روی نکنید. باشگاه نروید، اگر از عهده اش بر نمی‌آیید. اگر به رقابت حساسیت دارید، در یک مسابقه شرکت نکنید. اگر ناهوازی (مثل کشش و تقویت ماهیچه‌ها) را ترجیح می‌دهید، تمرین هوازی (مثل دستگاه‌های ثابت) را انجام ندهید. کاری را انجام دهید که بخشی از شما را تایید می‌کند - اگر آدمی اجتماعی هستید، یک همراه دویدن پیدا کنید یا به باشگاه گلف بپیوندید. اگر زمان بیشتری برای فرزندان نیاز دارید، یک کالسه بخرید یا به یک کلاس یوگا کودک بپیوندید. اگر طبیعت را دوست دارید، کوهنوردی یا اسکی کنید. اگر عاشق آب هستید، ورزش‌های آبی را انتخاب کنید. اگر تنها زمان کمی در روز دارید، در تکه‌های ۱۰ دقیقه‌ای تمرین کنید یا هر جا که می‌روید از پله‌ها رفت و آمد کنید یا در دفترتان تمرین کالسیتونیک انجام دهید.

دومین مورد حیاتی است - اگر تمرین باعث می‌شود حس بدی داشته باشید، بسیار احتمال دارد که بیش از حد انجام می‌دهید. یاد بگیرید حداکثر ضربان قلبتان را اندازه بگیرید (پایین را ببینید) و زمانیکه در جلسه‌ی اولتان شروع به کار می‌کنید



از ۶۰ درصد آن مقدار فراتر نروید. برای بعضی از افراد ممکن است آرام راه رفتن (دویدن بعداً می‌آید) یا تنها راه رفتن باشد. بسیاری از افراد تمرین روزمره شان را با سخت کار کردن شروع می‌کنند؛ باعث می‌شود احساس دل‌سردی، ناامیدی و در مجموع ناراحتی کنند و در نتیجه ترک کنند.

در یک مطالعه از شرکت‌کنندگان خواستند در ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب‌شان دوچرخه سواری کنند. در طول دوره ای ۳۰ دقیقه‌ای، نیمی از شرکت‌کنندگان اظهار داشتند که به طور تصاعدی احساس بهتری پیدا کرده‌اند و نیمی ادعا کردند به طور تصاعدی احساس بدتری کرده‌اند. محققانی که تمایل دارند بر روی افراد معمولی مطالعه کنند، هنوز نمی‌دانند چرا در طول ورزش بعضی افراد خشنودی و بعضی ناخشنودی را تجربه می‌کنند. اما شما می‌توانید قدم بردارید تا بفهمید چرا شما به خصوص احساس خوب یا بدی می‌کنید.

### چگونه انجامش بدهیم

فعالیت فیزیکی به عنوان «مصرف انرژی فراتر از سطح استراحت» تعریف می‌شود. بنابراین دایره واقعاً گسترده و باز و انتخاب‌ها بی‌محدودیت هستند. محققان افرادی را که الفاظ «فعالیت فیزیکی» و «تمرین» را به جای هم استفاده می‌کنند، سرزنش می‌کنند (زیرا دومی در واقع تنها زیر مجموعه ای از اولی است، تمرین نوع خاصی از فعالیت فیزیکی ساختار یافته و برنامه ریزی شده است، معمولاً با هدف بهبود تناسب اندام فیزیکی یا سلامتی). اما من تصمیم گرفتم به هر حال آنها را با هم مخلوط کنم. اگر شما پس از خواندن این فصل تصمیم گرفته‌اید یک برنامه‌ی فعالیت فیزیکی را بر عهده بگیرید، اساساً متحرک‌تر خواهید شد. به همین سادگی تحرک می‌تواند به عنوان بخشی از ورزش رسمی برنامه ریزی شده و داوری شده انجام شود یا در خانه تنها بر روی یک حصیر یوگا.

حرفه‌ای‌های تمرین به طور سنتی به شما پیشنهاد می‌دهند که حداکثر ضربان قلبتان را محاسبه کنید (به ساده‌ترین حالت ۲۲۰ منتهای سن شما تعریف می‌شود) و سعی کنید در سطح بین ۶۵ و ۸۰ درصد آن عدد تمرین کنید. بنابراین اگر ۳۲ سال دارید حداکثر ضربان قلب تان ۱۸۸ و دامنه‌ی هدف بین ۱۲۲ و ۵۰ است. با این حال، برده‌ی این دامنه نباشید، کاملاً تقریبی است زیرا که فرمول برای یک فرد متوسط در سن دقیق شما طراحی شده است.

تنها تعداد کمی از ما تقریباً تصور خوبی نداریم که چگونه یک برنامه فعالیت فیزیکی را شروع و اجرا کنیم. اما اضافه کردن این چندین توصیه ضرری ندارد:

- به آرامی از ۶۰ تا ۶۵ درصد دامنه ی حداکثر ضربان قلبتان شروع کنید.
- زودتر تاریخ بخصوص، زمان شروع و مدت زمان تمرینتان را انتخاب و ثبت کنید، به آن مثل قرار ملاقات های ثابت نگاه کنید. آیا هیچ وقت یک جلسه با رئیس تان را از دست می دهید یا از مدرسه برگرداندن فرزندتان را پشت گوش می اندازید؟ بله، اما به ندرت و فقط در مواقع استثنایی.
- اگر ممکن است، زمانی از روز را برای تمرین انتخاب کنید که بیشتر از زمان های دیگر انرژی دارید.
- راهنمای فعلی ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی در حد متوسط در اکثر روزهای هفته را پیشنهاد می کند. مهم ترین چیز این است که برنامه تان را دنبال کنید.
- اگر از قبل مشغول فعالیت فیزیکی منظم هستید، سطح تان را بالاتر ببرید، سریع تر و طولانی تر بدوید، وزنه های سنگین تری بلند کنید و به کلاس رقص یا شنای پیشرفته تری بروید.
- تمرین روزانه مثل یک رژیم است. مشکلی نیست اگر آن را بشکنید اما اجازه ندهید حس گناه و خجالت انقدر غرق تان کند تا همه چیز را رها کنید. در روزهای متوالی برگردید و سوار اسب شوید.

### فعالیت و استراحت

نمی دانم که آیا این متناقض، منطبق یا کاملاً قابل پیش بینی است، اگر من را می شناسید اما من خود را دیدم که در حالیکه با دوچرخه ی ثابت تمرین می کردم مقالات علمی درباره ی فواید فعالیت فیزیکی را مطالعه می کردم. مسلماً من کمی به تمرین اعتیاد دارم و تعهدم ( نه همیشه عملکردم) بسیار بالاست. اما یک چیز که به اندازه ی کافی به آن نمیرسم خواب است. بنابر رالف والدو امرسون «دنیا از آن پر انرژی هاست» اما یک فرد پر انرژی هم نیاز دارد زمانی برای استراحت بگذرد. فرقی نمی کند در طول ساعت های بیداری چقدر فعال، نیرومند و موفق هستیم، اگر خواب کافی نداشته باشیم از نظر حوصله، انرژی، هوشیاری، طول عمر و سلامتی رنج می بریم. یک محقق برجسته ی خواب می گوید که اگر افراد هر شب تنها یک ساعت بیشتر بخوابند، اجتماع «بیماری خواب» غربی شادتر و سلامت تر می شود.

مثل آن تبلیغ هایی است که ادعا می کنند می توانید «وزن کم کنید در حالیکه خوابیده اید». می توانید بگویید که اینجا خوانده اید که می توانید در حین خواب شادتر شوید.

سخن پایانی

در جامعه ی ما هیچ کس نیاز ندارد که به او گفته شود که تمرین برایش خوب است. اگر اضافه وزن یا یک بیماری مزمن دارید یا یک بی تحرک لاغر هستید، احتمالاً در طول زندگیتان این گفته را بینهایت خوانده اید یا شنیده اید. اما آیا کسی به شما گفته، در واقع ضمانت تان کرده است که تمرین فیزیکی مرتب شادترتان می کند؟ به آن قسم میخورم.

فعالیت شادی شماره ی ۱۲: مراقبت از بدنتان (مثل یک فرد شاد عمل کنید)

مناسب است بحث هایمان درباره ی استراتژی های خاص شادتر شدن را با نسخه ی به سادگی مثل یک فرد شاد عمل کنید، تمام کنیم. قابل ذکر است، وانمود به این که شاد هستید، لبخند زدن، مشارکت کردن، تقلید انرژی و هیجان - نه تنها می تواند به شما بعضی از فواید شادی را بدهد (بازگشت لبخند، تقویت دوستی ها، موفقیت در کار و مدرسه) بلکه می تواند در واقع شما را شادتر کند. به بیان مارگ پیرسی شاعر «طوری زندگی کن که انگار خودت دوست داشتی، و همان اتفاق می افتد.»

باز خورد چهره

دهه ها تحقیق و مخصوصاً «فرضیه ی باز خورد چهره» این فلسفه را تایید می کند - ایده ای که قبلاً توسط دیدگاه داروین که «ابراز آزادانه یک احساس با نشانه های بیرونی اش، آن احساس را تقویت می کند» خبر داده شد. به بیانی دیگر، ظهور فیزیکی شادی (یا ترس یا نفرت) را نشان دهید و آن را احساس خواهید کرد، حداقل در حالت ملایم. پیشانی تان را صاف کنید (یا خط بیاندازد)، خط لبخند (یا اخم) را بسازید، دستانتان را باز کنید (یا به هم گره بزنید) و درست لذت بیشتر یا ناراحتی بیشتری تجربه خواهید کرد. بنابراین صورت شما (و بدن و صدایتان) علامتهایی («باز خورد») به مغزتان می فرستند و خبر میدهند که شما دارید یک احساس بخصوص را تجربه می کنید و شما را سوق می دهند - سورپرایز! - تا احساسش کنید.

اگر تا به حال دوره‌ی روانشناسی مقدماتی را گرفته باشید، احتمالاً با این مطالعه آشنا باشید که در آن از شرکت کنندگان خواستند نوک ماژیک را در دهان شان قرار دهند، مستقیماً بین دندان‌هایشان بگیرند (شبیه لبخند) یا بین لب‌های جمع شده شان (شبیه اخم). شرکت‌کنندگان خبر نداشتند که نگه داشتن ماژیک می‌تواند تأثیر خصوصی روی آنها داشته باشد، همچنین به آنها نگفته بودند که دقیقاً چرا باید این کار را بکنند. در عوض آنها را راهنمایی کرده بودند تا مجموعه‌ای از کارت‌های فارساید را ببینند و حکم دهند که چقدر خنده دار هستند. کارت‌ها از نظر کسانی که ماهیچه‌های صورتشان (بدون آنکه بدانند) شبیه به لبخند شده بود، نسبت به کسانی که حالت چهره شان مثل اخم شده بود، خنده دار تر بود.

این مطالعه و بسیاری از مطالعات این چینی دیگر نشان می‌دهد که داشتن حالت چهره و ژست شادی می‌تواند باعث شود لذت بیشتری را تجربه کنید. مسلماً این تأثیرات نسبتاً کم هستند. زمانیکه بازیگران آموزش‌دیده مجبور هستند ماهیچه‌های صورتشان را (اکثر ما آدم‌های معمولی نمی‌توانیم این کار را بکنیم) به شکل لازم برای یک لبخند واقعی در بیاورند - اگر بخواهیم دقیق باشیم، شامل انقباض «حلقوی چشم»، ماهیچه‌ای که دور چشم را گرفته، انقباض ماهیچه‌های «گونه‌ای بزرگ» که گوشه‌های لب را بالا می‌کشد می‌شود - هنر پیشه‌ها اظهار می‌کنند که احساس شادی و مثبتی دارند. اگرچه احساساتشان بیشتر نزدیک به «انگار که شاد بودم» است تا یک چیز واقعی، علیرغم این موضوع، بعضی افراد به استراتژی لبخند منظم قسم می‌خورند. به تازگی فردی که بسیار مطالعه می‌کند و نامش مارش است؛ برایم نوشته است که از ساعت مچی مخصوصی استفاده می‌کند که طراحی شده تا چند بار در طول روز بلرزد تا افراد را تحریک کند مراقبه‌هایشان را انجام دهند. او آن را برای ساعت‌های ۱۰ صبح، ۱۲ ظهر، ۲ ظهر، ۴ بعد از ظهر و ۶ عصر تنظیم کرده تا به خود یادآوری کند که لبخند بزند. او نوشت «آیا شادترم؟ فکر می‌کنم بله».

لبخند ها یا اخم های دائمی

یک مدرک جذاب دیگر «درباره‌ی باز خورد» چهره از مطالعه‌ای می‌آید که سعی می‌کند تأثیرات حالت‌های دائمی چهره بر روی هیجانات را بفهمد. سندرم موبیوس یک نقص مادرزادی است که باعث می‌شود کسانی که این مشکل را دارند نتوانند ماهیچه‌های صورتشان را تکان دهند - به معنای واقعی آنها یک حالت خنثی،

بیحرکت بر صورتشان دارند. این بیماران ادعا می‌کنند که نمی‌توانند هیجان‌ها را تجربه کنند، فقط آنها را فکر می‌کنند. یک آقا با این شرایط گفت: «شاد فکر می‌کنم یا ناراحت فکر می‌کنم... در واقع احساس شادی و ناراحتی نمی‌کنم.» پس ناتوانی در ابراز هیجان‌ها به طور فیزیکی به شدت توانایی حس کردنشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

آیا تا به حال توجه کرده‌اید همین‌طور که آدم‌ها پیر می‌شوند خط‌های صورتی را می‌گیرند که با شخصیت‌شان سازگار است؟ یک فردی بسیار پیر و بسیار شاد حالت شادی ثابتی بر روی صورتش می‌گیرد و فردی که تمام زندگی‌اش ناراحت (یا عصبانی) بوده است در یک ظاهر غمگین (یا خشمگین) گیر می‌افتد. این در واقع حقیقتی است که از نظر علمی ثابت شده است. به عنوان مثال، تکرار انقباض ماهیچه‌ی حلقوی چشم که دو طرف چشم را جمع می‌کند، گونه‌ها را بالا می‌برد و پوست را داخل به سمت بالای برجستگی بینی جمع می‌کند، باعث به وجود آمدن چروک‌های چشم می‌شود - خط‌های اشنای زیگزاگ چشم که لبخند را نشان می‌دهد. پس اگر چروک‌های «غم» یا «خشم» را از بین ببرید، در واقع شادتر می‌شوید؟ اگر فرضیه‌ی بازخورد چهره درست است، پس بله. خیلی وقت نیست که یک مطالعه مستقیماً برای آزمایش این موضوع انجام شده است. شرکت‌کنندگان ۱۰ بیمار افسرده‌ی بالینی بودند که افسردگی‌شان نه به دارو و نه به روان‌درمانی پاسخ داده بود و به عبارتی هیچ چیز کارساز نبود. همگی خانم‌هایی در سن ۳۶ الی ۶۳ سال بودند و در دوره‌ی ۲ تا ۱۷ سال بود که افسردگی داشتند. به خطوط اخم همه‌ی بیماران سم بوتولینوم - که به آن بوتاکس می‌گویند - ماهیچه‌ها را فلج می‌کند تزریق شد (بالای برجستگی بینی، بین ابروها و کمی بالای آنها). دو ماه بعد ۹ تا از ۱۰ شرکت‌کننده دیگر افسرده نبودند و هر ۱۰ تا مقدار زیادی بهبود یافته بودند. اگر چه از مطالعه‌ی ای واقعا مقدماتی به دست آمده اما این دستاورد شگفت‌انگیز است. بدون شک حذف خطوط اخم باعث می‌شود دیگران شما را شادتر (و جذاب‌تر) ببینند و همان‌طور که این مداخله نشان داد، افراد در حقیقت بیشتر احساس شادی می‌کنند.

تعاملات و مقابله‌های اجتماعی

البته در دنیای واقعی، خارج از آزمایشگاه اگر لبخند بزنید، دنیا با شما لبخند می‌زند. آدم‌ها مثبت‌تر به شما پاسخ می‌دهند، مکالمه‌ای را شروع می‌کنند، با شما

مشارکت می‌کنند، به شما کمک می‌کنند و دل‌داری می‌دهند، بهترین دوست جدیدتان یا پدر یا مادر آینده‌ی فرزندتان می‌شوند. نشان داده شده است که لبخند های نوزاد عشق و دلبستگی می‌آورد و مطمئناً مراقبت‌کننده متقاعد می‌شود که مراقبت از کودک را ادامه دهد و خوشی‌اش را حفظ کند. مادرانی که هیجانات مثبتی را ابراز می‌کنند، کودکانی دارند که همان‌گونه ابراز احساسات مثبت را شروع می‌کنند. یک بررسی و مشاهده باعث شد اریک فروم تا جایی پیش برود که ادعا کند «یک مادر نه تنها باید یک مادر خوب باشد، بلکه باید آدم شادی باشد».

حتی یا مخصوصاً در مقابله با وقایع پر از استرس لبخند و خنده می‌تواند به خنثی کردن هیجانات منفی کمک کند، ذهن را منحرف کند و احساس آرامش، خوشی و لذت را برگرداند. در یک مطالعه، با افرادی که ۶ ماه قبل همسرانشان را از دست داده بودند مصاحبه کردند و از آنها خواستند از دواچشان را به یاد آورند. آنهایی که خود به خود در طول مصاحبه می‌خندیدند، بهتر با فقدان‌ها مقابله کرده بودند و در زندگی‌شان لذت بیشتر، روابط مثبت‌تری با دیگران و عصبانیت کمتری را تجربه کرده بودند. انگار که خنده به آنها کمک کرده بود از اندوه‌شان «جدا شوند».

کارهای دیگر نشان داده که خنده می‌تواند هورمون‌های استرس را پایین آورد و حتی انتظار خنده می‌تواند هورمون‌های سودمند را بالا ببرد. کسانی که در تماشای یکی از فیلم‌های خنده‌دار مورد علاقه‌شان شرکت کردند، نسبت به گروه کنترل و خونشان ۲۷ درصد بتا آندورفین و ۸۷ درصد بیشتر هورمون رشد انسان داشتند و این تغییرات روانشناسانه قبل از اینکه فیلم حتی تمام شود اتفاق افتاد.

خلاصه، لبخند زدن و خندیدن - حتی لبخند بی‌صداقت «نمی‌خواهم برای این عکس ژست بگیرم» یا خندیدن ریاکارانه «این جوک انقدر هم بامزه نیست» - احساس مثبت خوشی ملایم را افزایش می‌دهد. اما حتی مهمتر از آن، آغاز افزایش کوچک ماریپیج رو به بالای قدرتمندی از نتایج مقابله و روابط اجتماعی است که در نتیجه اضطراب و نگرانی را کاهش می‌دهد و به شما شادی و لذتی را که از همیشه عظیم‌تر است می‌دهد.

بنابراین به دنبالش بروید - لبخند بزنید، بخندید، با اعتماد به نفس باشید، با نشاط عمل کنید و در آغوش بکشید. طوری عمل کنید که انگار مطمئن، مثبت اندیش و برون‌گرا هستید. سختی‌ها را مدیریت خواهید کرد، بهتر از گذشته عمل خواهید

کرد، روابط فوری بسازید، دوست پیدا کنید و افراد را تحت تاثیر قرار دهید و فرد شادتری بشوید.

### فعالیت های مکمل

اگر از این فعالیت بهره می‌برید، ممکن است بخواهید این دو را نیز امتحان کنید:

(۱) تعهد به اهدافتان (فعالیت شادی شماره ی ۱۰)

(۲) چشیدن لذت های زندگی (فعالیت شادی شماره ی ۹)

### بخش III



## فصل ۱۰

### پنج «چگونگی» در پشت شادی پایدار

شادتر شدن برای یک دوره ی کوتاه نسبتاً راحت است، به راحتی ترک کردن سیگار برای یک روز یا موقتا مرتب نگه داشتن میز. چالش در نگه داشتن سطح جدید شادی قرار دارد. اگر قبلاً تغییر دادن زندگی تان را امتحان کرده باشید، به خوبی این را می دانید؛ (شاید بارها) فهمیده اید که «هیچ چیز کار نمی کند». شرط می بندم که تلاش های قبلی تان کار کرده است اما نه برای مدتی طولانی. چرا؟ این فصل توضیح می دهد که افزایش طولانی مدت در سطح شادیتان می تواند به دست بیاید اما تنها اگر «۵ چگونگی» (یا کلید های) پشت خوشی پایدار را بپذیرید. در ۶ فصل بخش دوم مجموعه ی ۱۲ تایی فعالیت های با جزئیات توضیح داده شدند. می توانید یکی - یا دوتا یا چهار تا - را انتخاب کنید تا فرایند شاد تر کردن خودتان را شروع کنید. از طرفی دیگر، ممکن است بعضی از شما هر ۱۲ فعالیت را بخوانید و از هر کدام بهره ببرید.

با فعالیت های هدفمند شما قدرت مهار کردن ۴۰ درصد از احساسات خوشی را که تحت کنترل مان است، دارید - تا بخش بزرگ شادیتان را که می تواند بهبود یابد بهبود دهید. ممکن است قبل تر انجام این فعالیت ها را شروع کرده باشید، همچنین ممکن است شروع نکرده باشید. در هر صورت، با رازهای ضروری موفقیت شگفت زده خواهید شد. اگر بهتر میفهمیدید که استراتژی های شادی چرا و چگونه کار می کنند، آیا موثرتر آنها را تمرین می کردید؟ بیشتر احتمال داشت در انجام آن ها پافشاری کنید؟ کاملاً. در این فصل من «مکانیسم عمل» (یا دلایل) را که برای موفقیت برنامه ی هسته ای کتاب بسیار مهم است، توضیح می دهم. «۵ چگونگی» مبنی بر ادبیات علمی در این جا برای اولین بار با هم گردآوری و تفسیر شده اند.

اولین چگونگی: هیجان مثبت

«شادی بیشتر شامل راحتی ها و لذت های کوچک که هر روز اتفاق می افتند هستند، تا تکه های عظیم خوش شانسی که اتفاق می افتند، اما به ندرت.»

بنجامین فرانکلین

بگویید که به طور منطقی از نظر مادیاتی راحت هستید. ممکن است هر چیزی که می‌خواهید نداشته باشید اما سقفی بالای سرتان، مقداری غذا برای خوردن، لباسی که مناسب باشد و شما را گرم نگه دارد و مقداری امنیت در درآمدها دارید. اگر از شانس تان ۷۵۰۰ دلار از آسمان بر روی سر شما بریزد، چگونه باید آن پول را خرج کنید تا حداکثر شادی ممکن را از آن دریافت کنید؟

این به هیچ عنوان یک سوال بیهوده نیست زیرا که جوابش در قلب یکی از راه‌های اولیه‌ای قرار دارد که فعالیت یا رفتارهای بخصوص شادی به آن طریق افراد را شادتر می‌کند - به این معنی که با آن لحظات شاد فراوان می‌سازد. در حقیقت هیجان‌نا مثبت و مکرر - احساس لذت، شادی، رضایت، آرامش، کنجکاوی، هیجان، طراوت، شوق، قدرت، علاقه و افتخار نشانه‌های شادی هستند. اگرچه همه‌ی انسان‌ها هیجان‌نا منفی را تحمل می‌کنند اما افراد خوشحال مکررتر از هموعان غمگین خود حالت‌های مثبت را تجربه می‌کنند. می‌توان گفت هیجان‌نا مثبت افراد شاد را به چیزی که هستند تبدیل می‌کند.

خوشبختانه هر ۱۲ فعالیت شادی هدفمند که در فصل ۴ تا ۹ توضیح داده شدند می‌توانند مکرراً شروع، تازه و تنظیم شوند تا جریان مداوم تجارب و احساسات مثبت را نتیجه بدهند. به عنوان مثال، فردی که تصمیم گرفته است جفت استراتژی‌های تعهد به اهداف و افزایش غرقگی را به عهده بگیرد ممکن است تصمیم بگیرد در میان‌سال‌ها به مدرسه برگردد. بنابراین او ممکن است متن‌هایی را که مطالعه می‌کند انتخاب کند و دوره‌های درسی‌اش را شروع کند و مهارتش را در چند حوزه گسترش دهد. در این فرایند، او انگیزه‌ی درونی محکم و غرقگی را احساس و لذت کشف حوزه‌های شگفت‌انگیز جدیدی از علم، افتخار، تسلط بر مهارت‌های جدید و شادی دیدن افراد جدید را تجربه خواهد کرد. این تجارب مثبت در حال پیشرفت که با تلاش آگاهانه‌ی فرد حاصل می‌شود به او کمک می‌کند تا بخصوص بعد از مدتی طولانی شاد بماند.

فرد دیگری را در نظر بگیرید که سه استراتژی قدردانی، مهربانی و دین را شروع می‌کند. اگر او صادقانه برای این فعالیت‌ها تلاش کند، خوشنودی و آرامشی را که از قدردانی نعمت‌های زندگی، رضایتی را که از کمک کردن به دیگران و از ساختن روابط جدید و قدرت و هیبتی که از در حضور خداوند بودن می‌آید، تجربه می‌کند. قابل ذکر است که با این وجود، این موج احساسات مثبت منحصر بفرد نیستند، بلکه

مکرر هستند. هیچ یک از استراتژی‌های افزایش شادی توانایی حفظ کردن شادی به طور موفقیت آمیز را ندارد، اگر تنها فرد را یک بار و کوتاه شاد می‌کند.

اگر شما هر کدام از ۱۲ فعالیت افزایش شادی را در نظر بگیرید، مشاهده خواهید کرد که هر کدام از آنها پتانسیل تولید جریانی از تجارب مثبت برای افزایش تعداد انفجارهای شادی گذرا در زندگی‌تان را دارند. چون هیجانانگیز است معمولاً عمر کوتاهی دارند، بسیاری از افراد باور دارند که آنها بی‌بهره هستند. این یک اشتباه است. همانطور که باربارا فردریکسون به شیوایی گفته است، لحظات لذت تنها باعث نمی‌شوند احساس خوبی داشته باشید بلکه افق فکری شما را گسترده می‌کنند. مهارت‌های اجتماعی، فیزیکی فکری تان را می‌سازند. از این طریق هیجانانگیز مثبت مارپیچ‌های رو به بالا تولید می‌کنند - به عنوان مثال، شما بعد از تمرین هوازی احساس قدرتی می‌کنید که خلایقیت شما را تقویت می‌کند، به شما ایده‌ی جدیدی می‌دهد که چگونه پدر و مادرتان را عاشق خودتان کنید و به ازدواجتان استحکام ببخشید. در نتیجه رضایت و تعهد شما را بالا می‌برد، باعث می‌شود شکر گزارتر و بخشنده‌تر باشید، مثبت‌اندیشی را تحریک می‌کند، یک پیشگویی خود محقق به وجود می‌آورد، تأثیر یک شکست را در عمل کم می‌کند و غیره. بعضی از تغییرات که با افزایش جزئی هیجانانگیز مثبت تولید می‌شوند، کوچک و بعضی دیگر بزرگ هستند. اما منطقی به نظر می‌رسد. هیجانانگیز مثبت حقیقتاً شما را به آدم شادتری تبدیل می‌کنند. نویسنده‌ی جزیره‌ی گنج، لوییستونسون می‌گوید «زمانیکه ما شاد زندگی می‌کنیم در یک نسبت صعودی زندگی می‌کنیم، در یک سلسله‌ی بی‌پایان یک چیز به چیز دیگر منتهی می‌شود.»

بنابراین زمانیکه ناگهانی یک ثروت باد آورده را تجربه می‌کنید اگر پول را برای چیزهای متعدد خوشایند و روحیه‌بخش که هر روز یا هفتگی اتفاق می‌افتند خرج کنید - یک ناهار روزانه گران‌قیمت، سوشی، یک ماساژ هفتگی، تحویل مرتب گل‌های تازه یا تماس صبح یکشنبه به بهترین دوستتان - در نهایت خوشحال‌تر خواهید بود تا اینکه همه‌اش را برای یک مورد با ارزش که باور دارید عاشقش هستید مثل یک جگوار آخرین مدل و تغییر دکوراسیون سرویس بهداشتی با کاشی‌هایی که با دست نقاشی شده‌اند، خرج کنید. حالا باید همانطور که بنجامین فرانکلین این حقیقت را درک کرده است، شما درک کنید که سریع به ماشین یا سرویس بهداشتی جدید عادت می‌کنید اما به انفجارهای شادی متناوب عادت نمی‌کنید.

اما چرا همچنان انقدر محکم باور دارید که این وقایع بزرگ و نمایشی زندگی های ما هستند - زلزله، ماجرا های خارج از کشور، ازدواج و طلاق - که مهم می باشند؟ زیرا وقایعی هستند که ما منتظرشان هستیم، به یادشان می آوریم، به آنها فکر میکنیم و در موردشان با دیگران صحبت می کنیم. ما تمایل داریم تنها به قسمت های مهم و خاص از زندگی هایمان توجه کنیم و به یاد آوریم، یک روزی را که همه چیز خراب شد (یا به شدت درست شد) به جای ۳۶۴ روز عادی باقی مانده. با این حال، هیجانناات مثبتی را که در طول روزهای عادی تجربه می شوند را دست کم نگیرید زیرا اگر به درستی متوجه شده باشید آنها می توانند دیدگاه کامل شما را تغییر دهند و ذهن شما را به روی امکانات جدیدی که قبلاً نمی دانستید وجود، دارند بازکنند. تجربه ی مصرف کیک مادالین معروف رمان نویس فرانسوی مارسل پروست را در نظر بگیرید:

یک قاشق غذا خوری پر از چای که در آن تکه ای از کیک خیسانده شده بود را در دهان گذاشتم. قبل از آن، مخلوط مایع گرم با خوردن آن سقف دهانم را لمس نکرده بود تا اینکه به خود لرزیدم و توقف کردم، با فکر چیز خارق العاده ای که داشت برایم اتفاق می افتد، یک لذت عالی به حس هایم حمله کرده بود، یک چیز تنها، جدا، بدون ردی از منشا. و از زمانیکه تحولات زندگی برایم بی اهمیت شده بود، فاجعه هایش بی ضرر، اختصارش غیر واقعی است - این حس جدید تأثیری روی من داشت که عشق با پر کردن من با یک جوهر گرانبها دارد، یا بهتر است بگویم این جوهر در من نه، بلکه خود من بود. حال صبر کردم تا احساس متوسط، مشروط و فانی بودن کنم.

بله پروست قطعاً هیجان مثبتی را با خوردن مادالین احساس می کند - احتمال شدیدتر و مافوق چیزی که اکثر ما آدمهای معمولی تجربه می کنیم اما ما همه در میان گذاشتن هیجانناات مثبت مان را داریم. با این وجود این حقیقت که تجربه حس خوبی می دهد این جا به پایان نمیرسد، او را با ایجاد بینش و درک جدیدی تغییر می دهد. او را تحریک میکند تا به نوعی کاملاً متفاوت به دنیا نگاه کند. این مقایسه ی ظریفی است که وقتی شما تصمیم می گیرید مهربانی های روزانه را تمرین کنید یا بیشتر لبخند بزنید یا روشن ترین آینده ممکن را برای خودتان در نظر بگیرید، اتفاق می افتد. با انجام این استراتژی ها، لحظات شادی در زندگی تان خواهید ساخت که نه

نتها شما را شادتر می‌کنند، بلکه راه کلی فکر و بودنتان را تغییر می‌دهد. یک حس امکان‌پذیری و وعده می‌سازد و چه کسی می‌داند که آن شما را کجا می‌برد.

### هیجان‌ات مثبت و افسردگی

اگر تا به حال به طور طولانی‌مدت یا در دوره‌های زیادی احساس غم داشته‌اید، با نقشی که هیجان‌ات مثبت بر افسردگی می‌توانند بازی کنند شگفت زده خواهید شد. مطمئناً افسردگی به عنوان سندرومی توضیح داده شده است که با کمبود هیجان‌ات مثبت تشخیص داده می‌شود - کمبود لذت، کنجکاوی، رضایت، هیجان - به معنای یک فنجان خالی. در حقیقت ناتوانی در لذت بردن از وقایع لذت بخش نشانه‌ی افسردگی است. این کمبود مثبت بودن همچنین در طرز فکر افراد افسرده درباره‌ی آینده و گذشته مشهود است. مشخص شده است که مشکل آنان عدم پیش بینی پایان یافتن وقایع منفی نیست، این است که نمی‌توانند باور کنند که چیزهای خوب هم اتفاق می‌افتند. آنها در به یاد آوردن هر چیز خوشایندی که تا به حال برایشان اتفاق افتاده مشکل دارند. تجربه‌ی وقایع مثبت نیز مهم است: جالب توجه است که مشخص شد بهبود افسردگی با وقایع مثبت شروع می‌شود حتی بیشتر از اینکه با وقایع منفی خنثی شود. به عنوان مثال، محققان در انگلستان به دقت ۴۹ مورد را زمانیکه خانم‌ها در یک قسمت افسرده‌کننده، بهتر یا درمان شدند را بررسی کردند. مشخص شد که این تغییرات مثبت با یک تجربه‌ی مثبت، بخصوص چیزی که به این خانم‌ها حس یک «شروع تازه» را داده بود، تحریک شده بودند.

همه این مشاهدات و دستاوردها به راه‌های چندگانه‌ی اشاره می‌کنند که فعالیت‌های تقویت شادی می‌توانند با استفاده از آنها علائم افسردگی را کم کنند. فعالیت‌هایی که در کم کردن علائم افسردگی موثرتر از همه هستند، باید آنهایی باشند که ۱. هیجان‌ات مثبت (مثل لذت و تسکین در غلبه بر یک مانع و تجارب مثبتی که احساسات ریشه در آن دارند) و ۲. افکار مثبت (مثل «من محکم‌تر از چیزی هستم که فکر می‌کردم») و ۳. تجارب وقایع مثبت (موفقیتی در کار) را افزایش می‌دهند. شایان ذکر است که در زندگی هرروزه مان هیجان‌ات، افکار و تجارب به هم پیوسته هستند و بخصوص با هم اتفاق می‌افتند. با این حال، محققان معمولاً آنها را جدا می‌کنند تا بتواند ارزش هر یک را جداگانه نشان دهند. در هر صورت، تصادفی نیست که هر ۱۲ استراتژی شادی که در بخش دوم این کتاب توضیح داده شده، همگی برای به دست آوردن چیزی طراحی شده‌اند که برای دفع کردن

افسردگی لازم است: افزایش هیجانات مثبت، پرورش افکار مثبت و تجدید تجارب مثبت.

اول، ما قبلاً دیده ایم که فعالیت های شادی هیجانات مثبت را افزایش می دهند اما محققان نیز نشان داده اند که احساسات مثبت می توانند تأثیرات احساسات منفی را خنثی کنند. به عنوان مثال، در یک مطالعه به شرکت کنندگان تنها یک دقیقه وقت دادند تا گفتاری درباره ی موضوع «چرا شما دوست خوبی هستید؟» آماده کنند. (بدون اینکه بدانند سخنرانی هرگز اتفاق نمی افتد). بلافاصله این شرکت کنندگان اظهار کردند که به شدت پریشان شده اند، افزایش ضربان قلب و فشار خونشان را حس کردند. سپس به چهار گروه تقسیم شدند و به هر گروه به سادگی یک فیلم را که باعث می شد احساس لذت، رضایت، خنثی یا غم کنند نشان دادند. بعد از فیلم ها در نهایت همه ی گروه ها به حالت هیجانی و روانشناسی اصلی شان بازگشتند (مثلاً بدون اضطراب، ضربان قلب عادی و غیره) اما دو گروهی که هیجانات مثبت را تجربه کردند (لذت و رضایت)، علائم قلبی و عروقی شان سریعتر بهبود یافت. اطلاعات جدیدی از آزمایشگاهم این دستاورد را تا افسردگی گسترش داد. افرادی که راهنمایی شدند تا فعالیت های شادی متنوعی را تمرین کنند اظهار کردند هیجانات مثبت مکررتری را (مثل رضایت و لذت) به مدت سه ماه بعد از اتمام مطالعه تجربه کردند. بررسی های ما نشان داد که آن هیجانات بسیار مثبت پیوسته به کاهش علائم افسردگی تا مدت شش ماه پس از مطالعه در همان افراد ختم شد.

محققان ادعا می کنند که هیجانات مثبت توانایی «خنثی کردن» تأثیرات ماندگار قلبی و عروقی هیجانات منفی را دارند. در واقع احساس لذت، رضایت یا افتخار می تواند به افراد کمک کند «تصویر بزرگ» زندگی شان را ببینند و نوعی «وقفه ی روانشناسی» در میان استرس یا آسیب ایجاد کنند که در نتیجه سوزش هر اتفاق ناخوشایند بخصوص را کم می کند. به این طریق، احساسات مثبت مرتب شده در مقابله با سختی می توانند با کمک به افراد در رها شدن از تجارب استرس زا، افراد را انعطاف پذیر کنند.

دومین فایده ی فعالیت های شادی این است که مثبت اندیشی را تقویت می کنند. همانطور که در ضمیمه توضیح خواهم داد، شایع ترین نظریه ی افسردگی ثابت می کند که افکار منفی و ناکارآمد ریشه ی این اختلال هستند. دلیلش آن است که خاطرات و بینش های بدبینانه و افسرده ی هیجانات منفی - غم، خشم، حسادت،

ترس - را تحریک می کنند که خود در یک ماریپیج رو به پایین فاسد افکار منفی را تخم ریزی میکند و غیره. در مقابل، فعالیت های شادی می توانند تعصب های منفی را با کمک به ما در فراموش کردن الگوهای افکار منفی خنثی کنند. به عنوان مثال، پیش بینی های امیدوارانه که نتیجه ی استراتژی مثبت اندیشی هستند جای افکار نا امیدوارانه و ضعیف را میگیرند. خاطرات لذت بخش با استراتژی چشیدن لذت های زندگی به ذهن می آیند و جای خاطرات آسیب های قدیمی که تلخ و پر از خشم هستند را میگیرد. افکار خوشایند و پرت کننده ی حواس با استراتژی دوری از بیش از حد فکر کردن تحریک میشوند، جای نشخوار های فکری ناراحت کننده درباره ی مشکلات حال را می گیرند. در حقیقت یک مطالعه در آزمایشگاه این استدلال را تایید کرده است. افرادی که به طور فعال و مرتب قدردانی و مثبت اندیشی را در طول دوره ای هشت هفته ای تمرین می کنند، به تجارب روزمره شان مثبتتر توجه میکنند و وقایع هر روز را (ملاقات با یک دوست، رفت و آمد به سر کار، شام پختن) رضایت بخش تر می بینند. این افکار و تفاسیر به نوبه ی خود در خوشی بهبود ایجاد میکنند.

سوم اینکه فعالیت های شادی تجارب مثبت را پرورش می دهند. تمرین فعالیت پرورش روابط، دوره های آرامش و رضایت در همراهی با خانواده و دوستان را به ارمغان می آورد. تمرین اعمال محبت آمیز لحظاتی را می سازد که در آن ما ناگهان احساس کارآمدی و ارزشمندی می کنیم. داشتن غرقگی بیشتر در خانه، مدرسه و کار می تواند با تولید مشغولیت و لذت عظیم تر از زندگی روزمره ما را به سمت موفقیت و سازندگی بیشتر سوق دهد.

اکثر درمانهای افسردگی متعارف «رهایی» یا غیبت موثر علائم افسردگی را مانند نقطه ی پایان هدف خود قرار داده اند. با این حال، اکثر افراد فهمیده اند که رهایی از علائم، هدف نهایی فرد افسرده نیست. اگر شما افسرده اید، هدف شما تنها افسرده نبودن نیست - هدف شما شاد بودن است. اما حتی بعد از اینکه درمان به طور موفقیت آمیز غم، گناه، خستگی و بی علاقتی را آرام میکند، شما ممکن است هنوز خوشحال نباشید و قریب به یقین شکوفا یا کامیاب نخواهید بود. آخرین برآورد این است که ۱۱ درصد از ما داریم «پژمرده می شویم»، به معنای افسردگی بالینی نیست اما به معنی راکد زندگی کردن است. به زندگی های پوچ یا به نقل ثورو به «زندگی های ساکت نومیدانه» ختم می شود. بنابراین بهبود از افسردگی احتمالاً شما

را به نقطه ی «خنثی» در خوشی و به «پژمردگی» در بهترین حالت برمی‌گرداند. هدف فعالیت های افزایش شادی تقویت هیجانان، افکار و تجارب مثبتی است که در نهایت شما را بالاتر از نقطه ی خنثی می‌برند و نگه میدارند است.

اگر در حال حاضر تحت درمان افسردگی هستید، ترکیب درمان و استفاده از استراتژی های افزایش شادی به طور امیدوارانه در تسکین افسردگی و بالا بردن شادی دوبرابر تاثیر دارد. دلایلی باید تا حالا مشخص شده باشد. انتظار می‌رود استراتژی های شادی هیجانان مثبت را تحریک کنند و افکاری را که مثل پادزهر برای علائم افسردگی عمل می‌کنند را بالا ببرند. و انتظار می‌رود استراتژی های شادی جریانی از تجارب مثبت که با افسردگی نیز متناقض هستند به وجود آورند.

### هیجانان مثبت در مقابل معنای زندگی

آیا هیجانان مثبت گذرا واقعا به اندازه ی افتخار، تمامیت و معنای زندگی مهم هستند که برایشان تلاش کنیم؟ پاسخ این است که این سوال بسیار گمراه کننده است. یک دوگانگی اشتباه میان خوشی های لذت گرایانه در مقابل خشنودی با ارزش ذهن، قلب و روح ایجاد می‌کند. در حقیقت هیجان مثبت هیجان مثبت است، لذت لذت است، رضایت رضایت است. چه کسی لذت هلیکوپتر سواری را با لذت هوشیاری معنوی، لذت یک لیموناد در یک بیابان را با لذت شنیدن اولین خنده ی فرزندش مقایسه می‌کند؟ تجاربی که حسی از معنای زندگی می‌سازند - فرقی نمی‌کند کمک به دوستی که در نیاز است، ستایش یک قدرت عظیم تر یا پرورش یک مهارت بالاتر باشد - لحظات شادی هستند؛ حتی اگر هیجانان مثبت اطراف این تجارب همیشه فوراً مشهود نباشد یا اگر متفاوت از ( که یقیناً هستند) هیجانان مثبتی باشند که با شکر زیاد تحریک میشوند.

پس لذت را پس نزنید. می‌توانید لذت را با یک برنامه تلویزیونی احمقانه یا کاملاً جذب شدن به یک سخنرانی درباره فیزیک نجومی پیدا کنید. هر دو لذت به یک زندگی شاد کمک می‌کنند و هر دو نوع می‌توانند فواید چندگانه ی هیجانان مثبت مثل احساس اجتماعی‌تر، با انرژی تر و مبتکر تر بودن را بالا ببرند. بهمنی از مطالعات نشان داده است که فرقی نمی‌کند منبع حالت‌های شادی چه باشد، باعث می‌شوند افراد سازنده تر، دوست داشتنی تر، فعال تر، سلامت تر، صمیمی تر، مفیدتر، انعطاف پذیر و خلاق تر باشند. این یعنی که در واقع هیجانان مثبت به ما



کمک می‌کنند که هم اهدافمان را بدست آوریم (تقویت حسی ما که داریم در راستای چیزی کار می‌کنیم مهم است) و هم به ما کمک می‌کنند که برای معنا و هدف در زندگی مان تلاش کنیم. در واقع یک سری از مطالعات جذاب در دانشگاه میسوری مشخص کرد که حالت های شاد در واقع باعث می‌شوند افراد زندگی‌شان را معنا تر ببینند و به عنوان مثال، هر چه فرد هیجانات مثبت تری را در طول یک روز بخصوص تجربه کند، آن روز را معنادار تر میبیند. اینکه جدیت و عظمت باید همراه با بدخلقی باشد یک افسانه است.

منبع از کجا می‌آید؟

من حالا اعتراف می‌کنم که به یک مورد ناخوشایند اشاره نکرده‌ام. منبع لحظات شاد در حقیقت مهم هستند زیرا توانایی تجربه‌ی حفظ شادی را تحت تاثیر قرار می‌دهند. اگرچه لذت یک خوشی حاصل از گناه می‌تواند همان نوع فواید فکری، اجتماعی و فیزیکی را که از لذت یک تلاش سخت به دست آمده را تحریک کند اما لذت حاصل از گناه بیش از حد سریع است و به علاوه، می‌تواند احساس گناه یا احساسات منفی دیگر را بیدار کند. اما لذتی که زاده‌ی ۱۲ استراتژی که اینجا توضیح داده‌ام است - فرقی نمی‌کند شامل تمرین خوش بینی، پرورش روابط، پرورش استراتژی‌های مقابله یا زندگی در حال باشد - ماندگار، تکرار شونده و خود تقویت کننده است. یکی از دلایل مهم دوام فعالیت های شادی این است که برخلاف لذتهای گناه به سختی به دست می‌آیند. شما زمان و انرژی صرف می‌کنید تا مراقبه کنید یا از بیش از حد فکر کردن دوری کنید یا اعمال محبت آمیز انجام دهید. شما این تمرینها را قبلا انجام داده اید و توانایی این را دارید که بعدا دوباره انجام دهید. این حس توانایی و مسئولیت پذیری، خود تقویتی قدرتمندی است. زمانیکه منبع هیجان مثبت خودتان هستید (در مخالفت با بازی تلویزیونی جام جهانی یا شکلات یا لیوان شراب)، نتیجه‌ی لذت و شاد کردن شما می‌تواند ادامه داشته باشد. زمانیکه منبع هیجان مثبت خودتان هستید، تجدید شدنی است.

دومین چگونگی: زمان بندی بهینه و تنوع

«اگر به تغییر فصل علاقه داشته باشید حالت ذهنی شادتری خواهید داشت تا این که بدون امید عاشق بهار باشید.»

اینکه کشف کنید دقیقاً کدام استراتژی را می‌توانید بردارید که شادتر شوید، لزوماً همه چیز را حل نمی‌کند. بسیاری از افراد به طور حسی می‌فهمند که شکر گذار بودن به خاطر چیزهایی که دارند، چشیدن لحظات، تقویت روابط خوب، مقابله کردن با سختی‌ها همگی فعالیت‌هایی هستند که در نهایت شادی را پرورش می‌دهند. اینکه بدانید چه کار کنید قدم مهمی است اما همچنین نیاز دارید بدانید دقیقاً چگونه عمل کنید. خوشبختانه تحقیقات به طور مشخص چیزی برای گفتن دارند که هر برنامه‌ی افزایش شادی چگونه باید انجام شود تا حداکثر موفقیت به دست بیاید. در این بخش من دو عنصر را که بحرانی هستند توضیح می‌دهم - زمانبندی و تنوع زمان بندی مهم است

«عشق کوتاه است اما مکرراً اتفاق می‌افتد.»

### فرانکوئیس دلا روچفوکولد

نظریه‌ی نمودار دایره‌ای شادی پیش‌بینی می‌کند که اگر در نهایت به تأثیرات تلاشتان برای افزایش شادی عادت کنید، هیچ تلاشی در شاد کردن خودتان کار نمی‌کند. به همین دلیل همانطور که در فصل ۲ دیدیم، استراتژی تغییر شرایط - بیشتر پول درآوردن یا تغییر شغل - در نهایت بی‌ثمر است. اما آیا همچنین می‌توانید به فعالیت‌هایی که برای شادتر شدن انجام می‌دهید، مثل شمردن نعمت‌ها، مهربانی کردن یا پیگیری اهداف زندگی عادت کنید؟ بله می‌توانید، اگر به دومین چگونگی خوشی پایدار احترام بگذارید. همانطور که نویسنده‌ی فرانسوی لاروچفوکولد درک می‌کند، فعالیت‌ها در تعریف نامنظم هستند - در فاصله‌های نامرتب اتفاق می‌افتند. به عنوان مثال، پرورش مثبت‌اندیشی به طور عمدی می‌تواند چیزی باشد که صبح‌ها که غمگین بیدار می‌شوید یا در راه یک دورهمی اجتماعی یا هر دفعه که از ریاستان ایمیلی دریافت می‌کنید، انجام دهید. از طرفی ممکن است بخواهید مثبت‌اندیشی را هر یکشنبه شب با نوشتن دفترچه‌ی درباره‌ی بهترین خود آینده‌تان تمرین کنید. مهمترین نکته برای فعالیت‌های شادی مثل شوخ‌طبعی این است که زمان سنجی مهم است. بر این پایه، لازم است تکرار و مدت استراتژی‌ها را در نظر بگیرید و سعی کنید آنها را در زمانی قرار دهید که بیشترین رضایت، آرامش و لذت را به شما می‌دهند تا پدیده‌ی تطبیق را خنثی کنید. به عنوان مثال، ممکن است تصمیم بگیرید تنها بعد از گذراندن یک دوره‌ی سخت یا زمانی که مخصوصاً به

تقویت نیاز دارید یا در پایان هفته ها، نعمت هایتان را بشمارید. در واقع یکی از دوستانم یک لیست دست نوشته از استراتژی هایی که بهخصوص برای او در طول زمان های خاص خوب کار کرد، نگه می دارد (مثلا مراقبه و تمرین قدردانی قبل از ملاقات خویشاوندان سببی، تمرکز بر پیگیری هدف و دوری از بیش از حد فکر کردن هنگام صحبت با ناظر و غیره) و او در طول آن زمان ها آن لیست را کنکاش می کند. به این طریق شما تلاش می کنید تا با تنظیم و تکرار فعالیت، زمانبندی بهینه را که اجازه می دهد هر فعالیتی تازه معنی دار و مثبت بماند را کشف کنید.

چگونه این کار را انجام می دهید؟ از طریق خودآزمایی. قبل تر ۲ آزمایش از آزمایشگاهم را توضیح دادم که در آن افراد را تحریک کردیم تا استراتژی های افزایش شادی متفاوتی انجام دهند. این آزمایش ها نظریه هایی درباره ی اینکه چگونه کسی می تواند زمان بندی بهینه را به دست آورد پیشنهاد می کنند. یک مطالعه نشان داد افرادی که نعمت های شان را هر یکشنبه شب شمردند نسبت به کسانی که سه بار در هفته این کار را کردند، در افزایش شادی شان موفق تر بودند. مطالعه ی دوم نشان داد افرادی که پنج حرکت محبت آمیز در دوشنبه انجام می دادند نسبت به کسانی که حرکات محبت آمیزشان را در هفته پخش کردند، در افزایش شادیشان موفق تر بودند. هر دوی این مشاهدات برای شما نیز می تواند درست باشد. اما این یافته ها متوسط ها را نشان می دهند - یعنی به طور متوسط افرادی که نعمت هایشان را فقط یک شنبه ها می شمارند و آنهایی که پنج عمل محبت آمیز در یک روز انجام می دهند شادترند - و ممکن است این کتاب برای همه خوانندگان صدق نکند. این قانون های کلی ممکن است بر دیگر راه های ابراز قدردانی و مهربانی (مثل نوشتن نامه های قدر دانی یا داوطلب شدن هفتگی برای یک سازمان خیریه) یا بر دیگر فعالیت های شادی (مثل یادگیری استراتژی های مقابله یا تمرین مثبت اندیشی، بخشش یا غرقگی) قابل اجرا نباشند. بنابراین نیاز دارید راه های مختلف زمانبندی فعالیت شادی تان را امتحان کنید، تنظیم کنید که چه زمانی و چگونه اجرایش کنید تا در جای خود قرار گیرند و برایتان کارساز باشند.

جالب توجه است که تمرین و ممنوعیات مذهبی زیرکانه از زمانبندی بهینه استفاده می کنند. به عنوان مثال، زوج های متاهل ارتودوکس یهودی اجازه ندارند در هفت روز عادت ماهیانه خانم ها یکدیگر را لمس کنند. برای اینکه مطمئن شوند ارتباط فیزیکی ناخواسته اتفاق نمی افتد، حتی اعمال دنیوی مثل نمک دادن سر سفره باید با

دقت و احتیاط انجام شود - خانم باید نمک را روی میز جلوی آقا بگذرد، قبل از اینکه دست آقا نزدیکش شود زمان کافی بگذرد تا دست خود را عقب بکشد. این ممکن است به نظر بسیاری از ما بیهوده به نظر برسد اما مزیت حاشیه ای و غیر عمدی (یا شاید عمدی) آن، نگه داشتن شعله های عشق و شور است. هر ماه دوباره به دست آوردن ارتباط فیزیکی بعد از دوره ی ممنوعیت چقدر می تواند فوق العاده باشد! با وجود ریشه های اینچنین تمرینی، ما می توانیم روح آنها را برای افزایش عشق و شادی زندگی مان قرض بگیریم.

### تنوع، چاشنی زندگی

فعالیت ها در تعریف پویا هستند، یعنی تمایلی به یک جور ماندن ندارند. به طور مرتب بخشنده و مهربان بودن با دیگران، هر هفته به تعداد زیادی رفتارهای متنوع نیاز دارد. یک روز ممکن است انعام بسیار بزرگی برای یک پیشخدمت خسته داشته باشید، روز دیگر ممکن است دوست غمگین تان را ملاقات کنید، هفته ی بعد ممکن است حتی وقتی نوبت شما نیست ظرف ها را بشویید. همان در ابراز قدردانی یا تلاش برای اهداف یا هر استراتژی دیگر که انتخاب کنید اجرا می شود. به همین دلیل است که به سرعت یا به راحتی به یک فعالیت و (ذات تغییر کننده اش) عادت نمی کنیم و به همین دلیل است که یک راه مهم دیگر که می توانید تاثیر فعالیت شادی را بالا ببرید، متنوع کردن آن است. با تنوع دادن به آن، مطمئن می شویم که به آن عادت نمیکنیم. به عنوان مثال، با تبادل توجه میان چند پروژه در کار، با تغییر دادن مسیر، زمان و سرعت برنامه ی دویدن تان یا با کاوش کردن برنامه های نرم افزاری و وب سایت های متنوع، فعالیتتان می تواند به طور درونی لذت بخش و سازنده ی تجارب مفید «غرقگی» بماند. یا اگر در ابراز قدردانی تصمیم بگیرید دامنه های زندگی را که نعمت هایش را می شمارید (مثلا در روابط، در حرفه تان، در سلامت تان یا در هر حوزه ای از زندگی که به تازگی خوش شانس بوده اید) تغییر دهید، استراتژی تازه و معنی دار خواهد ماند و به طور نامحدود عمل خواهد کرد. برعکس اگر همان نعمت ها را هر روز طبق روال غیر متنوع بشمارید، از عادت جاری خسته می شوید و دیگر در آن معنی نمی یابید. در تأیید این مفهوم محققان روانشناسی می گویند که افراد متمایل اند در رفتار هایشان دنبال تنوع بگردند، شاید چون تغییر در افکار و اعمال به طور ذاتی لذتبخش و مهیج است.

بدون شک فیلسوف آلمانی امانوئل کانت بی خبر نبود که گفت در پیادهروی روزانه اش برای جلوگیری از خستگی، تغییر مسیر می دهد.

اهمیت تنوع با مدارک آزمایشی و روایتی نشان داده میشود. در «مداخله ی مهربانی» در آزمایشگاهم، شرکت کنندگانی که به آنها فرصتی داده شد تا اعمال محبت آمیز شان را در دوره ای ۱۰ هفته ای متنوع کنند (کارهای اضافی عادی خانه را بکنند، به یک غریبه در تعویض لاستیک کمک کنند، به یک خواهر زاده در تکالیفش کمک کنند) شادتر شدند و شادتر ماندند. اما برای شرکت کنندگانی که همان اعمال را هر هفته اجرا می کردند، استراتژی مهربانی کاملا نتیجه ی معکوس داد. یک بررسی مشابه در ایالات متحده توسط «چاقی تزار» رابرت جفری انجام شد. او یک مداخله ی چاقی که به طور باورنکردنی موثر است را توسعه داد. زود فهمید که به مدت ۶ ماه فوق العاده کار می کند تا جایی که مشتریان خسته می شوند و دیگر نمی توانند رژیم را ادامه دهند. بنابراین او مداخله را هر شش ماه یا بیشتر بازسازی کرد تا تاثیرش را افزایش دهد، مشتریان را تحریک کند که برنامه ی کاهش وزن جدید و متفاوتی را امتحان کنند.

این بررسی ها این مفهوم را تایید می کنند که یک راه حیاتی برای به حداکثر رساندن تاثیر یک فعالیت این است که به تنوع توجه کنیم. پس با کمی آب پاشیدن بر روی این و بر روی آن، استراتژی تان را به طور مرتب تازه نگه دارید. گاهی اوقات خود را سورپرایز کنید. شادی یافتن را نوعی ماجراجویی ببینید، پر از اقدامات مهم، پیشرفت ها و اغراق ها. همزمان بر روی چند فعالیت شادی کار کنید که اگر یکی از آنها خوب عمل نکرد، بتوانید از دیگری لذت ببرید.

به تازگی رمانی می خواندم که به این ادعا رسیدم «برای شاد بودن باید در مکررات تنوع پیدا کنید». ممکن است مثل عبارت یک معما به نظر برسد، حتی استعمال کلمات مرکب، ضد و نقیض، اما در واقع به منظور من از توصیه ی متنوع کردن روش اجرای فعالیت های شادی نزدیک است. از یک طرف عادت و روال عادی هست - عادت ساختن رفتارها در قدم اول - و از طرفی دیگر این که چگونه انجام می دهید هست که همیشه نمی تواند یک جور بماند. شما به آن عادت می کنید و در آخر همان حسی که زمان شروع داشتید، خواهید داشت.

دوستم استفانی به من در مورد آقایی در کلاس بازیگری اش گفت که «همه چیز را امتحان کرده است» تا آدم شادتری شود. او هر روز به نوار های انگیزشی گوش میداد، دعا می کرد، دفتر نویسی می کرد و در ساحل دوچرخه سواری می کرد. به طور غیر قابل باوری نسبت به روال عادی اش سختگیر بود و هرگز از آن جدا نمی شد، اما کارساز نبود. همکلاسی بیشتر و بیشتر غرق میشد و دوستم سر در گم بود. سپس چراغ نوری روشن شد. آن مرد انقدر جریان عادت سختی ساخته بود که دقیقاً هر روز همانگونه عمل می کرد. هر روز صبح به همان نوارها گوش می دهد و برای همان افراد با کلمات مشابه دعا می کرد. راهش به ساحل هرگز منحرف نشد. زمانیکه یک فعالیت شادی را انتخاب می کنید مطمئن شوید راحتان به ساحل را جذاب و مهیج می کنید. تلاش بدون شک مهم است اما این که چگونه تلاشتان به عمل در می آید نیز مهمتر است.

### چگونگی سوم: حمایت اجتماعی

اکثر ما گرفتار شبکه ی گسترده ای از روابط و ارتباطات اجتماعی هستیم. ما به آدمهای دیگر وابسته ایم و اگر از دیگران کمک و همکاری دریافت نمی کردیم نمی توانستیم به خیلی از اهدافمان برسیم. پس احتمالاً جای تعجب نیست که عامل بحرانی سوم که زمینه ی موفقیت فعالیت شادی است، حمایت اجتماعی است. روانشناسان از این اصطلاح استفاده می کنند تا به هر نوعی از کمک و تسلی از طرف دیگران، بخصوص آنهایی که باما روابط محکم و معنی داری دارند، اشاره کنند. بگویید یک برنامه ی افزایش شادی را شروع می کنید که شامل سه استراتژی ابراز قدردانی، دوری از بیش از حد فکر کردن و شرکت در تمرین هوازی به طور مرتب می شود. داشتن یک «رفیق» که با او برنامه را انجام دهید یا به سادگی، تایید افراد نزدیکتان مزیت بزرگی است. یارهای حمایت اجتماعی می توانند حمایت «اطلاعاتی» (مثل پیشنهاد یک راه جدید برای نشان دادن قدردانی یا هشدار که رویکرد در حال حاضر ممکن است به گیر افتادن ختم شود)، حمایت «محسوس» (مثل تا باشگاه همراهی کردن) و حمایت «احساسی» را (مثل اطمینان، آرامش و الهام بخشیدن) عرضه کنند.

ما در فصل ۶ یاد گرفتیم که حمایت اجتماعی در کمک به افراد برای مقابله با چالش ها و بدشانسی های زندگی بسیار ارزشمند است. به عنوان مثال، خانمی که حداقل یکی دوست دارد بهتر از خانمی که هیچ دوستی ندارد میتواند با مشکلات

مقابله کند. فرقی نمی‌کند از یک جدایی، بیماری مزمن یا خطر فصل کم‌کاری رنج می‌برید. صحبت با یک دوست با ملاحظه با یکی از اعضای خانواده به طور قابل توجهی می‌تواند درد را راحت‌تر کند و راهی برای مشکلات پیدا کند. گفتن نگرانی‌ها و مشکلاتتان به دیگران به طور محرمانه می‌تواند استرس‌تان را کم کند، اگر بفهمید که آن‌ها هم همین تجارب را تحمل کرده‌اند و نجات یافته‌اند یا کامیاب شده‌اند. زمانیکه دیگران اطمینان و تسلی می‌دهند، اضطراب می‌تواند کاهش یابد.

حمایت احساسی یا محسوس - فرقی نمی‌کند که شامل یک ندیمه، جمعی از دوستان، خانواده یا گروه روان درمان باشد - همچنین در کمک به افراد برای اصرار و تحقق بخشیدن به اهدافتان در مجموع حیاتی است. حمایت اجتماعی کمک می‌کند انگیزه داشته باشید و راهنمایی‌تان می‌کند، در نتیجه نهایتاً تحقق طیف گسترده‌ای از اهداف که شامل کار، روابط و رشد فردی می‌شود را افزایش می‌دهد. در واقع بسیاری از سازمانها مثل الکی‌های گمنام (AA) و بعضی از گروه‌های مذهبی بزرگ بر روی اهمیت داشتن «هم‌تیمی‌ها» یا «اعضای گروه کوچک» که در راستای یک هدف با هم کار می‌کنند، چه پرهیز از الکل باشد و چه عبادت، تأکید می‌کنند. فرقی نمی‌کند هم‌تیمی، رفیق، مربی یا برادر یا خواهر بزرگتر باشد، حمایت و تایید دیگران می‌تواند بین موفقیت کوتاه مدت و موفقیت بلند مدت شما در هدف شادتر شدن تفاوتی ایجاد کند. در واقع گروه حمایتی مثل چیزی که در الکی‌های گمنام دیدیم می‌تواند به شکل خارق‌العاده‌ای در شکل دادن محکومیت، تعهد و استقامت قدرتمند باشد:

یک الکی می‌تواند شغل و خانواده‌اش را از دست داده باشد، می‌تواند بستری شده باشد، دوجین دکتر به او هشدار داده باشند - و او به نوشیدن ادامه دهد. اما او را هفته‌ای یکبار با هموعانش در یک اتاق بگذارید - وادارش کنید بارهای زندگی دیگران را بشنود و بارهای خود را با آنان در میان بگذارد - و می‌تواند کاری انجام دهد که قبلاً غیر ممکن به نظر می‌رسیده است.

این به تلاش برای شادتر شدن چه ربطی دارد؟ هر تغییری در رفتار که نیازمند تلاش و تعهد باشد آسان‌تر می‌شود، اگر زوجتان، فرزندان، والدینتان، خواهر و برادرتان و همکارانتان حمایتگر باشند. آنها می‌توانند به شما انگیزه دهند و به شما یادآوری کنند که تمرین فعالیت شادیتان را ادامه دهید - یک تقویت ضروری در

زمانیکه نیروی تان را از دست می‌دهید یا به سادگی فراموش می‌کنید. آنها می‌توانند باز خورد مثبت، انرژی و دلگرمی بدهند - «اخیراً خیلی شاد تر به نظر میرسی»، «عالی به نظر می‌آیی» یا «میدانم تسلیم شدن چه حسی دارد». گاهی اوقات ضروری است گره‌هایی با گروه جدیدی از آدمها - شاید از شادی - مربوط به گروه‌های گفت و گو یا وبسایت ایجاد کنید - کسانی که احتمالاً اهداف و دغدغه‌های مشابه به شما را به اشتراک می‌گذارند. یا ممکن است بخواهید در جوامع، کار، مدرسه یا همسایگی دنبال دوستان جدیدی به عنوان راهی برای یافتن یارهایی که از زحمات یکدیگر حمایت می‌کنند، بگردید. و به یاد داشته باشید که به یک دسته نیاز ندارید، اغلب تنها یک دوست با ملاحظه کافی است.

### شواهد تحقیق

اهمیت حمایت اجتماعی در مداخلات آزمایشی فراوانی نشان داده شده است. در زمینه‌ی سلامتی به عنوان مثال بیماری‌هایی که به نسبت حمایت اجتماعی قوی‌تری دارند، بیشتر با درمان پزشکی شان همکاری می‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند که بیماران فشارخون (که باید هر روز دارو و غذاهای کم نمک مصرف کنند) بیشتر به رژیم سخت شان پایبند هستند، اگر حمایت خانواده بخصوص همسران را داشته باشند. آنهایی که تحت حمایت اجتماعی هستند، بیشتر انگیزه دارند تا با دستورات پزشک همکاری کنند، در مورد درمان هایشان آگاه‌ترند و بیشتر فشار خونشان را حفظ می‌کنند.

اگر به زمینه‌ی کمک به خود برویم، افرادی که تحت حمایت اجتماعی هستند بیشتر تصمیمات سال‌نوی خود را تا ۲ و حتی ۶ سال بعد نگه می‌دارند. و یکی از مطالعات مورد علاقه‌ی من، مقداری که حمایت اجتماعی می‌تواند در هدف کاهش وزن به افراد کمک کند را مورد بررسی قرار داد. شرکت‌کنندگان برنامه‌ی کاهش وزن چهار ماهه را (شامل رژیم، تمرین و تغییرات رفتاری) تنها یا با سه آشنا، دوست یا اعضای خانواده به عهده گرفته بودند. از کسانی که برنامه را تنها انجام می‌دادند، ۷۶ درصد آن را کامل کردند و ۲۴ درصد کاهش وزنشان را کامل به مدت ۶ ماه حفظ کردند. در مقابل، از کسانی که با حمایت اجتماعی مشغول برنامه شدند، ۹۵ درصد آن را کامل کردند ۶۶ درصد کاهش وزنشان را کامل حفظ کردند. به علاوه، آنهایی که حمایت اجتماعی داشتند، بیشتر وزن کم کردند و بهتر آن را حفظ کردند. این ارقام مهم‌تر از چیزی است که فکر می‌کنیم.



مثل این شرکت کنندگان، من هم انتظار داشتم کسانی از ما که بدون حمایت اجتماعی یک برنامه ی تقویت شادی را امتحان می کنند کمتر متعهد باشند تا مدتی طولانی آن را ادامه دهند. حمایت اجتماعی اساساً مثل نیرویی است که با تغییر رفتاری کار می کند. زوج، دوست، مربی زندگی یا دیگر «رفیق» های شما، می توانند شما را تحریک کنند تا در راستای اهداف تان سخت تر کار کنید. و زمانیکه انگیزه تان را از دست می دهید یا خسته می شوید، می توانند مثل یک تخته ی موج صدا خدمت کنند.

چگونگی چهارم: انگیزه، تلاش و تعهد

«باید بدون توقف در نمایان کردن موهبت های تان شرکت کنید. و از زمانیکه حالت شادی را به دست آوردید، هرگز نباید در نگهداری از آن سهل انگاری کنید. باید بسیار تلاش کنید تا پله ی ترقی رو به شادی ابدی را ببیماید و در اوج آن قرار بگیرید.»

الیزابت گیلبرت

همانطور که از قبل به خوبی می دانید، یک کلید حیاتی دیگر برای یک برنامه ی شادی موفق، تعهد و تلاش وقف شده است. زمانیکه می خواهید شادی عظیم تری را به دست آورید، قدم هایی که لازم است بر دارید روی هم رفته با یادگیری فرانسه، تغییر حرفه یا هر هدف دیگری که ممکن است پیگیری کنید، تفاوتی ندارد.

۱. باید تصمیم بگیرید یک برنامه را برای شادتر شدن بر عهده بگیرید.
۲. باید یاد بگیرید نیاز دارید چه کاری انجام دهید.
۳. باید به صورت هفتگی یا حتی روزانه برایش زحمت بکشید.
۴. باید برای مدتی طولانی - باقی زندگیتان اگر ممکن است - به هدفتان متعهد بمانید.

از قبل، قدم اول و دوم با برداشتن این کتاب انجام شده اند. قدم هایی بحرانی هستند زیرا که حس تسلط و امکان پذیری که همراه شروع فصل جدیدی برای شماست فوق العاده قدرتمند هستند. فقط به آن فکر کنید، شما در آستانه ی تغییر زندگیتان هستید! سی. اس. لوئیس می نویسند «هر بار که تصمیمی میگیرید، بخش مرکزی خود را،

بخشی از خود را که انتخاب می کند به چیزی که کمی متفاوت تر از چیزی که قبلاً بوده است تبدیل میکنید.»

سومین و چهارمین قدم در این فرایند - تلاش و تعهد برنامه ریزی شده - سخت ترین ها هستند. بدون آن ها ماموریت شما روی هم رفته کوتاه می شود. ممکن است برای یک روز، یک هفته، شاید یک ماه شاد تر شوید اما دوامی نخواهد داشت. اکثر افراد اینگونه تجاربی در تصمیمات سال نو داشته اند - روز یکم ژانویه دقیقاً می دانند که چه کاری لازم است انجام می دهند، برای انجامش مطمئن و با انگیزه هستند، امتحانش و بعد رهایش می کنند. پیروی از اهداف جدید آسان نیست، اما هیچ کاری به اندازه ی آن عالی و معنادار نیست.

شگفتی های انگیزه و تلاش متعهد

انگیزه در هر چهار قدم تصمیم، یادگیری، تلاش و تعهد نقشی ضروری را بازی می کند. می دانید زمانیکه پر از هیجان و ایده های جدید هستید انگیزه ی بالایی برای تلاش کردن دارید. می دانید زمانی که حقیقتاً باور دارید که تجربه ای (یا نتایجش) در نهایت جالب، چالش برانگیز و لذت بخش خواهد بود، انگیزه بالایی دارید. این میل از عمق شما می آید. من و همکارانم مستقیماً این سوال را مورد آزمایش قرار دادیم که آیا هر چه فرد برای شادتر شدن با انگیزه تر است، موفق تر می شود؟ به عنوان مثال، در یک مطالعه ما مستقیماً از شرکت کنندگانی استفاده کردیم که می خواستند سطح شادی شان را افزایش دهند (مثلاً «آیا می خواهید شاد باشید؟ این مطالعه برای شماست!») و آنها را با شرکت کنندگانی مقایسه کردند که برای آزمایش روانشناسی عمومی ثبت نام کرده بودند. تاثیرات قابل توجه بودند. بدون در نظر گرفتن اینکه از آنها خواسته بودند به طور مرتب «نامه ی قدرانی بنویسند» یا «درباره ی بهترین آینده ی ممکن برای خود» دفتر نویسی کنند، شرکت کنندگان با انگیزه مقدار زیادی شادتر شدند در حالیکه شرکت کنندگان بی انگیزه تنها کمی پیشرفت کردند یا همانگونه ماندند. مداخله ی شادی دیگری که انجام دادیم و در آن از افراد خواستیم این قدرانی و مثبت اندیشی را تمرین کنند نیز همین نتیجه را تأیید کرد. شرکت کنندگانی که فعالیت تقویت شادی به نظرشان تحریک کننده و مفید بود، بیشتر تمرین می کردند و در نتیجه بیشتر از همه سود بردند.

بنابراین حالا ماده ی مخفی انگیزه را دارید. هرچه برای انجام کاری با انگیزه تر باشید، بیشتر برایش تلاش می‌کنید! و نیازی به یک دانشمند فضا پیم (یا یک روانشناس اجتماعی) نیست تا شما را متقاعد کند که بدون تلاش نتیجه‌ای نخواهد بود. تعدادی از مطالعات این نتیجه را که به طور حسی واضح است تایید می‌کنند. حتی بعد از این که آزمایش کننده کنتش را برداشت و آزمایشگاه را ترک کرد، آن شرکت کنندگانی که انجام فعالیت‌های افزایش شادی را ادامه دادند و آن را با زندگی شان ادغام کردند، بیشتر فواید طولانی مدت را تجربه کردند تا آنهایی که ترک کردند. بدون تلاش، بدون زحمت، بدون تقلا، بدون سختی، بدون پایداری هدف فقط شکست، تردید، «یک قلب ضعیف و... یک تلاش ناقص» وجود دارد.

زمانیکه من و دانشجویانم برای اولین بار مداخلات شادی را شروع کردیم، خیلی طول نکشید که فهمیدیم فواید فقط تا مدتی که شرکت‌کنندگان استراتژی‌ها را تمرین می‌کنند دوام دارند. ما ابتدا نقد زنده‌ای بخاطر این موضوع دریافت کردیم: «مداخلات شما نباید خیلی قوی باشند.» اما همکارم رابرت روستن (یک متخصص بنام) از پایین سالن برای نجات ما آمد. او اشاره کرد که الگوی نتایج ما هر تک نوعی از دارو، شامل داروهای زندگی بخش و داروهای درمانی که میلیون‌ها نفر استفاده می‌کنند را مشخص می‌کنند. دارو ممکن است زمانیکه مصرف می‌کنند نجات دهنده باشد اما قابل توجه است لحظه ای که دیگر مصرف نمی‌کنند، دیگر عمل نمی‌کند. تا به حال هرگز نشنیده‌ام کسی بحث کند که انسولین، آسپرین، لیبیتور، کلیریتین، ویکودین (دی هیدروکدین) و وی‌اگرا باید ضعیف باشند چون فواید طولانی‌مدت ندارند. دوباره اینجا درس، اهمیت تمرین برنامه ی تغییر زندگی است که انتخاب کرده اید - فرقی نمی‌کند شادتر شدن، ترک سیگار یا درمان یک بیماری باشد. تلاش و تعهد پادشاه هستند.

اگر سرتان بسیار شلوغ است چه؟

وقتی به یکی از آشنایانم که زیاد شاد نیست پیشنهاد دادم فعالیت های شادی را امتحان کند، او به من گفت «تنش می‌گیرم زمانیکه فکر می‌کنم چگونه روز را می‌خواهم بگذرانم». او در واقع با دو نوجوان در خانه، کارهای داوطلبانه و شروع یادگیری مشاور املاک سرش شلوغ بود. بنابراین تاکید کردم. اما زمانیکه نوبت به چیزهای مهم زندگی می‌رسد، آیا واقعاً سرمان شلوغ است؟ زمانیکه تصمیم گرفتید بچه دار شوید، آیا فقط یک ساعت در ماه را اختصاص دادید تا به آن فکر کنید؟

زمانیکه عاشق شدید، رابطه تان را کنار گذاشتید تا وقت بیشتری برای کارتان داشته باشید؟ آیا زمانیکه فرصت شغلی فوق العاده ای به دست آوردید، گفتید نه زیرا برنامه تان را خراب می‌کند؟ خوشبختانه نه. به علاوه، تعداد زیادی از فعالیت های شادی در واقع نیاز ندارند برایشان وقت بگذارید. به سادگی روشهای زندگی کردن شما هستند - مشاهده ی شغل، یار و فرزندانان با دیدگاهی جدید، مهربان و خوشبین تر، گفتن کلمه ی محبت آمیز به زوج تان، منحرف کردن حواستان زمانیکه به چیزی منفی فکر می‌کنید، ادای دعای کوتاه قبل از غذا، لبخند به غریبه ها هنگام رفت و آمد، همدردی با کسی که به شما آسیب زده و غیره. اکثر این استراتژیها زمانگیر نیستند اما با تصمیمی حساب شده و مقداری تلاش می توانند بدون درز در زندگی شما مستقیم جا بگیرند.

اگر به عقب لغزیدید چه؟

مطمئناً زمان هایی خواهد بود که تعهدمان متزلزل می‌شود، فراموش می‌کنیم و در تمرین استراتژی تقویت شده که مشخص کرده اید انجام دهید شکست می خورید. این عادی و اجتناب‌ناپذیر است و ما انسانها هیچ کدام کامل نیستیم. به علاوه، بدانید که شرایط بدتر می شود زمانیکه قدرتان نبوده، بخشنده نبوده، خودبینی، بدبینی، آسیب دیدگی، بیحالی یا بی علاقه‌گی کاملاً قابل درک و پذیرش می شود. بدست آوردن حالت عالی و مداوم لذت نه تنها غیرممکن نیست، بلکه ناهنجار هم نیست. بعضی موقعیت ها (مرگ، شکست، سوء استفاده از قدرت) هیجانات منفی را که نقش ارزشمند تحریک بی درنگ عمل و عکس العمل را دارند می طلبند، فرقی نمی‌کند اندوه، مقاومت یا عمل در راستای اصلاح باشد. در هر صورت نکته ای که شما باید به یاد داشته باشید این است که زمانیکه انگیزه ی خود را برای ادامه ی مشارکت در فعالیت‌های شادی از دست می دهید و وقتی که دیگر مشارکت نمی‌کنید نیاز ندارید احساس کنید که همه چیز از بین رفته و موقعیت شخصی تان نامیدکننده است. در اینجا بحرانی نیست. زندگی پیچیده تان احتمالاً اجازه ن داده یا شاید استراتژی که استفاده می کردید کمبود تنوع داشته باشد، از طرف دوستان به تشویق بیشتری نیاز داشته اید. به سادگی انگیزه‌تان را تجدید کنید - به دلیل هایی که می خواهید بیشتر شاد شوید فکر کنید - و به مسیر برگردید. گاهی اوقات در این نقطه جایگزین کردن یک استراتژی افزایش شادی ممکن است با ارزش باشد و گاهی اوقات هشدار می دهد استراتژی را که در ابتدا انتخاب کرده بودید در اصل چگونه

تمرین می کرده اید. تحقیق نشان می دهد ترکیب درست، زمان بندی بهینه و تنوع، حمایت اجتماعی و تلاش مصمم می تواند برای اکثریت افراد موثر باشد.

امروز... و فردا دوباره متعهد شوید

من معمولاً عادت نقل قول کردن از اپرا وینفری را ندارم اما اینجا انجام می دهم. وقتی که یک بار در یک گزارش از او پرسیدند چگونه می تواند هر روز ۵ مایل بدود، حتی زمانی که در سفر است، او پاسخ داد که مجبور است در هر روز از زندگی اش به هدفش دوباره متعهد شود. همین هم برای استراتژی های شادتر کردن تان صدق می کند. تعهدتان را هر روز تجدید کنید. نه تنها استراتژی، بلکه عمل مهم دوباره متعهد شدن هم به مرور زمان راحت تر و خودکار تر می شود.

چگونگی پنجم: عادت

امیدوارم تا الان متقاعد شده باشید که شادتر شدن به مقدار زیادی تلاش و عزم نیاز دارد. این ممکن است برای عده ای خبر ناامید کننده ای باشد، بخصوص اگر اخیراً احساس نومیدی، ناامنی یا نگرانی داشته اید و واقعاً مطمئن نیستید که انرژی لازم برای این تلاش را دارید یا خیر. پس اینجا باید این خبر خوب را بدهم که در زمان شروع بیشتر از همیشه تلاش لازم است اما با زمان همین طور که رفتارهای جدیدتان و تمرین ها از طریق تکرار عادت می شوند، تلاش لازم کاهش می یابد.

چگونه عادت ها شکل می گیرند؟

همه ی ما عادت هایی داریم - بعضی خوب، بعضی بد. اکثر افراد کلمه ی «عادت» را با رفتارهای اذیت کننده مثل جویدن ناخن های انگشت، مکیدن شست، تاب دادن مو یا قطع کردن مکالمات مرتبط می دانند. سیگار کشیدن عادت آشنایی است و همین طور تغییر خطوط بدون استفاده از شاخص و یا خریدن یک کافه لاته هر روز صبح در راه سرکار. عادت های «خوب» یا سالم رفتارهایی هستند مثل بریدن قسمت چربی مرغ، نخ دندان کردن بعد از وعده ی غذایی، حمل بطری آب هرجایی که می روید یا موقع دوچرخه سواری.

چه چیزی در این رفتار ها مشترک است؟ به همه ی آنها برچسب «عادت» خورده زیرا در انجام آنها نیازی به تصمیم گرفتن ندارید. کارهای هدفمندی نیستند. زمانیکه صبح ها بیدار می شوم، بلافاصله از تخت بیرون می روم و لباس های دویدم را

می‌پوشم. معمولاً - نه اغلب - فکر نمی‌کنم که «باید بلند شوم و بروم بدوم یا باید اینجا در تخت بمانم؟» پس واقعا تصمیمی برای گرفتن وجود ندارد. به طور مشابه اگر عادت داشته باشید در ماشین با آهنگ بخوانید یا هر شب جمعه بیرون بروید، روی آن بحث نمی‌کنید، فقط انجامش می‌دهید.

عادت‌ها با تکرار و تمرین شکل می‌گیرند. محققان این فرضیه را طرح می‌کنند که هر بار عادت را تکرار می‌کنید (مثل پیاده روی رفتن در صبح‌ها)، در ذهنتان وابستگی بین رفتار و زمینه‌ای که در آن اتفاق افتاده افزایش می‌یابد. برای پیاده‌روی صبح‌من، زمینه می‌تواند خاموش شدن ساعت زنگ‌دار، اتاق خواب، وسایل دویدن کنار در و غیره باشد. بنابراین با تکرار نشانه‌های زمینه‌ای به طور خودکار رفتارهای عادت (پوشیدن کفش‌های دو) را تحریک می‌شوند. به طوری که رفتار در نهایت از «فرآیند کنترل شده» به «فرآیند خودکار» تغییر جهت می‌دهند. برای اجرای این بر روی استراتژی‌های شادی، هر چه بیشتر یک فعالیت مثبت را انجام دهید، ارتباط بین آن فعالیت (چشیدن لذت‌ها یا قدردانی) و نشانه‌های اطراف شما (شام خانوادگی یا سختی‌های روزانه) قوی‌تر می‌شود. بنابراین دفعه‌ی بعد (یا احتمالاً دفعه‌ی دهم) که با خانواده تان هستید، به راحتی با موقعیت کنار عزیزانتان بودن تحریک می‌شوید که لذت‌ها را بچشید و دفعه‌ی بعدی که در ترافیک گیر کنید، با نشانه‌های اطراف فوراً به حالت قدردانی می‌روید. البته زمان و تمرین زیادی برای ساخت این گونه ارتباط‌ها لازم است. همانطور که احتمالاً انتظارش را دارید، عادت‌ها برای شکل‌گیری به زمان و تحول نیاز دارند.

اما ساختن عادت‌ها سخت نیست

زمانیکه صحبت از وزن کم کردن یا ترک سیگار است، اخبار‌های رسانه و مقاله‌های تحقیق پر از داستان‌های شکست هستند. در واقع مطالعات رفتارهای کنترل شده به طور باورنکردنی نرخ بالای عودت برای کسانی که سعی کرده‌اند رفتارشان را تغییر دهند را نشان می‌دهد. به عنوان مثال، ما گفتیم که ۸۶ درصد از کسانی که سعی کردند سیگار را ترک کنند در نهایت به آن بازگشتند و ۸۰ تا ۹۰ درصد از کسانی که سعی کردند وزن کم کنند به وزن قبلی برگشتند (و اغلب وزنشان بیشتر از قبل شد). اما آیا ما کسانی که با موفقیت زندگی‌شان را تغییر داده‌اند، کسانی که با موفقیت وزن کم کرده‌اند، نوشیدن را ترک کرده‌اند، مواد مخدر را رها کرده‌اند، زندگی مجرمانه را رد کرده‌اند، به مدرسه بازگشته‌اند و خوش خلق

تر شده اند را نمی شناسیم؟ چگونه می توانیم این دو حقیقت را با هم تطبیق دهیم - نرخ بالای عودت از مطالعه ی کنترل وزن و برنامه های ترک سیگار و نرخ نسبتاً بالای موفقیت میان آشنایان و دوستانمان؟

در یک مطالعه ی نمونه، روانشناس اجتماعی استنلی شچر سعی کرد این تناقض را حل کند: زمانیکه در ساحل آمگانست جایی که تابستانش را گذراند، با آشنایانش و غریبه ها و با کارکنانش در دفترش در دانشگاه کلمبیا صحبت کرد فهمید که درصد بسیاری از آنها اضافه وزن داشته اند یا سیگاری بوده اند. پس شواهد روایتی - شواهد «دنیای واقعی» - نشان داد که بسیاری از افراد با موفقیت عادت های بدشان را شوت کرده اند و عادت های جدیدی شکل داده اند. در واقع این چیزی است که شچر در مصاحبات گسترده اش در ساحل و دفتر دریافت - برای مثال ۶۳ درصد نرخ موفقیت برای خود درمانی سیگار و چاقی. او نتیجه گرفت که اطلاعات عودت منتشر شده با این حقیقت که نتایج «موارد سخت» را نشان می دهند، تحت تأثیر قرار گرفته اند - به معنای افرادی که برای درمان می آیند. بقیه که توانایی درمان خود را دارند به دنبال درمان نمی گردند. به علاوه، این موضوعی به ظاهر واضح اما بسیار مهم است که در تلاش برای انجام دادن چیزی (مثل ترک سیگار) افراد احتمالاً قبل از این که در نهایت موفق بشوند بارها امتحان می کنند (و شکست می خورند). در ۶۳ درصد داستان های موفقیتی که شچر یافت، قبل از اینکه در آخر هدف را به دست آورند چندین بار سعی کرده بودند.

مداخله ی تقریباً غیررسمی شچر در مطالعه ی ۷۸۴ نفری با گذشته ی گسترده ی اضافه وزن داشتن به طور جدیدتر، بزرگتر و نمایان تر تکرار شد. این افراد می توانستند حداقل ۳۰ پوندی (۱۴ کیلوگرم) را که کم کرده بودند حداقل به مدت ۵ سال حفظ کنند. اکثر آنها تعداد زیادی از روش های کاهش وزن را امتحان کردند و انقدر وزنشان بالا و پایین رفت تا سرانجام موفق شدند. برای اکثر این افراد تا ۴۰ سالگی طول کشید تا وزنشان را کم و آن را حفظ کنند. اما زمانیکه فهمیدند چه چیزی برایشان کارساز است، این امر برایشان بسیار راحت تر شد. در حقیقت وقتی محققان فهمیدند ۴۲ درصد از نمونه ها اظهار کرده اند که حفظ وزن بسیار راحت تر از کاهش آن بوده است سورپرایز شدند. زمانیکه به وزن مورد نظر رسیدند، استراتژی های کاهش وزنشان احتمالاً به عادت های حقیقی شان تبدیل شده بود.

دو نوع از عادات

بنابراین به طور واضح هدف هر کسی باید تبدیل افکار و استراتژی‌های رفتار مثبت به عادت باشد. اما مواظب نوع غلطی از عادت باشید. هدفتان باید ساختن عادت تحریک یک فعالیت شادی باشد - جلو بروید و بیخشید، لذت ببرید، پیشرفت کنید، به طرف روشن نگاه کنید و نعمت‌هایتان را بشمارید، ناخودآگاه و خودکار انجام دادنش را هدف قرار دهید. این نوع از عادت به شما کمک می‌کند که از قسمت «سخت» اجرای یک فعالیت شادی به طور مرتب عبور کنید. برعکس، نوع دیگر عادت، عادت هر بار همان شکل انجام دادن فعالیت، در نهایت در هر پتانسیل تقویت شادی خسته کننده، مستعد عادت و ناکارآمد می‌شود.

### نتیجه گیری

پیام این کتاب می‌تواند به عنوان نصیحتی برای ساختن عادت‌های جدید و سالم فهمیده شود زیرا فعالیت‌هایی مثل دیدن طرف روشن، چشیدن لحظه‌ها، تمرین بخشش و تلاش برای اهداف مهم زندگی تفاوتی در شادی شما ایجاد می‌کند. قطعاً فکر خوبی است که آنها را به عادت خود تبدیل کنید. ممکن است ناراحت کننده باشد که بدانید افرادی که به طور ذاتی شادند، آن خوش شانس‌هایی که حد و اندازه‌ی بالایی دارند، به نظر می‌رسد این گونه عادت‌ها را به طور ارثی دارند. آنها نیاز ندارند سعی کنند مثبت اندیش یا قدردان یا بخشنده باشند، این طبیعت دوم آن‌هاست. با این وجود اگر حد و اندازه‌ی شادی شما آنقدر بالا نیست و تعداد کمتری از آن عادت‌ها را به طور شانس‌داری دارید، بدانید که با مقداری زمان و عزم می‌توانید دقیقاً همان عادت‌ها را برای خودتان پرورش دهید.

در گذشته ممکن است احساس کرده باشید که در تونل وراثت غم، افکار بدبینانه یا عادت‌های ناهنجار گیر افتاده‌اید. امیدوارم سفری که این کتاب به شما معرفی کرده است را انتخاب کنید تا از بار سنگین احساسات منفی رها شوید. خواهید فهمید که آزادی شگرفی در درک نظریه‌ی شادی منسجم است وجود دارد که اینجا مطرح کرده‌ایم - نه تنها در دانستن اینکه قدرتمندترین عوامل تعیین کننده‌ی شادی چه چیزهایی هستند بلکه در فهمیدن این که چگونه به آن بخش از شادی که برای به دست آوردن یک تغییر واقعی و پایدار تحت قدرت شماسست دسترسی پیدا کنید.



## پایان: وعده ی شادی پایدار

«هرگز برای تبدیل شدن به چیزی که ممکن بود باشید، دیر نیست.»

### جورج الیوت

نوشتن این کتاب من را بسیار متعجب کرد. من ۱۸ سال بود که بر روی شادی سرمایه گذاری کرده بودم. برای مدتی طولانی تر مجذوب مبحث گسترده تری از روانشناسی بودم. اکثر تحقیقاتی که در این صفحات توضیح دادم را مثل کف دستم می شناسم و با مابقی نسبتاً آشنایی دارم. و اما غوطه ور شدن در اطلاعاتی درباره فعالیت های گوناگونی که افراد برای شادتر شدن انجام می دهند، تاثیر غیرمنتظره ای روی من داشت - تأثیری که سریعاً به طور خنده داری تقریباً قابل پیش بینی شد. زمانیکه بر روی قسمت قدردانی کار می کردم، با نوشتن نامه ی قدردانی به یک همکار (چیزی که به طور طبیعی برایم اتفاق نمی افتد) به پایان رسیدم و زمانیکه بر روی قسمت مهربانی کار می کردم، نسبت به آشنایان و دوستانم با ملاحظه و محتاط بودم که برای من غیر معمول است. هسرم زمانیکه دریافت من بر روی او تکنیک هایی را که در بخش پرورش روابط نوشته ام تمرین می کنم به طور خوشایندی متعجب شد. در طول نوشتن بخش معنویت، (من غیر معنوی ترین فردی که میشناسم) شروع کردم به فکر کردن درباره سوال های عظیم تری درباره ی معنا و هدف و خواندن پیام هایی درباره ی وقایع بزرگ زندگی ام. این تجربه ها در اصل مرا تنها به دلیل آشنایی نزدیکم با همه ی آن توصیه های افزایش شادی متعجب نکرد بلکه به این دلیل که من صادقانه هرگز بهترین شخص برای دریافت این توصیه ها نبوده ام متعجب کرد. من از آن دسته از آدمها نیستم که یک کتاب خودآموز بردارم یا سعی کنم «نعمت ها را بشمارم». اما این دقیقاً چیزی است که کار کردن بر روی این کتاب باعث شد بخوام انجام دهم و اگر من، فردی در نهایت بی میل می توانم در به رسمیت شناختن قدرت و کارآمدی توصیه های این کتاب تغییر کنم، پس بعضی از شما خوانندگان بی میل هم می توانید تغییر کنید.

حال که به پایان رسیده است، می توانم بفهمم که چرا فصل هایی مشخص مرا بیشتر تحت تاثیر قرار دادند. نوشتن درباره ی استراتژی هایی که از قبل در آنها خوب بوده ام - مثبت اندیشی، پیگیری هدف، مقابله، فعالیت های فیزیکی و غرقگی - مرا به اندازه ی آنهایی که به پیشرفت نیاز داشتند، تحت تاثیر قرار نداد. به عنوان مثال، بخش زندگی در حال در آموزش دادن تمرکز بر چیزی که واقعا در لحظه مهم است

در مقابل نگرانی درباره‌ی ناراحتی‌های روزانه مخصوصاً برای من متقاعد کننده و با ارزش بود. اما با توجه به اینکه من به خوبی (همانطور که شما ممکن است باشید) نسبت به مدارک روایتی و به علاوه کارهای آزمایشی فراوان که تایید میکنند که زندگی در حال افراد را شاد می‌کند آگاه بودم، چرا این گونه تأثیری داشت؟ به طریقی جادویی، دیدن همه‌ی شواهد با هم در یک راستا در یک فصل، در یک مکان، تأثیرش را بزرگ کرد. امروز زمانیکه از خود می‌پرسم: «آیا در طول یکسال اهمیتی دارد و می‌گذرد؟»، یک لحظه‌ی ناراحت کننده، ناامید کننده یا دردناک ادامه پیدا نمی‌کند.

امیدوارم که شما هم همین تجربه را داشته باشید. ممکن است از قبل به طور مبهم (یا قطعی) آگاه باشید که این گونه فعالیت‌های مثل مراقبه، ابراز قدردانی، پیگیری اهداف با اهمیت زندگی و انجام اعمال مهربانی به طور تصادفی شما را فرد شادتری می‌کنند. اما چگونه می‌توانید مطمئن باشید که این استراتژی‌ها برای شما کارساز هستند و چقدر دقیق باید آن‌ها را انجام دهید؟ به علاوه، چرا تا به حال متعهد نشده‌اید که این فعالیت‌ها را تمرین کنید یا به طور موثر تمرین کنید؟ شاید چگونگی شادی کاتالیزوری باشد که شما منتظرش بوده‌اید تا زندگیتان را بازسازی کنید. پایه‌ی علم باید اعتماد شما را نسبت به اینکه می‌توانید شادتر شوید، اگر فعالیت‌های شادی را به طور مطلوب و با تلاشی وقف شده انجام دهید، بالا ببرد. شاید قبلاً نمی‌دانستید که چگونه انجامش دهید و من امیدوارم که اکنون ذهنیت بهتری داشته باشید. شاید برای تمام زندگی آنقدر که می‌خواستید راضی و شاد نبوده‌اید و الان مطمئن شده‌اید که پتانسیل ۴۰ درصدی شادی که شما کنترلش می‌کنید و سطح شادی شما را تغییر می‌دهد، کاملاً در دستان شماست. آن ژن‌های ناراحت شما برای شما سرنوشت ناراحتی یا بدتر افسردگی را مقدر نمی‌کنند.

مشخص شده که این توصیه‌ها در این کتاب برای چگونه فرد شادتری شدن حتی برای محقق شادی با تجربه‌ای مثل من دارای قدرت خارق العاده‌ای است. بدون شک نوشتن این کتاب به طرق پیش‌بینی شده و غیر پیش‌بینی شده زندگی مرا تغییر داده است. امیدوار هستم که خواندنش زندگی شما را هم تغییر خواهد داد و کمک خواهد کرد تا زندگی که می‌خواهید را به دست آورید.

## یادداشت اضافی: اگر افسرده هستید

اگر امتیاز شما در بازه ی افسردگی قرار دارد - یعنی ۱۶ یا بالاتر در مقیاس افسردگی در صفحات ۳۶ الی ۳۷ - شگفت زده می شوید که بلافاصله چه چیزی را نیاز است بدانید و چه قدم های خاصی را به علاوه ی چیزهایی که توضیح داده شده باید بردارید. اما باید تأکید کنم که اگر چه کسانی که افسرده هستند به طور مثبت می توانند برنامه ی شادتر شدن را امتحان کنند، اما رهایی از افسردگی چیزی نیست که این کتاب وعده می دهد. حالا نگاهی دقیق تر به افسردگی می اندازیم، دلیلش چیست و چه کاری می توان در رابطه با افسردگی انجام داد؟

### افسردگی چیست؟

افسردگی یک بیماری است، نه یک شکست. چیزی است که روان شناسان به آن می گویند «سندروم»، به معنای گروهی از نشانه ها و علائم که الگویی را شکل می دهند. تعدادی از شما از قبل بدون شک با این علائم آشنا هستید. بعضی از شما ممکن است تنها تعداد کمی از آنها را داشته باشید، در حالی که برخی ممکن است تعداد زیادی داشته باشند. ۹ علائم نمونه وجود دارد که دو تای اول بیشتر از همه افسردگی را نشان می دهند:

۱. حالت غم انگیز در بیشتر روز - احساس ناراحتی، نگرانی یا «پوچی»،

ولی بعضی از شما ممکن است در عوض احساس عصبانیت و زود رنجی داشته باشید.

۲. کمتر هیجان زده بودن و تقریباً در همه ی سرگرمی ها و فعالیت هایی که قبلاً لذت می بردید (شامل رابطه جنسی) لذت کمتری یافتن.

۳. به شدت احساس گناه، بی ارزشی و درماندگی داشتن.

۴. کم انرژی بودن و اکثر اوقات احساس خستگی کردن.

۵. مشکل در زمان تمرکز، به یاد آوردن یا تصمیم گیری.

۶. مشکل در خواب - تجربه ی بی خوابی، صبح زود بیدار شدن یا بیش از حد خوابیدن.

۷. مشکل در غذا خوردن - بیش از حد خوردن و وزن اضافه کردن یا بی اشتها و وزن کم کردن.

۸. احساس آشفتگی یا «سست شدن».

۹. داشتن افکار مرگ، خودکشی، تلاش برای خودکشی.

مهم است که افسردگی قابل تشخیص بالینی را با یک احساس غم گذرا تشخیص دهید. افسردگی کامل تمام بدن و شخص شما را در بر می گیرد - احساساتان مثلا «من بدبختم»، افکار تان مثلا «من زشتم» و حالت فیزیکی تان مثلا «نمی توانم بخوابم». همچنین انواع مختلف افسردگی وجود دارد که همه چیز را پیچیده تر می کند. رایج ترین ها در پایین هستند.

#### ● افسردگی ماژور

افسردگی ماژور یک یا حادثه های بیشتری را یا دوره های زمان در بر می گیرد که در طول آنها افسردگی شدید است و شما از علائم زیادی رنج می برید. این علائم در کار و روابط تان دخالت می کنند، به علاوه خواب، خوراک و لذت فعالیت های لذت بخش شما را بر هم می زنند.

#### ● دیستایمیا

کم شدت تر اما نوع مزمن تری (طولانی تری) از افسردگی است. علائم شما به اندازه ی افسردگی ماژور زیاد و عاجز کننده نیستند اما جلوی احساس خوب شما یا عملکرد خوب شما را می گیرند. و اگر بخصوص بد شانس باشید، ممکن است هر دو افسردگی ماژور و دیستایمیا را داشته باشید، حالتی که محققان به آن می گویند افسردگی دوگانه.

#### ● سابسیندرمال

در آن شما علائم افسردگی را دارید اما آنقدر شدید یا طولانی مدت نیستند که در شما تشخیص رسمی افسردگی ماژور یا دیستایمیا داده شود. اما این نوع از افسردگی هم به توجه نیاز دارد زیرا باز هم در زندگی روزانه احساس بدبختی و ضعف می کنید.

و حتی در میان این گروه های تشخیص، ممکن است شما از انواع بخصوصی از علائم رنج ببرید. به عنوان مثال، زمانیکه خانم ها افسرده هستند، آنها بیشتر افزایش وزن، افزایش اشتها، افزایش نیاز به خواب را تجربه می کنند که به آنها «علائم رویشی معکوس» گفته می شود. آقایان بیشتر بر عکس آن را تجربه می کنند و به جای ناامیدی و درماندگی، احساس خشم و دلسردی دارند. به علاوه، تقریباً یکی از

هر ده بالغ (آقایان و خانم‌ها) حالت افسردگی دارند که با فصل‌ها می‌چرخد، در طول ماه‌های زمستان شعله‌ور می‌شود. حدود یک خانم از هر ۲۰ خانم در طول هفته‌ی قبل از قاعدگی علائم افسردگی را تجربه می‌کند. افسردگی در خانم‌ها بعد از زایمان نیز رایج است. افسردگی در مسن‌ترها اغلب با یک بیماری سخت یا از دست دادن یک عزیز تحریک می‌شود.

اما فرقی نمی‌کند چه نوع از افسردگی یا چه الگوی خاصی از علائم را دارید، باید بدانید که می‌توانید بهتر شوید. بسیار عجیب است که نمونه‌ی فرد افسرده به طور میانگین به مدت ۹ سال پس از تجربه‌ی اولین علائم به دنبال درمان نمی‌گردد. بنابراین حتی اگر کاملاً مطمئن هستید که افسرده‌اید یا در گذشته بوده‌اید، ممکن است که هرگز از یک حرفه‌ای در سلامت روان کمک نگرفته باشید. به چند دلیل من به شما اصرار می‌کنم بدون تاخیر این کار را بکنید.

اولین مشکل چیزی است که به آن می‌گویند «همایندی». این یعنی که اگر شما افسرده هستید، بسیار احتمال دارد یک یا دو مشکل فیزیکی یا احساسی یا حتی بیشتر را تجربه کنید. آیا نگرانی و تنش مداوم یا ترس غیرمنطقی که نتوانید تکان بخورید، دارید؟ آیا تا به حال حمله‌ی وحشت که حس کنید میمیرید را داشته‌اید؟ آیا کابوس‌های ترسناک یا خاطرات یک اتفاق وحشتناک را دارید؟ آیا با غذا خوردن یا سیگار کشیدن، نوشیدن و داروها مشکل دارید؟ بعضی از حالت‌ها هستند که اغلب با افسردگی همراه می‌شوند و باید هرچه سریعتر مدیریت و درمان شوند. خوشبختانه ثابت شده است که چندین نوع از داروهای ضد افسردگی نه تنها در رهایی از علائم افسردگی، بلکه در درمان این حالت‌های همراه مفید هستند.

دومین دلیل که باید برای افسردگی تان دنبال کمک بگردید، این است که می‌تواند آسیب‌های پایداری به زندگی شما بزند. در واقع تحقیق نشان می‌دهد ضروری که افسردگی وارد می‌کند به اندازه‌ی یک اختلال فیزیکی مزمن مثل دیابت، آرتروز یا فشارخون بالا بزرگ است. چون میانگین سنی که افراد در آن افسردگی را پرورش می‌دهند نیمه‌ی ۲۰ است، بیماری می‌تواند تأثیر عمیقی بر روی مراحل مهم زندگی مثل فارغ‌التحصیلی، شروع یک شغل جدید، پدر یا مادر شدن، متاهل شدن و ماندن داشته باشد. به علاوه، تنها در ایالات متحده عدم سازندگی به دلیل افسردگی ۳۰ میلیارد دلار به درآمد سالانه آسیب می‌زند (تنها در انگلستان هزینه‌ی درمان و عدم سازندگی سالانه ۹ میلیارد یورو تخمین زده شده است).

بعضی افراد بحث می‌کنند که افسردگی «عادی» است و این احساس ناراحتی، ناکارآمدی یا ناامیدی درباره‌ی هر چیزی نشانه‌ی غیر عقلانیت یا بیماری نیست. بعضی حتی بحث می‌کنند که چیزهای خوبی از آنها بیرون می‌آید. یک هسته‌ی حقیقت در آن وجود دارد. بعضی از حالت‌های ناخوشی که ما حس می‌کنیم ممکن است چیزی باشد که فروید به آن می‌گوید «ناراحتی عادی انسان»، و گاهی اوقات بدبینی با ارزش است. به این معنا که افراد با دیدگاهی منفی نسبت به خطر‌ها و تهدیدها ممکن است هوشیارتر باشند (در واقع بیش از حد) و در نتیجه به هشدارهایی توجه می‌کنند که خوشبین‌ها نمی‌کنند. اما اگر افسرده هستید، همه به خوبی می‌دانید چیزی که تجربه می‌کنید تنها یک دیدگاه بدبینانه از خودتان و دنیا نیست - چیزی که تجربه می‌کنید درد و رنج مطلق است. اکثر این رنج‌ها بی‌امان، افتضاح و ناخوشایند هستند، این بزرگترین دلیل نیاز به درمان و از بین رفتن افسردگی است.

### علل افسردگی

حساسیت و استرس (یا ذات و پیرامون)

بسیاری از بیماری‌های فیزیکی زمانی که دو چیز همزمان حضور دارند، پرورش می‌یابند. اول ما یک حساسیت ذاتی یا تمایل به بیماری داریم و دوم ما نوعی از وقایع یا استرس را در زندگی‌هایمان تجربه می‌کنیم که تحریک می‌کند. بدین ترتیب، افسردگی نتیجه‌ی هر دو «ذات» و «پیرامون» است. مثل بیماری قلبی، دیابت یا آرتروز، افسردگی در بیولوژی ما ریشه دارد. این بخش ذات است که ژن‌ها و عملکرد مغز را در بر می‌گیرد. وراثت‌پذیری افسردگی - یعنی مقداری که به طور ژنتیکی مشخص می‌شود - بازه‌ی ۲۰ تا ۴۰ درصد در حالت‌های ملایم است و احتمال دارد در حالت‌های شدید بالاتر باشد. در واقع پدر یا مادر، فرزند، خواهر یا برادر کسی که افسردگی دارد ۲ تا ۴ برابر بیشتر احتمال دارد نسبت به یک فرد معمولی افسردگی بگیرد. بنابراین واضح است که بعضی از ما با استعداد افسردگی به دنیا آمده‌ایم. این استعداد که می‌توانست به ارث رسیده باشد یا به سادگی از بخت بد باشد، در چیزهایی که در مغزمان اتفاق می‌افتد نمایان می‌شود. بسیاری از مطالعات یافته‌اند افرادی که از افسردگی رنج می‌برند علائم منحصر بفردی در بدن‌هایشان نشان می‌دهند. این علائم شامل مقدار بسیار پایینی مواد شیمیایی مغز (نورآدرنالین، سروتونین و دوپامین)، مقدار بسیار بالای هورمون استرس

(کورتیزول) و اختلال خواب مرتبط به رویای عمیق (REM) می شود. به علاوه تکنولوژی جدید که به محققان اجازه داده است مغز را به تصویر بکشند، نشان داده است که بیماران به شدت افسرده در کورتکس جلویی مغزشان (قسمتی از مغز که مسئول فکر کردن و مدیریت هیجانات است) و همچنین در قسمت کناری (مثلاً منطقه ای که در خواب، خوردن، رابطه ی جنسی، انگیزه، حافظه و پاسخ به استرس درگیر است) که شامل منطقه ی بظاهر مرموز ۲۵ می شود، ناهنجاری هایی وجود دارد. بنابراین، حالا به طور خلاصه شواهد بسیاری وجود دارند که نشان می دهند افسردگی تا حدودی ریشه در قسمتهای بدن فیزیکی ما دارد که حداقل کنترل را بر آن داریم.

با این وجود یک استعداد ژنتیکی یا بیولوژیکی عموماً برای تسریع افسردگی کافی نیست. این تمام داستان نیست. استرس یا نوعی از تحریک نیز لازم است. اگر استعدادتان بسیار قوی باشد، پس استرسی به نسبت کوچکتر می تواند باعث شود دچار افسردگی کامل شوید. اگر استعدادتان کوچک باشد، پس تنها یک استرس یا آسیب بزرگ افسردگی می آورد.

حالا منظورم از «استرس» چیست؟ عامل محرکی که شما را افسرده می کند می تواند به معنای واقعی کلمه در زندگی شما استرس باشد، اگر چه باید استرس شدیدی باشد - به عنوان مثال استرس فقر، یک واقعه آسیب زای زندگی (مثل تجربه ی خشونت، یک بلای طبیعی یا از دست دادن خانه)، جدایی یا طلاق، بیماری مزمن یا جدی، نگهداری از یک کودک بیمار یا والدین سالخورده و غیره. از طرفی دیگر بعضی از محققان بر روی تجارب بد در کودکی به عنوان «عوامل استرس زا» که در بزرگسالی افسردگی را تحریک می کنند، تمرکز می کنند. در واقع عملکرد ضعیف بسیاری از والدین برای افسردگی بعدی مورد شمانتت قرار می گیرد که شامل افسردگی یا اضطراب مادر در حین بارداری و والدین غفلت کار، ناخوشایند، خشن، ناسازگار یا بد زبان می شود. متأسفانه محققان نمی دانند که آیا والدین نامناسب باعث افسردگی در آینده در کودکان شان می شوند یا به طور کلی چیز دیگری مثل ژن های مستعد افسردگی وجود دارد که در میان همه اعضای خانواده است.

آسیب پذیری روانشناسی

دیگر چه چیزی می تواند باعث افسردگی شود یا آن را فعال کند؟ کتاب های زیادی در این رابطه نوشته شده است و من تنها به دو نظریه که پشت عقیده ام هستند، با علمی ترین شواهد اشاره می کند. اولی نظریه ی شناختی افسردگی بک است که پایه ی رایج ترین روان درمانی ها برای این بیماری را شکل می دهد - رفتار درمانی شناختی. بک یک روانپزشک است که ادعا می کند بعضی از افراد دیدگاه های ناهنجاری دارند که آنها در برابر افسرده شدن در مواجهه با یک اتفاق منفی آسیب پذیر می کند. این دیدگاه های ناسازگار اغلب شامل این مفهوم می شود که شادی و خود ارزشی به فوق العاده و تحت تایید دیگران بودن بستگی دارد. به عنوان مثال، ممکن است فکر کنیم «نظر منتقدانه ی معلم من به این معناست که من یک شکست کامل هستم» یا «اگر دوست دخترم مرا دوست ندارد، پس من هیچ چیز نیستم». اگر ما این باورها را به اشتراک بگذاریم، زمانیکه اتفاقی واقعاً بد رخ می دهد، ما مستعد افکار خودکار درباره ی ۱. خودمان (مثلاً «من دوست داشتنی نیستم») ۲. تجارب کنونی مان (مثلاً «رئیس همیشه همکارم را ترجیح می دهد») و ۳. آینده مان (مثلاً «من هرگز از خجالتم بیرون نمی آیم») می شویم. بک به این نوع از افکار یک «مجموعه ی سه تایی منفی شناختی» می گوید.

یک توضیح مرتبط به افسردگی به نام نظریه ی ناامیدی از کار مارتین سلیگمن و دانشجویانش می آید. بنابر این نظریه، داشتن این گونه انتظارات که چیزهای بد برای ما اتفاق می افتد و چیزهای واقعا خوب اتفاق نمی افتد و ما نمی توانیم کاری بکنیم تا شرایط بهتر شود می تواند علت افسردگی باشد. در نتیجه به نظر می رسد ناامیدی در ریشه های افسردگی قرار دارد. چگونه یک فرد ناامید می شود؟ زمانیکه فرد با یک تجربه ی پر استرس یا منفی روبرو می شود، استنتاج و نتیجه گیری های آسیب زا می کند. به عنوان مثال فرد در به دست آوردن ترفیعی که منتظرش بوده است شکست می خورد، ممکن است نتیجه بگیرد از دست دادن آن ترفیع ۱. «یعنی من استعداد ندارم» ۲. «جلوی مرا در هر پیشرفتی در حرفه ام می گیرد» و ۳. «ثابت می کند که من بی ارزشم». اینها علائم ناامیدی هستند و ممکن است افسردگی را در این گونه فردی تحریک کنند. در مقابل، فردی دیگر دقیقاً در همین موقعیت ممکن است در مقابل ناامیدی و در نتیجه افسردگی محافظت شود، اگر به طور جایگزین نتیجه بگیرد که ۱. «اخیراً خیلی برای شغل تلاش نکرده ام» ۲. باید سخت تر تلاش کنم تا بتوانم سال بعد ترفیع بگیرم» و ۳. «این ربطی به خود ارزشی من ندارد».



هر دو نظریه ی ناامیدی و نظریه ی شناختی بک فرض می کنند افرادی که افسرده می شوند یک «آسیب پذیری شناختی» دارند، یعنی نوعی تفکر ناهنجار درباره ی وقایع منفی زندگی که احتمال افسرده شدن آنها را بالا می برد. اگر راحت بگوییم، چگونگی تفسیر ما از تجارب زندگی مان (مثلا مشکلات کنونی در یک رابطه) احساسات ما درباره ی آن تجارب را تحت تاثیر قرار می دهد (مثلا احساس ناامیدی و ناکارآمدی در مقابل اعتماد به نفس و خوش بینی) که در نهایت باعث به وجود آمدن اضطراب و افسردگی کامل می شود.

یک پروژه ی جدید و جالب، آسیب پذیری شناختی در پروژه ی افسردگی، شرکت کنندگان را در وقت اضافه تحت نظر گرفت و افکار ناسازگار و استرس های زندگی آنان را اندازه گرفت. این پروژه یافت که در واقع شرکت کنندگانی که در یک نقطه از زمان دیدگاه های ناامیدانه و ناهنجار دارند، بیشتر احتمال دارد در نقطه ی بعدی از یک حادثه ی افسرده کننده ی عمده رنج ببرند. خوشبختانه درمان شناختی، همانطور که به طور خلاصه فهمیدید، در تضعیف این دیدگاه های ناسازگار بسیار موثر است.

### عوامل خطر برای افسردگی

عامل خطر چیزی است که افسردگی را محتمل تر می کند، بدون این که آن را به وجود آورد. اکنون مقدار زیادی شواهد علمی برای این ۳ عامل خطر برای افسردگی وجود دارد:

۱. مهارت های اجتماعی ضعیف
۲. خجالت کشیدن یا عقب کشیدن
۳. وابستگی شدید به دیگران

اگر هر یک از این ویژگی ها را در خود یافتید (و ممکن است بیش از یکی از آنها را داشته باشید)، کمک گرفتن از یک حرفه ای می تواند به شدت ارزشمند باشد. اول، اگر مهارت های اجتماعی شما نیاز به پیشرفت دارد، می توانید یاد بگیرید که چگونه خود را ابراز کنید و بهتر ارتباط برقرار کنید تا هیجانات تان را کنترل کنید و نسبت به احساسات دیگران حساس باشید و اولین قدم را بردارید و خود را در طول مکالمات حفظ کنید. محققان همچنین یافته اند افرادی که مهارت های اجتماعی ضعیفی دارند به دنبال انتقاد از طرف دوستان و خانواده می گردند و سمت افرادی

که آنها را رد می‌کنند گرویده می‌شوند. این اولین چیزی است که یک روان درمان می‌تواند در حل آن به شما کمک کند.

دوم، اگر فردی هستید که از موقعیت‌های اجتماعی دوری می‌کنید یا به شدت خجالتی هستید، ممکن است استعداد تجربه‌ی افسردگی را داشته باشید. احتمالاً به این دلیل است که در مقابل استرس یا وقایع منفی، افراد خجالتی و کم حرف از چیزهایی که میتوانند از آنها در مقابل افتادن در یک مارپیچ منفی محافظت کنند، یعنی از همراهی و حمایت اجتماعی دوری می‌کنند.

در آخر، اگر دائماً از طرف دیگران دنبال بیمه برای ارزش و محبوب بودن تان هستید یا اگر به شدت نیازمند پذیرش و حمایت دیگران هستید، پس شما با اصطلاح «وابستگی بین فردی بیش از حد» توصیف می‌شوید. مثل دیگر عوامل خطر، داشتن این ویژگی شما را در فردی افسرده شدن آسیب‌پذیر می‌کند. بنابراین، مجدداً وابستگی بیش از حد باید در محیطی درمانی حل شود.

### موثرترین درمان‌ها برای افسردگی

این قسمت می‌توانست تمام فضای یک کتاب کامل را بگیرد چون درمان‌های بسیار زیادی برای افسردگی وجود دارد. از این جهت من تنها چهار تا از موثرترین درمان‌ها را که به نظر من قوی‌ترین حمایت‌آمیزی را دارند، توضیح می‌دهم. یکی از آنها درمان دارویی است که به ضد افسردگی شناخته شده است. سه نوع دیگر روان‌درمانی (یا «صحبت» درمانی) هستند - درمان رفتاری-شناختی، درمان بین فردی و درمان خانواده و ازدواج. اکنون عاقلانه است که افسردگی ملایم با روان‌درمانی بسیار خوب عمل می‌کند اما آنهایی که افسردگی متوسط یا شدید دارند به طور قابل توجهی از داروهای ضد افسردگی سود می‌برند. با این وجود، اکثراً با مخلوط دارو و روان‌درمانی بهترین عملکرد را دارند - دارو‌رهای سریع از علائم را فراهم می‌کند و روان‌درمانی مهارت‌هایی را می‌آموزد تا فرد افسرده بتواند به طور مستقل مشکلاتش را حل کنند و افکار و احساسات افسرده‌اش را کنترل کند. ما با بهترین روان‌درمانی‌ها شروع می‌کنیم.

درمان رفتاری-شناختی

همانطور که قبلا اشاره کردم نظریه ی افسردگی بک باعث به وجود آمدن رایج‌ترین درمان مورد استفاده ی افسردگی شد. توجه اینجا بر روی افکار شماسست. درمانگر های رفتاری-شناختی فرض می کنند آنهایی که مستعد افسردگی هستند در مجموع در درک خودشان، دنیایشان و آینده شان منفی هستند (آن مجموعه ی سه تایی منفی شناختی دوباره) و اینگونه افراد افکار تحریف شده ای دارند. به عنوان مثال، یک فرد افسرده ممکن است به مطب برود و اظهار کند که درمانده است چون در مهمانی شنای پسرش و روز قبلش باران باریده است. شغل روان درمان این است که به بیمار افسرده بیاموزد که باورهای منفی اش را مشخص و جدا کند و افکار سازگارتری را جایگزین آنها نماید. بنابراین روان درمان وارد مکالمه ای با فرد بیمار درباره ی موقعیت مهمونی و کودک می شود تا بیمار به این باور برسد که افکارش غیرمنطقی و بی جهت بدبینانه بوده است. «تکلیف در خانه» ممکن است بین جلسات برای تقویت راهنمایی و دستورعمل روان درمانی تعیین شود.

پس این بخش شناختی است. بخش رفتاری شامل آموزش مهارت‌هایی به بیماران افسرده می‌شود که آنها را کم دارند، مثل حل مشکل (مثلا آموزش به شما که چگونه مشکلات زندگی را تفسیر کنید و کمک به شما در ساخت راه حل های ممکن برای آن مشکلات و انتخاب از میان آنها)، کنترل خود (مثلا آموزش قرار دادن اهداف هفتگی و بعد نظارت رفتارتان و جایزه دادن به خودتان برای رسیدن به اهداف) و باصطلاح «فعال سازی رفتاری» (مثلا ترغیب شما به اقدام به جای دوری از موقعیت‌های سخت). با این حال، هدف درمان رفتاری مشغول کردن افراد افسرده در فعالیت‌هایی که لذت می‌برند و حس تسلط آنها را تقویت می‌کند است. این استراتژی نه تنها هیجانات مثبت را افزایش می‌دهد، بلکه حواس فرد افسرده را از بیش از حد فکر کردن - یا «نشخوار فکری کردن» درباره ی احساساتشان و مشکلاتشان که افسردگی آنها را حتی بدتر میکند، پرت میکند.

درمان رفتاری-شناختی به نسبت کوتاه مدت است، معمولا از ۴ تا ۱۴ جلسه طول می‌کشد. اما درمان ممکن است برای آنهایی که گذشته ی وسیع افکار ناهنجار و سختی دارند طولانی تر باشد. بیمارانی که باورهای ناسازگار طولانی مدت و ثابت دارند، یاد می‌گیرند تشخیص دهند که بیشتر نگرانی هایشان از باورهای شان می‌آید، نه تنها از وقایع منفی زندگی که تجربه کرده اند. به عبارتی دیگر، جدایی ۶ ماه

پیش نیست که شما را افسرده کرده، بلکه نشخوار فکری ناسازگار مداوم درباره ی آن جدایی است.

آیا درمان-رفتاری شناختی موثر است؟ پاسخ کوتاه بله است. در واقع این نوع از درمان در میان تمام درمانهای افسردگی به طور گسترده آزمایش شده است و نشان داده شده است که به اندازه یا بیشتر از بقیه ی روان درمانی ها موثر و تقریباً با دارو قابل مقایسه است. به علاوه، آنهایی که با درمان رفتاری-شناختی درمان می‌شوند تا افسردگی برطرف شود (مثلاً تا «بهبودی») کمتر احتمال دارد به حال قبل برگردند یا از یک حادثه ی افسرده کننده در آینده رنج ببرند.

### درمان بین فردی

اگر شما افسرده هستید، ممکن است حداقل یک مشکل بین فردی داشته باشید. به عنوان مثال ممکن است غم از دست دادن فرد نزدیکی را داشته باشید، با یک ازدواج رو به شکست یا تغییر پرسترس زندگی سر و کله بزنید یا از کمبود اعتماد به نفس رنج ببرید. اگر چه طبق روانشناس های فرویدی بی قاعده است اما درمان بین فردی از یک رویکرد گلچین شده با اقتباس بهترین تکنیک ها از تعداد انگشت شماری از دیگر درمان ها استفاده می کند. به عنوان مثال زمانیکه فرضیات دکترهای دارویی را اجرا می‌کنیم، فرد افسرده در این درمان با داشتن یک بیماری دارویی تعریف می‌شود که قابل درمان است و نتیجه یک نقص و ضعف فردی نیست. به علاوه، مثل درمانگرهای خانواده و ازدواج، درمانگر های بین فردی به شما کمک می کنند بر روی مشکلات روابط تان کار کنید و حل شان کنید، با تزریق این مثبت اندیشی در شما که انجام دادنش هم موقعیت شخصی تان را بهتر خواهد کرد و هم شما را از علائم افسرده کننده رها می کند. در آخر مثل درمان شناختی، درمان بین فردی بر روی «اینجا و حالا» تمرکز می‌کند و در پایه های ناخودآگاه افسردگی در کودکی کاوش نمی‌کند.

این درمان ۳ تا ۴ ماه طول می‌کشد. در طول جلسات، توجه بر روی نشان دادن وقایع بین فردی اخیر و در حال پیشرفت است، فرقی نمی کند که شامل دعوی مناهلی، ناتوانی فرزند یا از دست دادن دوستی باشد، استراتژی درمانگر تا حدی به نوع اتفاق که مشکل زاست بستگی دارد. به عنوان مثال اگر بزرگترین دغدغه ی شما کشمکش با مادرشوهرتان است، درمانگر بین فردی با شما درباره ی ارتباط

خراب شده، ماهیت دقیق کشمکش و کاری که شما می‌خواهید در این رابطه انجام دهید صحبت می‌کند. درمانگر به شما کمک می‌کند موقعیت را بازسازی کنید تا بتواند کاملاً متوجه شود. سپس او با شما همه ی انتخاب هایی را که شما برای حل مشکل دارید مرور می‌کند - انتخاب‌هایی که افسردگی باعث شد آنها را نبینید یا کاملاً بررسی نکنید. در این نقطه با یکدیگر ممکن است نقش بازی کنید تا استراتژی های ممکن را تمرین کنید، مثل چیزی که ممکن است در مواجهه با مادر شوهرتان با شکایت بگویید.

مطالعات نشان داده است که درمان بین فردی در تسکین افسردگی بسیار موثر است. اثرش نزدیک و برابر با داروهای ضد افسردگی است و حتی در بهبود عملکرد اجتماعی بهتر از دارو است. اگر احساس می‌کنید این نوع روان درمانی به خوبی سازگار با شماست، پس می‌تواند درمانی حیاتی باشد.

### درمان خانواده و ازدواج

درمانگرهای خانواده و ازدواج و خانواده مثل درمانگرهای بین فردی متوجه شدند که افراد افسرده اغلب در روابط خانوادگی مشکلاتی دارند. در واقع اگر متأهل و افسرده هستید، به احتمال زیاد در ازدواج تان پریشانی را تجربه می‌کنید. اگر افسرده اید و در خانه فرزند دارید، احتمالاً در حوزه ی پدر و مادری کردن با سختی مواجه هستید. بنابراین افسردگی جدی نه تنها در فرد بیمار می‌تواند باعث درد و رنج شود، بلکه خانواده را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما آیا مشکلات خانوادگی باعث افسردگی میشود یا برعکس طبق «نظریه ی نسل استرس» که اکثر درمانگرهای ازدواج و خانواده بر این منطق عمل می‌کنند، فلش علت هر دو روش را نشانه می‌گیرد. افراد افسرده به طرق مختلفی می‌توانند در روابط بین فردی شان استرس بسازند و این استرس بین فردی آنها را حتی افسرده تر می‌کند. به عنوان مثال خانم های افسرده نسبت به والدینشان منفی و بدبین تر هستند، مادر های ناسازگار و سهل انگار تری هستند، روابط پرتنش تری با فرزندان نوجوان شان دارند و بیشتر احتمال دارد در کشمکش ها عقب بکشند. همه ی این عوامل احتمال اینکه افسردگی مشکلات خانوادگی این خانم ها را تشدید کند بالا می‌برد. از طرفی دیگر، مشکلات زندگی مشترک (مثل خیانت و تهدید طلاق) و مشکلات پدر و مادری کردن (مثل دعوای مداوم با فرزندان) خطر افسردگی یا تشدید افسردگی که از قبل حضور دارد را بالا می‌برد. این چرخه ی فاسد - که در آن افسردگی باعث

مشکلات می‌شود که خود افسردگی بیشتر و مشکلات بیشتری می‌آورد - جایی است که درمانگر خانواده و ازدواج پادرمیانی می‌کند.

به دو تا از موفق‌ترین و رایج‌ترین مداخله‌ها برای نوع مشکلات خانوادگی که افراد افسرده آنها را عمدتاً تجربه می‌کنند، اشاره خواهم کرد. این دو رفتار درمانی زندگی مشترک برای اختلافات زناشویی و آموزش والدین برای مدیریت مشکلات فرزندان هستند.

رفتار درمانی خانواده و ازدواج یک درمان به نسبت کوتاه است که در آن درمانگر به طور مرتب فرد افسرده و زوجش را ملاقات می‌کند. در اولین مرحله‌ی درمان، درمانگر بزرگترین آسیب‌ها در روابط را حل می‌کند و به زوجین کمک می‌کند ارتباطات مثبت‌تری داشته باشند. به عنوان مثال، ممکن است به زوجین تکلیفی در خانه بدهد تا بفهمند در گذشته از انجام چه فعالیتی در کنار هم لذت برده‌اند و بعد آن را انجام دهند. زمانیکه این مرحله موفقیت‌آمیز باشد، فرد افسرده احساس درخشان‌تری دارد و هر دو احساسات مثبتی به یکدیگر ابراز می‌کنند. این افزایش به عنوان پایه‌ی مرحله‌ی دوم عمل می‌کند که هدفش بازسازی روابط است؛ به عنوان مثال بهبود راهی که زوجین ارتباط برقرار می‌کنند، مشکلات را حل می‌کنند و به طور روزانه ارتباط برقرار می‌کنند. گاهی اوقات زوجین این کار را با نوشتن یک «قرارداد» رفتاری و موافقت با تغییر جنبه‌های رفتاری‌شان انجام می‌دهند.

زمانیکه موفق شدند، این مرحله باعث می‌شود زوجین نسبت به نیازهای یکدیگر بیشتر احساس حمایت‌گری، حساسی، نزدیکی داشته باشند و بهتر بتوانند با سختی‌های آینده مقابله کنند. در آخر، در مرحله‌ی سوم درمانگر به زوجین کمک می‌کند تا برای موقعیت‌های استرس‌زایی که می‌یابند و می‌گذرانند آماده شوند و آنها را تشویق می‌کند تا پیشرفتشان در درمان را به عشق و توجهشان به یکدیگر نسبت دهند. جالب است که مشخص شده است روان‌درمانی زندگی مشترک حداقل در بهبود افسردگی به اندازه‌ی درمان فردی موثر است. اما فایده‌ی اضافه‌ی تقویت رضایت زناشویی را دارد. در واقع تعداد زیادی از مطالعات نشان داده‌اند که افزایش شادی زناشویی (یا تغییرات مطلوب در ازدواج مربوط به آن افزایش) در واقع دلیل کار کردن درمان خانواده و ازدواج است.

متأسفانه درمان زناشویی از یک مانع قابل توجه رنج می‌برد - موفقیت آن به زوج فرد افسرده بستگی دارد که کل فرایند را تضعیف نکند یا با یکدیگر شرکت کردن

مخالفت نکند. بعضی اوقات این اتفاق می افتد (گرچه کمتر از مقداری که ۲۵ سال پیش اتفاق می افتاد) چون بعضی از افراد این درمان را یک ننگ می بینند. یک جایگزین این است که آموزش والدینی را به عنوان قدم اول در نظر بگیریم زیرا که افراد افسرده احتمالاً مشکلاتی در هر دو حوزه ی نقش والدینی و ازدواج دارند. آموزش والدینی نسبت به درمان زناشویی به طور گسترده تر پذیرفته شده است، کمتر خجالت آور در نظر گرفته می شود و به شرکت کردن هم مادر و هم پدر نیازی ندارد. انواع مختلفی از آموزش مدیریت نقش والدینی وجود دارد اما بیشترین آنها مهارت های والدینی را آموزش می دهند (مثل استفاده از تقویت و استراحت در ارتباط با کودکان)، بینشی نسبت به اینکه چگونه والدین به طور تصادفی مشکلات رفتاری فرزندان را تقویت می کنند می دهند (مثلاً با توجه کردن به رفتار منفی)، الگوی روابط گرم و موثر را شکل می دهند و در والدین جدید و شاید خیلی جدید اعتماد به نفس تزریق می کنند. مشخص شده است که این نوع از مداخله مشکلات مدیریت کودک را کم می کند و علائم افسردگی را از بین میبرد.

سخت است فردی را پیدا کنید که هرگز در مورد داروهای ضد افسردگی نشنیده باشد. این داروها به مدت تقریباً ۵۰ سال است که در دسترس افراد افسرده قرار دارند. پروزاک بدون شک معروف ترین است اما دارو های زیاد دیگری وجود دارند و می توانند به چند دسته تقسیم شود. دسته ی اول شامل پر استفاده ترین داروهای افسردگی می شود که به آن می گویند SSRI ها. اینها «ستاره های» هستند که شما درباره ی شان شنیده اید، مثل پروزاک، زولوفت (سرترالین) و پاکسیل (سروکسات). دسته ی دوم داروهای جدیدتر هستند که شامل ولبوترین (لوپروپیون) و افکسور می شوند. دسته های سوم و چهارم داروهای ضد افسردگی قدیمی تر هستند که هنوز موثر به حساب می آیند ولی عوارض جانبی بیشتری دارند. آن ها شامل «سه حلقه ای ها» (مثل آنفرانیل و توفرانیل) و «مهارکننده های MAO» (مثل ناریدیل) می شود.

جامعه ی ما شاهد رشد عظیمی در نسخه های داروهای ضد افسردگی بوده است. در سال ۲۰۰۵ داروهای ضد افسردگی سومین داروهای پر استفاده از هر نوع در ایالات متحده بوده اند. نیازی به گفتن ندارد که استفاده ی گسترده ی این داروها به تعداد زیادی نظرات قطبی شده دامن زد. بعضی بحث می کنند که هر کسی، حتی افراد به نسبت شاد باید پروزاک مصرف کنند در حالیکه بقیه پیش بینی می کنند که

مصرف گسترده آن بیماری های وحشتناکی می آورد. اما مثل همیشه یک میانه ای وجود دارد. حقیقت این است که ۶۰ تا ۷۰ درصد بیماران افسرده بعد از مصرف تک داروی ضد افسردگی بهبود می یابند، گرچه پاسخ کامل ۳ تا ۶ هفته طول می کشد. اگر یک دارو به نظر می رسد عمل نمی کند، افراد افسرده ی زیادی در نهایت یکی دیگر را می یابند که عمل می کند. از طرفی دیگر، درصد قابل توجهی از بیماران به خوبی به داروها جواب نمی دهند یا نمی توانند عوارض جانبی را تحمل کنند. مهم است درمانی را پیدا کنید که مناسب شماست. یک روز با کمک رشته ی جدیدی به نام روان داروشناسی، می توانیم این کار را با تطابق دادن سازگارترین داروها با آرایش منحصر بفرد ژنتیکی انجام دهیم.

انتخاب داروهای ضد افسردگی در واقع غرق کننده هستند اما پزشک عمومی شما یا یک روانپزشک می تواند به هدایت اطلاعات بی مرز و انتخاب نوع و دوز دارویی که برای موقعیت هر فرد مناسب است کمک کند. در واقع هر نوع از داروهای ضد افسردگی منحصر بفرد هستند. به عنوان مثال، داروهای بخصوص به مواد شیمیایی مغزی متفاوت (سروتونین یا نورآدرنالین یا هر دو) حمله می کنند، عوارض جانبی متفاوتی دارند. اختلالات متفاوتی با دیگر داروهایی که بیمار ممکن است استفاده کنند دارند و به دوز و برنامه متفاوتی نیاز دارند. به عنوان مثال، پروزاک باید روزی یکبار مصرف شود و لازم است دوز آن در طول دوره های درمان مشخص شود. باور داریم که این قرص با افزایش سطح سروتونین در مغز بیمار کار می کند. عوارض جانبی کمتری دارد اما شامل حالت تهوع، بی خوابی و عصبانیت در شروع درمان می شود. عوارض جانبی جنسی در طول درمان ممکن است مشکل ساز باشد. یک جنبه ی منفی دیگر این است که پروزاک می تواند تأثیر و امنیت دیگر داروها را (مثلاً داروهایی که برای بیماریهای قلبی، میگرن یا صرع استفاده می شوند) بیشتر از داروهای ضد افسردگی هم نوعش (مثل زولوفت(سرترالین)) کاهش دهد یا مسدود کند.

در مقابل، داروی ضد افسردگی ولبوترین (لوپروپیون) سطح نورآدرنالین و دوپامین (و نه سروتونین) بیمار افسرده را تحت تأثیر قرار می دهد، پس احتمال دارد برای یک بیمار موثرتر از پروزاک باشد. رایج ترین عوارض جانبی ولبوترین - بی خوابی، اضطراب، لرزش و سردرد - با عوارض جانبی پروزاک متفاوت هستند و در طرف مثبت قضیه، عوارض جانبی جنسی کمتری دارد. با این وجود اشکالاتش



این است که باید سه بار در روز مصرف شود و احتمال تشنج در آن بیشتر از دیگر داروهای ضد افسردگی است. خوشبختانه عموزاده ی جدیدتر و لبوترین، به نام زیبان بعضی از این مشکلات بالقوه را مخاطب قرار داده است - زیبان خطر بالای تشنج را ندارد و باید فقط دو روز در هفته مصرف شود.

افکسور XR هم یک داروی ضد افسردگی دیگر است که به طور بیولوژیکی متفاوت از همه ی داروهای هم نوعش عمل می کند. جالب است که دوز مصرف پایین تا متوسط، سطح سروتونین بیمار را و دوز مصرف بالاتر، نورآدرنالین را افزایش می دهد. بعضی از مطالعات نشان می دهند که در رابطه با بیماری که افسردگی شدید دارند، افکسور XR از هر داروهای هم نوعش موثرتر است.

نوع قدیمی تر داروهای افسردگی معمولاً به دلیل نرخ بالای عوارض جانبی شان و دیگر اثرات به عنوان عامل سطح اول استفاده نمی شوند. با این حال آنها به طور عمده می توانند برای انواع مشخصی از افراد افسرده ارزشمند باشند، بخصوص زمانی که دیگر داروها در ابتدا در بهبود افسردگی موفق نمی شوند. بنابراین به طور خلاصه، انتخاب های زیادی برای درمان دارویی افسردگی وجود دارند و فرآیند انتخاب پیچیده است، بخصوص برای حدود یک سوم افراد افسرده که در آنها اولین داروی امتحان شده («عامل سطح اول») غیر موفق بوده است. اما این حقیقت که انتخاب های زیادی وجود دارد خبر خوبی است زیرا که دکترها می توانند رویکردهای متنوعی را امتحان کنند. واضح ترین آنها این است که داروی ضد افسردگی دیگری را امتحان کنند اما دیگر انتخاب ها شامل افزایش دوز یا طول درمان، افزودن داروی غیر ضد افسردگی دوم و تجویز ۲ داروی ضد افسردگی به طور همزمان می شود.

بیماران اغلب درباره ی طول زمانی که نیاز دارند داروها را مصرف کنند و این که اگر مصرف را متوقف کنند افسردگی بر می گردد، کنجکاو هستند. توصیه ی معمول این است که داروهای ضد افسردگی از ۴ تا ۹ ماه مصرف شوند (خوشبختانه آنها شکل دهی عادت نیستند)، در بعضی نقاط دوره های مصرف دارو به یک تا دو ماه کاهش می یابد. اگر افسردگی کسی شدید و مکرر باشد، به خانواده راه پیدا کند و قبل از ۲۰ سالگی شروع شود، بسیاری از دکترها «درمان نگهدارنده» را پیشنهاد می دهند، به معنای ادامه ی مصرف دارو حتی پس از بهبودی کامل افسردگی برای جلوگیری از عودت. تحقیق تایید می کند که در واقع این پیشنهاد خوبی است. به

عنوان مثال، در دو مطالعه جمعیت گسترده‌ای از بیماران را نشان داد که مصرف توفرانیل سه حلقه ای را به مدت پنج سال بعد از تجربه افسردگی ادامه دادند و عودت نداشتند. حتی خبرهای بهتر از مطالعاتی می آید که نشان دادند داروهای ضد افسردگی خطر افسردگی های آینده را حتی بعد از متوقف شدن کاهش می دهد.

بر خلاف این حقیقت که حالا داروهای ضد افسردگی به میلیون ها آدم کمک می‌کنند، تصورات غلط درباره ی این داروها همچنان شایع است. به عنوان مثال بعضی ادعا می‌کنند که این داروها فقط تسکین «مصنوعی» می دهند. تصور افراد افسرده این است که نیاز دارند مشکلاتشان را حل کنند و خودشان بدون عامل ترکیبی با افسردگی شان سر و کله بزنند. یک فرضیه ی مرتبط این است که داروهای ضد افسردگی نمی‌گذارند افراد با منبع حقیقی رنج‌ها و مشکلاتشان روبه‌رو شوند. در پاسخ، من دوست دارم تأکید کنم که افسردگی یک بیماری است که به درمان نیاز دارد. بدون درمان، علائم افسردگی می‌تواند برای هفته ها، ماه ها یا حتی سال ها دوام بیاورد. افرادی که افسردگی دارند صرفاً نمی‌توانند «از تجربه ای ناخوشایند خارج شوند» یا «بعد از خشم آرام شوند». به سختی کسی ممکن است بحث کند که افراد نباید «دارو های مصنوعی» را برای بیماری قلبی عروقی یا سرطان یا آرتروز روماتیسم مصرف کنند. درست است که افسردگی فرق دارد - به نظر می‌رسد اختلالی در هیجانات باشد تا یکی از اعضای بدن مثل قلب یا کلیه. اما در حقیقت افسردگی اختلالی در مغز است. زمانیکه یک دارو شروع به تسکین رنج فرد افسرده می کند، تنها آن زمان او می تواند شروع کند به مواجه شدن با دردش.

کدام درمان ها قابل بحث هستند؟

می‌خواهم به دو درمان معروف که مشخص شده است بسیار کمتر از آنهایی که توضیح دادم موثر هستند، اشاره کنم. یکی درمان گیاهی است، رایج‌ترین آنها شامل استفاده از مخمر سنت جان میشود، گیاهی معطر که با گل‌های زرد در تابستان تزئین شده است. در آلمان از این گیاه نسبت به داروهای ضد افسردگی مرسوم برای افسردگی بیشتر استفاده می شود و بیشترین تحقیق سنجیدن تأثیرش آنجا انجام شده است. این کار نشان می‌دهد که می‌تواند تأثیرگذار باشد، بخصوص برای دوره های کوتاه مدت برای افسردگی ملایم. اما ایراداتی که تاکنون در مطالعات پیش آمده موسسات ملی سلامت ایالات متحده را واداشت تا مطالعه ی سه ساله ی عظیم تر و کنترل شده تری را پایه‌گذاری کند و این مطالعه دریافت که مخمل سنت جان در

تسکین افسردگی یا در بهبود عملکرد کلی از دارونما موثرتر نیست. چون این داروی گیاهی می تواند با دیگر داروها تداخل خطرناکی داشته باشد و چون قدرت و تهیه اش به طور محکم در ایالات متحده تنظیم شده نیست، افراد افسرده هنگام استفاده از آن به عنوان درمان باید هوشیار باشند.

درمان دیگر که نتایج مخلوطی برای افسردگی دارد، درمان روان شناختی است که روانکاو سنتی فرویدی را دربرمی گیرد. درمانگرهای روان شناختی باور دارند که مشکلات جاری یک فرد افسرده تنها با یک خود اکتشافی قوی که هدفش اعطای فهمی کامل از احساسات متناقض و پایه ی ناخودآگاه مشکلاتش در روابط اولیه ی خانوادگی است می توانند به طور موفقیت آمیز حل شوند. این نوع درمان بسیار شدید (شامل چندین جلسه ی ۵۰ دقیقه ای در طول هفته می شود)، طولانی (معمولا چندین سال طول می کشد) و کاملا گران است. به علاوه مشخص شده است که تنها برای افرادی که علائم افسردگی ملایم دارند یا از قبل با درمانهای دیگر بهبود یافته اند مفید است.

### اگر افسرده اید، چه کار کنید

جای تعجب است که علی رغم وجود چندین درمان بسیار موثر برای افسردگی، افراد افسرده ی بسیار کمی از آنها بهره می برند. به عنوان مثال در ایالات متحده از میان معیارهای ابتلاء به افسردگی ماژور (یعنی آنهایی که شدیدترین علائم و ناتوانی های را داشتند) تنها ۲۲ درصد از سفیدها و ۱۱ درصد از آمریکایی مکزیکی ها درمان را می پذیرند. درصدها بدون شک برای افرادی که علائم کمتری دارند پایین تر هستند. اگر از افسردگی رنج می برید، من به شدت شما را تشویق می کنم تا یکی از درمان های فوق موثر را که وجود دارد امتحان کنید. اولین قدم در راستای رسیدن به درمان ملاقات با پزشک عمومی تان است. یک معاینه ی کامل فیزیکی ضروری است زیرا بسیاری از داروها و بیماری ها (مثل عفونت ها) می توانند علائمی داشته باشند که بسیار شبیه به افسردگی است و آنها باید از بین برده شوند. اگر آنها حذف شدند، آن زمان دکتر (یا روانشناس یا پزشک) یک ارزیابی روانشناسی را با پرسیدن سوال هایی درباره ی سابقه ی علائم شما، سابقه ی خانواده ی شما و مشکلات استفاده از اشیا و افکار خودکشی تکمیل می کند. گفتار، استدلال و حافظه ی شما هم ممکن است آزمایش بشود زیرا گاهی اوقات این نوع توانایی ها توسط

بیماری افسردگی تحت تاثیر قرار می گیرند. اگر افسردگی تشخیص داده شد، آن زمان شما و دکترتان درمان سطح اول را انتخاب می کنید.

درمان غم، شادی است

«درمان غم، شادی است، توجه نمی‌کنم بقیه چه می‌گویند.»

### الیزابت مکران

اگر عمیقاً افسرده هستید، ممکن است تعجب کنید و احتمالاً پرسید که چگونه یک کتاب درباره‌ی چگونه شادتر شدن می‌تواند به شما کمک کند. از یک طرف حق دارید که مشکوک باشید. اکثر افراد قبل از اینکه بتوانند انرژی و انگیزه برای شروع کردن برنامه افزایش شادی را جمع کنند، نیاز دارند از مشکل‌زا ترین علائم افسردگی رها شوند. از طرفی دیگر، همانطور که زندگی من نشان داده است، حتی افرادی که به شدت افسرده هستند می‌توانند با انجام یک تمرین ساده‌ی افزایش شادی روزانه، بهبود یابند. (مطالعه‌ی او اساساً شامل استراتژی مثبت اندیشی می‌شود - زمان گذاشتن برای به یاد آوردن ۳ چیز که در روز خوب پیش رفته است.) در واقع بقیه‌ی مطالعات در آزمایشگاه سلیگمن نتایج موازی را نشان می‌دهند. به عنوان مثال، در یکی از آنها محققان یک دوره‌ی شش هفته‌ای با گروه «روان درمانی مثبت» ساختند که در آن هر هفته ۲ ساعت با ۸ تا ۱۱ فرد افسرده ملاقات می‌کردند. هر هفته شرکت‌کنندگان تحریک می‌شدند یک «تمرین مثبت» متفاوت مثل ابراز قدردانی، چشیدن یا استفاده از اثر نقاط قوت را انجام دهند. در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که هیچ درمانی دریافت نکرده بودند، در گروه‌های روان درمانی مثبت رهایی قابل توجهی از علائم افسردگی در طول دوره‌ی ۶ هفته‌ای درمان دیده شد. در واقع خارق العاده است که سطح شادی آنها در طول دوره‌ی درمان نه تنها به طور قابل اعتمادی افزایش یافت، بلکه مدتی طولانی پس از اتمام مداخله رو به افزایش ماند، به یک اوج همیشگی پس از یک سال رسید. در مطالعه‌ی بعدی بیمارانی که تشخیص داده شده افسردگی مازور دارند، در یک روان درمانی مثبت فردی ۱۰ تا ۱۲ هفته‌ای شرکت کردند. بیمارانی که تشویق شدند به جای آسیب‌شناسی شان بر روی نقاط قوت شان تمرکز کنند، رهایی عظیمتری از افسردگی را در مقایسه با آنهایی که «درمان مثل همیشه» را دریافت کرده بودند و حتی کسانی که داروهای ضد افسردگی را مصرف کرده بودند تجربه کردند.

روان درمانی مثبت که اخیراً توسط سلیگمن و همکارانش توسعه داده و اجرا شده است، از تعدادی از استراتژی‌های افزایش شادی استفاده می‌کند که شبیه آن‌هایی

است که در این کتاب توضیح داده ام. به این طریق تحقیق آنها اعتماد ما نسبت به ارزش انجام فعالیت های شادی که هیجانانگیز، افکار و تجارب مثبت را پرورش میدهند بالا می‌برد. این افزایش هیجانانگیز، افکار و تجارب مثبت باعث رهایی از افسردگی ملایم، متوسط و حتی شدید می‌شوند. اگر چه فعالیت هایی که در بخش ۲ نشان داده شدند برای درمان افسردگی طراحی نشده اند اما اگر افسرده هستید، امتحان یک یا چند تا از این فعالیت ها فرصت قدتمند سبک کردن و روشن کردن بار و تاریکی افسردگی و تولید احساسات مثبت را می‌دهند.

به علاوه ممکن است به امتحان کردن یکی از چندین روان درمانی که برای افسردگی وجود دارند و هدفشان افزایش خوشی به جای حذف علائم است فکر کنید. این روان درمانی ها نسبتاً به طور گسترده آزمایش و ساخته شده اند. به عنوان مثال هدف چنین درمانی، «درمان خوشی» کوتاه مدت، بهبود عملکرد مثبت بیماران - حس آنها از هدف زندگی، روابط مثبت، پذیرش خود و غیره - و افزایش تجارب تسلط و لذت آنها است. نشان داده شده است که این درمان در کاهش باصطلاح «علائم باقی مانده» افرادی که از افسردگی بهبود یافته اند بسیار موثر است. بقیه ی درمان های امیدوارکننده ی متمرکز بر مثبت برای افسردگی و دیگر اختلالات روانی شامل «کیفیت زندگی درمانی»، امید درمانی، روان درمانی مثبت و درمان رشد فردی می‌شوند.

### شکست های فائق

یک نسخه ی نهایی باید مشخص شود. اکثر افراد حداقل یک فاجعه یا شکست بزرگ در زندگی را تجربه می‌کنند. محققان نشان داده‌اند که افراد به طور قابل توجهی انعطاف پذیر هستند و بعد از کشمکش اولیه ی بدبختی، در نهایت به سطح قبلی خوشی برمی‌گردند. اما در حین گیر و دار بدشانسی آنها، بعضی افسرده و متزلزل می‌شوند و نمی‌توانند آینده ی روشن تری را درک کنند. این نوع از غم موقت یا «واکنشی» است و در تمرین های شادی در این کتاب توضیح داده شده است. بخصوص تمرین های این کتاب در تسکین آن ها مفید هستند. اشتغال متعهد به فعالیت های شادی می‌تواند فرد را از گودال بیرون بکشد، او را به نقطه ی خنثی و بعد به زمین بالاتر ببرد.

در طول مبارزات انتخاباتی ریاست جمهوری ایالات متحده در سال ۲۰۰۴، کاندیدای معاون رئیس جمهور جان ادوارد فاش کرد که فاجعه‌ی از دست دادن پسر ۱۶ ساله‌اش، کسی که به شدت به او نزدیک بوده را تجربه می‌کرده است. بعد از دوره‌ی افسردگی و اندوه به نظر می‌رسید او از این تجربه، فردی متفاوت با اولویت‌ها و اهداف جدید بیرون آمده است: «من دو درس بزرگ یاد گرفته‌ام،» ادوارد در دفتر خاطراتش می‌نویسد «همیشه اندوه و مبارزه وجود خواهند داشت و افراد قوی اراده می‌توانند تغییر ایجاد کنند. یکی درس غمگینی است؛ آن یکی الهام بخش است. من تصمیم می‌گیرم الهام بگیرم.» اگر افسردگی را شکست دهیم، می‌توانیم از درون آن قوی‌تر، شادتر، مشغول‌تر در زندگی ظهور کنیم.