

دانلود کتاب



زندگی دلخواهتان را بسازید

نویسنده : آرتور سی بروکس ، اوپرا وینفری

ترجمه اختصاصی بوکو

© www.boqo.ir

*The Art and Science
of Getting Happier*

BUILD

the

LIFE

You

WANT

ARTHUR C. BROOKS
OPRAH WINFREY



این کتاب رو تقدیم می‌کنیم به تو، توی این سفر زندگی. امیدواریم سال به سال خوشبخت‌تر
بشی و برای بقیه هم شادی بیشتری بیاری

فهرست مطالب

یه یادداشت از طرف اپرا

یه یادداشت از طرف آرتور

مقدمه

راز آلبینا

یک

خوشبختی هدف نیست، بدبختی هم دشمن نیست

مدیریت احساسات
یه یادداشت از طرف اپرا
دو
قدرت فراشناخت
سه
یه حس بهتر انتخاب کن
چهار
کمتر به خودت فکر کن
ساختن چیزهای مهم
یه یادداشت از طرف اپرا
پنج

یه خانوادگی بی نقص نداشته باش، همون ناقص خودتو بساز
شش
یه رفاقت خیلی خیلی واقعی
هفت
کاری که از ته دل دوستش داری و عین عشقه
هشت
لطف و بخشش فوق العاده‌ای که شامل حالت شده رو پیدا کن
یه یادداشت از طرف اپرا
نتیجه‌گیری
خب، حالا تو معلم شو
تشکر و قدردانی
یادداشت‌ها

یادداشت اپرا

یکی از چیزایی که از برنامه اپرا وینفیری به دست آوردم (بعد از ۲۵ سال اجراش) یه صندلی ردیف اول بود برای تماشای بدبختی. از هر نوعی، تاکید می‌کنم از هر نوعی. مهمونام آدم‌هایی بودن که با فاجعه، خیانت، یا ناامیدی عمیق داغون شده بودن. آدم‌های عصبانی و کینه‌ای. آدم‌هایی که پر از حسرت، گناه، خجالت و ترس بودن. آدم‌هایی که هر کاری از دستشون برمیومد می‌کردن تا ناراحتیشون رو خفه کنن، ولی هر روز صبح بازم ناراحت از خواب بیدار می‌شدن.

خوشحالی‌های فراوان هم دیدم. آدم‌هایی که عشق و دوستی پیدا کرده بودن. آدم‌هایی که از استعداد و توانایی‌هاشون برای انجام کارهای خوب استفاده می‌کردن. آدم‌هایی که نتیجه ایشار و بخشندگی رو می‌دیدن، حتی یه نفری که یه کلیه‌اش رو به یه غریبه که تازه باهاش آشنا شده بود اهدا کرده بود. آدم‌هایی که یه جنبه معنوی داشتن که به زندگیشون معنی عمیق‌تری می‌داد. آدم‌هایی که یه فرصت دوباره بهشون داده شده بود.

تماشاگرا معمولاً با مهمونای ناراحت همدردی می‌کردن؛ با اونایی که خوشحال بودن، تحسینشون می‌کردن (و شاید یه کم حسرت می‌خوردن). یه دسته سوم هم بودن که تماشاگرا نمی‌دونستن چه برخوردی باهاشون داشته باشن، ولی واقعاً ازشون الهام می‌گرفتن: آدم‌هایی که هر دلیلی

برای ناراحت بودن داشتن، ولی ناراحت نبودن. همونایی که از لیمو، لیموناد درست می‌کنن، نیمه پر لیوان رو می‌بینن و دنبال جنبه مثبت قضایا می‌گردن. بهشون می‌گم "متی استپانکی‌ها" - متی استپانکی پسری بود که به نوع نادر و کشنده دیستروفی عضلانی داشت به اسم "میوپاتی میتوکندریایی دیزتونمیک"، ولی با این حال توی همه چیز آرامش پیدا می‌کرد و بعد از هر ...طوفانی بازی می‌کرد. شعرای قشنگی می‌نوشت، عقلش بیشتر از سنش بود و

".اون اولین مهمونی بود که خارج از برنامه باهاش دوست شدم. بهش می‌گفتم "فرشته مهربونم

چطور به پسر بچه با یه مریضی لاعلاج می‌تونست انقدر شاد باشه مثل متی؟ همینطور مامانش که پر از آرامش و هدف و شادی واقعی بود، حتی وقتی داشت می‌مُرد و صدها نوار صوتی برای دختر شش ساله‌اش ضبط می‌کرد تا بهش یاد بده چطوری زندگی کنه. و اون زن زیمبابوئه‌ای که تو یازده سالگی شوهرش داده بودن و هر روز کتکش می‌زدن، ولی به جای اینکه تسلیم بشه، امیدش رو حفظ کرد، هدف‌های مخفی واسه خودش گذاشت و آخرش بهشون رسید—از جمله گرفتن مدرک دکترا

چطور این آدم‌ها اصلاً می‌تونستن صبحا از تخت بلند شن، چه برسه به اینکه اینقدر پر از نور باشن؟ چطوری این کارو می‌کردن؟ اینجوری به دنیا اومده بودن؟ به راز یا به الگوی رشدی وجود داشت که بقیه دنیا باید ارزش خبردار می‌شدن؟

چون به من اعتماد کن، اگه همچین چیزی وجود داشت، دنیا حتماً می‌خواست بدونه. تو بیست و پنج سالی که برنامه اجرا کردم، اگه به چیزی بود که تقریباً همه تو همه تماشاچیا مشترک داشتن، اونم میل به شاد بودن بود. همونطور که قبلاً هم گفتم، بعد از هر برنامه با تماشاچیا گپ می‌زدم و همیشه می‌پرسیدم تو زندگی چی از همه بیشتر می‌خوان. می‌گفتن شاد باشن. فقط می‌خوان شاد باشن. فقط شادی

ولی همونطور که قبلاً هم گفتم، وقتی می‌پرسیدم شادی چیه، یهو آدم‌ها مطمئن نبودن. مین و مین می‌کردن و آخرش می‌گفتن "کم کردن فلان قدر وزن" یا "داشتن پول کافی برای پرداخت قبضام" یا "بچه هام—فقط می‌خوام بچه هام شاد باشن." پس هدف یا آرزو داشتن، ولی نمی‌تونستن بگن شادی دقیقاً چه شکلیه. به ندرت کسی به جواب درست و حسابی داشت

این کتاب جواب رو داره، چون آرتور بروکس جواب رو مطالعه کرده و تحقیق کرده و باهاش زندگی کرده

من اولین بار از طریق ستونش تو مجله آتلانتیک با آرتور آشنا شدم، "چطور به زندگی بسازیم". تو دوران کرونا شروع کردم به خوندنش و خیلی زود تبدیل شد به یه چیزی که هر هفته منتظرش بودم، چون کلاً درباره چیزی بود که همیشه برام از همه چی مهمتر بوده: زندگی کردن با هدف و معنا. بعدش کتابش رو خوندم، "از قوت به قوت"، یه راهنمای فوق العاده برای شادتر شدن با بالا رفتن سن. این مرد دقیقاً حرف دل منو می‌زد

معلوم بود که باید باهاش حرف می‌زدم. و وقتی حرف زدم، همون لحظه فهمیدم اگه هنوز برنامه "اپرا وینفری شو" رو اجرا می‌کردم، دائم بهش زنگ می‌زدم - چون برای تقریباً هر موضوعی که بحث می‌کردیم، یه حرف درست و حسابی و یه دیدگاه جدید برای گفتن داشت. آرتور یه جور

اعتماد به نفس و اطمینان از معنای خوشبختی از خودش نشون می‌ده که هم حس آرامش می‌ده و هم آدم رو به تکاپو میندازه. هم می‌تونه کلی حرف بزنه و هم خیلی دقیقاً راجع به همون چیزایی حرف بزنه که من سال‌هاست دارم راجع بهشون حرف می‌زنم. اینکه چطوری بهترین ورژن خودت بشی، چطوری آدم بهتری بشی. برای همین از همون اول می‌دونستم به جوری باهاش همکاری می‌کنم. اون به جوری، شده این کتاب

یادداشت آرتور

"معلومه که آدم خیلی خوشحالی هستی"

این حرف رو همش می‌شنوم. خب، آخه منطقیه: من تو دانشگاه هاروارد دوره های خوشحالی درس می‌دم. به ستون ثابت درباره خوشحالی تو مجله آتلانتیک می‌نویسم. درباره علم خوشحالی همه جای دنیا سخنرانی می‌کنم. پس، مردم فکر می‌کنن من به استعداد ذاتی تو خوشحالی دارم، درست مثل یه بازیکن حرفه ای بسکتبال که یه ورزشکار بالفطره است. چه شانسی آوردم، نه؟

ولی خوشحالی مثل بسکتبال نیست. برای اینکه متخصص خوشحالی بشی لازم نیست با یه حس و حال خوب ذاتی به دنیا اومده باشی. برعکس، آدم های ذاتا خوشحال تقریباً هیچ وقت خوشحالی رو مطالعه نمی‌کنن، چون به نظرشون چیزی نیست که لازم باشه آدم بخونه یا حتی زیاد بهش فکر کنه. مثل این می‌مونه که آدم بخواد هوا رو مطالعه کنه

واقعیت اینه که من دقیقاً به خاطر اینکه خوشحالی برام ذاتا سخته، درباره اش می‌نویسم، حرف می‌زنم و درس می‌دم، و دلم می‌خواد بیشتر ازش داشته باشم. سطح پایه حال خوب من - یعنی اون سطحی که اگه هر روز روش کار نکنم و مطالعه اش نکنم توش قرار می‌گیرم - خیلی پایین تر از حد معموله. نه اینکه یه ضربه روحی بزرگ خورده باشم یا عذاب غیرمعمولی کشیده باشم. کسی نباید برام دل بسوزونه. این تو خانواده ما ارثیه: پدربزرگم افسرده بود؛ پدرم مضطرب بود؛ اگه به حال خودم گذاشته باشم، منم افسرده و مضطرب می‌شم. فقط از همسر سی و دو سالم، استر، پیرسین. (داره سرش رو به نشونه تایید تکون می‌ده، داره اینو می‌خونه). پس کار من به عنوان یه دانشمند علوم اجتماعی تحقیق نیست - یه جور جستجوی شخصیه

اگه داری این کتاب رو می‌خونی چون به اندازه ای که می‌خوای خوشحال نیستی - چه به خاطر اینکه از یه چیز خاص رنج می‌بری، چه اینکه یه زندگی خوب "روی کاغذ" داری ولی همیشه درگیری - تو همون آدمی هستی که من بیشتر از همه باهاش ارتباط برقرار می‌کنم. ما یه جورایی همزادیم

وقتی بیست و پنج سال پیش به عنوان دانشجوی دکترا شروع کردم به مطالعه‌ی خوشبختی، نمی‌دونستم دانش آکادمیک کمکی می‌کنه یا نه. می‌ترسیدم خوشبختی چیزی نباشه که بشه به شکل معناداری تغییرش داد. با خودم فکر می‌کردم شاید مثل نجومه. می‌تونی درباره‌ی ستاره‌ها یاد بگیری، ولی نمی‌تونی تغییرشون بدی. و راستش رو بخوای، مدت‌ها دانش من خیلی کمکی بهم نکرد. خیلی چیزها می‌دونستم، ولی هیچ جوری کاربردی نبود. فقط یه سری مشاهدات بود. درباره‌ی اینکه خوشبخت‌ترین و بدبخت‌ترین آدم‌ها کی بودن

به دهه‌ای پیش، توی به دوره‌ی خیلی سخت و پر از مشکل توی زندگیم، استر به سوالی پرسید که طرز فکر رو عوض کرد. گفت: "چرا از این همه تحقیق پیچیده استفاده نمی‌کنی ببینی راه‌هایی هست که بتونی عادت‌های خودت رو تغییر بدی؟" واضح، نه؟ ولی به جوری برای من اصلاً واضح نبود، ولی حاضر بودم امتحان کنم. شروع کردم بیشتر وقت گذاشتن و زیر نظر گرفتن سطح بهزیستیم تا الگوها رو پیدا کنم. ماهیت رنج کشیدنم و فوایدی که احتمالاً ارزش می‌بردم رو بررسی کردم. به سری آزمایش بر اساس اطلاعات جمع‌آوری شده راه انداختم، مثلاً سعی کردم به لیست قدردانی درست کنم، بیشتر دعا کنم، و وقتی ناراحت و عصبانی بودم (که خیلی وقت‌ها اینجوری بودم) برعکس چیزی که دلم می‌خواست رفتار کنم.

و نتیجه گرفتم. در واقع، اونقدر خوب جواب داد که توی وقت آزادم، جدا از کارم که مدیریت به سازمان بزرگ غیرانتفاعی بود، شروع کردم به نوشتن درباره‌ی خوشبختی و کاربردهای عملیش توی نیویورک تایمز تا با بقیه به اشتراک بذارم. مردم شروع کردن به تماس گرفتن و گفتن که علم خوشبختی - که به به سری نصیحت‌های کاربردی تبدیل شده بود - به اونا هم کمک می‌کنه. و فهمیدم که آموزش دادن این ایده‌ها این شکلی، دانش رو توی ذهنم محکم‌تر می‌کنه و باعث می‌شه حتی خوشحال‌تر هم بشم.

خب معلومه که بیشتر می‌خواستم. برای همین شغلم رو عوض کردم. توی سن پنجاه و پنج سالگی، از کارم به عنوان مدیرعامل استعفا دادم، با این برنامه که درباره‌ی علم خوشبختی بنویسم، سخنرانی کنم و آموزش بدم. اول کار با ساختن به بیانی‌ی ماموریت شخصی ساده برای خودم شروع کردم.

کارم رو وقف این می‌کنم که با استفاده از علم و ایده‌ها، مردم رو ارتقا بدم و اونها رو با پیوندهایی از عشق و خوشبختی دور هم جمع کنم.

به شغل استادی تو دانشگاه‌ها رو وارد قبول کردم و به کلاس درباره‌ی علم شاد بودن راه انداختم که خیلی زود پر شد. بعدش به ستون ثابت تو مجله آتلانتیک درباره همین موضوع شروع کردم که هر هفته صدها هزار نفر می‌خوندنش. هر هفته به موضوع جدید درباره‌ی شادی رو بررسی می‌کردم، با استفاده از سابقه‌م تو تحقیقات آماری، می‌رفتم سراغ جدیدترین تحقیقات روانشناسی، علوم اعصاب، اقتصاد و فلسفه. بعدش این چیزایی که یاد می‌گرفتم رو تبدیل به آزمایش‌های واقعی روی خودم می‌کردم. اگه جواب می‌داد، هم به دانشجوها یاد می‌دادم و هم به صورت عمومی برای بقیه منتشرش می‌کردم.

سال‌ها گذشت و من پیشرفت‌های زیادی تو زندگیم دیدم. متوجه شدم مغزم چطوری احساسات منفی رو پردازش می‌کنه و یاد گرفتم چطوری این احساسات رو مدیریت کنم، بدون اینکه بخوام از شرشون خلاص شم. رابطه‌ها رو به عنوان به تعامل بین قلب و مغز دیدم، نه به چیز مرموز و غیر قابل فهم. شروع کردم به تقلید از عادت‌های شادترین آدم‌هایی که تو داده‌ها دیده بودم و تو زندگی واقعی می‌شناختم (از جمله به آدم خیلی خاص که تو مقدمه‌ای که جلوتر می‌خوانید باهاش آشنا می‌شید). همزمان، از آدم‌های سراسر دنیا پیام می‌گرفتم - بعضیاشون رو اصلاً نمی‌شناختم، بعضی‌ها خیلی معروف بودن - که یاد می‌گرفتم اگه تلاش کنن و دانششون رو به کار بگیرن، می‌تونن سطح شادی خودشون رو بالا ببرن.

از وقتی این تغییر رو تو زندگیم ایجاد کردم، حال خودم خیلی بهتر شده. بقیه هم متوجه می‌شن و می‌کن بیشتر لبخند می‌زنم و انگار از کارم بیشتر لذت می‌برم. رابطه‌هام بهتر از قبل شدن. و

من اینجور پیشرفت‌ها رو تو دانشجوها، مدیران شرکت‌ها و آدم‌های معمولی هم دیدم که این اصول رو یاد می‌گیرن. خیلی‌هاشون درد و رنجی رو تجربه کردن که من اصلاً تصورش رو هم نمی‌تونم بکنم، ولی با این حال، حتی تو اون شرایط سخت هم شادی رو پیدا کردن.

هنوزم روزهای بد زیاد دارم و خیلی راه مونده تا به جایی که می‌خوام برسم، ولی الان با روزهای بدم راحتم و می‌دونم چطوری ازشون درس بگیرم. می‌دونم روزهای سخت میان، ولی دیگه ازشون نمی‌ترسم. و مطمئنم که تو آینده پیشرفت‌های زیادی در انتظارمه

گاهی وقتا یاد خودم تو سی و پنج یا چهل و پنج سالگی می‌فتم، وقتی که خیلی کم پیش می‌اومد ...خوشحال باشم و با یه حس

اگه اون موقع که پنجاه و نه سالم بود، برمینگشتم به گذشته و به خودِ جوون‌ترم می‌گفتم: "تو یاد میگیری چطوری خوشحال‌تر باشی و راز این خوشحالی رو به بقیه هم یاد میدی"، احتمالاً فکر میکردم که خودِ آینده‌م زده به سرش. ولی خب، واقعیت داره (البته قسمتِ خوشحال‌تر شدن، نه قسمتِ دیوونه شدن)

و حالا خیلی خوشحالم که توی کارم با کسی همکار شدم که از وقتی جوون بودم تحسینش میکردم، کسی که خودش میلیون‌ها نفر رو با عشق و خوشحالی به هم وصل کرده: اپرا وینفری. وقتی برای اولین بار همدیگه رو دیدیم، زود فهمیدیم که یه هدف مشترک داریم، حتی اگه به روش‌های مختلف دنبالش کرده باشیم - من توی دانشگاه و اپرا توی رسانه‌های جمعی

هدف ما از این کتاب اینه که دو تا شاخه از کارمون رو به هم گره بزیم، علم شگفت‌انگیز خوشحالی رو برای همه آدم‌ها از هر قشری باز کنیم، تا بتونن ارزش استفاده کنن تا زندگی بهتری داشته باشن و بقیه رو هم بالا بکشن. به زبون ساده، می‌خوایم کمکتون کنیم بفهمید که در برابر مشکلات زندگی بی‌دفاع نیستید، بلکه با درک بیشتر از اینکه ذهن و مغزتون چطوری کار میکنه، میتونید زندگی‌ای که می‌خواید رو بسازید، اول از درون و با احساساتتون شروع کنید، و بعد به بیرون، به سمت خانواده، دوستانتون، کارتون و زندگی معنوی‌تون گسترش بدید

این کار برای ما جواب داد، و برای شما هم میتونه جواب بده

مقدمه
راز آلبینا

از طرف آرتور: آلبینا کوئیدو، مادر زنم، که مثل مادر خودم دوستش داشتم، تو تخت‌خوابش تو آپارتمان کوچیکش تو بارسلونا دراز کشیده بود. همون آپارتمانی که هفتاد ساله توش زندگی می‌کرد. دکوراسیون ساده‌ی اتاق خوابش هیچوقت عوض نشده بود: یه عکس از جزایر قناری، زادگاهش، روی یه دیوار؛ یه صلیب ساده روی دیوار دیگه. اینا چیزایی بودن که تقریباً بیست و چهار ساعته می‌دید، چون دو سال پیش یه زمین خوردن باعث شده بود درد داشته باشه و نتونه خودش بلند شه یا راه بره. تو سن نود و سه سالگی، می‌دونست که داره به ماه‌های آخر زندگیش می‌رسه

بدنش ضعیف شده بود، ولی ذهنش هنوز تیز و زنده بود و خاطراتش روشن. از دهه‌های گذشته

حرف می‌زد، از زمانی که جوون بود، سالم بود، تازه ازدواج کرده بود و داشت خانواده‌ی دوست‌داشتنیش رو تشکیل می‌داد. از مهمونی‌ها و روزایی که با دوستای صمیمیش تو ساحل گذرونده بود، خاطره تعریف می‌کرد، دوستایی که حالا خیلی وقته مرده بودن. وقتی اون روزای خوب رو به یاد می‌آورد، می‌خندید

گفت: "چه فرقی با زندگی الانم داره." سرش رو روی بالش برگردوند و مدت زیادی به بیرون از پنجره خیره شد، غرق در فکر. دوباره برگشت و گفت: "من الان خیلی خوشحال‌تر از اون موقع‌هام"

نگاهش به صورت متعجب من افتاد و توضیح داد. با لبخند گفت: "می‌دونم عجیبه چون زندگی الانم تیره و تار به نظر می‌رسه، ولی این حقیقته. هرچی سنم بیشتر شده، راز خوشحال‌تر شدن رو یاد گرفتم"

حالا دیگه سراپا گوش بودم

وقتی کنار تختش نشسته بودم، آلبینا از سختی‌های زندگیش برام گفت. از بچگیش تو دهه ۱۹۳۰، از جنگ داخلی وحشیانه‌ی اسپانیا، که به بخشیش رو تو خفا گذرونده بود، اغلب گرسنه می‌موند و مرگ و رنج رو دور و برش می‌دید

اون. باباش به خاطر اینکه تو جنگ، طرف بازنده رو گرفته بود و جراح میدانی بود، دستگیر شد و چند سالی رو تو زندون گذروند. با این حال، اون همیشه دوران بچگیش رو به دوران خوش می‌دونست، چون پدر مادرش عاشقش بودن و همدیگه رو دوست داشتن و این عشق، مهمترین خاطره‌ای بود که تو ذهنش مونده بود. راستی، همونی که تو سلول بغل باباش زندونی بود، اون رو با شوهر آینده‌اش آشنا کرد

تا اینجا که همه چی خوب بود. ولی دردسرهای آلبینا از همین جا شروع شد. بعد از چند سال خوب و به دنیا اومدن سه تا بچه، شوهرش به آدم حسابی از آب در نیومد و ولش کرد، نه خرجی می‌داد نه هیچی، و زندگیشون رو انداخت تو فقر. غم اینکه تنها مونده بود، با فشار بزرگ کردن بچه‌ها هم قاطی شد، طوری که بعضی وقتا نمی‌دونست می‌تونه پول برق رو جور کنه یا نه

چند سالی حس می‌کرد گیر افتاده و بدبخته، و به این نتیجه رسیده بود که تا وقتی دنیا اینجوری باهاس بد تا می‌کنه، زندگی خوش براش امکان نداره. تقریبا هر روز از پنجره کوچیک خونشون بیرون رو نگاه می‌کرد و گریه می‌کرد

کی می‌تونه سرزنشش کنه؟ فقر و تنهایی که بدبختش کرده بود، تقصیر خودش نبود - بهش تحمیل شده بود و نمی‌تونست راهی برای تغییرشون پیدا کنه. تا وقتی شرایطش عوض نشه، ناراحتیش ادامه پیدا می‌کرد و به زندگی بهتر غیر ممکن به نظر می‌رسید

یه روز، وقتی آلبینا چهل و پنج سالش بود، یه چیزی تو زندگیش عوض شد. معلوم نبود دقیقا چی شد که دوستا و فامیلش می‌دیدن که انگار دیدش به زندگی عوض شده. نه اینکه یهو دیگه تنها نبود، یا اینکه یهو پولدار شد، ولی یه جوری دیگه منتظر نموند دنیا عوض شه و خودش زمام زندگیش رو دستش گرفت

واضح ترین تغییری که کرد این بود که رفت دانشگاه معلم بشه. آسون نبود. شب و روز درس خوندن کنار دانشجوهای که نصف سنش رو داشتن، در حالی که یه خانواده رو هم بزرگ می کرد، خیلی خسته کننده بود، ولی یه موفقیت بزرگ بود که زندگیش رو عوض کرد. آخر سه سال، آلبینا با رتبه عالی از دانشگاه فارغ التحصیل شد.

حالا یه شغل جدید رو شروع کرده بود که عاشقش بود، تو یه محله فقیرنشین درس می داد، جایی که به بچه ها و خانواده های فقیر خدمت می کرد. واقعاً خودش شده بود، می تونسست خرج

بچه هاشو با پول خودش بزرگ کرد، دوستایی پیدا کرد که تا آخر عمر برایش عزیز بودن و تا روز مرگش کنارش بودن و تو مراسم ختمش از ته دل گریه می کردن.

بیشتر از ده سال بعد، شوهر آواره ی آلبینا خواست برگرده. رسماً هیچ وقت طلاق نگرفته بودن. آلبینا فکر کرد و دوباره قبولش کرد - نه اینکه مجبور باشه، بلکه چون خودش می خواست. شوهرش بعد از چهارده سال دوری، آلبینا رو یه آدم دیگه دید؛ قوی تر و خب، خوشحال تر. دیگه هیچ وقت از هم جدا نشدن و تو سال های آخر عمرشون، شوهرش هم یه آدم دیگه شده بود و با عشق ازش مراقبت می کرد. سه سال پیش فوت کرده بود.

آلبینا گفت: "ما پنجاه و چهار سال زندگی خوشی داشتیم." بعد با یه لبخند گفت: "اگه بخوایم." دقیق بگیم، شصت و هشت سال ازدواج کردیم، منهای اون چهارده سال بدبختی

حالا اینجا تو سن نود و سه سالگی بود، با اینکه شرایطش دوباره محدودش کرده بود، ولی خوشحالیش کم نشده بود - حتی بیشتر هم شده بود. فقط من نبودم که متوجه این موضوع شدم، همه از اینکه خوشحالی اش با بالا رفتن سنش بیشتر می شد تعجب می کردن.

راز اینکه چطور تو چهل و پنج سالگی مسیر زندگیشو عوض کرد و نزدیک به پنج دهه بعد از اون خوشحال تر شد چی بود؟

راز

بعضی ها ممکنه داستان آلبینا رو اینجوری رد کنن که اون آدم خیلی خاصیه که استعداد ذاتی داره از لیمو، لیموناد درست کنه. ولی دیدگاهش به زندگی ذاتی نبود، بلکه یاد گرفته و پرورش داده بود. اون فقط "ذاتاً خوشحال" نبود. برعکس، به گفته خودش، قبل از اینکه تغییر بزرگی کنه، مدت ها خیلی ناراحت بود.

یا ممکنه یکی بگه اون فقط خیلی خوب "خودشو به کوچه علی چپ می زد" - یعنی چیزای بد زندگی رو نادیده می گرفت. ولی اینم درست نیست. اون هیچ وقت انکار نکرد که اتفاقای بدی افتاده، یا وانمود نکرد که الان رنج نمی کشه. اون خوب می دونست که پیر شدن سخت خواهد بود؛

اینکه دوستا و کسایی که دوستشون داری رو از دست بدی ناراحت کننده است؛ اینکه مریض بشی ترسناکه و درد داره. اون با نادیده گرفتن این واقعیت ها خوشحال تر نشد. یه اتفاقی افتاد که آلبینا رو عوض کرد و آزادش کرد. در واقع سه تا اتفاق

اول اینکه، به روز تو چهل و چند سالگیست به فکر ساده به سرش زد. اون همیشه فکر می‌کرد برای اینکه خوشحال‌تر بشه، دنیای بیرون باید تغییر کنه. بالاخره، مشکلاتش از بیرون می‌اومدن—از بدشانسی و رفتار بقیه. این به جورایی راحت بود، ولی اونو تو به جور حالت معلق نگه داشته بود.

با خودش فکر کرد، شاید، حتی اگه نتونه شرایطش رو عوض کنه، می‌تونه واکنش خودش به اون شرایط رو عوض کنه. نمی‌تونه تصمیم بگیره دنیا باهاش چطوری رفتار کنه، ولی شاید بتونه به کم تو اینکه چه حسی بهش داشته باشه، دخالت کنه. شاید مجبور نباشه منتظر بمونه تا سختی یا رنج تو زندگیش کم بشه تا بتونه به کارش ادامه بده.

شروع کرد تو زندگیش دنبال تصمیم‌گیری‌هایی بگرده که به زمانی فقط تحمیل بودن. ناامیدی فلج‌کننده‌ی حس اینکه داره به دست شوهر سابقش، اقتصاد و نیازهای بچه‌هاش بازی می‌خوره، شروع کرد به کم شدن. شرایطش رئیس این نبود که اون چه حسی به زندگی داشته باشه—خودش بود.

آلینا گفت تا اون موقع حس می‌کرده تو به کار بد تو به شرکت اقتضاح گیر افتاده. حالا بیدار شده بود و فهمیده بود که تمام این مدت خودش مدیر عامل بوده. این به این معنی نبود که می‌تونه بشکنه و همه چیز رو عالی کنه—مدیر عامل‌ها هم تو روزهای بد سختی می‌کشن—ولی این به این معنی بود که قدرت زیادی روی زندگیش داره و این می‌تونه منجر به همه جور اتفاق خوبی در آینده بشه.

به علاوه، آلینا بر اساس اون فهم دست به کار شد. به جای اینکه آرزو کنه بقیه فرق کنن، شروع کرد به کار کردن روی تنها کسی که می‌تونست کنترلش کنه: خودش. مثل بقیه احساسات منفی داشت، ولی شروع کرد به گرفتن تصمیم‌های آگاهانه‌تر در مورد اینکه چطوری بهشون واکنش نشون بده. تصمیم‌هایی که می‌گرفت—نه احساسات اولیه‌اش—اونو سوق داد تا سعی کنه احساسات کم‌بازده رو به احساسات مثبت مثل قدردانی، امید، شفقت و شوخ‌طبعی تبدیل کنه. همچنین تلاش کرد بیشتر روی دنیای اطرافش تمرکز کنه و کمتر روی مشکلات خودش. هیچ...کدوم از اینا آسون نبود، ولی

با تمرین کردن توش بهتر و بهتر شد، و هرچی هفته‌ها و ماه‌ها گذشت، انگار بیشتر و بیشتر داشت برایش عادی می‌شد.

بالاخره، وقتی تونست خودش رو جمع و جور کنه، دیگه آلینا تونست تمرکز کنه روی چیزایی که می‌تونست به زندگی خیلی بهتر برایش بسازه: خانواده‌ش، دوستاش، کارش، و اعتقاداتش. آلینا با موفقیت تونست خودشو مدیریت کنه و دیگه حواسش پرت بحران‌های همیشگی زندگی نبود. دیگه احساساتش کنترلی روش نداشتن، و به رابطه‌ای با شوهرش انتخاب کرد که گذشته رو انکار نمی‌کرد، ولی درست کار می‌کرد. به پیوند عاشقانه با بچه‌هاش ساخت. دوستای صمیمی و عمیقی برای خودش پیدا کرد. به شغلی پیدا کرد که بهش حس مفید بودن می‌داد و موفقیت هم برآش می‌آورد. راه معنوی خودشو پیدا کرد. و به بقیه هم یاد داد چجوری اینجوری زندگی کنن.

آلینا با این سه تا قدم، زندگی‌ای رو که می‌خواست ساخت.

****راه پیش رو****

اگر می‌تونی با مشکل آلبینا ارتباط برقرار کنی، یا اگر حس می‌کنی باید برای خوشحالی خودت تلاش کنی، تنها نیستی. آمریکا تو به رکود خوشحالی افتاده. فقط تو دهه‌ی گذشته، درصد آمریکایی‌هایی که میگن "خیلی خوشحال نیستن" از ۱۰ درصد رسیده به ۲۴ درصد. [۱] درصد آمریکایی‌هایی که از افسردگی رنج می‌برن داره به شکل چشمگیری زیاد میشه، مخصوصاً بین جوان‌ها. [۲] در همین حال، درصدی که میگن "خیلی خوشحالن" از ۳۶ درصد اومده پایین به ۱۹ درصد. [۳] این الگوها تو کل دنیا هم دیده میشه، و این روند حتی قبل از شروع همه‌گیری کرونا هم وجود داشته. [۴] مردم سر اینکه چرا این رکود داره تو این مقیاس بزرگ اتفاق می‌افته اختلاف نظر دارن - بعضیا تقصیر رو میندازن گردن تکنولوژی، یا به فرهنگ قطبی شده، یا تغییر فرهنگ، یا اقتصاد، یا حتی سیاست - ولی هممون می‌دونیم که داره اتفاق می‌افته

خیلی از ماها اینقدر بلندپرواز نیستیم که بخوایم کل دنیا رو از این رکود بکشیم بیرون؛ ما فقط راضی می‌شیم خودمون رو کمک کنیم. ولی چجوری، وقتی مشکلاتمون از بیرون میان؟ اگر عصبانی یا ناراحت یا تنهاییم، باید بقیه باهامون بهتر رفتار کنن؛ باید وضع مالیمون بهتر بشه؛ باید شانسمون بیاره

اوضاع همینجوری نمی‌مونه و به روزی درست میشه. تا اون موقع باید منتظر بمونیم، با ناراحتی و فقط خودمونو با چیزای دیگه سرگرم کنیم تا حواسمون از این حال بد پرت بشه

این کتاب بهت نشون میده چطوری از این چرخه بیای بیرون، مثل کاری که آلبینا کرد. تو هم می‌تونی رئیس زندگی خودت بشی، نه فقط به تماشاچی

می‌تونی یاد بگیری چطوری به اتفاقای بد واکنش نشون بدی و چه احساساتی رو انتخاب کنی که حتی وقتی اوضاع بر وفق مراد نیست، باز هم شادت کنن. می‌تونی انرژی‌تو بذاری روی چیزای مهمی که واقعاً خوشحالت می‌کنن و به زندگی معنی میدن، نه چیزای بی‌ارزش و الکی

یاد می‌گیری چطوری زندگیتو به روش‌های جدید مدیریت کنی. اما، برخلاف بقیه کتاب‌هایی که ممکنه خونده باشی (خودمونم خوندم)، این کتاب نمیداد بهت بگه خودتو جمع و جور کن و قوی باش. این کتاب درباره‌ی اراده نیست، درباره‌ی دانش و استفاده از اونه. اگر به چیزی درباره‌ی ماشینت بلد نبودی، با زور که درستش نمی‌کنی، میری دفترچه راهنماشو نگاه می‌کنی. همین‌طور، وقتی به جای زندگیت مشکل داره و خوشحال نیستی، قبل از هر چیزی به اطلاعات درست و علمی نیاز داری که بفهمی خوشحالی چطوری کار می‌کنه، و بعدش دستورالعمل اینکه چطوری از این اطلاعات تو زندگیت استفاده کنی. این کتاب همینه

این کتاب هم به کتاب دیگه درباره‌ی کم کردن یا از بین بردن درد نیست، نه درد خودت نه هیچ‌کس دیگه. زندگی می‌تونه سخت باشه، خیلی سخت‌تر برای بعضیا، بدون اینکه تقصیر خودشون باشه. اگر درد داری، این کتاب بهت نميگه صبر کن تا تموم شه یا سعی کن از بین ببریش. در عوض، بهت نشون میده چطوری تصمیم بگیری باهاتش روبرو بشی، ازش درس بگیری و قوی‌تر بشی

در نهایت، این کتاب به راه حل سریع و فوری برای زندگیت نیست. برای آلبینا، خوشحال‌تر شدن تلاش و صبر می‌خواست، و برای تو هم همین‌طوره. خوندن این کتاب فقط شروع کاره. تمرین کردن مهارت‌ها نیاز به تمرین داره. بعضی پیشرفت‌ها سریع اتفاق می‌افتن، و به احتمال زیاد،

آدمای اطرافت تغییرات مثبت رو می بین (و ازت مشورت می گیرن). بقیه درس ها ممکنه ماه ها یا سال ها طول بکشه تا درونی بشن و ناخودآگاه انجامشون بدی. این اصلاً خبر بدی نیست، چون فرایند مدیریت خودت و پیشرفت کردن به ماجرای باحاله. خوشحال تر شدن میشه به سبک زندگی جدید

ساختن زندگی که می خوای وقت و تلاش می بره. عقب انداختنش یعنی الکی منتظر بمونی، وقت ...بیشتری رو بدون خوشحالی بگذرونی و باعث بشی بقیه هم

آلینا دلش نمیخواست این کارو بکنه، نمیخواست منتظر بمونه تا دنیا عوض شه و زندگی ای که میخواست رو از دست بده.
اگه تو هم دیگه خسته شدی از منتظر موندن، پس بزنی شروع کنیم

عنوان:

خوشبختی هدف نیست، و بدبختی هم دشمن نیست

متن:

استاد به لیخند گشاد زد و رو به سالن پر از جمعیت دانشگاه کارنگی ملون تو پیتسبورگ، به عصر تو سپتامبر سال 2007 شروع به حرف زدن کرد. این آخرین سخنرانی اش اونجا بود و از ته دل خوشحال بود، داشت به کارایی که تو زندگیش کرده بود فکر می کرد، به اینکه چطور خوبی های بقیه رو می دیده، چطور از موانع رد شده و با عشق زندگی کرده. اونقدر پر از انرژی و توان بود که نمی توانست خودشو کنترل کنه. به جا حتی رفت رو زمین و چند تا شنای سوئدی به دستی زد

استاد، رندی پاش بود، به دانشمند کامپیوتر معروف که دانشجویها و همکاراش تو کارنگی ملون خیلی دوسش داشتن. شاید فکر کنید این خوشحالی توی آخرین سخنرانی اش بخاطر این بود که داشت بازنشسته می شد و می رفت کارائیب، یا شاید هم (که بیشتر احتمال داشت، چون فقط چهل و هفت سالش بود) داشت می رفت به جای خیلی بهتر. ولی هیچ کدوم از اینا درست نبود

این آخرین سخنرانی اش بود چون پروفسور پاش سرطان لوزالمعده داشت و دکترها بهش گفته بودن فقط چند ماه دیگه زنده می مونه

تماشاچیا اومده بودن به حرفاش گوش بدن، نمی دونستن چی انتظارشونو می کشه. به جور مرثیه غم انگیز برای کوتاهی زندگی بود؟ به لیست از کارهایی که باید انجام می داد؟ مطمئناً اون شب تو سالن خیلی ها گریه کردن، ولی نه رندی. با به لحن بامزه گفت: "اگه اونقدر که باید افسرده و ...ناراحت نیستم، ببخشید که ناامیدتون می کنم." سخنرانی اش به جشن بود برای

رندی به زندگی پر از عشق و شادی داشت که میخواست با دوستاش، همکاراش، زنش و سه تا بچه ی کوچیکش تقسیمش کنه

واقعاً نمیشد انکار کرد که رندی آدم خیلی خوشحالی بود. حتی اون تشخیص بد بیماریش هم نتوانست این حقیقت آشکار رو توی اون شب سپتامبر پنهون کنه. توی چند ماه بعدی، تا جایی که حالش اجازه می داد، از زندگی نهایت لذت رو برد و از طریق رسانه های ملی (از جمله برنامه ی

اپرا) به بقیه انگیزه داد و توی صفحه‌ی وب شخصیش جزئیات مربوط به سلامتی و درمانش، اتفاقات مهم خانوادگی و لحظات شادی شخصیش رو به اشتراک می‌داشت

رندی پاش در ۲۵ جولای ۲۰۰۸، در حالی که خانواده و دوستاش دورش بودن، فوت کرد

رندی توی ماه‌های آخر عمرش یه کاری کرد که بیشترمون فکرشم نمی‌تونیم بکنیم: اون سخت‌ترین و غمگین‌ترین بخش زندگی‌ش رو تبدیل کرد به شادترینش. چطوری این کار رو کرد؟

دو تا تصور غلط درباره‌ی شادی

هیچ اشکالی نداره که بخوای شاد باشی. یه متکلم و فیلسوف به اسم آگوستین، خیلی قاطعانه توی سال ۴۲۶ میلادی گفت: "هیچ کسی نیست که نخواد شاد باشه"، اون موقع و الان هم هیچ مدرکی برای این حرفش لازم نیست. اگه کسی رو پیدا کردید که گفت: "برام مهم نیست شاد باشم"، بدونید یا داره توهم می‌زنه یا داره دروغ می‌گه

وقتی مردم میگن "می‌خوام شاد باشم" منظورشون چیه؟ معمولاً دو تا چیز: اول اینکه میخوان یه سری حس‌های خاص رو داشته باشن (و حفظ کنن) - مثل خوشحالی، سرحالی یا یه چیز شبیه اینا. دوم اینکه میگن یه مانعی سر راه رسیدن به این حس وجود داره. "می‌خوام شاد باشم" تقریباً همیشه با یه "ولی..." دنبال میشه

مثلاً کلودیا رو در نظر بگیرید که یه مدیر دفتری توی نیویورکه. ۳۵ سالشه و ۵ ساله که با دوست پسرش زندگی می‌کنه. همدیگه رو دوست دارن، اما پسره هنوز آماده نیست که یه تعهد دائمی ...بده. کلودیا حس می‌کنه نمی‌تونه برای آینده برنامه‌ریزی کنه - اینکه کجا زندگی می‌کنه، اینکه

کلودیا همش تو فکر اینه که بچه دار میشه یا نه، و اینکه اصلاً تو شغلش به کجا میرسه. این چیزا کلافه‌ش کرده و نمیدونه چیکار کنه، واسه همین ناراحته و عصبی میشه. میخواد خوشحال باشه، ولی فکر میکنه تا وقتی دوست پسرش تکلیفش رو معلوم نکنه، نمیتونه خوشحال شه

یا مثلاً رایان رو در نظر بگیر. فکر میکرد تو دانشگاه دوستای صمیمی پیدا میکنه و هدف‌های شغلی‌ش رو مشخص میکنه. ولی برعکس، وقتی از دانشگاه فارغ‌التحصیل شد، بیشتر از قبل گیج و منگ بود. الان که بیست و پنج سالشه، کلی بدهی داره، از این شغل به اون شغل میپره و احساس میکنه هیچ هدفی نداره. امیدواره وقتی فرصت مناسبی پیش بیاد و آینده‌ش روشن بشه، خوشحال بشه

مارگارت پنجاه سالشه. ده سال پیش فکر میکرد همه چی رو فهمیده - نیمه وقت کار میکرد، بچه‌هاش دبیرستانی بودن و تو فعالیت‌های اجتماعی شرکت میکرد. ولی از وقتی بچه‌هاش رفتن دنبال زندگی خودشون، احساس بی‌قراری میکنه و از همه چی ناراضیه. تو سایت زیلو خونه‌ها رو زیر و رو میکنه، فکر میکنه شاید عوض کردن خونه کمک کنه. فکر میکنه یه تغییر بزرگ باعث خوشحالی میشه، ولی نمیدونه دقیقاً چه تغییری لازمه

بالاخره میرسیم به تد. از وقتی بازنشسته شده، دوستای واقعی نداره. ارتباطش رو با همه همکاراش قطع کرده. سال‌هاست که طلاق گرفته و بچه‌های بزرگش هم سرشون به زندگی خودشون گرمه. بعضی وقتا کتاب میخونه، ولی بیشتر وقتش رو با تماشای تلویزیون میگذرونه.

فکر میکنه اگه آدمای بیشتری تو زندگیش بودن، خوشحال میشد، ولی انگار نمیتونه اونها رو پیدا کنه.

کلودیا، رایان، مارگارت و تد آدمای معمولی با مشکلات معمولی هستن - هیچ چیز عجیب یا رسوایی وجود نداره. (در واقع اینها ترکیبی از آدم‌هایی هستن که ما بارها باهاشون ملاقات و کار کردیم.) هر کدومشون دارن با مشکلات معمولی‌ای دست و پنجه نرم میکنن که هر کدوم از ما میتونیم تو زندگیمون باهاش مواجه بشیم، حتی بدون اینکه اشتباهات بزرگی مرتکب بشیم یا ریسک‌های احمقانه‌ای بکنیم. و باورهاشون درباره خوشبختی و زندگی هم معمولیه - اما اشتباهه.

کلودیا، رایان، مارگارت و تد همه تو یه وضعیت "میخوام خوشحال باشم، ولی..." زندگی میکنن. اگه اینو بشکافی، میبینی که بر اساس دو تا باور بنا شده

1. ...میتونم خوشحال باشم.
2. ولی شرایطم نمیداره از بدبختی در پیام...

راستش رو بخوای، این دو تا باوری که اینقدر هم به نظر درست میان، غلطن.

نمیشه کلا خوشحال بود، ولی میشه خوشحال‌تر بود. و لازم نیست شرایط زندگی یا چیزهایی که ناراحت می‌کنن، جلوی خوشحال‌تر شدن رو بگیرن.

منظورمون از اینکه نمیشه خوشحال بود چیه؟ دنبال خوشبختی گشتن مثل اینه که دنبال الدورادو باشی، اون شهر طلایی افسانه‌ای توی آمریکای جنوبی که هیچ‌کس تا حالا پیداش نکرده. وقتی دنبال خوشبختی می‌گردیم، ممکنه یه لحظه‌هایی حسش کنیم، ولی دووم نمیاره. آدم‌ها از حرف می‌زنن، بعضی‌ها هم ادعا می‌کنن که دارنش، ولی اونایی که به نظر میرسه باید خیلی خوشحال باشن - پولدارا، خوشگلا، مشهورا، قدرتمندا - آخرش سر از خبرها یا ورشکستگی‌هاشون، رسوایی‌های شخصیشون و مشکلات خانوادگیشون درمیارن. بعضیا از بقیه خوشحال‌ترن، ولی هیچ‌کس نمیتونه همیشه خوشحال بمونه.

اگه راز خوشبختی مطلق وجود داشت، تا حالا همه‌مون پیداش کرده بودیم. یه بی‌زینس خیلی بزرگ میشد، تو اینترنت می‌فروختنش، تو همه مدرسه‌ها درسش می‌دادن و احتمالا دولت هم میدادش دست مردم. ولی نیست. یه جورایی عجیبه، نه؟ تنها چیزی که همه‌مون از وقتی سیصد هزار سال پیش تو آفریقا پیدا شدن، می‌خواستیم، (Homo sapiens) انسان‌های خردمند برای تقریبا همه دست‌نیافتنی مونده. یاد گرفتیم چجوری آتش درست کنیم، چرخ بسازیم، سفینه فضایی بفرستیم ماه و ویدیوهای تیک‌تاک درست کنیم، ولی با این همه نبوغ انسانی، هنوز نتونستیم هنر و علم به دست آوردن و نگه داشتن اون چیزی که واقعا می‌خوایم رو یاد بگیریم.

چون خوشبختی یه مقصد نیست. خوشبختی یه مسیره. خوشبختی کامل رو این دنیا پیدا نمی‌کنیم، ولی مهم نیست هر کدوممون کجای زندگی هستیم، همه‌مون می‌تونیم خوشحال‌تر باشیم. و باز خوشحال‌تر، و باز هم خوشحال‌تر.

اینکه خوشبختی کامل تو این زندگی غیر ممکنه شاید خبر ناراحت‌کننده‌ای به نظر برسه، ولی نیست. در واقع بهترین خبر دنیاست. یعنی همه‌مون بالاخره می‌تونیم دست از گشتن دنبال اون شهر گمشده‌ای که وجود نداره برداریم. دیگه لازم نیست از خودمون بپرسیم چرا نمیتونیم پیداش

کنیم یا نگهش داریم، چون اصلاً چیزی نیست که بشه پیداش کرد.

دیگه لازم نیست فکر کنیم مشکلات شخصیمون باعث شدن نتونیم خوشبختی رو به دست بیاریم. هیچ شرایط مثبتی نمیتونه اون حس خوشبختی وصف ناپذیری که دنبالشیم رو بهمون بده. ولی هیچ شرایط منفی‌ای هم نمیتونه جلوی خوشحال‌تر شدنمون رو بگیره. یه واقعیتی اینه: تو میتونی ... خوشحال‌تر بشی، حتی اگه

آدم مشکل داره. حتی ممکنه تو بعضی شرایط به خاطر همین مشکل، خوشحال‌تر هم بشی

این دو تا باور غلط - نه اون چیزایی که زندگی برامون پیش میاره - دلیل اصلی اینه که خیلیا گیر کردن و بدبختن. یه چیزی رو می‌خوان که اصلاً وجود نداره، و فکر می‌کنن تا وقتی همه موانع از سر راهشون برداشته نشه، هیچ پیشرفتی ممکن نیست. و این اشتباهات از یه جواب غلط به یه سوال خیلی بی‌خطر شروع می‌شه: خوشبختی چیه؟

خوشبختی چیه؟

تصور کن از یکی بخوای ماشین رو تعریف کنه. اونم به کم فکر می‌کنه و بعد جواب می‌ده: "ماشین... خب، همون حسیه که وقتی رو یه صندلی‌ام دارم، منتها یه صندلی که وقتی می‌خوام برم خرید، روش می‌شینم." تو فکر می‌کنی یارو اصلاً نمی‌دونه ماشین چیه. و معلومه که سوییچ ماشینو بهش نمی‌دی

"بعد ارزش می‌پرسی قایق چیه. یه دقیقه فکر می‌کنه و می‌گه: "قایق... ماشین نیست

این یه سناریوی مسخره‌اس. با این حال، عجیبه که معمولاً وقتی از یکی می‌پرسم خوشبختی و بدبختی چیه، همین جور تعریف‌هایی می‌شنویم. خودت امتحان کن. یه همچین چیزی می‌شنوی: "خوشبختی... خب، فکر کنم یه حسیه... مثلاً وقتی با کسایی هستم که دوستشون دارم، یا یه کاری رو می‌کنم که ارزش لذت می‌برم." و بدبختی؟ "نبود خوشبختی

بزرگ‌ترین دلیل اینکه مردم خوشحال‌تر نمی‌شن اینه که اصلاً نمی‌دونن دارن سعی می‌کنن چی رو بیشتر کنن. و دلیل اینکه تو بدبختی گیر کردن اینه که نمی‌تونن تعریفش کنن. اگه تو هم این مشکلو داری، زیاد ناراحت نباش. بیشتر مردم با این تعریف مشکل دارن. درباره حس‌ها حرف می‌زنن، یا از استعاره‌های بی‌مزه استفاده می‌کنن، مثل "نور خورشید تو روحم"، که یه سرود مذهبی قدیمی بهش می‌گفت خوشبختی

حتی فیلسوفای باستانی هم برای رسیدن به یه تعریف واحد از خوشبختی به مشکل خوردن. مثلاً، جنگ بین اپیکور و اپیکتتوس رو در نظر بگیر

اپیکور (۳۴۱-۲۷۰ قبل از میلاد) یه مکتب فکری راه انداخت به اسم خودش، "اپیکوریسم". میگفت یه زندگی شاد دو تا چیز لازم داره: "آتاراکسیا" (آرامش خیال) و "آپونیا" (نبود درد جسمی). خلاصه فلسفه‌ش این بود که "اگه ترسناکه یا درد داره، ارزش دوری کن." اپیکوری‌ها کلاً با حال‌گیری مخالف بودن و فکر میکردن حذف تهدیدها و مشکلات، کلید یه زندگی شادتره. نه که تنبل و بی‌انگیزه باشن، ولی معتقد بودن تحمل ترس و درد، ذاتاً لازم و مفید نیست، واسه همین

بیشتر تمرکزشون رو لذت بردن از زندگی بود.

اپیکتتوس تقریباً سیصد سال بعد از اپیکور زندگی میکرد و از فیلسوف‌های بزرگ رواقی بود. اون معتقد بود شادی از پیدا کردن هدف زندگی، قبول کردن سرنوشت و رفتار درست، فارغ از اینکه چقدر به ضررت تموم بشه، میاد. و اصلاً با عقاید خوش‌خوشانه‌ی اپیکور حال نمیکرد. فلسفه‌ش رو میشد اینجوری خلاصه کرد: "یه کم اراده داشته باش و به وظیفه عمل کن." کسانی که سبک رواقی رو دنبال میکردن، شادی رو چیزی میدیدن که با کلی فداکاری به دست میاد. جای تعجب نداره که رواقی‌ها معمولاً آدمای سخت‌کوشی بودن که برای آینده زندگی میکردن و حاضر بودن کلی ضرر شخصی رو تحمل کنن تا به هدفشون (همون جوری که خودشون میدیدن) برسن، بدون اینکه زیاد غر بزنین. اونا کلید شادی رو تو قبول کردن درد و ترس میدیدن، نه اینکه ازشون فرار کنن.

امروزه هم آدم‌ها هنوز دو دسته‌ن: یا اپیکوری‌ان و دنبال حال خوبن، یا رواقی‌ان و میخوان به وظیفه‌شون عمل کنن. و تعریف‌ها از اینجا به بعد هی بیشتر میشه، مخصوصاً وقتی دور دنیا سفر میکنیم. مثلاً تفاوت‌هایی که محقق‌ها بین فرهنگ‌های غربی و شرقی پیدا کردن رو ببین. تو غرب، معمولاً شادی رو با هیجان و موفقیت تعریف میکنن. درحالی که تو آسیا، شادی بیشتر با آرامش و رضایت تعریف میشه.

حتی تعریف‌های شادی به کلمه‌ای که براش استفاده میشه هم بستگی داره. تو زبان‌های ژرمنی، ریشه کلمه "شادی" به کلمه‌هایی برمبگرده که مربوط به اقبال و سرنوشت خوبه. در واقع، میاد که به معنی "شانس"ه. درحالی که تو زبان‌های لاتین، "happ" شادی از کلمه نروژی باستان میاد که تو روم باستان نه تنها به شانس خوب، بلکه به رشد، باروری و "felicitas" این واژه از رونق هم اشاره داشته. زبان‌های دیگه‌ای هم هستن که کلمات مخصوصی فقط برای این موضوع دارن.

دینا معمولاً خوشحالی رو با "هوگه" تعریف می‌کنن، یه چیزی تو مایه‌های صمیمیت و راحتی و دورهمی باحال.

اگه خوشحالی واقعاً اینقدر سلیقه‌ای بود - یا بدتر، یه حس لحظه‌ای - اصلاً نمی‌شد روش مطالعه کرد. مثل این می‌موند که بخوای ژله رو به دیوار میخ کنی. این کتاب کلاً دو کلمه می‌شد: موفق باشی (یا شاید "خوش باشی")

خوشبختانه، امروزه می‌تونیم خیلی بهتر از این عمل کنیم. درسته که فرهنگ‌های مختلف یه کم متفاوت خوشحالی رو تعریف می‌کنن، واسه همین که مقایسه‌های خوشحالی بین کشورها که همیشه تو اخبار می‌بینید، خیلی به درد بخور و قانع‌کننده نیست. اینم درسته که حس‌ها با خوشحالی ارتباط دارن. احساسات روت تاثیر میذاره که چقدر خوشحالی، و اینکه چقدر خوشحالی روی همه احساسات تاثیر میذاره. ولی این معنی‌اش این نیست که هیچ چیز ثابتی بین همه آدم‌ها وجود نداره، یا اینکه خوشحالی یه حسه.

یه راه خوب برای تعریف خوشحالی، اینه که اجزای تشکیل‌دهنده‌اش رو در نظر بگیریم. اگه بخوای شام شب شکرگزاری رو تعریف کنی، ممکنه لیست غذاها رو بگی - بوقلمون، مواد داخل شکمش، سیب‌زمینی شیرین و غیره. یا اگه آشپز خوبی باشی، ممکنه مواد لازم رو لیست کنی. یا اگه یه جورایی اهل تغذیه باشی، ممکنه بگی که شام - در واقع همه غذاها - از

سه درشت مغذی تشکیل شده: کربوهیدرات، پروتئین و چربی. برای درست کردن به شام خوب و سالم، به هر سه اینا به اندازه کافی و متعادل نیاز داری

شام همچنین به بوی خوشمزه هم داره که کل خونه رو پر می‌کنه. ولی نمی‌گی که این بو خود شام هست. بلکه بو به نشونه از وجود شام هست. به همین ترتیب، حس‌های خوشایند خود خوشحالی نیستن؛ اونا فقط نشانه‌های خوشحالی هستن. خود خوشحالی به پدیده واقعی، و مثل شام، می‌شه اون رو به عنوان ترکیبی از سه "درشت مغذی" تعریف کرد، که باید به اندازه کافی و متعادل تو زندگیت داشته باشی

درشت مغذی‌های خوشحالی عبارتند از لذت، رضایت و هدف

اولیش لذت هست. ممکنه به نظر بیاد همون "حس خوب" یا خوشی هست. اما این درست نیست. خوشی حیوانیه، لذت کاملاً انسانیه. خوشی از قسمت‌هایی از مغز سرچشمه می‌گیره که وظیفه دارن ما رو برای به سری فعالیت‌ها مثل خوردن و رابطه جنسی پاداش بدن، فعالیت‌هایی که تو گذشته‌ها به زنده موندن و انتقال ژن‌ها مون کمک می‌کردن. (امروزه چیزایی که باعث

لذت، چه از چیزایی باشه که مصرف می‌کنیم چه کارهایی که انجام می‌دیم، معمولاً به جوری از حالت عادی خارج می‌شه و سوء استفاده می‌شه و کلی مشکل درست می‌کنه

خوشحالی وقتی به وجود میاد که آدم به هوس لذت رو با دو تا چیز مهم دیگه ترکیب کنه: یکی با بقیه بودن و با هم خوش گذروندن، و یکی هم آگاهانه لذت بردن. مثلاً شام شب عید شکرگزاری وقتی خوشمزه باشه و آدمو سیر کنه، به جور لذته، ولی وقتی با کسایی که دوستشون داری بخوری و به خاطره قشنگ با هم بسازید، به جور خوشحالیه چون از قسمت‌های هوشیارتر مغزت استفاده کردی. لذت راحت‌تر از خوشحالی به دست میاد، ولی نباید بهش قانع شد، چون زودگذر و تنهایی به آدم می‌ده. همه اعتیادها مربوط به لذته، نه خوشحالی

اگه می‌خوای خوشحال‌تر باشی، هیچوقت به لذت خالی قانع نشو، سعی کن تبدیلیش کنی به خوشحالی. البته این کار به هزینه‌ای هم داره. خوشحالی وقت و انرژی می‌خواد. یعنی باید از به هیجان الکی و آسون بگذری. بیشتر وقتا یعنی باید به هوس‌ها و وسوسه‌ها نه بگی. بعضی وقتا خوشحالی به دست آوردن سخته

دومین ماده مغذی خوشحالی، رضایته. همون حس خوبی که از رسیدن به به هدفی که براش تلاش کردی بهت دست می‌ده. همون حسی که وقتی تو مدرسه نمره عالی می‌گیری یا تو کار ترفیع می‌گیری داری؛ وقتی بالاخره به خونه می‌خوری یا ازدواج می‌کنی. همون حسی که وقتی به کار سخت، حتی شاید دردناک، انجام می‌دی که با هدف زندگیت جوره

رضایت عالیه، ولی بدون کار و فداکاری به دست نمیاد. اگه به ذره هم براش زحمت نکشی، اصلاً راضی نمی‌کنه. اگه کل هفته رو برای به امتحان درس بخونی و نمره خوب بگیری، خیلی بهت حس رضایت می‌ده. ولی اگه تقلب کنی و همون نمره رو بگیری، علاوه بر اینکه کار اشتباهی کردی، احتمالاً اصلاً حس رضایت بهت دست نمی‌ده. به همین دلیل که میانبر زدن تو زندگی. اینقدر استراتژی بدیه - چون توانایی حس رضایت رو ازت می‌گیره

با اینکه رضایت می‌تونه کلی شادی به همراه داشته باشه، خیلی هم دست نیافتنی: فکر می‌کنی

رسیدن به به هدف بهت رضایت دائمی می‌ده، ولی خب، موقتیه. همه ما آهنگ معروف گروه رولینگ استونز رو سال 1965 شنیدیم که می‌گفت "من نمی‌تونم راضی بشم". در واقع درست نمی‌گفت: آدم می‌تونه راضی بشه؛ فقط نمی‌تونه همیشه راضی بمونه. خیلی عذاب‌آور - حتی دردناکه - که مثل دیوونه‌ها تلاش می‌کنیم، و همین که اون حس شادی بهمون دست می‌ده، سریع ازمون گرفته می‌شه. به همین دلیله که جگر می‌خونه، ما تلاش می‌کنیم، و تلاش می‌کنیم، و تلاش می‌کنیم.

سعی کن این عادت رو حفظ نکنی، به رفتاری که روانشناسا بهش میگن "آسیاب‌بازی لذت‌طلبانه". تو این حالت، ما خیلی سریع به چیزای خوب عادت می‌کنیم و باید هی بدویم و بدویم تا دوباره حس رضایت داشته باشیم. این قضیه مخصوصا درباره چیزای دنیوی مثل پول، قدرت، لذت و مقام (یا شهرت) صدق می‌کنه.

سومین ماده مغذی از همه مهم‌تره: هدف. ما می‌تونیم به مدت بدون لذت و حتی بدون حس رضایت سر کنیم. اما بدون هدف، کاملاً گم می‌شیم، چون نمی‌تونیم با معماها و دوراهی‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی کنار بیایم. وقتی حس معنا و هدف داشته باشیم، می‌تونیم با امید و آرامش درونی با زندگی روبرو بشیم.

با این حال، آدم‌هایی که حس قوی‌ای از معنا دارن، اغلب اون رو تو رنج‌هاشون پیدا می‌کنن. این حرف همون روانپزشک و بازمانده هولوکاست، ویکتور فرانکل، هست که تو فصل بعد باهاش آشنا می‌شیم. اون تو خاطرات کلاسیکش، "انسان در جستجوی معنا"، می‌نویسه: "اینکه به آدم چطوری سرنوشتش و همه رنج‌هایی که باهاش همراه رو قبول می‌کنه، اینکه چطوری صلیبش رو به دوش می‌کشه، بهش فرصت زیادی می‌ده - حتی تو سخت‌ترین شرایط - که به زندگیش به معنای عمیق‌تر اضافه کنه." استراتژی رایج تلاش برای حذف رنج از زندگی به منظور شادتر شدن، بی‌فایده و اشتباهه؛ ما باید به جای اون دنبال "چرایی" زندگی باشیم تا درد رو تبدیل به فرصتی برای رشد کنیم.

****نقش ناشادی****

شادی ترکیبی از لذت، رضایت و هدفه. برای شادتر شدن، باید این عناصر رو به صورت متعادل داشته باشیم - نه اینکه فقط به نوعش رو داشته باشیم و بقیه رو نه. اما اگه با دقت خونده باشی، به چیز جالب درباره هر سه تاشون متوجه شدی: همشون به جورایی توشون به ذره ناشادی هم هست.

لذت به تلاش و چشم پوشی از به سری خوشی‌ها نیاز داره؛ رضایت به فداکاری احتیاج داره و ماندگار نیست؛ هدف تقریباً همیشه رنج به دنبال داره. به عبارت دیگه، شادتر شدن ایجاب می‌کنه که ناشادی رو هم تو زندگیمون بپذیریم و بفهمیم که مانع خوشحالیمون نیست.

اگه فکر می‌کنی این حرف غیرمنطقیه، تنها نیستی. تا اواسط قرن بیستم، معمولاً ناراحتی رو نبود شادی می‌دونستن، درست مثل نور و تاریکی. روانشناسا فکر می‌کردن احساسات مثبت و منفی روی به خط قرار دارن. مثلاً اگه بعد از به اتفاق بد یا به ضربه روحی، کم‌کم "احساس بدت" کمتر می‌شه، یعنی "احساس خوبت" بیشتر شده.

اگر می‌خواستی شادتر باشی، باید کمتر ناراحت می‌شدی. اگر شادیت کم می‌شد، ناراحتیت بیشتر می‌شد.

ولی واقعیت اینه که احساسات مربوط به شادی و ناراحتی می‌تونن با هم وجود داشته باشن. تحقیقات روانشناسی جدید نشون داده که احساسات مثبت و منفی در واقع جدا از هم و می‌تونیم نتیجه بگیریم که شادی نبود ناراحتی نیست. (یادت باشه، شادی و احساسات یکی نیستن، ولی مثل شام و بوی شام با هم مرتبطن.) احساسات مثبت و منفی می‌تونن بدون وجود اون یکی، همزمان یا خیلی سریع پشت سر هم حس بشن. بعضی از عصب‌شناسا معتقدن که احساسات شادی و ناراحتی بیشتر به فعالیت در نیمکره‌های مختلف مغز مربوط میشه، و اشاره می‌کنن که احساسات منفی با فعالیت در سمت چپ صورت و احساسات مثبت با فعالیت در سمت راست صورت همخونی داره.

معمولاً آدم‌ها احساساتشون رو ترکیبی ارزیابی می‌کنن. "حالم خوبه" یعنی شادی > ناراحتی. اما وقتی بهشون گفته میشه، می‌تونن احساسات مثبت و منفیشون رو نسبتاً دقیق از هم جدا کنن. مثلاً، محققان در یه آزمایش فهمیدن که آدم‌ها حدود ۹۰ درصد اوقات می‌تونن احساساتشون رو تشخیص بدن. حدود ۴۱ درصد اوقات، احساساتشون رو کاملاً مثبت و حدود ۱۶ درصد اوقات کاملاً منفی طبقه‌بندی کردن. بقیه (۳۳ درصد) بین مثبت و منفی مخلوط بودن. در مجموع، آدم‌ها تقریباً نصف اوقات احساسات منفی و تقریباً سه‌چهارم اوقات احساسات مثبت رو تشخیص میدن.

تو یه آزمایش، از آدم‌ها خواسته شد که کل روزشون رو مرور کنن و به این فکر کنن که از هر فعالیت چقدر "اثر" مثبت یا منفی گرفتن، به جای اینکه دو احساس رو با هم قاطی کنن. به طور کلی، آدم‌ها احساسات مثبت بیشتری نسبت به احساسات منفی داشتن، ولی این

خیلی بستگی داشت به نوع کار. بعضی کارا (مثل گپ زدن با دوستا) کلی حس خوب میداد و حس بد خیلی کم داشت. یه سری کارا هم (مثل بچه داری یا کار کردن) یه جور قاطی پاتی بود. بدترین و بی حال ترین کارا هم رفت و آمد سر کار و وقت گذروندن با رئیس بود. (معلومه که بهترین کار اینه که با رئیس همسفر نشی!)

معنی همه اینا اینه که ممکنه همزمان هم خیلی خوشحال باشی و هم خیلی ناراحت، یا برعکس. هیچکدوم به اون یکی ربط نداره. شاید به نظر موشکافی بیاد، ولی نکته خیلی مهمیه. اگر فکر کنی باید اول حس بد رو از بین ببری تا خوشحال بشی، الکی خودتو عقب میندازی با حسای منفی کاملاً طبیعی زندگی روزمره و نمیفهمی چی ازت، خودت رو ساخته

****ترکیب منحصربفرد خوشحالی و ناراحتی تو****

همه ما یه ترکیب طبیعی از خوشحالی و ناراحتی داریم، بستگی به شرایط و اخلاقمون. وظیفه ما اینه که از این ترکیبی که بهمون داده شده، بهترین استفاده رو ببریم. اولین قدم هم اینه که بفهمیم اصلاً کجای کاریم

یه راه برای اینکه بفهمی ترکیب طبیعی خوشحالی-ناراحتیت چیه، اینه که سطح حس خوب و بدت (مودت) رو اندازه بگیری و بینی نسبت به بقیه چطوریه. یه چیزی هست به اسم "جدول این جدول شدت و تعداد حسای خوب و بد رو اندازه میگیره و PANAS تاثیر مثبت و منفی" یا سال 1988 توسط سه تا روانشناس تو دانشگاه های "دانشگاه متدیست جنوبی" و "دانشگاه

مینه‌سوتا" ساخته شد. [16] این جدول نشون میده که تو معمولا حسای خوب و بدت نسبت به بقیه چطوره، بالاتره یا پایین تره

برای اینکه تست بدی، یه وقت رو انتخاب کن که حس نسبتا خنثی به زندگی داشته باشی، مثلا بعد از ناهار. وقتی خیلی استرس داری یا خیلی خوشحالی، این کارو نکن. تو این تست ازت میپرسن که حسای مختلف رو چقدر عمیق حس میکنی. جواب رو کلی بده، یا به طور میانگین، نه دقیقا همین الان

برای هر حس پنج تا جواب داری

- ۱ خیلی کم یا اصلا
- ۲ یه کوچولو
- ۳ متوسط
- ۴ نسبتا زیاد
- ۵ خیلی زیاد

به این بیست تا حس، این نمره‌ها رو بده

- ۱ علاقه‌مند
- ۲ پریشون
- ۳ هیجان‌زده
- ۴ ناراحت
- ۵ قوی
- ۶ گناهکار
- ۷ ترسیده
- ۸ خصمانه
- ۹ مشتاق
- ۱۰ مغرور
- ۱۱ کلافه
- ۱۲ هوشیار
- ۱۳ شرم‌منده
- ۱۴ الهام گرفته

15. عصبی
16. مصمم/ با اراده
17. با دقت/ حواس جمع
18. دلشوره‌ای/ مضطرب
19. فعال
20. ترسیده

خب، حالا برای اینکه ببینی حس‌های مثبتت چقدره، نمره‌های سوال‌های 1، 3، 5، 9، 10، 12، 14، 16، 17 و 19 رو با هم جمع کن. برای حس‌های منفی هم نمره‌های سوال‌های 2، 4، 6،

7، 8، 11، 13، 15، 18 و 20 رو با هم جمع کن

مگه اینکه به آدم خیلی خاص باشی که دقیقاً میانگین باشی هم تو حس های مثبت (حدود 35) هم تو حس های منفی (حدود 18)، در غیر این صورت یکی از این چهار دسته ای میشی که تو شکل 1 نشون داده شده. اگه حس های مثبتت از میانگین بالاتر باشه و حس های منفیت هم از میانگین بالاتر، یه جورایی "دانشمند دیوونه" ای، که همیشه یه چیزی نگرانته. اگه هم حس های مثبتت از میانگین پایین تره هم حس های منفیت، یه "قاضی" آروم و خونسردی. "تشویق کننده ها" که حس های مثبتشون از میانگین بالاتره و حس های منفیشون پایین تر، همیشه نیمه پر لیوان رو می بینن و به چیزای بد زیاد فکر نمی کنن. "شاعرها" هم که حس های مثبتشون از میانگین پایین تره و حس های منفیشون بالاتر، نمی تونن از چیزای خوب لذت ببرن و همیشه یه تهدید حس می کنن

شکل ۱: چهار جور آدم، بر اساس حس های مثبت و منفی شون

می دونیم، می دونیم: دلت می خواد تو دسته ی تشویق کننده ها باشی. ولی خب، قرار نیست که همه تشویق کننده باشن، دنیا به بقیه هم نیاز داره. یه کم که فکر کنی، می فهمی اگه همه فقط جنبه های خوب همه چی رو می دیدن، چه فاجعه ای می شد، چون هی اشتباهات قبلی رو تکرار می کردیم. شاعرا به خاطر دیدگاه و خلاقیتشون ارزشمندند. (تازه، همه با یقه اسکی مشکی خیلی خوشتیپ می شن.) زندگی با دانشمندای دیوونه باحال تره. و قاضی ها هم نمی دارن با ایده های پهلوی خودمونو منفجر کنیم

تو زندگی یه نقش خاص داری. این مدلی بودنت یه هدیه ست. ولی مهم نیست چه مدلی هستی، می تونی تو زندگیت شادتر باشی. واسه این کار، باید بفهمی شادی طبیعی ات چطوری قاطی شده، خودتو مدیریت کنی، و بعد از نقاط قوتت استفاده کنی. مثلاً فرض کن دانشمند دیوونه ای. معمولاً نسبت به همه چی، چه خوب چه بد، خیلی تند واکنش نشون می دی

تو زندگی تون به آدمایی هستن که خیلی پارانرژی و سرزنده ان. اینجور آدمای شاید مجلس گرم کن باشن، ولی اطرافیان و همکاراشون رو خسته می کنن. باید اینو بدوین و سعی کنین احساسات و واکنش های شدیدتون رو کنترل کنین

شاید هم یه جورایی "قاضی" باشین. خیلی خونسرد و ریلکس، مناسب کارایی مثل جراحی یا جاسوسی (یا هر کاری که حفظ خونسردی یه مزیت باشه، مثل بزرگ کردن نوجوونها). ولی ممکنه برای دوستا و خانواده تون یه کم زیادی بی احساس به نظر بیاین. دونستن این موضوع بهتون کمک می کنه که یکم بیشتر از ته دل ذوق نشون بدین، به خاطر بقیه

یا شایدم یه "شاعر" باشین. وقتی همه میگن اوضاع عالی، شما میگین "نه بابا، صبر کنین". این خیلی مهمه، چون ممکنه جون خلیا رو نجات بده، چه واقعی چه مجازی. شاعرا مشکلات رو زودتر از بقیه می بینن. ولی این موضوع ممکنه شما رو بدین و غیرقابل تحمل کنه، و یه کم به سمت افسردگی بره. باید یاد بگیرین چطوری دیدتون رو روشن تر کنین و الکی گنده ش نکنین

حتی یه "تشویق کننده" هم به خودمدیریتی احساسی نیاز داره. همه عاشق تشویق کننده بودن، ولی یادتون باشه که احتمالاً از خبرای بد فرار می کنین و براتون سخته که خبر بد بدین. این

همیشه چیز خوبی نیست! باید روی این موضوع کار کنی تا بتوین حقیقت رو به مردم بگی، چیزا رو درست ببین و الکی نگین همه چی درست میشه وقتی که واقعاً اینطور نیست

خودتون - ترکیب طبیعی احساسات خوشحال و ناراحت - میتونه بهتون PANAS شناختن پروفایل کمک کنه خوشحال تر باشین، چون نشون میده چطوری تمایلاتتون رو مدیریت کنین. اما با جدا کردن این دو جنبه، به وضوح نشون میده که خوشحالی تون به ناراحتی تون بستگی نداره. تست قدرت بخشه، چون خیلی از مردم با استفاده ازش برای اولین بار خودشون رو می فهمن و PANAS می بینن که هیچ چیز عجیب یا غلطی در موردشون وجود نداره. به عنوان مثال، بعضی از مردم سال ها فکر می کنن که یه مشکلی دارن چون احساسات منفی بیشتری نسبت به اطرافیانشون تجربه می کنن و براشون سخته که مثل بقیه ذوق و شوق نشون بدن. اونا می فهمن که صرفاً یه شاعر هستن. و دنیا به شاعرها نیاز داره

****ارزش قائل شدن برای حس های بد****

باید چطوری به ناراحتی ها نگاه کنی؟ اول از همه، باید ازشون ممنون باشی. مغز آدمیزاد یه قسمتی رو مخصوص پردازش حس های منفی گذاشته. خداروشکر که اینطوره! حس های منفی فقط کمک نمی کنن که از خوشی ها، رضایت و هدف لذت ببریم، بلکه باعث می شن زنده بمونیم. تهدیدها خیلی بیشتر از خوشی ها احتمال داره بهمون آسیب بزنن. واسه همین که مثلاً سر یه سکه شرط نمی بندی که یا پس اندازت دو برابر شه، یا کلاً ورشکست شی. در واقع، اگه یه کم هم پس انداز داشته باشی که براش زحمت کشیدی، حتی اگه شانس ببری نه به یک هم باشه، این شرط رو نمی بندی. چون این که یه درصد احتمال داشته باشه همه چی رو از دست بدی، خیلی ترسناکه

واسه همین، ما آدمها بهتر می تونیم حس های بد رو پردازش کنیم تا حس های خوب رو. اینجوری امنیتمون حفظ می شه و حواسمون به خطرات هست. به این می گن «سوگیری منفی». حس های منفی کمک می کنن درس های با ارزشی بگیریم تا هی اشتباهات رو تکرار نکنیم. این حرفی بود که روان درمانگر فقید، امی گات، می زد. اون توی تحقیقاتش نشون داد که حس های منفی می تونن یه واکنش مفید به مشکلات محیط باشن، باعث می شن درست توجه کنیم و راه حل پیدا کنیم. یعنی وقتی از یه چیزی ناراحت یا عصبانی هستیم، شاید بیشتر احتمال داره درستش کنیم. و این، خب معلومه که در درازمدت باعث می شه خوشحال تر باشیم

مثلاً به حسرت فکر کن. هیچ کس از حسرت های زندگی ش لذت نمی بره. بعضیا می گن اصلاً تا (روی بدنشون "NO REGRETS" حتی خالکوبی می کنن) نمی خوان حسرت داشته باشن خوشحال تر باشن. درسته که حسرت اگه بررسی و مدیریت نشه، می تونه مثل سم برای حال آدم بد باشه. حسرت وسواسی باعث افسردگی و اضطراب می شه، مخصوصاً بین کسانی که زیاد فکر و خیال می کنن، کسانی که هی حسرت هاشون رو زیادی تکرار می کنن و زندگی روزمره شون رو خراب می کنن. حسرت زیاد حتی می تونه روی هورمون ها و سیستم ایمنی بدنت تاثیر بذاره

ولی رفتن به اون سر طیف هم بدتره. این که حسرت هاتو از بین ببری، راه به آزادی نشون ...نمی ده؛ محکومت می کنه که هی اشتباهات قبلی رو تکرار کنی. آزادی واقعی اینه که حسرت رو

باید بدونیم حسرت چه جایگاهی توی زندگی‌مون داره و ارزش درس بگیریم، نه اینکه بذاریم له مون کنه.

هر چقدر هم که حس بدیه، حسرت یه جور توانایی مغزی خفنه. لازمه‌اش اینه که برگردی به یه موقعیت تو گذشته، تصور کنی که یه جور دیگه رفتار کردی تا نتیجه فرق کنه، و با اون سناریوی جدید تو ذهنت، به یه حال الان متفاوت برسی - و بعد اون حال الان خیالی رو با حالی که الان واقعا داری تجربه می‌کنی مقایسه کنی. مثلاً اگه امروز رابطه‌ت با پارتنرت به هم ریخته، ممکنه حسرت تو رو ذهنی ببره به سال پیش. یادت میاد چقدر بچه‌بازی درآوردی و زود از کوره در می‌رفتی، و بعد تصور می‌کنی که اگه به جاش صبورتر بودی و تو لحظه‌های حساس به جای اینکه طرف رو ناراحت کنی، مهربون‌تر رفتار می‌کردی چی می‌شد. بعدش سریع می‌پری به امروز و می‌بینی که رابطه‌تون شکوفا شده، نه اینکه داره از بین میره.

دلیل اینکه حسرت با اینکه حس بدیه، باعث یادگیری میشه همینه. دنیل پینک، نویسنده یه کتاب کامل درباره حسرت، می‌گه: "اگه با حسرت‌هامون درست روبرو بشیم، می‌تونن تصمیم‌گیری‌هامون رو دقیق‌تر کنن و عملکردمون رو بهتر کنن." به جای اینکه بذاری سایه رابطه‌ای که به هم خورده بدبختت کنه و فقط آرزو کنی که کاش جور دیگه‌ای پیش می‌رفت، می‌تونی با خودت روراست باشی که چی اشتباه بوده و از اون دانش استفاده کنی تا تو رابطه‌های آینده لذت بیشتری ببری.

یه زمینه دیگه تو زندگی که ناراحتی بهمون کمک می‌کنه، خلاقیته. هنرمندا معمولاً یکم افسرده‌ان و الهام‌شون رو تو تاریکی پیدا می‌کنن - به این حالت کم مثبت و زیاد منفی می‌گن "شاعر" الکی که نیست. اصلاً تعجبی نداره که یه شاعر معروف به اسم جان کیتس گفته: "نمی‌بینی که چقدر وجود یه دنیای پر از درد و رنج لازمه تا یه هوش رو پرورش بده و ارزش یه روح بسازه؟"

دانشمندا فهمیدن که حق با کیتس بوده. یه تحقیق حتی تاثیر ناراحتی رو روی بازدهی هنرمندا بررسی کرده، مثلاً آهنگساز معروفی مثل لودویگ وان بتهوون، که بعد از مشکلات سلامتی (کم کم ناشنوا شد) و خانوادگی (سرپرست برادرزادش کارل بود، که رابطه‌ی خیلی بدی باهاش داشت) بیشترین بازدهی رو داشته. این تحقیق نشون داد که بین آهنگسازای بزرگی مثل بتهوون، یه افزایش ۳۷ درصدی تو ناراحتی به طور میانگین منجر به یه اثر بزرگ بیشتر شده.

علتش اینه که وقتی آدم ناراحتن، بیشتر به قسمت‌های بد زندگی‌شون توجه می‌کنن. این کار باعث میشه یه قسمتی از مغز که اسمش هست "قشر پیش‌پیشانی بطنی‌جانبی" فعال بشه. این قسمت از مغز کمک می‌کنه خیلی دقیق روی چیزای پیچیده دیگه هم تمرکز کنیم - مثل نوشتن یه طرح تجاری، یه کتاب، یه آهنگ سمفونی - یا اینکه یه راه حل واسه یه مشکل پیچیده توی زندگی پیدا کنیم.

یه سری از روان‌شناسا معتقدن بهترین حالتش اینه که یه کوچولو ناراحت باشیم، در حدی که بشیم جزو اونایی که "دومین آدمای خوشحال" به حساب میان. سال ۲۰۰۷، یه گروه محقق از دانشجوها خواستن که حال خوب خودشون رو توی یه مقیاس از "ناراحت" تا "خیلی خوشحال" رتبه‌بندی کنن. مثل خیلی از تست‌های سنجش حال عمومی، این تست هم می‌خواست یه چیزی مثل "خوشحالی منهای ناراحتی" رو اندازه بگیره. بعدش نتیجه‌ها رو با نمره‌های درسی دانشجوها (معدل، غیبت‌ها) و چیزای اجتماعی‌شون (تعداد دوستای صمیمی، وقتی که برای قرار گذاشتن می‌داشتن) مقایسه کردن. با اینکه اونایی که "خیلی خوشحال" بودن زندگی اجتماعی بهتری

داشتن، ولی توی درس از اونایی که فقط "خوشحال" بودن ضعیف‌تر بودن

بعد محققا به سری اطلاعات از به تحقیق دیگه رو بررسی کردن که توش "شاد بودن" دانشجویهای ورودی جدید رو رتبه‌بندی کرده بودن و تقریباً ۲۰ سال بعدش میزان درآمدشون رو هم بررسی کرده بودن. فهمیدن اونایی که توی سال ۱۹۷۶ خیلی شاد بودن، توی سال ۱۹۹۵ بیشترین درآمد رو نداشتن؛ باز هم این عنوان رسید به اون گروهی که دومین رتبه رو داشتن و شادیشون "بالتر از حد متوسط" بود، ولی جزو ۱۰ درصد آدمای خیلی شاد نبودن

خب، شاید بگین حالا که چی؟ خوشحال‌ترین آدمای بیشترین پول رو در نیاوردن - شاید اصلاً نخوام اونجوری باشم. ولی بقیه تحقیقات نشون میده که این به خاطر اینه که اونا خیلی محتاط نیستن؛ چون احساسات منفی می‌تونه بهمون کمک کنه خطرات رو تشخیص بدیم، منطقیه که اگه زیادی خوشحال باشیم، ممکنه این خطرات رو نادیده بگیریم. و در واقع، بالاترین سطح احساسات مثبت خالص با انجام کارای خطرناکی مثل مصرف الکل و مواد مخدر و پرخوری عصبی در ارتباط بوده. خوشی الان، بدبختی بعداً

خلاصه کلام: بدون ناراحتی، نه زنده می‌مونی، نه یاد می‌گیری و نه ایده‌های خوب به سرت می‌زنه. حتی اگه می‌تونستی از شر ناراحتی خلاص شی، این به اشتباه بزرگ بود. راز به زندگی خوب اینه که ناراحتی‌ها رو بپذیری (تا بتونی یاد بگیری و رشد کنی) و احساساتی که ازش به وجود میاد رو مدیریت کنی

اقدر زنبورا رو بدون، نه فقط عسلشون رو

اگه می‌خوای زندگی‌مون رو واضح ببینیم، از مشکلاتمون رها بشیم و فرصت‌های آیندمون رو تشخیص بدیم، باید به جور دیگه به خوشحالی و ناراحتی نگاه کنیم. مثل بقیه نباشیم که فکر می‌کنن خوشحالی هدفه و ناراحتی دشمن. (البته منظورمون مشکلات پزشکی مثل اضطراب و افسردگی نیست. اونا بیماری‌های واقعی‌ان که نیاز به مراقبت و درمان دارن. منظورمون سختی‌ها و مشکلاتیه که همه تو زندگی باهاش روبرو میشن.)

این حرفا به این معنی نیست که از حس خوب فرار کنیم یا اینکه بخوایم کمتر ناراحت باشیم کار احمقانه‌ایه. نه، برعکس، اینکه بیشتر خوشحال باشیم و کمتر ناراحت، به چیز طبیعیه. ولی اینکه فقط دنبال حس‌های مثبت باشیم و بخوایم حس‌های منفی رو از بین ببریم، به استراتژی پرهزینه و بی‌فایده‌ست. رسیدن به خوشحالی محض (حداقل تو این دنیا) غیرممکنه و دنبال کردنش خطرناکه و ممکنه جلوی پیشرفت‌مون رو بگیره. مهم‌تر از همه، این کار باعث میشه خیلی از چیزایی که به زندگی خوب رو می‌سازن از دست بدیم

شاید فکر کنین ما داریم می‌گیم دنبال دردسر باشین. لازم نیست دنبالش بگردین، دردسر خودش پیداتون می‌کنه، همه رو پیدا می‌کنه. حرفمون اینه که هر کدوم از ما می‌تونیم به زندگی پربار داشته باشیم که توش نه تنها از عسل خوشمزه لذت ببریم، بلکه قدر زنبورایی که اونو درست کردن رو هم بدونیم. این فقط عوض کردن طرز فکر نیست، به جور زندگی جدیدی که پر از فرصت‌هاییه که تا حالا ندیدین. اگه بی‌پروا زندگی کنین، می‌تونین احساساتون رو کنترل کنین. و وقتی این کارو کردین، آزادین که پایه‌هایی رو بسازین که شما رو تا آخر عمر تو مسیر خوشحال‌تر شدن قرار بده

درک خوشحالی و ناراحتی خیلی مهمه، به خاطر همین هم با این موضوع شروع کردیم. ولی این فقط اولین قدم برای ساختن یه زندگی بهتره. قدم دوم کنترل احساسات مثبت و منفیه، تا قوی‌تر و باهوش‌تر بشیم و کمتر وقتمون رو با چیزایی که دوست نداریم تلف کنیم. تو سه فصل بعدی به این موضوع می‌پردازیم

یه یادداشت از اپرا

من کلی از بهترین لحظات زندگی‌مو زیر یه درخت با یه کتاب خوب گذروندم. یا جلوی آتیش ترق و تروق، با سگام چرت زدم. یا تو آشپزخونه‌ی گرمم، تو یه روز سرد و بارونی، مشغول ور رفتن با مواد اولیه برای یه آش خوشمزه بودم. یه حس خوب عمیق و قوی داشتم، انگار هرچی که لازم داشتم همونجا دم دستم بود. و این درس بزرگ این کتابه. اگه می‌خوای خودتو خوشحال‌تر کنی، همین الان هرچی که لازم داری، تو وجود خودت داری. همین لحظه، امروز

همین جمله آخری، دو تا از درسایی که قبلاً یاد گرفتیم رو تو خودش داره: اول اینکه بحث سر "خوشحال‌تر" بودن، یه حالت نسبی، وابسته به شرایط و متغیره، نه یه ایده‌آل بی‌نقص و ثابت از بهشت. و دوم اینکه "خوشحال‌تر" یه حالت ثابت نیست، یه حالتیه که باید برایش کاری انجام بدی، نه یه چیزی که منتظرش بمونی و امیدوار باشی که اتفاق بیفته، بلکه یه تغییر دست یافتنی که باید فعالانه برایش تلاش کنی

یکی از چیزایی که من تو آرتور به عنوان یه معلم تحسین می‌کنم اینه که خیلی خوب اصطلاحاتشو تعریف می‌کنه. یکی از دلایلی که من مطمئنم این کتاب براتون خیلی مفید خواهد بود اینه که یه زبون برای حرف زدن و مهم‌تر از اون، فکر کردن در مورد خوشبختی بهتون میده. داشتن یه زبون، چیزی رو که برای خیلی از ما یه مفهوم انتزاعی و مبهمه، به یه چیز خیلی ملموس‌تر تبدیل می‌کنه، چیزی که می‌تونیم بفهمیمش، از زوایای مختلف بررسیش کنیم، باهاش آزمایش کنیم و باهاش بازی کنیم. یه سری اصطلاحات علمی هم یاد می‌گیرین (سلام سیستم بازدارنده رفتاری!). همچنین تو زمینه خاص خوشبختی، یه سری کلمات خیلی آشنا رو دوباره یاد می‌گیرین (خوش‌بینی در مقابل امید، همدلی در مقابل شفقت). با یه سری

یه سری چیزایی هست که آرتور میگه، اصطلاحاتی که خیلی به درد می‌خورن چون خیلی خوب تو ذهن میمونن، مثل انرژی کاذب و دوستای بدردنخور

ولی دو تا چیز خیلی مهم که باید یاد بگیری، این حرفا رو باید بچسبونی به در یخچالت یا قاب کنی: بزنی به دیوار یه جایی که روزی پنج شش بار چشمت بهشون بخوره، اینان

احساسات فقط یه علامتن برای مغز هوشیارت که یه اتفاقی داره میفته که نیاز به توجه و "عکس‌العمل" تو داره، همین و بس. مغز هوشیارت، اگه بخوای ازش استفاده کنی، تصمیم میگیره که چطوری بهشون جواب بدی. "یه بار دیگه واسه اینکه خوب جا بیفته: احساسات فقط علامتن. و تویی که تصمیم میگیری چطوری بهشون واکنش نشون بدی

احساسات مثل یه ضربه کوچیک به شونه‌تن، یه تنه آروم به پهلوت. اینکه چیکار می‌خوای بکنی کاملاً دست خودته

میفهمی منظورم چیه دیگه؟ تموم اون وقتایی که حس کردی احساساتت دارن خففت میکنن، وقتی حس کردی اسیر اون احساساتی، وقتی به نظر میرسید احساسات دارن اتوبوس رو میروون و تو فقط باید کمر بندتو ببندی - دیگه لازم نیست اونجوری زندگی کنی. به سری راهکار هست که میتونی ازشون استفاده کنی تا دوباره فرمون رو دستت بگیری. همونطور که آرتور توضیح میده، این به این معنی نیست که دیگه هیچوقت مجبور نیستی با خشم یا ترس یا حسادت یا غم یا ناامیدی دست و پنجه نرم کنی، ولی دقیقا نکته همینه: میتونی باهاشون روبرو بشی. احساس رو حس میکنی، بعدش فرمون رو بر میداری. این تویی که تصمیم میگیری چطوری. عکس العمل نشون بدی.

یکی از سخت ترین دوره های زندگیم وقتی بود که رسماً تو دادگاه محاکمه میشدم، سال ۱۹۹۸. شاید شنیده باشی: تولیدکننده های گوشت تگزاس ازم شکایت کردن بخاطر اینکه یه چیزی راجع به همبرگر گفته بودم. حالا، برای اینکه به تصویری داشته باشی، سر زندگیم محاکمه نمیشدم. اگه رای دادگاه به نفع من نبود، قرار نبود برم زندان. با این حال، محاکمه شدن یه تجربه ی سخت و طاقت فرساست. سخت و پر استرس بود، و اینکه بی دلیل متهم بشی اصلاً حس خوبی نیست.

با این وجود، وقتی به گذشته نگاه میکنم، میتونم بگم تو اون شش هفته ای که تو آماریلو گذروندم، دلیل داشتم که خوشحال باشم. منظورم از خوشحال، اون چیزیه که من اسمشو ...میدارم "رضایت". تو تست شخصیت آرتور

همونطور که تو فصل قبل گفتم، من یه جورایی "قاضی" ام - معمولاً نه خیلی ذوق مرگ می شم، نه خیلی دپرس

راستی، اگه براتون سواله، "آرتور" یه جور "دانشمند دیوونه" است. معلوم شده این ترکیب (یه تیم خفنه، چون "قاضی ها" و "دانشمندای دیوونه" همدیگه رو کامل می کنن

خیلی خوبه که بتونی تو شرایط سخت هم خودتو راضی نگه داری. انگار یه جور دفتر حساب و کتاب داری: آره، تو ستون منفی ها ممکنه یه چیز سخت یا بد یا ناخوشایند باشه، ولی یه ستون مثبت هم داری. تو "آماریلو"، تو ستون مثبت من آدمای مهربونی بودن که هر روز صبح دم در دادگاه برام آرزوی موفقیت می کردن. و یه مسافر خونه هم بود که ازش لذت می بردم. تمیز بود. یه تخت راحت داشتم. هر شب می تونستم یه دوش آب گرم بگیرم. تو یخچال پای بود. (واسه من، پای خیلی مهمه. شوخی نمی کنم.) می تونستم سگ های دوست داشتنی ام، "سوفی" و "سالومون"، رو اونجا نگه دارم. و می تونستم به کارم ادامه بدم، هر روز بعد از ساعت پنج، وقتی دادگاه تموم می شد، برنامه "اپرا" رو ضبط می کردم

با وجود شرایطم، تو اون مسافر خونه هر چی لازم داشتم رو داشتم، از جمله چیزی که شاید بیشتر از همه بهش نیاز داشتم: قدردانی. این حسیه که به شدت به هر کسی که داره یه دوره سخت رو می گذرونه - هر امتحان سختی که زندگی سر راهش می ذاره - توصیه می کنم و "آرتور" تو قسمت بعدی در موردش حرف می زنه. موقع خوندن، با تواضع دو تا "اپرا-ایسم" رو بهتون پیشنهاد می کنم که تو ذهنتون داشته باشین: "حست رو حس کن، بعد فرمون رو دستت بگیر." و "شادمانگی".

ویکتور فرانکل که تو فصل قبل باهاش آشنا شدیم، به چیزایی رو از سر گذروند که خیلی از ماها حتی نمیتونیم تصورش رو هم بکنیم. به روانپزشک یهودی اهل اتریش بود که با خانوادهش دستگیر شد و آلمانیا تبعیدش کردن به اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها. اونجا تقریباً چهار سال، تا آخر جنگ، موند. [۱] بین اونایی که اسیر شدن، اون تنها کسی بود که از خانوادهش زنده موند؛ پدر، مادر، زن و برادرش همشون جانشونو از دست دادن. خودش چند بار تا پای مرگ رفت و با بی‌رحمی خیلی زیادی روبرو شد.

بعد از اینکه متفقین آزادش کردن و ولش کردن، فرانکل برگشت خونه‌ش تو وین. بعد از اینکه به تجربه‌ش فکر کرد، سال ۱۹۴۶ خاطراتش از زندگی تو اردوگاه کار اجباری رو چاپ کرد. به کتاب پرفروش جهانی شد و به جور روایت امید وسط رنج و عذاب بود. به نسل‌های زیادی از مردم دنیا انگیزه داد، با این پیام ساده که حتی تو بدترین شرایط هم میشه قشنگ زندگی کرد.

البته پیام فرانکل این نبود که زندگی خود به خود خوب میشه، که خب واضحه که اینجوری نیست. نه اینکه ما بتونیم با به جور تردستی ذهنی از درد فرار کنیم. اون قبول داشت که هر زندگی‌ای رنج داره، به سری‌ها خیلی بیشتر از بقیه. از طرف دیگه، به عنوان به روانپزشک می‌دونست که ما با احساسات منفی به رنج واکنش نشون میدیم، که طبیعی هم هست. ولی به زندگی بد سرنوشت ما نیست، چون ما این حق انتخاب رو داریم که چجوری به احساساتمون واکنش نشون بدیم... به قول فرانکل، «همه چیز رو میشه از آدم گرفت، جز به چیز

این به چیز مهمه: آخرین چیزی که از آزادی‌های به آدم باقی می‌مونه، اینه که بتونه تو هر شرایطی، نوع نگاه و واکنشش رو انتخاب کنه، راه خودشو انتخاب کنه.

به زبون خودمونی‌تر، تو نمی‌تونی حس‌هاتو انتخاب کنی، ولی می‌تونی انتخاب کنی به حس‌هات چه واکنشی نشون بدی. حرفش اینه که اگه یکی ولت کنه بره، ناراحت و عصبانی میشی، ولی این دست خودته که بعدش تلخ بشی یا نه، و این روی سرعت خوب شدنت تاثیر می‌ذاره. اگه به عزیزت مریض بشه، می‌ترسی، ولی می‌تونی انتخاب کنی این ترست رو چطوری نشون بدی و چطوری روی زندگیت اثر بذاره.

تو کل این زندگی، حس‌ها مثل هوا می‌مونن برای به شرکت ساختمونی. اگه بارون بیاد، برف بیاد، یا هوا خیلی گرم بشه، روی کار کردن تاثیر می‌ذاره. ولی راه درستش این نیست که سعی کنی هوا رو عوض کنی (که اصلاً نمیشه) یا آرزو کنی که هوا جور دیگه‌ای بود (که هیچ فایده‌ای نداره). راهش اینه که برای هوای بد، برنامه جایگزین داشته باشی، آماده باشی و پروژه‌هات رو طوری مدیریت کنی که با شرایط اون روز بخونه.

."به این کار مدیریت هوا، میگن "فراشناخت

فراشناخت (که به زبون ساده یعنی "فکر کردن درباره فکر کردن") یعنی اینکه آگاهانه حس‌هات رو تجربه کنی، اونا رو از رفتارت جدا کنی و اجازه ندی کنترلت کنن.

فراشناخت از اینجا شروع میشه که بفهمی احساسات چی هستن و چطوری کار می‌کنن. بعدش

می‌تونی به سری روش‌های ساده یاد بگیری که احساسات رو نسبت به حال و گذشته دوباره تفسیر کنی. و با تمرین، می‌تونی دیگه نداری احساسات رفتارت رو تعیین کنی، و خودت به آدم بالغ مسئولیت‌پذیر باشی.

مغزت و احساسات

تو فصل قبل توضیح دادیم که شادی و ناراحتی با حس‌های مثبت و منفی یکی نیستن. اما حس‌ها به شادی و ناراحتی مربوط میشن و ما هر روز اونا رو به شدت و مستقیم تجربه می‌کنیم. اگه...کنترلشون نکنیم، میتونن

یه چیزایی آدمو از حال می‌بره و خوشحالی رو سخت یا غیرممکن می‌کنه. فرض کن یه غذا رو با بوش مقایسه می‌کنی. خود غذا از همه چی مهم تره، ولی اگه بوش بد باشه، غذا دیگه به درد نمی‌خوره.

میزان احساساتو سنجیدی، PANAS قبلاً یه کوچولو درباره احساسات حرف زدیم و با پرسشنامه ولی اینجا باید عمیق‌تر وارد علم احساسات بشیم.

یه جورایی میشه گفت ابتدایی‌ترین درک از احساسات برمی‌گرده به نظریه مغز سه‌گانه که یه عصب‌شناس به اسم پل مک‌لین تو دهه ۷۰ میلادی مطرح کرد. اگه قبلاً اینو شنیدی، احتمالاً به خاطر اینه که یه فیزیکی‌دان مشهور به اسم کارل سیگن تو کتاباش و برنامه تلویزیونی معروفش، "کپهان"، تو دهه ۸۰ این ایده رو معروف کرد. این نظریه میگه مغز انسان تو طول میلیون‌ها سال تو سه مرحله جداگونه تکامل پیدا کرده.

به گفته مک‌لین، قدیمی‌ترین بخش، ساقه مغزه که بهش مغز خزنده هم میگن چون کارایی‌هایی مثل تنظیم رفتارهای غریزی و عملکردهای حرکتی رو انجام میده، کارهایی که حتی مارمولک‌ها هم می‌تونن انجام بدن. دومین بخش، سیستم لیمبیک یا مغز پستانداران اولیه است که جدیدتره و محرک‌های اولیه رو به احساساتی که حس می‌کنیم ترجمه می‌کنه و بهمون علامت میده که دور و برمون چه خبره و چجوری باید واکنش نشون بدیم. در نهایت، قشر مخ جدید (نئوکورتکس) وجود داره که به گفته مک‌لین جدیدترین بخشه - انسانی‌ترین یا مغز پستانداران جدید. این بخش مسئول تصمیم‌گیری، ادراک، قضاوت و زبانه.

خیلی از تحقیقات جدیدتر میگن این مدل سه‌بخشی دقیق نیست، چون معلوم نیست هر بخش کی تکامل پیدا کرده و کارکردهاشون اینقدر مرتب از هم جدا نیستن. مثلاً، در حالی که سیستم لیمبیک عمدتاً مسئول احساساتیه که فکر می‌کنیم "برامون اتفاق میفته"، قشر مخ جدید صرفاً تحلیلی نیست و به شکل پیچیده‌ای تو واکنش‌های احساسی به محیط اطرافمون نقش داره.

بدون اینکه وارد بحث‌های علمی تخصصی درباره تکامل و عملکردهای خاص مغز بشیم، باز هم مفیده که به این فکر کنیم که مغزت تو یه سری سه تا کار درگیره تا زنده بمونی و رشد کنی:

تشخیص. یه اتفاقی تو محیطت میفته. مثلاً یه ماشین - معادل امروزی یه شکارچی بزرگ - با 1. ...سرعت داره به سمتت میاد

فرض کن داری از به چهارراه رد میشی. هنوز هیچی نشده، تصویری که از ماشین میبینی، اول میرسه به شبکه چشمات (یه تیکه از مغزته که بیرون جمجمهات قرار داره!). بعد، این اطلاعات رو میفرسته به قشر بینایی مغزت، که تو پس کلهات، تو قسمت پایینی قرار داره.

بعدش واکنش نشون میدی. یه قسمت از مغزت به اسم آمیگدال که تو سیستم لیمبیک مغزت قایم شده، یه علامت خطر دریافت میکنه که جونت در خطر. این علامت تبدیل میشه به یه حس ترس خیلی شدید. این اتفاق تو حدود ۰.۰۷۴ ثانیه رخ میده! بعد آمیگدال یه پیغام میفرسته به هیپوتالاموس (اونم یه قسمتی از سیستم لیمبیکه) که اون هم به غده هیپوفیز (یه نخود کوچولو ته مغزت) یه چیزی میگه. بعد، غده هیپوفیز به غده‌های فوق کلیوی که پایین کلیه‌ها هستن دستور میده که هورمون استرس ترشح کنن تا قلبت تند تند بزنه و بتونی خیلی سریع پری کنار. یه قسمت دیگه هم هست به اسم ماده خاکستری دور مجرای که اونم از آمیگدال یه پیغامی میگیره و به بدنت میگه تکون بخور.

همزمان با اینا، قشر پیش پیشانی مغزت، همون توده بزرگ بافتی که پشت پیشونیت قرار داره، داره یه علامتی دریافت میکنه که چه خبر شده. ساقه مغز و سیستم لیمبیکت تا الان جوتو نجات دادن، ولی حالا باید تصمیم بگیری چطوری به این اتفاق واکنش نشون بدی. بزنی زیر خنده؟ مشتتو گره کنی و فحش بدی؟ این تصمیم رو با قشر پیش پیشانی مغزت میگیری. درک حسی که هورمون‌های استرس تو بدنت ایجاد کردن، میتونه رو تصمیمت تاثیر بذاره.

تو این مثال، حس ترس باعث شد جونت نجات پیدا کنه. یادت باشه ناراحتی مهمه، چون باعث میشه یاد بگیریم و پیشرفت کنیم. همینطور، حس‌های منفی هم خیلی مهم هستن، چون بهمون میگن چطوری باید به دنیا واکنش نشون بدیم تا زنده بمونیم و رشد کنیم. حس‌های منفی از ما در برابر تهدیداتی مثل شکارچی‌ها محافظت میکنن. حس‌های مثبت هم بهمون جایزه میدن برای چیزهایی که بهشون نیاز داریم، مثلاً یه غذای خوشمزه. دانشمندای مغز و اعصاب وقتی به شخصیت اسپاک تو استار ترک نگاه میکنن (یه آدم فضایی که شبیه آدمه ولی هیچ احساسی نشون نمیده) پوزخند میزنن و میگن این یارو یه هفته هم زنده نیمونه!

این ساده‌ترین دلیل واسه اینکه قدر حس‌های بد رو بدونی. دفعه‌ی بعد که داشتی از حس‌های منفی بدت میومد و آرزو می‌کردی کاشکی نداشتیشون، به این فکر کن. خوشایند نیستن، ولی خب اصلش همینه. این که توجهت رو جلب می‌کنن و وادارت می‌کنن به کاری بکنی، واسه اینکه ازت محافظت کنن.

****احساسات اصلی و پیچیده****

تو دو جور احساسات داری: اصلی (که بعضی وقتا بهشون می‌گن پایه‌ای) و پیچیده. اولی‌ها رو میشه تنهایی حس کرد، یا این که با هم ترکیب بشن و دومی‌ها رو بسازن. عصب‌شناس‌ها سر این که دقیقاً کدوم احساسات مثبت اصلی هستن، اختلاف نظر دارن - عصب‌شناسی یه رشته نسبتاً جدید، و عصب‌شناس‌ها هنوز سر خیلی چیزا با هم کنار نمی‌آن. ولی سر این که احساسات منفی اصلی غم، خشم، انزجار و ترس هستن، تقریباً همه توافق دارن. هیچ کدوم از این احساسات خوشایند نیستن، ولی محافظتت می‌کنن. ترس و خشم بهمون کمک می‌کنن به تهدیدها با واکنش جنگ یا گریز جواب بدیم. انزجار با وادار کردنمون به دوری از یه چیز، بهمون درباره‌ی میکروب‌ها هشدار میده. غم باعث می‌شه نخوایم چیزها و آدم‌هایی که بهشون نیاز داریم رو از دست بدیم (که دلیل غم و اندوه رو هم توضیح میده، اون ناراحتی روانی‌ای که وقتی

نمی‌تونی به عزیزت رو پیدا کنی، حس می‌کنی)

البته این احساسات می‌تونن ناسازگار هم باشن. مثلاً، ترس از طرد شدن توسط بقیه به ویژگی تکاملیه از زمانی که به معنی بیرون انداخته شدن از قبیله و سرگردونی تو اون دشت یخ‌زده و مردن تنهایی بود، ولی الان ممکنه اگه به نفر تو توپیتر به چیز انتقادی درباره‌ت بگه، حسش کنی. یا مثلاً، انزجار به ویژگیه که بهت کمک می‌کنه بوی غذای فاسد رو قبل از خوردنش حس کنی، ولی الان به سیاستمدار ممکنه تشویقت کنه این حس رو نسبت به کسی که از نظر سیاسی باهات مخالفه، داشته باشی. واسه همین که باید یاد بگیریم چطوری احساساتمون رو مدیریت کنیم تا زندگی بهتری داشته باشیم

احساسات مثبت معمولاً شامل شادی می‌شن، که روانشناس‌ها اونو این‌طوری تعریف می‌کنن: «یه احساس خوشحالی، لذت یا وجد خیلی زیاد... که از یه حس خوب‌بودن یا رضایت ناشی می‌شه». خیلی لذت‌بخشه ولی زودگذر. این باعث می‌شه خیلی با تعریفی که خیلی از متفکران مذهبی از شادی دارن فرق داشته باشه، اونا شادی رو بیشتر به رضایت درونی پایدار به خاطر رابطه‌ی آدم با... می‌دونن

پیش خدا، مسیحیا اینو به جور "ثمره روح" میدونن، به جور حس خوب که بالاتر از شرایط زندگی این دنیاییه

از نظر عصب‌شناسا و روانشناسا، خوشحالی جایزه‌ایه برای رسیدن به یه هدف یا به دست آوردن چیزی که می‌خوای. واسه همین باعث میشه واسه چیزایی که زنده نگهت میدارن و احتمال پیدا کردن جفت رو برات بیشتر میکنن، بیشتر تلاش کنی. همونطور که میبینی، این حس مثبت شبیه حسای منفیه، فقط به جای اینکه ما رو از چیزا دور کنه، به سمتشون میکشونه

یه حس اولیه مثبت دیگه که بعضی محققا تو لیستشون میارن، علاقه‌ست. علاقه به حس لذت‌بخشه. آدما از چیزای حوصله‌سربر متنفرن و عاشق چیزای جالبین. البته سلیقه‌ها فرق داره. بعضیا فوتبال رو جالب میدونن و بیسبال رو خسته‌کننده. بعضیا عاشق مستندهای علمی‌ان و بعضیا دیگه محو تماشای برنامه‌های آشپزی میشن. با وجود این تفاوت‌های فردی، دلیل اصلی این حس اینه که آدما وقتی چیزای جدید یاد میگیرن پیشرفت میکنن و موفق میشن. واسه همین، تکامل از آدمایی که عاشق یادگیری‌ان حمایت میکنه و با لذت بهشون پاداش میده

احساسات پیچیده مثل شرم، عذاب وجدان و تحقیر، به جور کوکتل از احساسات اولیه‌ان. مثلاً تحقیر یعنی اینکه مطمئن باشی یه نفر یا یه چیزی کاملاً بی‌ارزشه. این در واقع ترکیبی از خشم و انزجاره. میشه فهمید که چطور ممکنه بهت کمک کنه از یه چیز وحشتناک تو جامعه دوری کنی، ولی میشه تصور کرد که چطور تحقیر کردن دیگران به خاطر مثلاً مذهبشون، میتونه یه ایده خیلی بد باشه و باید کنترلش کرد

فرانشاخت: مدیریت احساسات

احساسات شما سیگنال‌هایی هستن به مغز آگاه شما که یه اتفاقی داره میفته که نیاز به توجه و اقدام شما داره - فقط همین. مغز آگاه شما، اگه بخواین ارزش استفاده کنین، تصمیم میگیره که

چطور بهشون واکنش نشون بدین. فراشناخت رو اینجوری در نظر بگیرین که تجربه به احساس رو از سیستم لیمبیک مغز به قشر پیش‌پیشانیتون منتقل میکنن. میتونین این رو با فرآیند انتقال نفت از چاه (سیستم لیمبیکتون) مقایسه کنین.

احساسات مثل این میمون کوچولو به توی مغز، اول میاد سراغ سیستم لیمبیک (همون بخشی که سریع واکنش نشون میده)، بعد میره پالایشگاه گاز (همون قشر جلوی پیشانی) تا تبدیل بشه به یه چیزی که بتونی ارزش درست و حسابی استفاده کنی.

همه مون این حس رو تجربه کردیم که وقتی عصبانی میشیم یهو به حرفی میزنیم یا به کاری میکنیم و بعدش پشیمون میشیم، یا اینکه از یه چیزی بدون فکر کردن از ترس جیغ میکشیم و بعدش خجالت میکشیم. شاید بگی این "خود واقعییم بود"، ولی این در واقع نشون میده که نتونستی از فراشناخت استفاده کنی. وقتی به بچه کوچولو که داره کولی بازی درمیاره میگی "از کلمات استفاده کن!"، داری بهش میگی فراشناختی عمل کنه؛ یعنی به جای اینکه فقط از سیستم لیمبیک استفاده کنه، از قشر جلوی پیشانی کمک بگیره. به همین ترتیب، فراشناخت همون چیزه که وقتی عصبانی هستی یادت دادن انجام بدی: قبل از اینکه چیزی بگی، تا ده بشمر. این در اصل به قشر جلوی پیشانی فرصت میده که به سیستم لیمبیکت برسه تا بتونه تصمیم بگیره چطور واکنش نشون بده. دانشمندان علوم اجتماعی به آدم‌هایی که بدون فکر کردن به طور خودکار واکنش نشون میدن میگن "لیمبیک"، و حالا میدونی چرا

راستی، این نصیحت که تا ده بشمر یه کم دقیق تر هم میشه گفت. توماس جفرسون یه بار نوشت: "وقتی عصبانی هستی، قبل از اینکه حرف بزنی تا ده بشمر؛ اگر خیلی عصبانی هستی، تا صد بشمر." به عبارت دیگه، هرچی عصبانی تر هستی، یا هرچی سطح خودکنترل عمومی ت پایین تره، بیشتر بشمر. یه قانون سرانگشتی خوب که روانشناسا ابداع کردن اینه که سی ثانیه صبر کن در حالی که عواقب گفتن حرفی که توی سرت رو تصور میکنی. فرض کن یه ایمیل توهین آمیز از یه مشتری توی محل کار دریافت میکنی و میخوای یه جواب تند و تیز بدی. فعلاً جواب نده. در عوض، آروم تا سی بشمر، تصور کن که رئیس داره این مکالمه رو میخونه (که ممکنه بخونه)، بعد تصور کن بعد از اینکه طرف جوابتو خوند، داری رودررو باهاش حرف میزنی. جوابت خیلی بهتر خواهد بود، چون قشر جلوی پیشانی، نه سیستم لیمبیکت، به ایمیل جواب داده.

فراشناخت به این معنی نیست که میتونی از احساسات منفی دوری کنی. بلکه به این معنیه که میتونی درکشون کنی، ازشون یاد بگیری و مطمئن بشی که به اعمال مضر منجر نمیشن، که عمدتاً اینجوری منشأ بدبختی توی زندگیت میشن. یه لحظه ترس لزوماً چیز مهمی نیست؛ حتی میتونه یه داده جالب باشه—یادت باشه، احساسات بد طبیعی و خوبن. ترس وقتی تبدیل به یه مشکل میشه که باعث بشه با خصومت یا ترسویی رفتار کنی، که به خودت و دیگران بدون دلیل موجه آسیب میزنه.

حالا بیایید به چند راه برای به کارگیری این ایده‌ها در زندگی خودمون بپردازیم.

وقتی نمیتونی دنیا رو عوض کنی، عوض کن چطوری تجربه‌ش می‌کنی.

همه - حتی اونایی که از همه بیشتر امکانات دارن - یه چیزایی تو زندگیشون هست که دلشون

می‌خواد عوضش کنن. بوئتیوس، یه فیلسوف رومی که خیلی قدیم زندگی می‌کرده، یه حرفی زده که انگار همینیه: "یکی پولداره، ولی از اینکه اصالت نداره خجالت می‌کشه. یکی دیگه اصالت داره، ولی از بس فقیره، ترجیح می‌ده کسی شناسدش. یکی دیگه هم پول داره هم اصالت، ولی "از تنهایی و بی‌همسری میناله

بعضی وقتا همیشه شرایط رو عوض کرد. اگه از کارت متنفری، معمولاً می‌تونی دنبال یه کار جدید بگردی. اگه تو یه رابطه‌ی بد هستی، می‌تونی سعی کنی درستش کنی، یا کلاً ولش کنی بری. ولی بعضی وقتا عملی نیست یا حتی اصلاً نمیشه. شاید از آب و هوای جایی که زندگی می‌کنی بدت میاد، ولی اونجا خانواده‌ت هستن و کار خوبی داری، پس رفتن اصلاً عاقلانه نیست. شاید یه بیماری مزمن گرفتی که هیچ درمانی هم براش نیست. شاید عشقت ولت کرده و هر کاری کنی برنمی‌گرده. شاید یه چیزی تو بدنت هست که ارزش خوشت نیاد و نمیشه عوضش کرد. شاید حتی تو زندانی

اینجاست که فراشناخت به دادت می‌رسه. بین شرایطی که دورت هست و عکس‌العملی که نشون می‌دی، یه فضایی هست برای فکر کردن و تصمیم گرفتن. تو این فضا تو آزادی. می‌تونی انتخاب کنی که سعی کنی دنیا رو تغییر بدی، یا می‌تونی با تغییر دادن عکس‌العملت نسبت بهش شروع کنی.

تغییر دادن تجربه‌ت از احساسات منفی خیلی راحت‌تر از تغییر دادن دنیای واقعیتیه، حتی اگه غیرطبیعی به نظر برسه. احساساتیه که تو بهترین شرایط هم انگار دست خودت نیستی، چه برسه تو یه بحران - که اتفاقاً همون موقع‌ست که اگه بتونی کنترلشون کنی، خیلی بهت کمک می‌کنه. یه جورایی تقصیر زیست‌شناسی هم هست. همون‌طور که یه دقیقه پیش خوندی، احساسات منفی مثل خشم و ترس، آمیگدال رو فعال می‌کنن، که باعث میشه بیشتر حواست به خطرات باشه و بهتر بتونی خطر رو تشخیص بدی و ارزش دوری کنی. به عبارت دیگه، استرس باعث میشه بجنگی، فرار کنی یا خشکت بزنه - نه اینکه فکر کنی "بهترین عکس‌العمل عاقلانه چیه؟"

یه لحظه صبر کن، بذار ببینیم چه راه‌هایی داریم. این یه جورایی تو تکامل طبیعی هم منطقیه: نیم میلیون سال پیش، اگه می‌خواستی وقت بذاری و احساساتو کنترل کنی، می‌شدی ناهار یه ببر.

اما تو دنیای امروز، استرس و اضطراب معمولاً یه چیز دائمیه، نه یه اتفاق گذرا. به احتمال زیاد، دیگه نیازی نیست مغز قدیمیت (آمیگدالا) بدون اجازه گرفتن از مغز خودآگاهت کمک کنه از دست ببر فرار کنی. به جاش، ارزش استفاده می‌کنی برای حل مشکلات کوچیک و بی‌خطری که کل روز کلافه‌ت می‌کنن.

مثلاً کارت داره استرس بهت میده، یا با همسرت به مشکل خوردی. حتی اگه ببری هم نباشه که ارزش فرار کنی، نمی‌تونی تو غارت ریلکس کنی، چون همین چیزای معمولی دارن ادیتت می‌کنن.

پس جای تعجب نداره که استرس دائمی معمولاً به روش‌های مقابله ناسالم تو زندگی مدرن منجر میشه. مثل سوء استفاده از مواد مخدر و الکل، فکر کردن زیاد به چیزایی که استرس ایجاد می‌کنن، آسیب زدن به خود و سرزنش کردن خود.

این واکنش ها نه تنها به طور طولانی مدت کمکی نمی کنند، بلکه می تونن از طریق اعتیاد، افسردگی و افزایش اضطراب مشکلاتو بیشتر هم کنن. کاری که این روش های مقابله انجام میدن اینه که سعی می کنن دنیای بیرون رو تغییر بدن - حداقل اونجوری که تو می بینیش. آدمایی که الکل مصرف می کنن اغلب میگن چند تا پیک اضطراب های روز رو مثل یه کلید خاموش می کنه؛ مشکلات (به طور موقت) کمتر ترسناک به نظر میرسن

فراشناخت یه راه حل خیلی بهتر، سالم تر و دائمی تره. به احساساتی که شرایطت داره توت ایجاد می کنه فکر کن. انگار دارن برای یه نفر دیگه اتفاق می افتن، اونارو زیر نظر بگیر و قبولشون کن. بنویسشون تا مطمئن شی که کاملاً آگاهانه درکشون می کنی. بعد به این فکر کن که چطور می تونی واکنش هایی رو انتخاب کنی که بر اساس احساسات منفیات نباشن، بلکه بر اساس نتایجی باشن که تو زندگیت ترجیح میدی

مثلاً فرض کنیم یه شغلی داری که واقعاً داره داغونت می کنه. فرض کنیم حوصله ات سر رفته و استرس داری و رئیسیت هم بی عرضه است. هر روز خسته و کلافه میای خونه و آخرش زیاد الکل می خوری و کلی تلویزیون چرت و پرت تماشا می کنی تا ذهنت منحرف بشه

فردا یه روش جدید رو امتحان کن. تو طول روز، هر یه ساعت یه چند دقیقه وقت بذار و از خودت بپرس: "چه حسی دارم؟" یادداشتش کن. بعد از کار، تجربیات و احساساتتو تو طول روز بنویس. همچنین بنویس که چطور به این احساسات واکنش نشون دادی و کدوم واکنش ها بیشتر ...

این کار یه کم سازنده نیست. اینو دو هفته امتحان کن، می بینی که حس می کنی بیشتر اوضاع رو تحت کنترلی و یه جورایی مفیدتر داری عمل می کنی. کم کم می فهمی چطوری می تونی محیط بیرونت رو بهتر مدیریت کنی، مثلاً یه برنامه زمانی بچینی برای به روز کردن رزومهات و از چند نفر در مورد بازار کار مشورت بگیری، و بعدش شاید واقعاً دنبال یه کار جدید بگردی. (آخر این فصل چندتا درس دیگه هم شبیه اینا بهت می دیم.)

فیلسوف رومی به اسم بوئتیوس، معلوم شده که تو این کار استاد بوده، اونم تو شرایطی خیلی بدتر از من و تو. شرایط اون تقریباً مثل ویکتور فرانکل بوده. همون حرفایی که قبلاً ارزش نقل کردیم رو تو یه سلول زندان نوشته، وقتی که منتظر بوده سال 524 میلادی اعدامش کنن، به جرم توطئه علیه تئودوریک، پادشاه استروگوت ها - جرمی که احتمالاً بیگناه بوده، ولی آخرش به خاطرش اعدام شد. [15] بوئتیوس نمی تونست شرایط نا عادلانه اش رو تغییر بده. ولی تونست و نگریش رو نسبت بهشون عوض کرد. اون نوشت: «اینقدر حقیقت داره که هیچ چیز نکبت باری وجود نداره، مگر اینکه فکر کردن اون رو نکبت بار کنه، و برعکس، هر سرنوشتی خوشبخته اگه با آرامش تحمل بشه.» [16] اینکه اینو جدی بگیری و بهش عمل کنی یکی از بزرگترین رازهای بیشتر شدن حال خوبه، ولی نباید یه راز بمونه. اگه بوئتیوس می تونست خودآگاه باشه، ما هم می تونیم

اگه از گذشتهات خوشت نیما، دوباره بنویسش

تو می تونی احساسات بد رو کنترل کنی، و تصمیم بگیری وقتی با شرایط بد روبرو شدی چطوری واکنش نشون بدی. اما خاطرات بد چی؟ اونا رو که نمی تونیم عوض کنیم، درسته؟ اشتباه

می‌کنی: خودآگاهی این قدرت رو به ما می‌ده

رالف والدو امرسون، فیلسوف آمریکایی، تو مقاله‌اش به اسم «خودآگاهی» سال 1841 نوشت: «تو خونه خواب می‌بینم که تو ناپل... می‌تونم مست زیبایی بشم، و غم رو از دست بدم.» [17] «چمدونم رو می‌بندم، دوستانم رو بغل می‌کنم، سوار دریا می‌شم، و بالاخره تو ناپل بیدار می‌شم.» چه عالی! اما بعدش ادامه می‌ده: «و اونجا کنارم، اون حقیقت تلخ، اون خود غمگین، سرسخت، یکسان، که ازش فرار کردم، هست.» نمی‌تونی از خودت فرار کنی

گذشته ول کن نیست، چون تو سرته و باهات میاد تو آینده. خاطرات اولین چیزایی هستن که وقتی میرسی به شهر جدید (مثلا ناپل) از چمدونت درمیاری

نمیشه تاریخ رو عوض کرد. ولی خب، میشه به جور دیگه بهش نگاه کرد. اگه نمیتونی ماشین زمان داشته باشی، بهترین کار اینه که با استفاده از "فکر کردن به فکر"، داستان خاطرات رو دوباره بنویسی، اینجوری بار گذشته‌ت رو سبک‌تر میکنی و راحت‌تر تو حال و آینده قدم برمیداری

آدمیزاد ذاتاً مسافر زمانه. دانشمندا حتی فهمیدن که شاید دلیل اینکه خاطرات گذشته رو یادمون می‌مونه دقیقاً همینیه که بتونیم آینده رو تصور کنیم و پیش‌بینی کنیم. مثلاً به ساحل تو اسپانیا رو تصور کن که تا حالا نرفتی؛ ممکنه تصویری که تو ذهنت میاد خیلی شبیه اون ساحل تو فلوریدا باشه که سال پیش رفتی. همین قضیه نشون میده چرا ما آدم‌ها اینقدر موفقیم: اتفاقای گذشته به جورایی مثل یه توپ شیشه‌ای (فال‌بین) میمون که باهات میتونیم تصمیم بگیریم چیکار کنیم و چیکار نکنیم

علم اعصاب جدید نشون میده که حافظه بیشتر شبیه بازسازی تا بازبازی. هر دفعه که گذشته رو یادمون میاد، چند تا قسمت از مغز (مثل "ژیری زاویه‌ای" و "هیپوکامپ") تیکه پاره‌های اطلاعات ذخیره شده رو به هم می‌چسبونن تا یه خاطره رو سر هم کنن. این فرآیند یه شاهکار زیستیه، ولی خب با گذشت زمان ممکنه تغییر کنه، همونطور که محققان تو این چند دهه به روش‌های مختلف نشون دادن. مثلاً، یکم بعد از انفجار شاتل فضایی چلنجر تو سال 1986، دو تا روانشناس از دانشجویها خواستن با جزئیات بگن که چجوری خبر این اتفاق رو شنیدن. سی ماه بعد، دوباره همون سوال رو از همون دانشجویها پرسیدن. تو 93 درصد موارد، جوابا با هم فرق داشت، با اینکه همه دانشجویها جزئیات رو به وضوح یادشون بود و به حافظه‌شون مطمئن بودن. شاید خودتم یه همچین تجربه‌ای رو داشته باشی، مثلاً وقتی تو و خواهرت سر یه مهمونی شکرگزاری (روز شکرگزاری) یه جور دیگه ماجرا رو به یاد میارین و با هم اختلاف نظر دارین

دلیل اینکه خاطرات تغییر میکنن اینه که تو داستان اتفاقای گذشته رو از تیکه پاره‌های خاطرات، بر اساس چیزی که الان هستی، میسازی. به روزای گذشته نگاه میکنی تا بفهمی کی هستی و چرا داری کاری رو که الان میکنی انجام میدی. برای اینکه اطلاعات گذشته رو با شرایط، دوستا و کار و بار الانت جور کنی، ناخودآگاه تاریخ خودت رو به جور دیگه تعریف میکنی

اینکه خاطرات هی عوض میشن، لزوماً به این معنی نیست که اشتباهن. قضیه اینه که این خاطرات از تیکه پاره‌های مختلف جمع شدن، و هر دفعه که یه خاطره رو از ته ذهنت میکشی بیرون، یه سری جزئیاتش عوض میشه. مثلاً تو و خواهرت ممکنه از اون شام شکرگزاری فقط چیزای مختلفی یادتون مونده باشه که حال و روز الانتون رو تایید میکنه: اون میگه عمه مارج روز

رو زهرمار کرد (و الان هم باهاش قهره)؛ تو (که الان عاشق عمه مارجی) میگی به بحث کوچیکی سر میز شد، ولی اتفاق خاصی نیفتاد

معمولاً جزئیاتی که از گذشته یادت میاد، با حال و هوای الانت جور در میاد. مثلاً محقق‌ها دیدن وقتی میترسی، بیشتر خاطراتی رو میسازی که روی چیزایی که تهدیدت میکردن تمرکز دارن، و گذشته رو پر از چیزایی میبینی که بهت آسیب رسوندن. [22] برعکس، اگه الان خوشحال باشی، احتمالاً خاطرات کلی‌تر و سرسری‌ترن. هیچکدوم از این خاطرات غلط نیستن—فقط بسته به حس و حالت الان، به جور دیگه بازسازی شدن

اینکه حال و اوضاعت روی اینکه چطوری خاطراتت رو بازسازی میکنی تاثیر میذاره، بهت به عالمه قدرت میده تا درکت از گذشته رو عوض کنی. و اگه آگاهانه گذشته رو مثبت‌تر بازسازی کنی، میتونه کمکت کنه دوباره آینده تصمیم‌گیری—تغییرات مفیدی بدی، ولی الکی زندگیتو عوض نکنی به امید اینکه بهتر بشه

دفعه بعدی که خواستی به تغییر مثبت تو زندگیت ایجاد کنی، فکرتو محدود به عوض کردن منظره یا آدم‌های دور و برت نکن. از پس‌زمینه زندگیت شروع کن، همون چیزی که احتمالاً داره بی‌قرارت میکنه. شاید میخوای از شهری که ماه‌های عذاب‌آور قرنطینه کرونا رو توش گذروندی فرار کنی—چون شاید حس کردی تنها و منزوی شدی، یا رابطه‌هات آسیب دید—و میخوای خونه‌تو عوض کنی. قبل از اینکه بری تو سایت‌های خرید و فروش خونه، خاطرات دردناکت رو بازجویی کن؛ نذار همین‌جوری ول بگردن. عوضش، به لحظه‌های خوبی که تو خونه داشتی فکر کن، به مهربونی‌هایی که تو اون روزهای اول و بلا تکلیف پاندمی دیدی، و درس‌هایی که دوباره خودت گرفتی

تهش تصمیم می‌گیری بزنی به چاک بری ناپل. چه بری چه بمونی، گذشته‌ای که با فکر و برنامه مدیریتش کردی، تو سفر خیلی بهت کمک می‌کنه و رفیق خوبییه برات

****تمرین خودآگاهی****

خودآگاهی تمرین می‌خواد، مخصوصاً اگه تا حالا اصلاً بهش فکر نکردی. چهار تا راه عملی هست که می‌تونی شروع کنی. اول اینکه، وقتی به حس خیلی قوی رو تجربه می‌کنی، فقط حواست به حس‌هات باشه و بین چی به چیه

بودا به پیروانش یاد داد برای اینکه احساسات رو کنترل کنن، باید طوری بهشون نگاه کنن انگار دارن برای یه نفر دیگه اتفاق میفتن. اینجوری می‌تونی آگاهانه درکشون کنی و بذاری خودشون آروم آروم از بین برن، به جای اینکه بذاری تبدیل به یه چیز مخرب بشن. اینو امتحان کن، مثلاً وقتی با دوستت یا پارتنرت حسابی بحث شده و خیلی عصبانی هستی، یه جا آروم بشین و به احساساتی که داری تجربه‌شون فکر کن. تصور کن که دارن از مغز هیجانیت (سیستم لیمیک) آروم آروم میان توی قسمت جلویی مغزت (قشر پیش‌پیشانی). اونجا، طوری به عصبانیتت نگاه کن انگار داره برای یه نفر دیگه اتفاق میفته. بعد به خودت بگو: "من این عصبانیت نیستم. اون نمی‌تونه منو کنترل کنه یا برام تصمیم بگیره." اینجوری آروم‌تر و قوی‌تر می‌شی

دوم اینکه، همونطور که یه کوچولو قبلاً هم اشاره کردیم، احساسات رو بنویس. شاید متوجه شده باشی وقتی ناراحتی، اگه دوباره‌ی حس‌هات بنویسی، فوراً حس بهتری پیدا می‌کنی. نوشتن

خاطرات روزانه در واقع یکی از بهترین راه‌ها برای رسیدن به خودآگاهی هست، چون مجبورت می‌کند احساسات گنگ و مبهم رو تبدیل به افکار مشخص کنی، کاری که نیاز به قشر پیش‌پیشانی داره. این کار به نوبه‌ی خود باعث میشه احساسات رو بهتر بشناسی و تنظیمشون کنی، که یه حس کنترل بهت میده. تحقیقات جدید اینو به وضوح نشون میدن. توی یه تحقیق، دانشجویایی که موظف شده بودن به طور منظم خاطرات خوداندیشانه‌شون رو بنویسن، تونستن احساساتشون درباره‌ی مدرسه رو بهتر درک کنن و کنترل کنن. مثلاً، اگه از اینکه این همه کار داری که باید انجام بدی کلافه شدی، بدون خودآگاهی هیچ راهی نداری که مشکل رو توی ذهنت دسته‌بندی کنی. وظیفه‌ی سیستم لیمبیک اینه که آلام بفرسته، نه اینکه لیست تهیه کنه.

روز شلوغیه، اول یه قهوه بزن و آروم یه لیست از کارایی که باید انجام بدی، به ترتیب اهمیتشون بنویس. اینجوری مغزت کنترل رو دست میگیره و حس میکنی خیلی مسلط‌تری. تازه، اینجوری حواست جمع میشه که کدوم کارا رو امروز انجام بدی، کدوم رو بذاری واسه فردا، و کدوم رو اصلاً ممکنه تصمیم بگیری... هیچ وقت انجام ندی.

یه مثال دیگه، فرض کن تو یه رابطه‌ای هستی که برخلاف میلِت داره خراب میشه. همون اول جوش نیار و دعوا راه ننداز. به جاش، چند روز وقت بذار و هر اتفاقی که میفته رو با دقت بنویس، واکنشت به اون اتفاقا رو هم یادداشت کن. راه‌های مختلفی که میتونی سازنده واکنش نشون بدی رو، با توجه به جوابای احتمالی طرف مقابل، بنویس. میبینی که آروم‌تری و بهتر میتونی با شرایط کنار بیای، حتی اگه حس کنی درست شدنی نیست.

سوم، یه آرشیو از خاطرات خوبت داشته باش، نه فقط خاطرات بد. حال و هوا و خاطره‌ها یه چرخه دارن: خاطرات بد باعث حس بد میشن، و حس بد باعث میشه خاطرات بد رو دوباره زنده کنی. وقتی خیلی احساساتی شدی، ممکنه ذهنت بگه همه چی وحشتناکه و همیشه همینطوری خواهد بود، در صورتی که قطعاً اینطور نیست. اما اگه عمداً خاطرات شاد رو به یاد بیاری، میتونی این چرخه بد رو قطع کنی. محقق‌ها نشون دادن که وقتی از آدم میخوان به چیزای شاد گذشته فکر کنن، حالشون بهتر میشه. تو هم میتونی با داشتن یه دفترچه خاطرات شاد و مرور کردنش وقتی که حس میکنی حالت بده یا کنترلی نداری، از این مزایا به طور منظم بهره‌مند شی.

چهارم، تو سخت‌ترین قسمت‌های زندگی دنبال معنی و درس بگرد. هر زندگی‌ای خاطرات بد واقعی داره. ما نمیگیم که سعی کنی گذشته رو طوری بازسازی کنی که اون خاطرات رو حذف کنی یا رنگ و لعاب قشنگ بهشون بزنی. تو بعضی موارد، این کار غیرممکنه چون دردناکن. علاوه بر این، بعضی از خاطرات وحشتناک میتونن باعث بشن درس بگیریم و پیشرفت کنیم یا اشتباهات رو تکرار نکنیم.

سعی کن به طور منظم ببینی که چطور این خاطرات دردناک بهت کمک میکنن یاد بگیری و رشد کنی. محقق‌ها نشون دادن که وقتی آدم به تجربه‌های سخت فکر میکنن و هدفشون اینه که معنی پیدا کنن و خودشون رو بهتر کنن، معمولاً نصیحت‌های بهتری میدن، تصمیم‌های بهتری میگیرن و مشکلات رو موثرتر حل میکنن.

توی دفتر خاطراتت یه قسمت رو بذار واسه تجربه‌های تلخ. همون موقع که اتفاق می‌افتد همه‌شون رو بنویس. زیر هر کدوم هم دو تا خط خالی بذار. یه ماه بعد برگرد به دفترت و تو خط

اول بنویس که تو این یه ماه از اون تجربه بد چی یاد گرفتی. بعد از شش ماه، خط دوم رو با چیزای مثبتی که آخرش ازش به دست آوردی پر کن. باورت نمیشه این کار چقدر دیدگاهت رو نسبت به گذشته عوض میکنه

مثلا فرض کن تو سر کار، ترفیع نگرفتی. خب معلومه ناراحت و دلسرد میشی و میخوای یا پیش دوستات گله کنی یا کلا بیخیالش بشی. اما قبل از اینکه این کارا رو بکنی، تو دفترت با تاریخ بنویس "ترفیع نگرفتم". یه ماه دیگه برو سراغش و یه چیز سازنده که یاد گرفتی رو بنویس، مثلا "بعد از پنج روز تقریبا از ناراحتیش در اومدم". بعدش، بعد از شش ماه، دوباره برو سراغش و یه چیز مفید بنویس، مثلا "دنبال یه کار جدید گشتم و یه کار بهتر پیدا کردم که بیشتر دوستش دارم."

حالا، احساساتی رو انتخاب کن که میخوای داشته باشی

وقتی پای احساساتمون وسط میاد، خیلایمون بیشتر از چیزی که فکر میکنیم قدرت داریم. مجبور نیستیم که احساساتمون کنترلمون کنن. لازم نیست آرزو کنیم که فردا یه روز خوب باشه تا بتونیم از زندگیمون لذت ببریم، یا از احساسات منفی بترسیم چون فکر میکنیم خوشحالی رو ازمون میگیرن. اینکه احساساتمون چطوری رومون اثر بذارن و عکس‌العکس عملمون نسبت بهشون چی باشه، میتونه انتخاب خودمون باشه

تصمیم‌گیری‌مون نباید همینجا متوقف بشه. خیلی وقتا، انتخاب بین خود احساسات رو هم داریم — چون بیشتر از یه راه منطقی برای احساس داشتن نسبت به یه موقعیت وجود داره. البته این به این معنی نیست که وقتی کسی که دوستش داریم میمیره باید خوشحال باشیم، چون این کار درست نیست. در عوض، خیلی وقتا پیش میاد که دو تا گزینه احساسی وجود داره که با شرایطی که باهاش روبرو هستیم جور در میاد، و یکیشون برای خوشحالی خودمون (و خوشحالی بقیه) بهتره. فصل بعدی نشون میده چطوری گزینه بهتر رو بینیم و ازش استفاده کنیم

ام‌تری
یه حس بهتر انتخاب کن

احتمالا تو هم مثل خیلی‌های دیگه، یه جوری کافئین مصرف می‌کنی. بیشتر آمریکایی‌ها همینطورین. [۱] کافئین پرمصرف‌ترین ماده‌ی محرک توی جامعه‌مونه، خیلی بیشتر از بقیه

تا حالا فکر کردی کافئین چطوری کار می‌کنه؟ وقتی کافئین می‌خوری، سریع میره تو مغزت و اونجا با یه ماده شیمیایی به اسم "آدنوزین" رقابت می‌کنه. آدنوزین یه جور پیام‌رسانه که به سیگنال از یه قسمت مغزت به یه قسمت دیگه می‌فرسته. یه نورون (سلول عصبی) اونو شلیک می‌کنه، و بعد گیرنده‌ی نورون دیگه، که دقیقا به اندازه‌ی مولکول آدنوزینه، اونو می‌گیره تا اطلاعاتی که توش هست رو درباره‌ی این که باید چه حسی داشته باشی، بفهمه. [۲]

کار آدنوزین اینه که وقتی به گیرنده‌هاش وصل میشه، حس خستگی بهت بده. آخر یه روز طولانی، کلی آدنوزین تولید می‌کنی تا بفهمی وقت خوابه و باید استراحت کنی. اگه به اندازه‌ی کافی نخوابیده باشی (شاید حتی اگه خوابیده باشی)، باز صبح یه کم ازش تو بدنت هست و باعث میشه خواب‌آلوده باشی. اینجاست که کافئین به کار میاد. این مولکول تقریبا دقیقا شکل آدنوزینه، پس تو گیرنده‌های آدنوزین جا میشه. بعدش، وقتی آدنوزین میخواد بیاد تا تو رو

خواب‌آلوده کنه یا خسته ت نگه داره، نمی‌تونه وصل شه چون کافئین اونجا نشسته. در واقع، کافئین بهت انرژی نمیده، فقط جلوی خواب‌آلودگی رو می‌گیره. اگه کافئین به اندازه‌ی کافی مصرف کنی، تقریباً هیچ آدنوزینی وصل نمیشه، پس دیگه اصلاً احساس خستگی نمی‌کنی و عصبی میشی.

اکثر آدم‌ها کافئین مصرف می‌کنن چون از حس طبیعی خودشون راضی نیستن و می‌خوان حال بهتری داشته باشن و تو کارشون بهتر باشن. این کار رو با جایگزین کردن یه مولکول به جای یه مولکول دیگه انجام می‌ده.

کافئین یه جورایی استعاره‌ایه برای اصل بعدی مدیریت احساسات: لازم نیست همیشه همون احساس اولیه‌ای که بهت دست می‌ده رو قبول کنی. در واقع می‌تونی یه احساس بهتر که خودت می‌خوای رو جایگزینش کنی.

احساساتی که هر لحظه داری، تولید می‌شن تا تاثیری رو بذارن که مغزت فکر می‌کنه مناسبه. مثلاً یه نفر تو ترافیک جلوت می‌پیچه، مغزت اینو یه دلیل خوب برای عصبانی شدن می‌دونه. سیستم هشدار مغزت رو روشن می‌کنه و آماده‌ت می‌کنه که دعوا کنی - یا حداقل به اون راننده فحش بدی.

ولی شاید نخوای اینجوری رفتار کنی. نخوای صحتو خراب کنی، یا بچه‌ها ت ببینن که از کوره در رفتی. می‌دونی که بعدش از خودت خجالت می‌کشی.

پس می‌خوای اون حس رو کم کنی و یه جور دیگه رفتار کنی - که ممکنه یکم غیرطبیعی باشه، ولی به نتیجه بهتری می‌رسی. تو مثال اون راننده بی‌ادب، معنی‌ش این نیست که بزنی کنار و بیخیال بشی و عصبانی نشی ☹️ راننده رو ببوسی؛ بلکه ممکنه این باشه که

یادت باشه، از بین بردن احساسات منفی نه ممکنه و نه اصلاً خوبه. تو به عصبانیت، غم، ترس و نفرت نیاز داری، همونطور که به یه ماده شیمیایی نیاز داری تا شب‌ها خوابت ببره و تو طول روز ریلکس باشی. ولی بعضی وقتا می‌خوای به جای یه کم از اون ماده شیمیایی، کافئین جایگزین کنی، و بعضی وقتا هم می‌خوای به همون شکل بعضی از احساسات منفیت رو جایگزین کنی - با پر کردن موقت گیرنده‌های احساسیت با یه چیزی که هم بهشون بخوره و هم سازنده‌تر باشه، تا اونجوری که می‌خوای رفتار کنی، نه اونجوری که حس می‌کنی.

این فصل بهت چهار تا راه برای این کار رو یاد می‌ده. باید اینجا اشاره کنیم که این کار به آسونی خوردن یه فنجان قهوه نیست. اولش انتخاب کردن یه احساس غیرطبیعی به نظر می‌رسه. از بچگی یاد گرفتیم وقتی انگشت پات می‌خوره به یه جایی، بگی "آخ!" نه "ممنون". جایگزین کردن احساسات یه مهارته که تمرین می‌خواد، نه فقط یه کشف یهویی که همه چیز رو یه دفعه عوض کنه. با تمرین و تلاش، می‌تونه کاملاً خودکار بشه، و عاشق نتیجه‌ش می‌شی.

!روز شکرگزاری مبارک

یادته آخرین باری که تو کار یه ارزیابی عملکرد گرفتی یا تو مدرسه یه کارنامه نوشتی؟ شاید خیلی خوب بوده، کلی تعریف و تمجید. ولی بعدش یه انتقاد کوچولو هم بود... یه جور خاری بین

گل‌ها. همون بود که بهش گیر دادی، نه؟ میدونستی ارزیابی خوب بوده، ولی همون تیکه کوچیک از طرف رئیس یا معلمت همه چیو زیر سوال برد. میدونستی مسخره‌ست، ولی چند روزی رو مخت بود.

این کارو کردی چون مامان طبیعت به هدیه کوچولو بهت داده به اسم "تمایل به منفی‌گرایی": به تمایل به اینکه بیشتر از اطلاعات مثبت، روی اطلاعات منفی تمرکز کنی. دلیلش ساده‌ست: تعریف و تمجید خوبه، ولی اگه بهشون توجه نکنی اتفاقی نمیفته. اما اگه انتقاد رو نادیده بگیری، ممکنه به ضررت تموم شه. چند هزار سال پیش، این میتونست به معنی بیرون انداخته شدن از قبیله باشه. امروزه میتونه به معنی از دست دادن شغل یا دعوا با یه دوست باشه. پس ما طبیعتاً روی اطلاعات منفی تمرکز میکنیم.

شاید این به راه خوب برای زنده موندن به غارنشین بوده، اما امروزه معمولاً به جور تحریف واقعیه. ممکنه تو صندلی فرست کلاس هواپیما نشسته باشی و از اینکه قهوه‌ت یکم سرده، ناراحت باشی. به همه‌ی راه‌هایی که زندگی امروز بهتر از وقتی که بچه بودی فکر کن، و متوجه بشو که با این حال همیشه در حال غر زدن هستیم.

علاوه بر این، آدما تو تشخیص بین اطلاعات منفی مهم و بی‌اهمیت خیلی بدن. از نظر احساسی، همون حس‌ی رو از یه آدم غریبه که تو ترافیک بهت توهین میکنه (که مهم نیست) میگیری که از یه نامه از سازمان امور مالیاتی (که خیلی مهمه). این به این دلیل که "حساسیت" تمایل به منفی‌گرایی تو خیلی بالاست. باید بتونی اونو کم کنی تا بتونی تفاوت بین سیگنال‌های منفی رو ببینی و فقط به اون تعداد کمی که اهمیت دارن توجه کنی.

بهترین راه برای درک واقعیت چیزهای خوب تو زندگی و کم کردن سروصدایی که باعث میشه تهدیدهای واقعی رو از چیزای بی‌اهمیت تشخیص ندیم، اینه که به سری از گیرنده‌های احساسات منفی رو با یه حس مثبت دیگه پر کنیم. موثرترین این احساسات مثبت، قدردانیه.

خیلی‌ها فکر می‌کنن قدردانی به حسیه که به خاطر شرایط بهشون دست میده، واسه همین تو روزای سخت دست نیافتنی به نظر میاد. ولی اینجوری نباید بهش نگاه کرد. قدردانی به حسیه نیست که الکی و با توجه به شرایط به وجود بیاد. به جور تمرین و روش زندگیه. حتی اگه حس می‌کنی الان چیز زیادی برای قدردانی نداری، باز هم می‌تونی و باید این کارو بکنی.

محقق‌ها نشون دادن که همیشه قدردانی رو به وجود آورد. کافیه به جای چیزای منفی زندگیت، روی چیزایی تمرکز کنی که بابتشون شکرگزاری - که هممون به چیزایی داریم. مثلاً، به تحقیق تو سال ۲۰۱۸ نشون داد که به سری روانشناس ۱۵۳ نفر رو به صورت تصادفی به دو گروه تقسیم کردن. یه گروه باید به خاطره‌ای رو به یاد می‌آوردن که بابتش ممنون بودن، گروه دیگه باید به یه چیز دیگه فکر می‌کردن. نتیجه خیلی جالب بود: گروهی که خاطره قدردانی رو به یاد می‌آوردن، پنج برابر بیشتر از گروه دیگه حس مثبت داشتن.

دانشمندا دنبال این بودن که چرا قدردانی اینقدر حس مثبت ایجاد می‌کنه و چند تا دلیل پیدا کردن. قدردانی به قسمتی از مغز به اسم "مدیال پری‌فرونتال کورتکس" رو تحریک می‌کنه که مربوط به پاداشه. قدردانی می‌تونه ما رو مقاوم‌تر کنه، رابطه‌هامون رو بهتر کنه، پیوند عاشقانه‌مون رو قوی‌تر کنه، دوستی‌هامون رو محکم‌تر کنه و باعث بشه تو شرایط بحرانی، خانواده‌هامون کنار هم بمونن. همینطور خیلی از شاخص‌های سلامتی مثل فشار خون و رژیم

غذایی رو هم بهتر می‌کنه.

قدردانی ما رو آدم بهتری هم می‌کنه. حدود دو هزار سال پیش، یه فیلسوف رومی به اسم سیسرو نوشت که قدردانی "نه تنها بزرگترین فضیلت، بلکه مادر همه‌ی فضیلت‌های دیگه‌ست." تحقیقات جدید نشون میده که احتمالاً حق با اون بوده. قدردانی می‌تونه ما رو بخشنده‌تر، صبورتر و کمتر مادی‌گرا کنه.

فکر کن وقتی قدردانی، چطوری با بقیه رفتار می‌کنی، سریع متوجه میشی. مثلاً، وقتی تو کار یه ترفیع و اضافه حقوق میگیری، میری یه قهوه فروشی و با باریستا خیلی مهربون‌تر رفتار می‌کنی.

بهترین راه برای شروع تمرین قدردانی اینه که تو دفتر خاطراتی که برای خودشناسی استفاده می‌کنی، قدردانی رو هم وارد کنی. تو دفترت باید چیزایی رو بنویسی که بابتشون تو گذشته ممنون بودی (مثلاً، مهربونی و محبت دیگران) تا این چیزا رو فراموش نکنی. یه مطالعه‌ای تو ... سال ۲۰۱۲ نشون داد

تحقیقات روی سه هزار نفر نشون داد وقتی آدم با این جملات موافق باشن که "تو زندگی چیزای زیادی دارم که بابتشون شکرگزار باشم" و "من از آدمای مختلف زیادی ممنونم"، احساسات مثبت رو تجربه می‌کنن و علائم افسردگیشون کمتر میشه. [10] این خاطراتی که توش حس قدردانی داری رو مرتب ببین - هر روز یا حداقل هر هفته - تا یادت بمونه و ذهنت رو تمرین بدی که تو لحظه‌های سخت، این کار رو خودکار انجام بده

یه نکته احتیاطی: الکی وانمود نکن بابت چیزایی که واقعاً قدردانشون نیستی، ممنونی. لازم نیست شیشه رو بدی پایین و از راننده بی‌ادب تشکر کنی که این قدر بدرفتاره. نباید بنویسی "زونا دردناک" تو لیست چیزایی که بابتشون شکرگزاری؛ تو داری سعی می‌کنی با وجود اون، قدردان باشی. قدردانی اجباری می‌تونه انگیزه‌ت رو برای قدردانی از بین ببره - یاد بچگی‌هات بیفت وقتی مجبور بودی تشکر کنی یا یادداشت تشکر بنویسی، و اینکه آیا واقعاً تو اون لحظه حس قدردانی داشتی یا نه. [11] چیزایی که واقعاً بابتشون قدردان نیستی رو بپذیر؛ بابت چیزایی که واقعاً هستی، شکر کن

قدردانی یه تکنیک کلی خوبه، اما می‌تونی تو لحظه‌های خیلی منفی هم برای تسکین فوری ارزش استفاده کنی، مخصوصاً وقتی با یه موقعیتی روبرو می‌شی که ارزش می‌ترسی. مثلاً، فرض کن یه مهمونی خانوادگی داری که روبرو شدن باهاش سخته. قبلش وقت بذار و به چیزایی فکر کن که واقعاً بابتشون شکرگزاری و اصلاً ربطی به اون مهمونی ندارن. روی دوستایی که خیلی برات عزیزن، شغلی که ارزش لذت می‌بری، یا این‌که سالم هستی تمرکز کن. این کار کمک می‌کنه تو یه حالت ذهنی قدردان - و خوشحال‌تر - قرار بگیری، و لذت بردن از اون موقعیت رو خیلی آسون‌تر می‌کنه.

یه راه برای اینکه قدردانی رو مؤثرتر کنی، دعا کردن یا مدیتیشن. بعضی از محقق‌ها متوجه شدن که افزایش تمرین دعا، ارتباط زیادی با قدردانی داره، حتی بین آدمایی که خیلی مذهبی نیستن. [12] اگه نمی‌خوای دعا کنی، یه تمرین فکری مشابه می‌تونه کمک کنه، مثل یه پیاده‌روی آرام که "توش این عبارت رو تکرار کنی: "من مورد لطف قرار گرفتم و به دیگران لطف خواهم کرد"

یه تکنیک دیگه برای افزایش قدردانی: به مرگت فکر کن. جدی میگم. محقق‌ها تو سال ۲۰۱۱

فهمیدن وقتی آدم‌ها به‌طور واضح مرگ خودشان رو تصور می‌کنن، حس قدردانشون به‌طور متوسط ۱۱ درصد افزایش پیدا می‌کنه. [13] محقق‌های خوشبختی به ندرت مداخلات تکی با این تأثیر رو می‌بینن.

خب، اگه حس می‌کنی تونی هیچ جوری شکرگزار باشی و خیلی هم بهش احتیاج داری، چند دقیقه وقت بذار و به همه راه‌هایی که ممکنه بمیری فکر کن. وقتی نمیری، واقعاً حس می‌کنی چقدر باید شکرگزار باشی. مهم نیست دورهمی فامیل چقدر بد می‌گذره، حداقل زنده ای که! داری می‌بینیش!

این یه تمرینه برای اینکه حس قدردانی رو تو زندگیت بیشتر کنی:

یکشنبه شب، نیم ساعت وقت بذار و پنج تا چیزی که واقعاً بابتشون تو زندگیت ممنونی رو. 1. بنویس. اشکالی نداره اگه به نظرت مسخره یا بی اهمیت میان. تقریباً همه چیزهای خنده داری تو لیست شکرگزاری‌شون دارن. فقط مطمئن شو یکی دوتاش مربوط به آدمایی باشه که دوستشون داری.

هر شب تو طول هفته، لیستت رو دربار و پنج دقیقه نگاش کن، یعنی یک دقیقه برای هر مورد. 2. اگه وقت داشتی صبح‌ها هم این کارو بکن.

هر یکشنبه لیستت رو با اضافه کردن یکی دوتا مورد جدید به روز کن. 3.

بعد از پنج هفته، تغییراتی که تو نگرش و میزان حس‌های منفیت دیدی رو بنویس. احتمالاً می‌بینی که محقق‌ها معمولاً به چی می‌رسن - یه پیشرفت چشمگیر. دلیلش اینه که تمایل ذهنیت به منفی بافی، دیگه اونقدر "گیرنده" نداره که حالت رو بد کنه. حتی اتفاقای منفی واقعی هم دیگه اونقدر وحشتناک به نظر نمی‌رسن، چون ناخودآگاه داری با دید بازتر و منطقی‌تری بهشون نگاه می‌کنی.

یه دلیلی برای خندیدن پیدا کن!

رو می‌خوندن که یه بخش جوک "Reader's Digest" تو دهه ۶۰ و ۷۰ میلادی، تقریباً همه مجله داشت به اسم "خنده، بهترین دوا". چند صفحه جوک‌های بی‌مزه و لوس توش بود که بعضی وقتا... انقدر بد بودن که به بد بودنشون می‌خندیدی. اما واقعیت داشت: خیلی‌ها

اون جوک‌ها رو خوندن چون می‌خواستن حالشون بهتر شه. راستش رو بخوای، شوخی و خنده یه جورایی مثل یه فنجان قهوه خیلی قوی برای روحیه‌ست.

اول بیاید ببینیم قضیه از نظر علمی چیه. این جمله رو بخون:

وقتی مردم، دلم می‌خواد مثل پدربزرگم آرامم تو خواب بمیرم... نه اینکه مثل مسافراش از ترس جیغ بکشم.

اگه به این جوک خندیدی، به خاطر اینه که تو مغزت سه تا اتفاق خیلی سریع افتاد. اول، یه جور

ناهماهنگی حس کردی: تصور کردی پدربزرگت آرام تو تخت خوابیده، ولی بعد فهمیدی که داشته اتوبوس (یا هواپیما) می‌رونده. دوم، اون ناهماهنگی رو حل کردی: پدربزرگ پشت فرمون بهت کمک کرد "parahippocampal gyrus" خوابش برده. سوم، به قسمت از مغزت به اسم بفهمی قضیه جدی نیست، واسه همین خوشش اومد. [14] و همی اینا به ذره بهت شادی داد و جلوی هر حس بدی که داشتی رو گرفت.

بعد از اینکه اینجوری تحلیلش کنی، دیگه اثرش از بین می‌ره و نمی‌خندی. به قول یه نویسنده به اسم "ای. بی. وایت": "شوخی رو میشه مثل قورباغه تشریح کرد، اما تو این فرایند، قضیه می‌میره و محتویات داخلش فقط واسه یه دانشمند خالص جذابیت داره." [15] جوک‌ها دفعه‌ی دوم خنده‌دار نیستن، یا وقتی توضیحشون میدی، چون دیگه اون غافلگیری از بین رفته.

اما شوخی و خنده واسه جلوگیری از حس‌های بد خیلی مهمه، پس ارزشش رو داره که بفهمیم چطوری کار می‌کنه.

شوخی کردن و لذت بردن از جوک‌ها، شادی میاره و رنج رو کم می‌کنه. اگه سعی کنی مغزت رو گول بزنی که وقتی ناراحتی خوشحالی، قبول نمی‌کنه. ولی شوخی به ذره با چیزی که دقیقاً برعکس رنجه فرق داره، واسه همین راحت میره تو گیرنده‌های حس‌های منفی.

محقق‌ها فهمیدن که خیلی خوب جواب میده. تو به تحقیق تو سال ۲۰۱۰، یه گروه از آدمای مسن "شوخی درمانی" گرفتن - هر روز جوک می‌شنیدن، تمرین‌های خنده انجام می‌دادن، داستان‌های خنده‌دار می‌شنیدن و این جور چیزا - به مدت هشت هفته. [16] یه گروه دیگه این درمان رو نگرفتن. اول تحقیق، هر دو گروه به اندازه احساس خوشحالی می‌کردن. آخر آزمایش، آدمای گروه اول گفتن ۴۲ درصد بیشتر از اول تحقیق احساس خوشحالی می‌کنن.

اونایی که شروع کردن، ۳۵ درصد از گروه دوم شادتر بودن و درد و تنهاییشون کمتر شده بود.

ولی بامزه بودن، تنها وجهی حس شوخ‌طبعیه که انگار شادی رو زیاد نمی‌کنه. یه جورایی "پارادوکس دلک غمگینه". تو به آزمایش تو سال ۲۰۱۰، محقق‌ها از یه سری آدم خواستن واسه کارتون‌ها زیرنویس بنویسن و واسه موقعیت‌های کلافه‌کننده‌ی روزمره جک بسازن. [۱۷] فهمیدن که بامزه بودن (از نظر بقیه) هیچ ربطی به شادتر شدن نداره. یه تحقیق دیگه هم نشون داد کم‌دین‌های حرفه‌ای تو آزمون بی‌حسی (ناتوانی در حس لذت) نمره‌شون از بقیه بالاتره. [۱۸]

یادت باشه، شوخ‌طبعی فقط آدنوزین احساسی خودت رو بلاک نمی‌کنه، مال بقیه رو هم بلاک می‌کنه. شوخ‌طبعی به جور بی‌حسی موضعی که باعث می‌شه تمرکزمون رو درد کم بشه و بتونیم خوشی‌های زندگی رو با هم یادمون بیاد، حتی تو بدترین شرایط. در واقع، تو طول تاریخ، آدم‌هایی بودن که تو فاجعه‌های بزرگ از شوخ‌طبعی استفاده کردن. مثلاً نویسندگی ایتالیایی، جیووانی بوکاچیو، کتاب دکامرون رو حدود سال ۱۳۵۳ تموم کرد، همون موقعی که طاعون سیاه اروپا رو داغون کرده بود و احتمالاً یه سوم جمعیت رو کشته بود. [۱۹] این کتاب شامل صد تا داستان خنده‌دار بود که ده تا دوست خیالی - هفت تا زن و سه تا مرد - واسه اینکه از بیماری در امان باشن، تو یه خونه‌ی بیلاقی با هم قرنطینه شده بودن و تعریف می‌کردن. این کتاب خیلی معروف شد و ترس از بیماری و خستگی قرنطینه رو واسه مردم سراسر اروپا تو اون دوران طاعون کم کرد. تو این کتاب به موضوعات بیماری و مرگ هم اشاره شده بود، اما زیاد روشون تاکید نشده بود. نکته این بود که زندگی حتی تو شرایط بد هم می‌تونه خیلی خنده‌دار باشه - ولی

پیدا کردن این خنده بستگی به نگرش ما دارد.

امروزم همین. زندگی پر از غم، تراژدی و کلافگیه. قسمت‌های خنده‌دارش رو پیدا کن تا حال همه بهتر شه.

اینجا سه تا کار عملی هست که می‌تونی همین امروز انجام بدی

اول، اخمو بودن رو رد کن. ممکنه حس کنی که دنیا پر از چالش‌های طاقت‌فرساست. بعضی‌ها فکر می‌کنن وقتی نگران بحران‌ها و بی‌عدالتی‌ها هستیم، خوشحال بودن کار درستی نیست. اشتباه فکر می‌کنن، چون اخمو بودن برای بقیه جذاب نیست و به همین خاطر، به جذب کردن ... آدم‌ها برای تلاش‌ها و اسه بهتر کردن دنیا کمکی نمی‌کنه. البته

جاهایی هست که شوخی نابجاست (یادت باشه زمان‌بندی خیلی مهمه)، ولی تعدادش از اونی که فکر می‌کنی کمتره. بعضی از بهترین سخنرانی‌های ختم خیلی هم خنده‌دار از آب در میان

محقق‌ها فهمیدن یه جور خشک‌مغزی خاص، ریشه تو بنیادگرایی باورها داره: "من درست میگم و تو شیطانی." پس جای تعجب نداره که جو ایدئولوژیکی فعلی تو آمریکا (و خیلی کشورهای دیگه) اینقدر بی‌مزه است، یا اینکه تندروهای سیاسی اینقدر آماده‌ان که از ناراحت شدنشون از یه شوخی، به عنوان اسلحه استفاده کنن.

واسه اینکه خودت شادتر باشی و بقیه رو هم شاد کنی، مهم نیست سیاسی‌بازی‌ات چیه، تو جنگ علیه جوک‌ها شرکت نکن.

دوم اینکه، نگران بامزه بودن نباش. یه سری آدم‌ها جوشون درمیاد یه جوک تعریف کنن. یا تهش یادشون میره، یا اینقدر خودشون از خنده ریشه میرن که کسی نمیفهمه تهش چی شد. خب که چی؟ واسه شادی، بهتره از شوخی لذت ببری تا اینکه خودت بخوای اداشو در بیاری

تازه، خیلی هم آسونتره. آدمای بامزه معمولاً یه جور ویژگی‌های ذاتی عصبی دارن و هوش خیلی بالایی هم دارن. در عوض، آدمایی که از چیزای بامزه لذت میبرن، فقط به خنده اهمیت میدن، ذائقه‌شون رو واسش پرورش میدن و به خودشون اجازه میدن بخندن. واسه اینکه از مزایای شادی خنده بهره ببری، بذار بقیه جوک بگن، تو گوش کن و بخند

سوم، مثبت بمون. نوع شوخی‌ای که گوش میدی و پخش میکنی مهمه. شوخی، وقتی که بقیه رو کوچیک نکنه، یا وقتی که باعث بشه به شرایط خودت بخندی، با عزت نفس، امیدواری و رضایت از زندگی مرتبطه، و باعث کم شدن افسردگی، اضطراب و استرس میشه

شوخی‌ای که به بقیه حمله میکنه یا باعث میشه خودتو کوچیک کنی، درست برعکس عمل میکنه: ممکنه یه لحظه حس خوبی بده، ولی جلوی حس‌های منفی رو نمیگیره. (مثل قهوه دِکَف!)

اُمید رو انتخاب کن

یکی از بدترین مریضی‌های روحی که ممکنه سراغ هر کدوم از ما بیاد، بدبینیه. همه‌مون اونایی که

همیشه فکر میکن بدترین اتفاق میفته رو می شناسیم

این قضیه فقط در حد یه شاعر بودن که خطرات واقعی رو تشخیص میده نیست؛ آدمای بدبین خطرات رو از خودشون درمیارن. معمولاً بودن باهاشون خوشایند نیست و بیشتر خودشون رو منزوی می کنن. بدتر از اون، بدبینی معمولاً دیدگاه مفیدی هم به دنیا نیست. برعکس، محققان میگن که باعث میشه آدم تو مواجهه با چالش ها، دوری کنه و منفعل باشه. پس اگه اسیر بدبینی بشی، کمتر فعال میشی و احتمالاً اصلاً هم در مورد قضاوتی که از مشکل داری درست فکر نمی کنی.

حالا اینجا دقیقاً چه حسی رو باید تقویت کنیم تا گیرنده های بدبینی رو مسدود کنه؟ شاید بگی "معلومه دیگه: خوش بینی". ولی دقیقاً درست نیست

تو جنگ ویتنام، یه دریادار نیروی دریایی آمریکا به اسم جیمز استاکدیل، که بیشتر از هفت سال تو یه زندان ویتنام شمالی اسیر بود، یه روند عجیب رو بین هم سلولی هاش متوجه شد. بعضی هاشون تو اون شرایط وحشتناک زنده موندن، بعضی هاشون نه. اونایی که زنده نموندن معمولاً خوشبین ترین آدمای گروه بودن. همونطور که استاکدیل بعداً به جیم کالینز، نویسنده مسائل کسب و کار، گفت: "اونا همش می گفتن 'تا کریسمس آزاد میشیم'. و کریسمس میومد و می رفت... عید پاک میومد و می رفت. بعدش روز شکرگزاری و دوباره کریسمس. و اونا از دلشکستگی می مردن"

یه مدل خفیف تر از این الگو رو شاید تو دوره کرونا دیده باشی. اونایی که بیشتر از همه بهشون سخت گذشت، خوشبین هایی بودن که همش پیش بینی می کردن اوضاع به حالت عادی برمیگرده، ولی هر بار که پاندمی طولانی تر می شد، ناامید می شدن. بعضی از آدمایی که بهترین عملکرد رو داشتن، نسبت به دنیای بیرون کاملاً بدبین بودن، ولی کمتر به شرایط بیرونی توجه می کردن و بیشتر روی این تمرکز می کردن که چطوری می تونن دووم بیان

یه کلمه هست برای اینکه باور داشته باشی می تونی اوضاع رو بهتر کنی بدون اینکه واقعیت رو تحریف کنی: نه خوش بینی، بلکه امید. مردم معمولاً امید و خوش بینی رو به جای هم استفاده می کنن، ولی این درست نیست. تو یه مطالعه سال 2004، دو تا روانشناس از داده های نظرسنجی برای تحلیل این دو مفهوم استفاده کردن. اونا فهمیدن که "امید بیشتر روی دستیابی شخصی به اهداف خاص تمرکز داره، در حالی که خوش بینی بیشتر به طور کلی روی کیفیت...مورد انتظار نتایج آینده تمرکز داره." به عبارت دیگه، خوش بینی

این باور که همه چی درست میشه؛ امید اینجوری نیست، امید یعنی این اطمینان که آدم میتونه کاری کنه که اوضاع یه جوری بهتر شه

امید و خوش بینی میتونن با هم باشن، ولی لازم نیست. میشه یه خوش بین ناامید بود، یعنی حس کنی خودت کاری ازت برنمید، ولی فکر کنی همه چی آخرش درست میشه. یا میشه یه بدبین امیدوار بود، یعنی پیش بینی های بد از آینده داشته باشی، ولی مطمئن باشی که میتونی زندگی خودت و بقیه رو بهتر کنی

یه مثال بزنم شاید بهتر متوجه بشی. فرض کن یه مشکل بزرگ سلامتی داری - نه اینکه جونتو

تهدید کنه، ولی به چیزیه که اگه میشد درستش کنی، خیلی بهتر بود. دکترت میگه به احتمال زیاد باید باهاش کنار بیای، و تو هم حرفشو باور میکنی. ولی خب، چند تا کار هست که میتونی امتحان کنی - مثلاً به سری ورزش یا به داروی جدید - و تو تمام تلاشتو میکنی که انجامشون بدی. در حالی که به تشخیص دکتر (که خوش بینانه نیست) اعتماد داری، هر کاری از دستت برمیاد میکنی که اوضاع رو بهتر کنی (که این میشه امید)

هم خوش بینی و هم امید میتونن حالتو بهتر کنن، ولی امید خیلی قوی تره. به تحقیق نشون داده که هر دوشون احتمال مریض شدن رو کم میکنن، ولی امید خیلی بیشتر از خوش بینی تو این کار تاثیر داره.

امید به توانایی فردی ربط داره، یعنی بهت حس قدرت و انگیزه میده. تو به تحقیق دیگه، محقق ها امید رو اینجوری تعریف کردن: «داشتن اراده و پیدا کردن راه». اونا فهمیدن که کارمندایی که امید بالایی دارن، ۲۸ درصد بیشتر احتمال داره تو کارشون موفق باشن و ۴۴ درصد بیشتر احتمال داره از سلامتی و حال خوب لذت ببرن. به تحقیق چند ساله روی دانشجویهای دو تا دانشگاه تو بریتانیا نشون داد که امید، که با سوالایی مثل «من با انرژی اهدافمو دنبال میکنم» اندازه گیری میشد، بهتر از هوش، شخصیت یا حتی موفقیت های قبلی، پیش بینی میکرد که دانشجویها تو درسشون چقدر موفق میشن.

امید فقط به چیز «خوب که داشته باشیم» برای حال خوب نیست؛ نداشتنش میتونه فاجعه بار باشه. تو به تحقیق تو سال ۲۰۰۱ روی سالمندای آمریکایی که بین سال های ۱۹۹۲ و ۱۹۹۶ به پرسشنامه رو پر کرده بودن، ۲۹ درصد از کسانی که محقق ها بر اساس جوابای پرسشنامشون، اونا رو «ناامید» دونسته بودن، تا سال ۱۹۹۹ فوت کرده بودن، در حالی که این رقم برای بقیه فقط ۱۱ درصد بود.

حتی با در نظر گرفتن سن و وضعیت سلامتی افراد، اونایی که امیدوار بودن به جورایی وضعشون بهتر بود.

شاید بعضیا بگن امید داشتن بیشتر به جور شانسه، یعنی باهاش به دنیا میای. شاید این حرف تا به حدی در مورد خوش بینی درست باشه: به تحقیق نشون داده ۳۶ درصدش ژنتیکه. ولی تا حالا هیچ تحقیقی به همچین ارتباط ژنتیکی ای رو برای امید پیدا نکرده. دلیلش اینه که، همون طور که خیلی از سنت های فلسفی و مذهبی میگن، امید به انتخاب فعاله. اصلاً تو مسیحیت به جور فضیلت الهیه، یعنی به کاریه که با اراده انجام می شه، نه فقط پیش بینی به چیز خوب. برای اینکه دنیای بهتری برای بقیه بسازی، باید امیدوار باشی.

شاید فکر کنی امیدوارتر شدن به شرایط زندگی بستگی داره. ممکنه بررسی "اگه اوضاع خیلی داغون باشه چی؟" خب، هیچ وقت اوضاع اون قدرها هم بد نیست. تازه، امید رو می شه تمرین کرد و یاد گرفت، فقط کافیه سه تا قدم رو دنبال کنی.

اول، به آینده بهتر رو تصور کن و دقیقاً بگو چپاش باعث می شه بهتر باشه. وقتی به کم ناامید شدی، شروع کن به تغییر دیدگاهت. مثلاً فرض کن به عزیز داری که داره آینده شو خراب می کنه، به درسش نمی رسه و شاید انتخاب های شخصی اشتباهی می کنه که داره به به زندگی بد و به آینده بی سرانجام منجر می شه. راحت می تونی نتیجه بگیری که اوضاع خیلی خرابه، ولی برای خوشحالی اون آدم - و خودت - می تونی کارای بیشتری بکنی. به جای این کار، تصور کن به

زندگی بهتر و واقعی‌تر چه شکلی می‌تونه باشه

به جای اینکه فقط تو رویای یه وضعیت "بهتر" کلی و بی‌شکل غرق بشی و همونجا تمومش کنی، یه لیست از چیزایی که قراره بهتر بشن بنویس. مثلاً تصور کن عزیزت داره دوباره می‌ره مدرسه و دوستای بهتری پیدا می‌کنه. تصور کن یه پارتنر خوب پیدا می‌کنه و دیگه مواد مصرف نمی‌کنه

دوم، خودتو در حال عمل کردن تصور کن. اگه فقط مرحله اول رو انجام بدی و فقط خودتو قانع کنی که روزای بهتری در پیشه، تو فقط خوش‌بین بودی، نه امیدوار. تصور کردن یه آینده بهتر به تنهایی باعث نمی‌شه واقعاً اتفاق بیفته، ولی وقتی باعث بشه به جای غر زدن دست به کار بشیم، می‌تونه به دنیا کمک کنه. پس، قدم دوم تو این تمرین اینه که خودتو در حال کمک کردن تصور کنی، حتی اگه خیلی کوچیک باشه، تا یه آینده بهتر رو به وجود بیاری

خب، اگه بخوایم همون مثال قبلی رو ادامه بدیم، فرض کن کم کم با اون آدم بیشتر و منظم‌تر ارتباط برقرار می‌کنی، جوری که نشون بدی باهات رفاقتی، سرزنشش نمی‌کنی و براش ارزش قائلی، نه اینکه فقط داری از نظر اخلاقی قضاوتش می‌کنی. تصور کن ارزش می‌پرسی چه آرزوهایی برای یه آینده بهتر داره و تو داوطلب می‌شی هر کمکی از دستت برمیاد براش انجام بدی. فکر کن بهش می‌گی هر وقت جایی رو نداشت می‌تونه بیاد خونه‌ی تو بمونه؛ تصور کن داری می‌رسونیش مدرسه یا می‌بریش مصاحبه کاری. فقط فکر نکن سوپرمن شدی و می‌تونی همه‌چیو درست کنی؛ به جاش، تصور کن داری کارهای کوچیک ولی واقعی براش انجام میدی

حالا که امید داری، می‌تونی بری سراغ مهم‌ترین قدم: عمل کردن. اون رویای بزرگی بهتر شدن رو بردار و با یه هدف کوچیک و مشخص، سعی کن یه گوشه از کار رو بگیری و همون رو پیش ببری. ایده‌ها رو عملی کن و به صورت فردی بهش کمک کن

****همدلی رو تبدیل کن به دلسوزی****

بعضی وقتا این حس‌های بد خودت نیستن که بیشتر از همه دارن تو زندگیت اختلال ایجاد می‌کنن، بلکه حس‌های یه آدم نزدیکته. یه عضو خانواده، همسر یا شاید یه دوست داره زجر می‌کشه و این میشه مرکز توجه رابطه‌تون و داره تو رو هم با خودش می‌کشه پایین. نمی‌خوای بی‌احساس باشی، ولی یه جایی باید یه کم به خودت انرژی بدی و جلوی اون حس‌های منفی رو که مثل وپروس دارن تو مغزت پخش میشن رو بگیری. همون‌طور که بعداً تو این کتاب می‌بینی، اگه جلوی حس‌های بد تو خانواده رو نگیری، مثل یه وپروس پخش میشه. ممکنه فکر کنی بهترین حس، همدلیه، ولی دقیقاً این‌طور نیست. برعکس، همدلی می‌تونه اوضاع رو برات بدتر کنه

وقتی کلمه "همدل" برای اولین بار وارد زبان انگلیسی شد، اصلاً تعریف خوبی نداشت. این اصطلاح تو یه داستان علمی-تخیلی سال ۱۹۵۶ ابداع شده بود درباره موجوداتی که می‌تونستن حس‌های بقیه رو حس کنن و ازشون برای استعمار کارگرا استفاده می‌کردن. [32] بعد از اون، این کلمه یه جورایی بار مثبت‌تری پیدا کرده و وقتی آدم امروزه خودشون رو همدل خطاب می‌کنن، معمولاً منظورشان اینه که اونقدر مهربون و دلسوز هستن که درد بقیه رو حس می‌کنن. تو فرهنگ امروزی، همدلی یه جور فضیلت خالصه، همون چیزی که باید سعی کنی تو وجودت پرورش بدی

راستش رو بخوای، همدلی یه کم زیادی گذش دراومده. اگه خیلی زیاد و فقط با تکیه بر خودش ازش استفاده بشه، هم به خود آدم همدل آسیب میزنه، هم به اون کسی که داره باهاش همدلی میشه.

همدلی این نیست که واسه درد جسمی یا روحی یکی دلسوزی کنی - اون میشه همدردی. همدلی یعنی خودتو بذاری جای طرف و دردشو حس کنی. فرقیش مثل اینه که به یکی بگی "زود". "خوب شی" و یا بگی "تصور می کنم الان چقدر ناراحتی".

یه سری از محقق‌ها حتی میگن اونایی که خیلی همدل‌ان، یه جور سلول عصبی آینه‌ای خیلی حساس دارن که وقتی رفتار بقیه رو میبینن، عین اونا رو تقلید میکنن. مثلاً وقتی یکی دیگه رو میبینی داره گریه میکنه، تو هم دلت میخواد گریه کنی.

نشون داده شده که همدلی واقعاً میتونه از بار بقیه کم کنه. یه سری آزمایش تو سال ۲۰۱۷ نشون داد کسانی که توش شرکت کردن، وقتی میشنیدن یکی دیگه داره همدلی نشون میده، درد جسمی‌شون خیلی کمتر میشد، ولی وقتی حرفای بی‌تفاوت یا غیر همدلانه میشنیدن، این اتفاق نمیفتاد. همینطور، مریض‌ها وقتی دکترشون باهاشون همدلی میکنه و نشون میده که واقعاً میفهمه و حس میکنه چی دارن میکشن، بهتر با خبرای بد کنار میان.

البته این کم شدن درد برای کسی که همدلی میکنه یه هزینه‌ای داره. سال ۲۰۱۴، محقق‌ها نشون دادن وقتی به آدم‌ها همدلی یاد میدن، احساسات منفی‌شون در برابر ناراحتی بقیه بیشتر میشه. خب، معلومه دیگه: وقتی درد بقیه رو به جون میخوری، درد توی زندگی خودت بیشتر میشه.

اما همدلی میتونه به بقیه هم آسیب بزنه. پاول بلوم، روانشناس دانشگاه تورنتو، تو کتابش به اسم "علیه همدلی: استدلال‌هایی برای شفقت عقلانی" میگه که همدلی "میتونه باعث تصمیم‌گیری‌های سیاسی غیرمنطقی و ناعادلانه بشه". مثلاً، سیاستمدارا ممکنه به کسانی که از نژاد یا دین خودشون هستن، امتیاز بدن و با بقیه ناعادلانه رفتار کنن. بلوم حتی میگه همدلی میتونه "ما رو تو دوستی، پدری، مادری، شوهری و همسری بدتر کنه"، چون بعضی وقتا به حرکت از سر عشق، درد ایجاد میکنه، نه اینکه درد رو کم کنه، مثل روبرو شدن با یه حقیقت تلخ.

مطمئنم تو زندگی خودت هم اتفاقی بوده که حس زیادی همدلی باعث شده نتونی اون "محبت... سخت‌گیرانه" رو که یکی بهش نیاز داشته رو نشون بدی. برگردیم به مثال قبلی

بین، اگه به جای اینکه بخوای به اون کسی که دوستش داری و فکر می‌کنی داره تصمیمی اشتباهی می‌گیره کمک کنی، فقط باهاش همدردی کنی، شاید یه کم از دردش کم بشه، ولی کمکش نمی‌کنه که راه درست رو پیدا کنه.

اگه بخوای همدردی رو یه جور فضیلت کامل و یه جور انرژی‌زای قوی در نظر بگیری، باید یه سری رفتارهای دیگه هم بهش اضافه کنی تا تبدیل بشه به دلسوزی. یه تحقیق جامع راجع به دلسوزی میگه که دلسوزی یعنی اینکه رنج و درد رو تشخیص بدی، درکش کنی، و با کسی که داره رنج می‌کشه همدردی کنی - اما در عین حال بتونی احساسات ناخوشایندی که هم خودت و هم اون آدم دارن تجربه می‌کنن رو تحمل کنی و از همه مهم‌تر، برای کم کردن دردش یه کاری بکنی.

دلسوزی هم به کسی که داره رنج می‌کشه کمک می‌کنه هم به کسی که داره کمک می‌کنه. توی یه تحقیقی که سال ۲۰۱۴ انجام شد و نشون داد آموزش همدردی حال آدم رو بدتر می‌کنه، به یه سری از شرکت‌کننده‌ها آموزش دلسوزی دادن. در مقایسه با آموزش همدردی، آموزش دلسوزی جلوی احساسات منفی‌شون رو می‌گرفت و در نتیجه وقتی درد بقیه رو می‌دیدن، حالشون بهتر می‌شد. دلسوزی به کسی که داره رنج می‌کشه هم کمک می‌کنه؛ مثلاً دکترایی که راحت‌تر می‌تونن با بیمارایی که درد دارن کنار بیان، ممکنه بتونن درمان‌های دردناک مثل طب سوزنی رو بهتر انجام بدن. یاد گرفتن اینکه با دقت به ناراحتی بقیه نگاه کنی و بهشون کمک کنی، می‌تونه بار یه آدم دیگه رو تبدیل کنه به یه فرصت برای اینکه هر دوتون حالتون بهتر بشه.

دلسوزی به طور طبیعی برای بعضی‌ها راحت‌تر از بقیه میاد. تحقیقات نشون داده که دلسوزی تا حدی ژنتیکی و ممکنه ما به طور ذاتی جذب آدمایی بشیم که این ویژگی رو دارن. اما کلی مدرک هم وجود داره که نشون میده دلسوزی رو میشه یاد گرفت. کلیدش اینه که از قوای ذهنی استفاده کنی و از احساسات فراتر بری. تلاش کن تا در برابر درد قوی بشی، اینجوری هم به خودت کمک می‌کنی هم به بقیه. هیچ اسمی مثل "همدرد" برای کسی که خیلی دلسوز شده وجود نداره، ولی وقتی بهش بررسی خودت می‌فهمی، بقیه هم می‌فهمن.

برای اینکه آدم دلسوزتر (و در نتیجه خوشحال‌تر) بشی، اول باید روی قوی‌تر شدن خودت کار کنی. قوی‌تر بودن در برابر درد بقیه به این معنی نیست که کمتر حسش کنی. بلکه باید یاد بگیری درد رو حس کنی، ولی فلج نشی و بتونی یه کاری بکنی. اگه یه تفنگدار دریایی رو ببینی که دوره آموزشی سخت رو گذرونده، بهت می‌گه که سختی‌هایی رو تحمل کرده که هیچ تصویری ازشون نداری.

تا حالا تو زندگیشون همچین چیزی رو تجربه نکرده بودن. هر روز میخواستن ولش کنن. برای تفنگداران دریایی، بعد از دوره آموزشی سخت، تو چند سال بعدی دوره‌های آموزشی رزمی زیادی برگزار میشه، اما هر دوره آسون‌تر و آسون‌تر میشه. این به خاطر اینه که یاد میگیرن تو شرایط خیلی سخت چجوری کار کنن. درد، که همیشه با یه تفنگدار دریایی همراهه، دیگه زیاد اذیتش نمیکنه.

آدمای دلسوز مثل تفنگداران دریایی بعد از آموزش میمونن؛ درست مثل بقیه آدمای درد رو حس میکنن، اما میتونن تحملش کنن و به کارشون ادامه بدن. دکترای همدل با همدلیشون درد رو تسکین میدن؛ دکترای دلسوز میتونن با خونسردی مریض رو عمل کنن. پدر مادرهای همدل وقتی بچه‌های بزرگشون تو دانشگاه به مشکل میخورن، باهاشون عذاب میکشن؛ پدر مادرهای دلسوز میتونن جلوی این وسوسه رو بگیرن که به رئیس دانشگاه زنگ بزنن یا سریع برن دانشگاه و با بچه‌های جوونشون مثل بچه رفتار کنن.

آدمای دلسوز علاوه بر اینکه مقاومن، عملگرا هم هستن. خیلی وقتا، وقتی آدمای درد دارن، در برابر یه درمان موثر مقاومت میکنن، چون به طور موقت درد رو بیشتر میکنه. ممکنه یه نفر سال‌ها با زانوی خراب راه بره، چون نمیتونه فکر عمل و دوره نقاهت رو تحمل کنه (و تحقیقات نشون میده که آدمای معمولاً درد جراحی رو بیش از حد تخمین میزنن). به همین ترتیب، آدمای تو رابطه‌های سمی میمونن، چون جدا شدن خیلی وحشتناک به نظر میرسه.

و این مثال‌ها یه نکته مهم دیگه رو هم نشون میدن: ما باید دلسوزی رو نسبت به خودمون، نه فقط بقیه، به همدلی ترجیح بدیم. خیلی از خود مراقبت‌های همدلانه شامل حس کردن درد

خودت میشه، اما قبل از انجام یه کار سخت در پاسخ به اون درد متوقف میشه. دلسوز بودن نسبت به خودت یعنی انجام دادن اون کار سختی که واقعا باید انجام بدی، بدون توجه به احساسات، مثل جراحی زانو یا رودررو شدن با یه مشکل تو رابطه. میشه گفت همدلی یه چیز غریزه، در حالی که دلسوزی یه چیز شناخته

آدمای همدل نمیتونن به بقیه کمک کنن که به تصمیم های سخت متعهد بشن، چون کمکشون فقط به حس کردن احساسات قربانی محدود میشه. اما آدمای دلسوز، که برای عمل کردن قوی شدن، میتونن کارای سختی رو انجام بدن که ممکنه فرد در حال رنج کشیدن نخواد یا دوست نداشته باشه، اما به نفع خودشونه. دلسوزی میتونه مثل عشق سختگیرانه باشه، دادن نصیحت صادقانه ای که شنیدنش سخته، خداحافظی با یه کارمندی که مناسب نیست، یا نه گفتن به یه بچه ناامید

این می تونه یه چرخه مثبت ایجاد کنه، جوری که کسی که بهش محبت می شه یه کم قوی تر بشه و بهتر بتونه به بقیه محبت کنه

****ساختن دنیای بهتر برای دیگران****

این روش "انرژی بخش احساسی" که تو این فصل برای مدیریت خودمون گفتیم، یه خوبی خیلی بزرگ داره، غیر از اینکه فقط یه مقدار از اون احساسات منفی اضافی که ممکنه تجربه کنیم رو کم می کنه. ما داریم اونا رو با احساساتی جایگزین می کنیم که واقعاً دلمون می خواد داشته باشیم: قدردانی، شوخ طبعی، امید و محبت. اینا رو می خوایم چون فقط احساس نیستن، یه جورایی فضیلت هم به حساب میان

وقتی این فضیلت ها رو تو خودت پرورش می دی، یه چیز دیگه هم متوجه می شی: بیشتر و بیشتر به بقیه آدمها به یه شکل سازنده و سخاوتمندانه توجه می کنی و کمتر به خودت فکر می کنی. و این، اصل بعدی مدیریت احساساته

آی فور

کمتر به خودت فکر کن

سال ۲۰۲۰، دو تا روانشناس به اسمای آدام ویتز از دانشگاه نورث وسترن و ویلهلم هوفمان از دانشگاه کلن آلمان، اومدن جواب یه سوال رو پیدا کنن: اینکه وقتی رو خواسته های خودمون تمرکز می کنیم خوشحال تریم، یا وقتی یه کاری برای بقیه انجام میدیم؟

معمولاً فکر می کنیم که انتخاب بین مراقبت از خودمون و اهمیت دادن به بقیه، یه جورایی انتخاب بین حس خوب داشتن و انجام دادن یه کار اخلاقیه. مثلاً اگه بعد از ظهر رو مرخصی بگیری و بری خرید، حال می کنی. ولی اگه بجاش بری یه خیریه محلی داوطلب بشی، اون خوشی رو از دست میدی ولی آدم بهتری میشی

معلومه که این انتخاب محدودیت هایی هم داره؛ باید مراقب خودت باشی تا بتونی به بقیه کمک کنی، و کمک کردن به بقیه هم می تونه برات لذت بخش باشه. ولی در کل، ما انتخاب بین "من" و "بقیه" رو اینجوری می بینیم

محقق ها شک داشتن که اصلاً انتخابی در کار باشه. اونا با خودشون فکر کردن که شاید تمرکز کردن روی بقیه، خوشحالی بیشتری از مراقبت از خودت بهت بده. برای بررسی این ایده، ۲۶۳ نفر رو به سه گروه تقسیم کردن و به هر گروه به سری دستورالعمل متفاوت دادن

گروه کارای خوب: امروز ازتون می‌خوایم که حداقل به کار خوب برای بقیه انجام بدید. ۱. منظورمون از "کار خوب برای بقیه"، انجام دادن به کاریه که به یه نفر دیگه یا به گروه دیگه کمک کنه. مثلاً می‌تونید به یه خیریه کمک کنید، آشغال جمع کنید (که به جامعه کمک بشه)، به یه بی...خانمان پول بدید، به یکی کمک کنید

این کارا، چه تعریف از یه نفر باشه، چه کمک به یه عضو خانواده، چه یه محبت کوچیک به یه غریبه، هر کاری که به نفع یه نفر دیگه باشه، چه مستقیم چه غیر مستقیم، یه کار اخلاقی به حساب میاد

گروه "فکرهای اخلاقی": امروز ازتون می‌خوایم حداقل به فکر اخلاقی در مورد بقیه بکنید. 2. منظورمون از "فکر اخلاقی در مورد بقیه" اینه که به یه نفر دیگه یا به گروه از آدم‌ها به شکل مثبت فکر کنید، براشون آرزوهای خوب کنید، بهشون انرژی مثبت بدید، براشون دعا کنید، امیدوار باشید که موفق بشن، یا به این فکر کنید که چقدر به یه نفر دیگه یا به گروه از آدم‌ها اهمیت میدید. هر فکری که نسبت به یه نفر دیگه مثبت باشه، یه فکر اخلاقی به حساب میاد

گروه "به خودت برس": امروز ازتون می‌خوایم حداقل به کار مثبت برای خودتون انجام بدید. 3. منظورمون از "کار مثبت برای خودتون" اینه که یه کاری انجام بدید که به نفع خودتون باشه. این می‌تونه خریدن یه کادو برای خودتون باشه، رفتن به ماساژ، رفتن به سینما، وقت گذروندن با یه دوست که حالتون رو خوب می‌کنه، یه استراحت حسابی، یا خوردن یه غذای خوشمزه. هر کاری که به نفع شما باشه، چه مستقیم چه غیر مستقیم، یه کار مثبت به حساب میاد

این سه گروه طبق دستورالعمل‌ها عمل کردن و هر شب به مدت ده روز، حس و حالشون رو توی یازده تا زمینه مختلف ثبت کردن. آخرش، محقق‌ها نتیجه‌ها رو جمع‌آوری کردن. خب، خیلی هم تعجب‌آور نبود که یه جورایی همه این روش‌ها مفید بودن؛ مثلاً هر سه گروه احساس رضایت بیشتری داشتن. ولی در بیشتر موارد، نتیجه‌ها اصلاً قابل مقایسه نبودن. گروه "کارهای اخلاقی" توی یه سری از شاخص‌های خوب بودن حال، نمره‌های بالاتری نسبت به گروه "فکرهای اخلاقی" گرفت، و هر دوی این‌ها نمره‌های بالاتری نسبت به گروه "به خودت برس" داشتن. اونایی که فعالانه از بقیه مراقبت می‌کردن، توی زندگی حس هدفمندی و کنترل بیشتری داشتن، ولی بقیه اینطور نبودن. اونا تنها کسانی بودن که احساس خشم و انزوای اجتماعی کمتری داشتن

خب، تهش معلوم شد و با کلی داده جور در میومد که اگه کمتر به خودت و خواسته‌هات فکر کنی، شادتر میشی. نه اینکه دیگه به خودت نرسی یا نیازهای خودتو ول کنی. همونطور که تو هواپیما می‌گن، اول ماسک اکسیژن خودتو بذار، بعد به بقیه کمک کن که شاد بشن. این فرق داره. با اینکه فقط به خودت فکر کنی و به بقیه و اتفاقای دور و برت اهمیت ندی

در واقع، اگه بیشتر به بیرون از خودت توجه کنی - دنیا رو ببینی و به بقیه اهمیت بدی، بدون اینکه زندگی رو فقط درباره خودت بدونی - این یکی از بهترین راه‌ها برای اینه که حال خودتو

خوب کنی، و این اصل سوم مدیریت احساساته. یعنی تا جایی که میتونی به بقیه خوبی کن، همونطور که تو آزمایش قبلی نشون داده شد. ولی یه جور ظریف ترش هم اینه که حواست رو از خودت و خواسته هات پرت کنی - کمتر تو آینه خودتو ببینی، به عکسای که تو شبکه های اجتماعی ازت میذارن اهمیت ندی، زیاد به این فکر نکنی که بقیه درباره ات چی فکر میکنن، و سعی کنی حسادت نکنی به چیزایی که بقیه دارن و تو نداری

هدف از این قسمت مدیریت احساسات این نیست که کسی رو سرزنش کنیم یا حس کنیم خودشیفته و خودمحوریم. توجه به خودمون یه چیز خیلی طبیعییه. ولی این کار به شادتر شدنمون کمک نمیکنه. گرچه همیشه آسون نیست، ولی تلاش برای اینکه بر خلاف این میل طبیعی عمل کنیم، یه جورایی ما رو از سریال تکراری که تو مغزمون داره پخش میشه و همش درباره خودمون و زندگی شخصیمونه، نجات میده. با دونستن این موضوع و تمرین کردنش، توجه به بیرون از خودمون، پاداش های بزرگ شادی رو بهمون میده.

!تو در واقع دو نفری

شاید دقت کردی که وقتی تو آینه خودتو میبینی، از همه وقت ها عادی تر به نظر میرسی. ولی عکس همیشه یه جورایی غیر طبیعی، انگار یه آدم دیگه است. و در واقع، فیلسوف ها میگن که تو، به یه معنی واقعی، دو تا آدم مختلفی - یکی که میبینی، و یکی که دیده میشی. فهمیدن این موضوع...

میتونه خیلی بهمون کمک کنه کمتر تو خودمون باشیم و بیشتر به دنیای بیرون توجه کنیم.

ویلیام جیمز، فیلسوف آمریکایی، این ایده "دو خود" رو حسابی بررسی کرده. اون معتقد بود برای زنده ماندن و پیشرفت، باید حواست به اتفاقات اطرافت باشه، ولی در عین حال باید خودت رو هم زیر نظر بگیری و ببینی بقیه چطور بهت نگاه می کنن، تا بتونی یه تصویر درست و حسابی از خودت داشته باشی. بدون توجه به دنیای بیرون، ماشین بهت میزنه یا از گشتگی میمیری. بدون اینکه کسی بهت توجه کنه، نه خاطره ای داری، نه گذشته ای، و نه می فهمی چرا یه کاری رو انجام میدی. وقتی داری رانندگی می کنی که بری سر کار، حواست به ترافیک و بقیه راننده ها هست تا سالم برسی. اما وقتی رسیدی سر کار، بیشتر به این توجه می کنی که بقیه چطور بهت نگاه می کنن، که این بهت کمک می کنه بفهمی داری کار تو درست انجام میدی یا نه.

وقتی داری همه چی رو زیر نظر میگیری، بهش میگن "خودِ فاعل" (یعنی همونی که داره اطرافش رو می بینه). وقتی هم که داری خودت رو می بینی و به خودت فکر می کنی، بهش میگن "خودِ مفعول" (یعنی همونی که دیده میشه). هیچ کدوم از این دو تا حالت همیشه نیستن. رمز سلامتی روانی اینه که بین "خودِ فاعل" و "خودِ مفعول" تعادل برقرار کنی. و این یعنی "خودِ فاعل" رو بیشتر کنی و "خودِ مفعول" رو کمتر، چون بیشتر مردم خیلی بیشتر از اینکه به دنیای بیرون توجه کنن، به این فکر می کنن که بقیه چطور بهشون نگاه می کنن. دائم به خودمون و اینکه بقیه درباره مون چی فکر می کنن فکر می کنیم؛ تو هر آینه ای خودمونو چک می کنیم؛ تو شبکه های اجتماعی دنبال اسامون می گردیم؛ و وسواس گونه به هویت مون فکر می کنیم.

این کار در درازمدت همونطور که قبلاً هم گفتیم، توجه بیشتر به دنیای بیرون با شادی بیشتر مرتبطه، در حالی که توجه به خودت و اینکه بقیه چطور بهت نگاه می کنن، می تونه باعث نوسانات خلقی بشه. شادی ت مثل یه یو-یو بالا و پایین میشه، بستگی به اینکه تو یه لحظه خاص،

چه حس مثبتی یا منفی‌ای نسبت به خودت داشته باشی. تحمل این بی‌ثباتی سخته؛ جای تعجب نداره که خودشیفتگی با اضطراب و افسردگی مرتبطه

دیدن خودت به عنوان یه شیء (نگاه به درون) به جای یه فاعل (نگاه به بیرون) می‌تونه عملکردت رو تو کارهای عادی هم پایین بياره. محققان تو آزمایش‌های یادگیری متوجه شدن که وقتی افراد به خودشون خیلی توجه می‌کنن، کمتر احتمال داره چیزهای جدید رو امتحان کنن. ...منطقیه؛ وقتی زیادی به خودت توجه می‌کنی، خیلی چیزها رو درباره‌ی

اینکه آدم همش حواسش به دنیای بیرونه، حس آزادی کمتری داره. همش نگران اینه که "دارم درست انجام میدم؟" یا "بقیه درباره‌ام چی فکر می‌کنن؟". بچه‌ها یه وقتایی با بی‌خیالی‌شون به ما انگیزه می‌دن، فقط خودشون هستن، چون بیشتر وقتا تو حال "من مشاهده‌گر" می‌مونن، فقط نگاه می‌کنن، عمل می‌کنن و لذت می‌برن

این ایده که باید بیشتر به دنیا فکر کنی تا به خودت، مال الان و علم و فلسفه مدرن نیست. مثلاً یه چیز خیلی مهم تو دین بودیسم همینیه، که یه جور نگرش فقط بیرون رو دیدنه. استاد دین، دی. تی. سوزوکی، سال ۱۹۳۴ نوشت: "زندگی یه هنره، و مثل یه اثر هنری بی‌نقص باید خودتو فراموش کنی." رابرت والدینگر، استاد روانپزشکی هاروارد و راهب دین، اینطوری توضیحش می‌ده: "وقتی حواسم به 'بابی' که منم هست، یعنی من در ارتباط با دنیام. وقتی اون حس از بین می‌ره (تو مدیتیشن، یا وقتی محو تماشای آبشارم)، حس اینکه یه منی هست که از همه چی جداست کم‌رنگ می‌شه و فقط صداها و حس‌ها می‌مونن

تو بعضی از باورها، "من مشاهده‌گر" فقط راه خوشبختی نیست، بلکه یه ارتباط با خداست. هندوها دنبال اینن که "آتمن" خودشون رو آشکار کنن، که یه حالت آگاهی ذاتیه که توش آدم دنیا رو می‌بینه ولی توش غرق نمی‌شه. آتمن یه ارتباط مستقیم با "برهمن" در نظر گرفته می‌شه، که والاترین واقعیت الهیه. حرف عیسی مسیح که "هر کی می‌خواد از من پیروی کنه باید خودشو انکار کنه" معمولاً اینطوری تفسیر می‌شه که باید روی خدا و بقیه مردم تمرکز کرد، ولی این کار یه تاکید بیشتر روی "من مشاهده‌گر" هم می‌خواد

معلومه که هیچ وقت نمی‌تونی "من خودنما" رو از بین ببری، ولی حتماً می‌تونی با انجام کارهای آگاهانه که زمانِ بودنت تو حالتِ شیء‌گونه رو کم می‌کنن، خوشبختی‌تو بیشتر کنی. سه تا عادت آگاهانه می‌تونه کمکت کنه

اول اینکه، از دیدن خودت تو آینه دوری کن. آینه‌ها ذاتاً جذابن، مثل همه چیزایی که مثل آینه عمل می‌کنن، مثل اشاره‌ها تو شبکه‌های اجتماعی. ما به طور عجیبی جذبشون می‌شیم. ولی آینه‌ها دوستت نیستن. اونا حتی سالم‌ترین آدم‌ها رو هم تشویق می‌کنن که به خودشون به عنوان یه شیء نگاه کنن؛ واسه آدمایی که مشکلاتی مربوط به تصور از خودشون دارن، می‌تونن خیلی عذاب‌آور ...باشن. سال ۲۰۰۱، محققایی که روی آدمایی که اختلال بدشکلی بدنی داشتن (کسایه که

کسایه که وسواس فکری در مورد نقص‌های بدنشون دارن، نشون داده شده که خیلی بیشتر از بقیه، جلوی آینه وامیستن و به خودشون خیره میشن. مثلاً یه تحقیق نشون داده که این افراد، حدود سه و نیم برابر بیشتر از آدمای عادی جلوی آینه وقت می‌گذرونن

یه کاری کن که اون تصویری که دنیا ازت میبینه، کمتر جلوی چشمت باشه. مثلاً میتونی همه‌ی آینه‌های خونه رو جمع کنی، فقط یکی دوتا نگه داری. یه قانون بذار که بیشتر از یه بار صبح‌ها خودتو تو آینه نبینی. یه مدلینگ بدنسازی که خیلی وسواس گرفته بود و میخواست به زندگی عادی برگرده، یه سال تمام از آینه دوری کرد. حتی توی تاریکی دوش می‌گرفت تا بدنشو نبینه و قضاوت نکنه.

آینه‌های مجازی رو که دیگه خیلی راحت‌تر میشه حذف کرد. نوتیفیکیشن‌های شبکه‌های اجتماعی‌تو خاموش کن. یه قانون بذار که هیچ‌وقت خودتو تو گوگل سرچ نکنی. سلفی بگیر. اوایلش سخته، چون این خودنمایی‌ها یه جورایی لذت بخشه و دوپامین ترشح میکنه. ولی کم‌کم عادت میکنی، مخصوصاً وقتی ببینی چقدر آروم شدی و دیگه مجبور نیستی دائم خودتو ببینی.

دوم اینکه، اینقدر در مورد چیزهای دور و برت قضاوت نکن. شاید فکر کنی قضاوت کردن فقط یه نوع مشاهده‌ست، ولی اینطور نیست. در واقع داری چیزهایی که بیرون میبینی رو به خودت ربط میدی و در مورد خودت نتیجه‌گیری میکنی. مثلاً وقتی میگي "چه هوای بدیه"، بیشتر در مورد حس خودته تا خود هوا. تازه یه حس منفی هم به یه چیزی که کنترلی روش نداری، نسبت دادی.

قضاوت کردن در مورد دنیا یه چیز طبیعی و لازمه. باید بتونیم سود و زیان کارها رو تشخیص بدیم. ولی خیلی از قضاوت‌ها بی‌خودی و الکی هستن. واقعاً لازمه تصمیم‌گیری که آهنگی که شنیدی چقدر مزخرف بوده؟ سعی کن به جای اینکه نظرت رو بگی، فقط چیزها رو ببینی. اول سعی کن فقط چیزها رو توصیف کنی، نه اینکه ارزش‌گذاری کنی. مثلاً به جای اینکه بگی "این قهوه خیلی بده"، بگو "این قهوه مزه تلخی داره". اولش سخته، چون خیلی عادت کردیم همه چیز رو قضاوت کنیم. ولی وقتی یاد بگیری، خیلی حس خوبی داره که مجبور نیستی در مورد همه چیز نظر بدی. میبینی که دیگه لازم نیست مدام فکر کنی.

در بحثای سیاسی کمتر نظر بده و کمتر عقیده تو بگو. اینجوری آروم‌تری و بیشتر به آرامش درونی می‌رسی.

سوم اینکه بیشتر به دنیای اطرافت دقت کن و ارزش لذت ببر. یه روانشناس به اسم داجر کلنتر تو دانشگاه برکلی تحقیق کرده درباره‌ی "احساس شگفتی". اون میگه شگفتی یعنی "حس اینکه یه چیز خیلی بزرگتر از خودت و فهمت داره وجود داره." کلنتر فهمیده که شگفتی فواید زیادی داره، یکیش اینه که خودتو کمتر مهم می‌بینی. مثلاً توی یه تحقیق، اون و همکاراش از یه سری آدم خواستن یا یه تجربه‌ی قشنگ تو طبیعت رو به یاد بیارن، یا زمانی که به خودشون افتخار می‌کردن. اونایی که به طبیعت فکر کرده بودن، دو برابر بیشتر از اونایی که به افتخارشون فکر کرده بودن، گفتن که حس کوچیکی و بی‌اهمیتی کردن، و تقریباً یه سوم بیشترشون گفتن که حس کردن یه چیزی بزرگتر از خودشون وجود داره.

سعی کن بیشتر از چیزایی که شگفت‌زده‌ت میکنن لذت ببری. مثلاً یه متخصص شادی به اسم گرچن روپین تقریباً هر روز میره موزه متروپولیتن. اینکه حس شگفتی رو وارد زندگیت کنی، می‌تونه این معنی رو بده که سعی کنی غروب خورشید رو هر وقت تونستی ببینی، یا ستاره‌شناسی بخونی، یا هر چیز دیگه‌ای که حسابی مختو منفجر می‌کنه.

یه تمرین دیگه هم هست که اگه یه روز وقت آزاد داشتی می‌تونی امتحان کنی: فقط ول بگرد. توی یه داستان معروف ذن (که نیاز به تفسیر فلسفی داره)، یه راهب جوون می‌بینه یه راهب پیر

داره راه میره و ازش می‌پرسه کجا داری میری؟ راهب پیر میگه: "دارم زیارت می‌کنم." راهب جوون می‌پرسه: "زیارت کجا می‌برت؟" راهب پیر جواب میده: "نمیدونم. ندونستن صمیمی‌ترین حالتیه."

راهب پیر فقط داشت به جایی که راه می‌رفت دقت می‌کرد، بدون هیچ قصد و قضاوتی. بعضی از عمیق‌ترین و صمیمی‌ترین تجربه‌های زندگی وقتی اتفاق می‌افتن که بتونی مسیرت رو بدون اینکه انتظار مقصد یا پاداشی از بیرون داشته باشی تماشا کنی. سعی کن فقط به روز رو مثل اون راهب پیر باشی. صبح رو با این جمله شروع کن: "نمیدونم امروز چی پیش میاد، ولی قبولش می‌کنم." در طول روز روی چیزای بیرون از خودت تمرکز کن، قضاوت نکن و از هر چیزی که مربوط به خودت میشه دوری کن. اگه خیلی ماجراجویی، حتی می‌تونی سوار ماشینت بشی و به سفر به روزه بری بدون اینکه مقصد مشخصی داشته باشی.

****اهمیت نده بقیه چی فکر می‌کنن****

یه آیه معروف توی انجیل هست که میگه: "قضاوت نکنید تا قضاوت نشید." تمرکز درست و سالم روی بقیه و دنیای بیرون باعث میشه به قسمت "قضاوت نکنید" عمل کنی. درس بعدی بهت قسمت دوم این آیه رو یاد میده: قضاوت نشی - یا حداقل به قضاوت بقیه اهمیت ندی، یعنی کمتر برات مهم باشه اونا درباره‌ت چی فکر میکنن.

خیلی مهمه که فرق بذاری بین اهمیت دادن و توجه کردن به بقیه با نگرانی راجع به اینکه بقیه درباره‌ت چی فکر میکنن. اولی مفیده و خوبه، دومی معمولاً خودمحورانه و مخریبه. در واقع، برای مدیریت احساسات، تقریباً همه‌مون باید تلاش کنیم کمتر برامون مهم باشه بقیه درباره‌مون چی فکر میکنن. این حتی از اینکه همه‌ی آینه‌ها رو دور بریزی هم سخت‌تره. فقط به آخرین باری فکر کن که یه آدم غریبه ازت انتقاد کرد - کسی که اصلاً دعوتش نمی‌کنی خونت که باهاش حرف بزنی، ولی خودت دعوتش کردی تو ذهنت و کلی حرص خوردی.

شاید یه تیکه کنایه‌دار تو شبکه‌های اجتماعی بوده یا یه حرف کوچیک‌کننده تو محل کار. از اینکه اصلاً برات مهم بود، از خودت بدت اومد - ولی به هر حال برات مهم بود.

در واقع، برای خیلی از آدم‌ها، یه منبع استرس اینه که بقیه درباره‌شون چی فکر میکنن. خیلی‌هاشون عمیقاً از انتقاد ضربه می‌خورن، خیلی تلاش میکنن تحسین غریبه‌ها رو به دست بیارن و شب‌ها تا صبح بیدار می‌مونن و به این فکر میکنن که بقیه چه نظری درباره‌شون دارن.

چرا اینجوریه؟ دوباره تقصیر مامان طبیعته که زندگی‌مون رو سخت میکنه. ما طوری ساخته شدیم که برامون مهمه بقیه درباره‌مون چی فکر میکنن و وسواس میگیریم. همونطور که مارکوس اورلیوس، فیلسوف رواقی رومی، تقریباً دو هزار سال پیش گفت: "ما همه خودمونو بیشتر از بقیه دوست داریم، ولی بیشتر به نظر اونا اهمیت میدیم تا نظر خودمون"، چه دوست باشن، چه غریبه، چه دشمن. پس، برای خوشبختی، فکر کردن به نظرات بقیه درباره‌ی ما حتی از وسواس مستقیم نسبت به خودمون هم بدتره.

توجه کردن به نظرات بقیه قابل درکه و تا حدی منطقیه. تو به نظرات خودت اعتماد داری؛ اونا اشباع شدن و شکل گرفتن از نظرات بقیه آدم‌هایی که شبیه تو هستن؛ بنابراین، تو به نظرات

...اونا هم اعتماد داری، چه بخوای چه نخوای. بنابراین، اگه یکی از

وقتی همکاریات می‌گن به سریال تلویزیونی خیلی خوبه، نظرت راجع بهش احتمالا یکم بهتر میشه، حداقل به کوچولو، و ممکنه تصمیم بگیری امتحانش کنی. برات خیلی مهمه بقیه در موردت چی فکر می‌کنن، و تکامل به دلیل برآش داره: تقریبا تو کل تاریخ بشر، زنده موندن آدما بستگی داشته به عضویتشون تو قبیله‌ها و طایفه‌های نزدیک به هم. قبل از اینکه ساختارهای مدرن مثل پلیس و سوپرمارکت‌ها بیان، اگه از گروهت طرد می‌شدی یعنی حتما از سرما، گرسنگی یا دست به حیوون درنده می‌مردی. این قشنگ توضیح میده چرا حس خوبت به تایید بقیه هم بستگی داره، و چرا مغزت طوری تکامل پیدا کرده که وقتی طرد میشی همون قسمتی فعال میشه که موقع راستی، عصب‌شناسا فهمیدن (به dACC درد فیزیکی فعال میشه، به قسمتی تو مغز به اسم اثر می‌ذاره، مثل استامینوفن یا همون تایلنول، می‌تونه dACC داروی مسکن ساده که رو همین!) احساسات منفی ناشی از طرد شدن رو هم کم کنه

متأسفانه این غریزه که بخوای مورد تایید بقیه باشی، اصلا با زندگی مدرن سازگار نیست. قدیم اگه از قبیله پرت می‌کردن تو جنگل، حق داشتی بترسی، ولی الان ممکنه از این بترسی که به غریبه تو اینترنت به خاطر یه حرف نسنجیده "کنسلت" کنه، یا به رهگذر از تیبت عکس بگیره و تو اینستاگرام مسخرت کنه.

این گرایش طبیعیه، ولی اگه جلوشو نگیری دیوونت می‌کنه. اگه به آدم کاملاً منطقی بودی، می‌فهمیدی ترس‌ها راجع به اینکه بقیه چی فکر می‌کنن خیلی بزرگ شدن و اصلاً ارزش غصه خوردن ندارن. ولی هیچ‌کدوم از ما کاملاً منطقی نیستیم و بیشترمون این عادت رو از بچگی با خودمون داریم.

تو بدترین حالت‌ها، نگرانی از تایید بقیه می‌تونه تبدیل به یه ترس فلج‌کننده بشه، به بیماری روانی به اسم "آلودوکسافوبیا". نگران نباش، خیلی نادره. ولی حتی اگه به اون حد هم نرسه، نگرانی از نظرات بقیه می‌تونه توانایی‌ها رو تو کارهای معمولی مثل تصمیم‌گیری کم کنه. وقتی داری فکر می‌کنی تو به موقعیت خاص چیکار کنی، مثلاً اینکه تو به جمع حرف بزنی یا نه، یه شبکه‌ای تو این سیستم بهت (BIS) "مغزت فعال میشه که روان‌شناسا بهش می‌گن "سیستم بازداری رفتاری اجازه میده موقعیت رو بسنجی و تصمیم بگیری چجوری رفتار کنی (مخصوصاً به عواقب یه رفتار نامناسب فکر می‌کنه)

وقتی حواست جمع باشه و بدونی چی به چیه، اون سیستم "بیس" خاموش میشه و سیستم "باس" که دنبال پاداش و این چیزاست روشن میشه. ولی خب، تحقیقات نشون داده که نگرانی از حرف مردم ممکنه "بیس" رو روشن نگه داره و نذاره کاری انجام بدی. اگه بعد از یه برخورد یا یه جمع، همش تو فکر اینی که چی باید می‌گفتی و نگفتی، احتمالا خیلی داری به این فکر می‌کنی که بقیه چی فکر می‌کنن

یه دلیل اینکه از نظر بقیه می‌ترسی اینه که نظر منفی اونا ممکنه باعث بشه حس شرمندگی کنی. شرمندگی یعنی حس بی ارزش بودن، بی عرضه بودن، بی آبرو بودن یا غیراخلاقی بودن. و خب، چون ما خیلی به نظر بقیه اهمیت می‌دیم، کم کم خودمون هم همین حس رو به خودمون پیدا می‌کنیم. ترس از شرمندگی منطقه، چون تحقیقات نشون میده که شرمندگی هم به نشونه از افسردگی و اضطرابه، هم باعث تشدیدش میشه

لائوتزو، فیلسوف باستانی چینی تو کتاب دائو ده جینگ نوشته: "اگه به فکر تایید شدن توسط مردم باشی، اسیرشون میشی." اون احتمالا منظورش به هشدار جدی بوده، ولی بیشتر شبیه به قوله و به فرصت. زندان تایید شدن توسط بقیه رو در واقع خودت ساختی، خودت نگهش داشتی و خودت هم نگهبانیش می کنی. می تونی به بیت هم به شعر لائوتزو اضافه کنی: "اگه به حرف مردم اهمیت ندی، در زندان باز میشه." اگه تو زندان شرم و قضاوت گیر افتادی، نگران نباش: کلید آزادی دست خودته

یادت باشه، هدف اینه که به بقیه توجه کنی، نه به اینکه اونا راجع بهت چی فکر می کنن. به راهش اینه که به خودت یادآوری کنی که هیچکس اهمیت نمیده. نکته خنده دار اینه که ما به خاطر اینکه مردم چی فکر می کنن، از خودمون بدمون میاد، در حالی که بقیه خیلی کمتر از چیزی که فکر می کنیم راجع به ما نظر دارن - چه مثبت، چه منفی. تحقیقات نشون میده که ما همیشه فکر می کنیم بقیه خیلی بیشتر از چیزی که واقعا هست، به ما و اشتباهاتمون فکر می کنن، و همین باعث میشه که زیادی معذب بشیم و کیفیت زندگیمون پایین بیاد. شاید اگه دوستان یا همسایه هات بهت فکر می کردن، نظرشون راجع بهت بدتر میشد - ولی احتمالا دارن به تو فکر نمی کنن. دفعه بعد که معذب شدی، متوجه شو که داری به خودت فکر می کنی. می تونی مطمئن باشی که همه اطرافیان هم کم و بیش دارن همین کارو می کنن

دوم اینکه، با خجالتت بجنگ. چون ترس از خجالت معمولا پشت علاقه بیش از حد به نظر بقیه قایم میشه، پس باید مستقیم باهش روبرو بشی. به ذره خجالت گاهی وقتا خوب و بجاست، مثلاً وقتی از روی لجبازی یا بی حوصلگی حرف بدی به کسی میزنیم. ولی خیلی وقتا هم واقعا مسخرست، مثل خجالت کشیدن از اینکه مثلاً زیپ شلوارت اتفاقی باز مونده یا موهات بد حالت شده. نمیگیم که عمداً با زیپ باز این ور اون ور برو. ولی از خودت بپرس: چی رو دارم قایم می کنم که به کم ارزش خجالت می کشم؟ تصمیم بگیر دیگه قایمش نکنی و اینجوری خجالت بیخودی که داره جلوتو میگیره، شکست بده. قول میدیم وقتی منبع خجالتت رو بشناسی و تصمیم بگیری دیگه نذاری جلوتو بگیره، حس قدرت می کنی و خیلی خوشحال تر میشی

**** به حسادتت آب نده ****

به راه دیگه که می تونیم روی خودمون تمرکز کنیم اینه که خودمونو غرق گناه مهلک حسادت کنیم. وقتی حسادت می کنیم، همش فکر و ذکرمون اینه که چی داریم و چی نداریم. بازم، شاید به نظر بیاد تمرکزمون بیرونیه، ولی در واقع همش درباره اینه که کاش چی داشتی. این عادت، رابطه هامونو خراب می کنه، باعث میشه با بقیه بدتر رفتار کنیم و لذت بردن از زندگی رو غیرممکن می کنه

دائنه توی قسمت سیزدهم "برزخ" در کمدی الهی، مجازات نهایی کسانی رو که توی زندگی قربانی حسادت شدن رو توصیف می کنه. نشون میده که اونا لبه به پرتگاه خطرناک نشستن. چون حسادت از چیزی که می دیدن شروع می شد، چشماتشون رو با سیم بستن. برای اینکه نیفتن، باید به همدیگه تکیه کنن، کاری که هیچ وقت توی زندگی نکردن. [۲۵] این به مجازات خیلی وحشتناکه

شاید مثل دائنه نگران مجازات بعد از مرگ نباشی. ولی کلی مدرک هست که حسادت، یعنی آرزوی پر از کینه برای چیزی که بقیه دارن، می تونه همین الان به جهنم کوچیک برات درست

...کنه. همه مون حسادت رو می شناسیم—اینکه چطور عشقمونو تلخ می کنه و

حسادت. عجب بلاییه! باعث میشه نه تنها به خودمون فکر کنیم، بلکه بیشتر به چیزایی که نداریم و بقیه دارن. چطوری اون موجودات زشت و کینه‌ای رو از تو وجودمون بیرون میکشه که از بدبختی بقیه لذت میبرن، فقط به خاطر اینکه خوشبختی اونا باعث میشه حس کنیم ما کم داریم. به نویسندہ‌ای به اسم جوزف اپستین میگه: "تو بین اون هفت گناه کبیره، فقط حسادته که هیچ لذتی نداره." خلاصه که حسادت، شادی‌کُشه

متأسفانه، کاملاً طبیعی هم هست و هیچکی ازش در امان نیست. دلیل‌های احتمالی برای ریشه‌های طبیعی و تکاملیش رو میشه فهمید. مقایسه کردن خودمون با بقیه، اینجوریه که جایگاهمون رو توی جامعه میفهمیم و در نتیجه، میدونیم برای اینکه رقابت کنیم و تو بازار جفت‌گیری زنده بمونیم، باید به چی برسیم. وقتی میبینیم از بقیه عقب موندیم، دردی که حس میکنیم اغلب باعث میشه یا خودمونو بکشیم بالا، یا بقیه رو بکشیم پایین. همه اینا تو دوره غارنشینی میتونست مرگ و زندگی باشه، ولی الان دیگه قدیمی شده. بعیده به خاطر اینکه پست‌های تو شبکه‌های اجتماعیت به اندازه بقیه لایک نمیخوره، تنها بمیری. اما دردش هنوزم میتونه خیلی شدید باشه

اینکه آدما چطوری با این درد روبرو میشن، باعث شده به سری محقق‌ها حسادت رو به دو نوع تقسیم کنن: حسادت بی‌ضرر و حسادت کینه‌ای. اولی (حسادت بی‌ضرر) دردناکه، اما باعث میشه آدم بخواد خودشو بهتر کنه و از اون کسی که بهش حسادت میکنه الگو بگیره. در مقابل، حسادت کینه‌ای باعث میشه آدم کارهای مخرب بکنه، مثل فکرای بد و رفتارهای خصمانه که هدفش آسیب رسوندن به طرف مقابله. حسادت بی‌ضرر زمانی اتفاق میفته که فکر میکنی اون آدم لیاقت تحسین رو داره؛ حسادت کینه‌ای وقتی شروع میشه که فکر میکنی لیاقتش رو نداره. برای همین که شاید به یه قهرمان جنگ حسادت کنی ولی براش آرزوی بد نکنی، ولی از شنیدن خبر دستگیری یه سلبریتی خوشحال بشی

حسادت، مخصوصاً وقتی کینه‌ای باشه، خیلی برات بده. اول از همه، دردش واقعیه. متخصصان رو تحریک میکنه که dACC مغز و اعصاب میگن حسادت به بقیه، یه قسمت از مغزت به اسم همون جاییه که درد رو حس میکنی. [۲۹] همچنین میتونه آینده‌ت رو هم خراب کنه. محقق‌ها تو سال ۲۰۱۸ روی هجده هزار نفر که به صورت تصادفی انتخاب شده بودن تحقیق کردن و فهمیدن که حسادت، یه پیش‌بینی‌کننده قوی برای بدتر شدن سلامت روان و پایین اومدن سطح رفاهه

در آینده. معمولاً، آدما با بالا رفتن سن از نظر روانی سالم‌تر میشن؛ حسادت می‌تونه جلو این روند رو بگیره

آدما به چیزای مختلف حسادت می‌کنن. مثلاً، یه سری تحقیقات نشون میده که چیزایی که آدما بهش حسادت می‌کنن با بالا رفتن سن تغییر می‌کنه. ممکنه جوونا بیشتر به موفقیت تحصیلی و اجتماعی، خوشگلی و شانس تو عشق حسادت کنن. پیرترا معمولاً این چیزا براشون مهم نیست، ولی بیشتر به پول آدما حسادت می‌کنن. این احتمالاً منطقیه؛ تو جوونی، طبیعتاً دنبال چیزایی هستی که فکر می‌کنی بهترین شانس رو بهت میده تا یه زندگی خوب بسازی و تشکیل خانواده بدی؛ بعداً دنبال امنیت مالی هستی

برای حسادت کردن، باید با کسانی در ارتباط باشی که به نظر خوشبخت‌تر از تو میان. این تو تعاملات معمولی به اندازه کافی ساده‌ست، ولی شرایط حسادت وقتی اوج می‌گیرد که آدم‌ها در معرض به عالمه غریبه قرار بدیم که دارن زندگیشون رو طوری نشون میدن که انگار خیلی شیک، موفق و خوشحالن. خب، این واضحاً اشاره به شبکه‌های اجتماعیه. در واقع، محقق‌ها حتی از اصطلاح "حسادت فیسبوکی" استفاده کردن تا شرایط منحصر به فردی که شبکه‌های اجتماعی برای این حس مخرب ایجاد می‌کنن رو نشون بدن. و تو آزمایش‌ها، محقق‌ها نشون دادن که استفاده منفعلانه از فیسبوک (البته مطمئناً فقط محدود به فیسبوک نیست) به طور قابل توجهی از طریق افزایش حسادت، باعث کاهش رفاه و خوشبختی میشه.

خب، راه حل پایین آوردن حسادت به یه سطح قابل کنترل تو زندگیت چیه؟ بازرگان معروف قرن پانزدهم، کوزیمو دِ مدیچی، حسادت رو با یه علف هرز قوی و طبیعی مقایسه کرد. گفت کار درست این نیست که سعی کنی ریشه‌کنش کنی، چون بی فایده‌ست؛ بلکه نباید بهش آب بدی. اینم سه تا راه برای انجام این کار:

اول، روی قسمت‌های معمولی زندگی بقیه تمرکز کن. اصلی‌ترین راهی که ما به اون علف هرز وحشتناک آب میدیم، توجه کردنمونه. ما با دقت روی ویژگی‌هایی که می‌خوایم ولی نداریم تمرکز می‌کنیم. مثلاً، ممکنه به شهرت و ثروت یه هنرمند حسادت کنی، و تصور کنی که این ویژگی‌ها چقدر زندگی تو رو آسون‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کنه. ولی یکم عمیق‌تر فکر کن. واقعاً باور داری زندگی اون هنرمند خیلی عالیه؟ آیا پول و شهرتش باعث یه ازدواج سالم شده؟ آیا غم و عصبانیتش رو از بین برده؟ احتمالاً نه؛ شاید برعکس.

روانشناسا نشون دادن که می‌تونی از این نکته برای کم کردن حسادتت استفاده کنی. سال ۲۰۱۷، محققا از یه گروه خواستن به آدمایی فکر کنن که از نظر ویژگی‌های ظاهری و اجتماعی شبیه خودشونن، ولی فکر می‌کنن زندگی خیلی بهتری دارن. اونا فهمیدن که تمرکز کردن فقط روی شرایط خوب زندگی اونا، باعث می‌شه یه مقایسه دردناک با زندگی خودشون داشته باشن و در نتیجه حسادت کنن. اما وقتی ازشون خواسته شد به بالا و پایین‌های زندگی روزمره این آدم‌ها هم فکر کنن، حسادتشون کم شد.

دوم اینکه، دستگاه حسادت‌ساز رو خاموش کن. شبکه‌های اجتماعی حسادت رو زیاد می‌کنن، چون سه تا کار انجام می‌دن: زندگی آدما خوشبخت‌تر از خودت رو نشونت می‌دن، این امکان رو فراهم می‌کنن که هر کسی بتونه داشته‌هایش رو به بقیه پز بده و تو رو توی یه جامعه مجازی با آدمایی قرار می‌دن که توی زندگی واقعی‌ت نیستن و باعث می‌شن خودت رو با اونا مقایسه کنی. پست‌های سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرها یه منبع قوی و البته غیرضروری برای حسادت‌ان. راه‌حلش این نیست که کلاً بی‌خیال شبکه‌های اجتماعی بشی، بلکه اینکه یه کم کسای رو که نمی‌شناسی و فقط به خاطر اینکه چیزایی دارن که تو می‌خوای، پست‌هاشون رو نگاه می‌کنی، آنفالو کنی.

سوم اینکه، خودت رو همون‌جوری که هستی نشون بده. این شبیه اینه که به جای قایم شدن از خجالت، خودت رو نشون بدی. همزمان که سعی می‌کنی حسادتت به بقیه رو کم کنی، دیگه سعی نکن کاری کنی که بقیه بهت حسادت کنن. اینکه بخوای نقاط قوتت رو نشون بدی و نقاط ضعف‌ت رو از غریبه‌ها پنهون کنی، طبیعیه. شاید حس خوبی بهت بده، ولی اشتباهه. پنهون کردن حقیقت از خودت و بقیه، راهیه به سمت اضطراب و ناراحتی. و همون‌طور که محققا توی یه تحقیق توی سال ۲۰۱۹ نشون دادن، وقتی آدم‌ها فقط از موفقیت‌هاشون نمیکنن، بلکه از

اشتباهاتشون هم حرف می‌زنن، بقیه کمتر بهشون حسادت بدخواهانه می‌کنن. اما مراقب باش: شکست‌ها باید واقعی باشن. یه چیزی مثل "خاک بر سری فروتنی" که توش داری پز میدی ولی خودت رو متواضع نشون میدی، خیلی زود تابلو میشه و باعث می‌شه بقیه کمتر ازت خوششون بیاد.

آماده باش برای مرحله بعدی ساختن زندگی‌ای که می‌خوای

سه تا فصل قبلی همه‌ش درباره این بود که دست برداریم از این طرز فکر که دنیا باید عوض شه تا زندگی بهتر بشه، و به جاش رو خودمون و احساساتمون کار کنیم و خودمونو تغییر بدیم

بازم میگم، این به این معنی نیست که احساساتمونو کلا پاک کنیم، حتی احساسات منفی رو. حس‌های منفی وقتی شرایط زندگی سخت میشه اصلاً خوشایند نیستن، هیچوقت نبودن. سختن، برای بعضیا خیلی سخت‌تر از بقیه. ولی لازمن و میشه کنترلشون کرد، و با تلاش و تمرین میتونی از خودآگاهی استفاده کنی و مدیریتشون کنی. میتونی یاد بگیری چطور احساساتو جایگزین کنی، و با کمتر فکر کردن به خودت، خیالت خیلی راحت میشه

اینا همه‌ش تمرین می‌خواد و آسون نیست. این دیگه تو تو مدیریت احساساته. قرار نیست بی‌نقص باشی و روزای خوب و بد داری، چون این چیزا سخته. ولی قطعاً میشه انجامش داد، و تو هم میتونی. و هر چی پیشرفت کنی، هم خودت خوشحال‌تر میشی هم اطرافیان. از اون بهتر، مدیریت احساسات خودت تو رو از چیزایی که حواستو پرت میکنن و باهاشون دردت رو کم میکنی آزاد میکنه و بهت این امکانو میده که روی چیزایی که واقعا مهمن تمرکز کنی

و چیزی که واقعا مهمه برای ساختن زندگیت همون چیزیه که بعدا بهش میپردازیم

ساختن چیزای مهم

خودمدیریتی احساسی، که سه فصل قبل در موردش حرف زدیم، باعث میشه آدم خیلی خوشحال‌تری باشی و دیگه اسیر احساسات نباشی. یه جورایی مثل یه برنامه کامل برای بهتر کردن وضعیت بدنیه که باعث میشه حس بهتری داشته باشی و سالم‌تر باشی. اما قوی شدن بدنت فقط این نیست؛ باعث میشه بتونی کلی کار جدید بکنی و بیشتر از زندگی لذت ببری، مثلاً فعال‌تر و اجتماعی‌تر بشی. خودمدیریتی احساسی هم دقیقاً همینیه و آماده‌ات میکنه که قدم‌های بزرگ و مثبتی برای ساختن یه زندگی شادتر برداری

همونطور که تو فصل اول یاد گرفتیم، خوشحالی از سه تا چیز اصلی تشکیل شده: لذت، رضایت و هدف. برای اینکه خوشحال باشیم، باید تو هر سه این زمینه‌ها رشد کنیم، مداوم و آگاهانه

قبل از اینکه مهارت‌های خودمدیریتی احساسی رو یاد بگیریم - مثل فراشناخت، جایگزینی احساسات و تمرکز بر دنیای بیرون - بیشتر وقتمون رو صرف کارایی می‌کنیم که رسیدن به این سه تا چیز اصلی رو سخت میکنه. دلیش اینه که هوس‌هامون، که با اقتصاد مصرفی، سرگرمی و شبکه‌های اجتماعی تقویت میشن، ما رو هل میدن که وقتمون رو صرف چیزایی بکنیم که مهم نیستن، بلکه صرف چیزای بیهوده و پرت‌کننده حواس بشن: پول و مادیات، قدرت یا جایگاه اجتماعی، لذت و راحتی و شهرت یا توجه بقیه. البته این چیزا جدید نیستن. توماس آکویناس،

...، فیلسوف و الهی‌دان قرن سیزدهم

اون چیزایی که بهشون می‌گفت بت‌های زندگی‌مون و وقت‌مون رو تلف می‌کنن: پول، قدرت، خوشی و مقام.

این بت‌ها همشون سد راه لذت بردن، رضایت و هدف داشتن میشن. خوشی زودگذر رو جایگزین لذت واقعی می‌کنن، چرخه‌ی لذت‌جویی‌مون رو می‌ذارن روی دور تند که رسیدن به رضایت رو سخت‌تر و حفظ کردنش رو ناممکن کنن، و حواسمون رو پرت چیزهای بیخود و بی‌ارزش می‌کنن، نه چیزهای معنادار. این چهار تا بت، شادتر شدن رو سخت‌تر می‌کنن.

خب، پس چرا دنبالشون می‌کنیم؟ همون دلیلی که همیشه کارهای خودتخریبی می‌کنیم، وقتی ناراحتیم ولی نمی‌تونیم شرایط رو عوض کنیم: پرت کردن حواس. یادت بیار آخرین باری که تو فرودگاه منتظر یه پرواز بودی که چند ساعت تاخیر داشت. کلافه بودی ولی هیچ کاری از دست برنمیومد، احتمالا شروع کردی با گوشیت ور رفتن تا حواست پرت بشه و وقت بگذره.

به همین ترتیب، این چهار تا بت حواس‌پرتی‌هایی هستن که ما رو نسبت به شرایط احساسی که دوست نداریم و فکر می‌کنیم نمی‌تونیم کنترلشون کنیم، بی‌حس می‌کنن. از حسی که نسبت به ازدواجت داری خوشت نمیاد؟ برو یه کم "خرید درمانی" کن تا چند دقیقه حواست پرت بشه. کار داره کلافه‌ت می‌کنه؟ یه ساعت تو شبکه‌های اجتماعی بچرخ یا ویدیوهای چرت و پرت یوتیوب ببین تا فراموش کنی. احساس تنهایی می‌کنی؟ یه کم غیبت سلبریتی‌ها حواست رو پرت می‌کنه. خوشبختانه، میلیون‌ها گزینه تجاری دور و برمون هست که به این حواس‌پرتی‌ها دامن بزنی. (آدم‌های ناراحت، مشتری‌های خوبی میشن.)

این حواس‌پرتی‌ها یه بی‌حسی موقتی هستن، نه درمان مشکلات‌مون. و در حالی که ما رو از احساسات ناخوشایند دور می‌کنن، از پیشرفت کردن هم دورمون می‌کنن. بدتر از اون، می‌تونن تبدیل به اعتیاد بشن و تاثیر احساساتی که کنترل‌مون می‌کنن رو بدتر کنن.

مدیریت احساسات، جذابیت این حواس‌پرتی‌ها رو کم می‌کنه. اگه می‌تونستی به یه نفر زنگ بزنی و تاخیر پرواز رو حل کنی، فوراً این کار رو می‌کردی به جای اینکه با گوشیت ور بری. و وقتی ابزار مدیریت احساسات‌مون رو داشته باشیم، اسباب‌بازی‌ها و وقت‌تلف‌کن‌های دنیا دیگه اونقدرها هم برامون جذاب نیستن - و دیگه وقت هم نداریم که سرشون تلف کنیم. دیگه سر جامون گیر نکردیم. حاضریم و قادریم که برای آینده بسازیم، به جای اینکه وقت‌مون رو تو حال هدر بدیم.

خب، این سوال مهم بعدی رو پیش میاره: حالا به جای این چیزای الکی، دقیقاً باید روی چی تمرکز کنیم؟ اگه می‌خوایم زندگی شادتری داشته باشیم و الان وقت و انرژی‌شو داریم، باید این زندگی رو روی چه ستون‌هایی بنا کنیم؟

هزاران مقاله علمی در این مورد وجود داره، و خیلی بیشتر از اون رو هم خودیاری‌کارها نوشتن. می‌تونین یه لیست ده هزارتایی از کارای کوچیک درست کنین که ذره ذره شادی‌تون رو بیشتر کنه. توی اینترنت هم می‌تونین هزاران جور "ترفند" مشکوک برای شادی پیدا کنین که البته باید ماهیانه حق اشتراک بدین.

خوشبختانه، اگر کل بهترین تحقیقات علوم اجتماعی رو کنار هم بذاریم، فقط چهار تا ستون بزرگ برای شادی از بقیه خیلی مهم ترن. اینا مهم ترین چیزهایی هستن که باید بهشون توجه کنیم تا شادترین زندگی رو که می‌تونیم بسازیم. برای همین، باید بیشتر وقت و انرژی مون رو صرف اینا کنیم وقتی که روی خودمون و عزیزانمون سرمایه‌گذاری می‌کنیم. اینجاست که باید وقت، توجه و انرژی‌ای رو که از مدیریت احساساتمون آزاد شده، خرج کنیم

این چهار ستون عبارتند از: خانواده، دوستی، کار و ایمان

خانواده: اینا کسانی هستن که تو زندگی بهمون داده شدن و معمولاً انتخابشون نمی‌کنیم (به جز همسرمون)

دوستی: این رابطه با آدماییه که خیلی دوستشون داریم ولی فامیل مون نیستن

کار: این تلاشیه که برای به دست آوردن نون شب‌مون می‌کنیم، تا تو زندگی خودمون و بقیه ارزش خلق کنیم. ممکنه پول بگیریم یا نگیریم، تو بازار باشه یا تو خونه

ایمان: این به معنی یه مذهب خاص نیست، بلکه یه اصطلاحه برای داشتن یه دیدگاه متعالی و رویکرد بالا به زندگی

این ستون‌هایی هستن که یه زندگی خوب روشون بنا میشه. این به این معنی نیست که چیزای دیگه تو زندگی مهم نیستن. معلومه که باید از سلامتی‌تون مراقبت کنین، باید خوش بگذرونین، باید بخوابین، باید تو مسائل مالی عاقلانه عمل کنین و غیره. ولی خانواده، دوست، کار و ایمان، اون چهار رکن اصلی هستن که تقریباً همه چیزای دیگه روشون استواره

معلومه که این بخش‌های زندگی پر از چالش‌ن، بعضی‌هاشون خیلی سخت. اینا همون چالش‌هایی هستن که معمولاً خودمونو با یه چیز دیگه سرگرم می‌کردیم تا باهاشون روبرو نشیم. ولی حالا، با مهارت‌های احساسی و اراده‌ای که داریم، این چالش‌ها توی زندگی خانوادگی، دوستی، کار و باورمون فرصت‌هایی‌ن که یاد بگیریم و تو عشق و خوشحالی رشد کنیم. خب، تو چهار فصل بعدی می‌ریم سراغ همین چیزا

یه یادداشت از اپرا

خیلی از چیزایی که درباره خوشحال شدن بldم رو از تجربه به دست آوردم - هم تجربه خودم، هم خیلای دیگه. آرتور اما از طریق تحقیق به خوشحالی رسیده. این تفاوت کلا تو کار ما هم هست: وقتی بخوایم یه چیزی رو توضیح بدیم یا یه حرفی رو ثابت کنیم، من همیشه یه داستان دارم، اون همیشه یه تحقیق (یا یه نقل قول از یه فیلسوف قدیمی). اینجوری با هم فرق داریم

بعدش استدمن رو دارم، شریک زندگیم و همراهم تو این سی سال. یه بار من و اون با هم یه کلاس رهبری تو دانشکده مدیریت کلاگ دانشگاه نورث‌وسترن درس دادیم، و دانشجوها تعجب کرده بودن که چقدر با هم فرق داریم. اون یه برنامه‌ریزه، یه استراتژیسته. بدون اینکه اول یه چشم‌انداز از نتیجه کارش داشته باشه، هیچ کاری نمی‌کنه، چه گلف بازی کنه چه داره با تاجرهای

چینی حرف می‌زنه. من دقیقا برعکسشتم، تو لحظه زندگی می‌کنم، با حس و غریزه راه درست رو پیدا می‌کنم. اون اصلا برایش مهم نیست بقیه چی فکر می‌کنن. من بیشتر عمرم رو گذاشتم که این اخلاق "همه رو راضی نگه دارم" رو از بین ببرم.

بعد گیل کینگ رو دارم، صمیمی‌ترین دوستم. اگه بخوایم با تست شخصیت بگیم، من به قاضی‌ام، گیل به تشویق‌کننده. من آرومم، اون هیجان‌زده میشه. من دوست دارم تو سکوت رانندگی کنم، اون دوست داره رادیو روشن باشه (و خدایا، چقدر دوست داره با آهنگ بخونه). به وقتایی با هم از به مهمونی میایم بیرون، من میگم: "اوف، نمی‌تونم صبر کنم برسم خونه"، و گیل میگه: "من!" که می‌تونستم کل شب بمونم.

معلوم شده که من و آرتور، من و استدمن، و من و گیل مکمل همیم: شخصیت‌های متفاوتی که خوب با هم جور میشیم. و خوشبختانه برای همه‌مون، تحقیق‌ها نشون داده که این جور چیزا باعث میشه قوی‌ترین و پایدارترین رابطه‌ها شکل بگیره.

بخش بعدی این کتاب درباره انواع مختلف روابطه. اول از همه، روی رابطه خودت با خانواده تمرکز می‌شه، بعد کم‌کم دایره رو بازتر می‌کنیم و دوستات، کارت و همکاریات رو هم در نظر می‌گیریم، و در آخر هم می‌رسیم به رابطه‌ت با "عظمت‌های جهان هستی"، از طریق هر نوع معنویتی که بهت حس خوبی می‌ده.

وقتی این بخش رو می‌خونی، کم‌کم می‌فهمی چی بهش می‌گم "پارادوکس درون-بیرون" - اینکه همونطور که قبلاً هم گفتیم، بهترین راه برای بهتر کردن دنیای درونت اینه که روی دنیای بیرون تمرکز کنی، چون شادی درونی از نگاه کردن به بیرون میاد. نمی‌گم که خوشحالی به شرایط بیرونی بستگی داره؛ قبلاً هم دیدیم که منتظر موندن برای اینکه به نفر دیگه یا به چیز دیگه خوشحالت کنه، به بازی باخت-باخته. حرفم اینه که زندگی ما با ارتباطات گره خورده - با آدم‌های دیگه، با کارمون، با طبیعت و با خدا - و هرچی بیشتر برای بهتر کردن این ارتباطات تلاش کنیم، وضعمون بهتر می‌شه. پس تو چند فصل بعدی، به این فکر می‌کنی که با کی و چی در ارتباطی و چطور می‌تونی این ارتباطات رو بهتر کنی. با کی و چی خودت رو محاصره کردی؟ وقتی به مشکلی پیش میاد، چیکار می‌کنی؟ چطور می‌تونی با هدف و نیت بیشتری توی زندگی ظاهر بشی و مفیدتر باشی؟

این سوالات رو می‌رسونه به به پارادوکس دیگه - شاید بشه گفت مهم‌ترین پارادوکس خوشبختی - که من بهش می‌گم "وابستگی بی‌وابستگی". من یاد گرفتم طوری زندگی کنم که به کاری که می‌کنم، به چیزایی که خلق می‌کنم و به آدم‌هایی که برام مهم هستن وابسته باشم - ولی نه به شکلی که انتظاری داشته باشم. این درسی بود که خیلی سخت یاد گرفتم، بعد از فیلم "محبوب"، فیلمی که ده سال روش کار کردم تا زنده بشه، فیلمی که بر اساس به رمان خیلی دوست‌داشتنی ساخته شده بود. وقتی فیلم تو گیشه شکست خورد، منم باهاش غرق شدم.

هرچند اون موقع فکر می‌کردم این تجربه من رو نابود می‌کنه، ولی اتفاقی که برای "محبوب" افتاد، در نهایت من رو آزاد کرد. الان، هر کاری که می‌کنم، هر چیزی که می‌سازم، هر پیشنهادی که می‌دم یا هر نصیحتی که می‌کنم - همش فقط به تقدیمه. اگه جواب بده، که بده. اگه قبول بشه، که قبول شده. اگه نشه، من چیزی رو از دست ندادم، چون هیچ وابستگی‌ای به نتیجه نداشتم.

اینجوری شد که من به زندگی خیلی خیلی شادتری دارم و امیدوارم تو هم همین طوری بشی.
ولی فقط می‌تونم برات آرزو کنم، خودت باید زندگیتو بسازی

پنج (راهکار)
خانواده‌ی بی‌نقص‌تون رو بسازید

"آنجلا، به خانوم چهل ساله میگه: "من وقتی با خنوادم تو خونه‌م، از همه خوشحال‌ترم

اون چهارده ساله که ازدواج کرده و سه تا بچه داره، از چهار تا دوازده سال. آنجلا خنواده‌ش رو
مهم‌ترین چیز تو زندگی‌ش می‌دونه. نیمه‌وقت کار می‌کنه، ولی کارش اصلاً به اندازه‌ی زندگی
خنوادگی‌ش مهم نیست

حالا اگه ارزش بررسی کی ناراحت‌ترین چیه؟ به کم فکر می‌کنه و بعد با به لبخند نصفه نیمه
"اعتراف می‌کنه: "فکر کنم وقتی با خنوادم تو خونه‌م

تجربه‌ی آنجلا به چیز غیرعادی نیست. خنواده هم میتونه خیلی خوشحالت کنه هم خیلی ناراحت.
از به طرف، هیچ چیه به اندازه‌ی آرامش تو خنواده لذت‌بخش نیست. بیشتر مردم تو آمریکا و
همه‌ی دنیا - تو چهارده تا از هفده تا کشور پیشرفته که سال ۲۰۲۱ توسط مرکز تحقیقاتی پیو
بررسی شدن - خنواده‌هاشون رو بزرگ‌ترین منبع معنا تو زندگی‌شون می‌دونن. از طرف دیگه،
هیچ چیه بدتر از دعوا و درگیری تو خنواده نیست، که حتی آروم‌ترین آدم‌ها رو هم می‌تونه از پا
دریاره. ترس از مریضی و مرگ عزیزان، دومین و چهارمین ترس رایج بین آمریکایی‌هاست. (اگه
کنجکاوی، ترس‌های اول و سوم، مسئولین فاسد دولتی و جنگ هسته‌ای‌ان.) چون این قضیه خیلی
مهمه، ساختن این پایه‌ی اصلی به زندگی شادتر، یکی از بهترین و مطمئن‌ترین راه‌ها برای بهتر
شدن حال و روزمونه

خیلی‌ها میگن به "خنواده خوشبخت" میخوان، ولی این دقیقاً یعنی چی؟

وقتی می‌گیم "خنواده"، منظورمون معمولاً کساییه که باهاشون زندگی میکنی و به نسبتی باهاش
دارن، از طریق خون، فرزندخوندگی یا ازدواج: بچه‌ها، پدر مادرا، خواهر برادرا و همسر. تا اینجا
که اوکیه. سخت‌ترین قسمت اینه که بفهمی برای کل به خنواده "خوشبخت" بودن یعنی چی، یا
اصلاً همچین چیزی ممکنه؟ اگه از تلویزیون الگو بگیری (که اصولاً ایده خوبی نیست)، فکر میکنی
هدف به عنوان به خنواده اینه که مثل اون خنواده‌ها توی سریالای قدیمی باشی. ولی اون
خنواده‌ها تو دنیای واقعی وجود ندارن

شاید به خنواده خوشبخت بستگی به بچه‌هاش داشته باشه. بالاخره به ضرب‌المثل قدیمی هست
که میگه "آدم به اندازه ناراحت‌ترین بچه‌اش خوشحاله". یکی از بدترین حس‌های ناامیدی برای
پدر مادرا اینه که بچه‌شون داره زجر میکشه و نتون کمکش کنن. پس شاید به خنواده
خوشبخت، خنواده‌ایه که بچه‌های ناراحت نداشته باشه. خب، موفق باشی! یا خنواده‌ایه که پدر
مادراش به ازدواج بی‌نقص دارن، هیچ وقت بیکار نمیشن یا با مریضی دست و پنجه نرم نمیکنن؟
من که ندیدم

راستش رو بخوای، خنواده‌های واقعا "خوشبخت" فقط تو ذهن نویسندہ‌های سریالای خنوادگی

سالم وجود دارن. تو طبیعت وحشی پیدا نمیشن. تو زندگی واقعی، خانواده‌ها از آدمایی تشکیل شدن که به زور کنار هم چیده شدن. این میتونه منجر به یه جور عشق خیلی عجیب و غریب بشه - عشقی که خودت انتخابش نکردی ولی بهت داده شده. در عین حال، قطعا یعنی کلی درگیری هم هست. حتی تو بهترین شرایط هم، تنش بین اعضای خانواده طبیعیه، و بحران‌ها یه چیز عادیه. به قول دو تا محقق، پیوندهای خانوادگی با "داد و ستد بین استقلال و وابستگی و تنش بین نگرانی و ناامیدی" فرسوده میشن. اینا دارن به زبون کتابی میگن "زندگی خانوادگی میتونه یه "آش شله‌فلمکار اساسی باشه

پنج تا چالش رایج وجود داره که زندگی خانوادگی رو خیلی پیچیده میکنه، که تو این فصل بهشون میپردازیم. هر کدومشون یه شباهتی به مسائلی داره که تو نیمه اول کتاب باهاشون تو ذهنمون کلنجار رفتیم، و جای تعجب نداره که هر کدومشون یه راه حل داره که از همون ابزارهای اولیه استفاده میکنه. نکته مهمی که باید یادت بمونه اینه: چالش‌ها در واقع فرصتهایی برای یادگیری و رشد تو این حوزه منحصربه‌فرد و قدرتمند عشق هستن، البته اگه از ابزارهایی که قبلا تو این کتاب یاد گرفتیم استفاده کنیم

«خانواده‌های خوشبخت همه‌شون شبیه همن، ولی هر خانواده‌ی بدبخت، یه جور بدبختی داره»

این جمله معروف، خط اول رمان «آنا کارنینا» اثر لئو تولستویه. داستان با یه آشوب توی خانواده‌ی ابلونسکی شروع می‌شه، جایی که تازه فهمیدن باباها یه رابطه داشته. با حواس‌پرتی و ناراحتی پدر و مادر، بچه‌ها «دیوونه‌بازی در می‌آوردن تو خونه» و همه‌ی اعضای خانواده حس می‌کردن دیگه هیچ دلیلی برای با هم زندگی کردن وجود نداره

حتی اگه دقیقاً همون درگیری که خانواده‌ی ابلونسکی داشتن، برای شما پیش نیومده باشه، احتمالاً خیلی درگیری‌های دیگه داشتن - و ممکنه حسایی ناراحتتون کرده باشه. شاید فکر کردین همه‌چیو دارین اشتباه انجام می‌دین. اما حقیقتش اینه که ناراحتی توی خانواده به خاطر درگیری، نشونه‌ی اینه که یه چیز مهم درست سر جای خودشه. شما ناراحتین، چون خانواده‌تون براتون مهمه. اگه این‌طور نبود، به درگیری تو خونه‌ی خودتون همون‌جوری نگاه می‌کردین که به درگیری تو خانواده‌ی همسایه نگاه می‌کنین: یه کم نگران و دلسوز، شاید، ولی قطعاً نه داغون

از اون گذشته، خیلی خوب می‌دونین که تلاش برای فرار از ناراحتی، هیچ‌وقت راه درست برای بهتر کردن زندگی نیست. به درگیری مثل صورت‌حساب یه غذای خوشمزه توی رستوران فکر کنین: تنها راهی که می‌تونه صفر باشه اینه که اصلاً غذا سفارش ندین. درگیری، هزینه‌ی عشق فراوونه. هدف این نیست که از بین بره - هدف اینه که مدیریتش کنین، تا جایی که می‌شه با احساسات مثبت جایگزینش کنین و هر وقت لازم شد، از شدتش کم کنین

علت درگیری توی خانواده چیه؟ معمولاً یه جور ناهماهنگی بین دیدگاه اعضای خانواده نسبت به روابط‌شون و نقش‌هایی که هر کدوم بازی می‌کنن - به عبارت دیگه، انتظاراتی که با هم جور در نیان. مثلاً، پدر و مادرها معمولاً فایده‌ی پیوندهای خانوادگی رو بیشتر از همه توی عشق مشترک... می‌بینن؛ در حالی که بچه‌ها معمولاً فایده‌ش رو توی تبادل

کمک کردن. طبق تحقیقات، باباها میگن خیلی بیشتر از اون چیزی که بچه هاشون فکر می‌کنن، تو رابطه نقش دارن. [۵] از اون طرف، بچه‌ها هم فکر می‌کنن خیلی بیشتر از اون چیزی که مامان باباهاشون می‌بینن، کمک می‌کنن. [۶] همه اینا باعث دلخوری میشه، خب طبیعیه وقتی کسانی که دوستشون داری انتظاراتتو برآورده نکنن؛ بدترش اینه که طرف مقابل اصلاً انگار نمی‌بینه.

جاهای دیگه ای هم هست که انتظارات برآورده نمیشن. مثلاً ممکنه بچه‌ها برای پدر مادرهایی که کلی سختی کشیدن تا یه لقمه نون دربیارن، بی انگیزه به نظر برسن. ممکنه بچه‌ها تو مدرسه درست تلاش نکنن؛ وقتی هم بزرگ میشن، ممکنه ازدواج یا بچه دار شدن رو بذارن کنار، که باعث ناراحتی یا مخالفت پدر مادرشون میشه. همینطور، ممکنه پدر مادرا یه جوری کمک مالی رو قطع کنن که به نظر بچه‌های بزرگشون خودخواهانه بیاد، یا بیشتر به زندگی خودشون اهمیت بدن تا بچه‌ها و نوه هاشون. خواهر برادرا هم می‌تونن به هزار و یک دلیل از هم حمایت نکنن

بدترین حالت برآورده نشدن انتظارات، زیر پا گذاشتن ارزش هاست، یعنی وقتی یه عضو خانواده یه چیزی رو که جزو باورهای اصلی بقیه ست، رد کنه. مثلاً یه بچه دین پدر مادرشو قبول نکنه، یا

بگه باورهای پدر مادرش غیراخلاقیه. همش داریم می شنویم که جوون ها از دانشگاه برمی گردن خونه و به پدر مادرشون اعلام می کنن که همه چیزو اشتباه می کنن

بعضی از درگیری ها باعث میشه رابطه کلا قطع بشه. محقق ها تو سال ۲۰۱۵ فهمیدن که حدود ۱۱ درصد از مادرهای ۶۵ تا ۷۵ ساله که حداقل دو تا بچه بزرگ دارن، کلا با حداقل یکی از بچه هاشون قطع رابطه کردن. [۷] اونا فهمیدن که ریشه خیلی از این قطع رابطه ها، زیر پا گذاشتن ارزش ها بوده، در حالی که زیر پا گذاشتن رفتارهای عادی (مثلا اینکه به دینشون عمل نکنن) معمولا اینجوری نبوده. (یه لحظه به این فکر کنین که این چی میگه: خانواده تون معمولا کمتر به اینکه چجوری زندگی می کنین اهمیت میده و بیشتر به اینکه دربارہ باورهاشون چی میگین.)

قبول کردن درگیری های خانوادگی خوبه، چون باعث میشه بهتر با هم حرف بزنین و فرصت پیدا می کنین مشکلاتو حل کنین. برعکس، انکار کردن درگیری های خانوادگی فایده نداره، چون درگیری های خانوادگی معمولا خودشون خوب نمیشن. برعکس، تحقیقات نشون میده که اگه رو درگیری ها کار نکنین، رابطه پدر مادری و خواهر برادری همچنان تیره و تار می مونه

همه آدما پیر میشن، یه نظریه هست به اسم "فرضیه شکاف رشدی" که یه جورایی این قضیه رو توضیح میده. پس اینو قبول کن که تو هم مثل بقیه خانواده ها هستی و از این فرصت استفاده کن تا اوضاع رو بهتر کنی. سه تا راه حل اینجاست

اول اینکه، سعی نکنید ذهن همدیگه رو بخونید. با گذشت سال ها، خیلی از خانواده ها یه عادت پیدا می کنن که فکر می کنن لازم نیست حرف بزنین و همه بدون اینکه چیزی گفته بشه همدیگه رو می فهمن. این دقیقا راه رو برای سوء تفاهم باز می کنه. معلوم شده که بهتره یه قانون مشخص تو خانواده باشه که هر کی از طرف خودش حرف بزنه و به حرف بقیه گوش بده. یه راهش اینه که جلسه های خانوادگی مرتب داشته باشید، جایی که هر کدومتون بتونید مشکلاتی که تو فکرتون رو مطرح کنید، قبل از اینکه به یه مشکل بزرگ یا سوء تفاهم تبدیل بشه. اگه این کار خیلی سخت و خجالت آورده، پس جلسه های دو نفره بذارید برای حساس ترین موضوعات. مهم این نیست که از کسی بخواید واکنشش به کارها یا احساسات شما رو عوض کنه، مهم اینه که بهشون فرصت بدید حرفای شما رو بشنون و جواب بدن، قبل از اینکه شما فکر کنید می دونید جوابشون چی می خواد باشه

دوم اینکه، زندگی خودت رو بکن، ولی ارزشون نخواه ارزش هاشون رو عوض کنن. دوری و جدایی تو خانواده یه فاجعه ست - شاید تو بعضی از موارد سوء استفاده اجتناب ناپذیر باشه، ولی تو خیلی از درگیری های الکی میشه ارزش جلوگیری کرد. خودت باید تصمیم بگیری که آیا این شکاف و جدایی واقعا ضروریه یا نه، ولی همونطور که تحقیق ها نشون میده، اعضای خانواده (مخصوصا پدر و مادرها) سبک زندگی ای که باهاش مخالفن رو راحت تر قبول می کنن تا اینکه ارزش هاشون رو عوض کنن، چون فکر می کنن این کار یه جور رد کردن خودشونه

شاید این حرفا از نظر اخلاقی یه کم ناجور یا حتی ریاکارانه به نظر برسه، ولی اینطور نیست. خیلی از آدما ارزش هایی دارن که با ارزش های عزیزانشون یکی نیست. اونا می تونن برای همیشه با این اختلاف نظرها کنار هم زندگی کنن، بدون اینکه ناراحت یا عصبانی بشن، دقیقا به این خاطر که انتظار ندارن کسی نظرش رو عوض کنه. و چون اصراری به توافق ندارن، دلیلی هم برای ناراحتی وجود نداره

سوم اینکه، با خانواده‌تون مثل دستگاه خودپرداز احساسی رفتار نکنید. وقتی آدما با خانواده‌شون مثل یه شیر یه طرفه کمک و نصیحت رفتار می‌کنن - معمولاً پدر و مادر میدن و بچه‌ها می‌گیرن - این حس نارضایتی به شکل خنده‌داری به هر دو طرف برمی‌گرده؛ حرف زدن، دید و بازدید و زنگ زدن‌ها تبدیل میشه به مصاحبه‌های خسته کننده و تکراری

خب، به جای اینکه با هم حرف بزنیم، فکر می‌کنیم دلایلش اینه که رابطه‌مون درست حسابی رشد نکرده. مثلاً آگه جوونی و هنوز مامان و بابات پاهات مثل یه بچه کوچیک رفتار می‌کنن، در حالی که تو اصلاً از زندگی‌شون نمی‌پرسی یا واقعاً به عنوان یه آدم بهشون اهمیت نمی‌دی

به جای اینکه فکر کنی خانوادت یه عالمه کمک و نصیحت دارن که بهت بدن - یا اینکه انتظار داشته باشی دیگه الکی نصیحتت نکنن - خودت پیش‌قدم شو و باهاشون مثل دوستان رفتار کن، هم بهشون محبت کن و هم ارزشون محبت بگیر. تحقیقات نشون داده وقتی بچه‌های بزرگ و پدر مادرا با هم مثل دو تا آدم حسابی رفتار کنن که گذشته و محدودیت‌های خودشون رو دارن، رابطه‌شون خیلی بهتر می‌شه

****چالش دوم: جور نبودن****

یه جورایی تو بعضی از روابط خانوادگی انتظار داری یه کم دعوا مرافه باشه - مثلاً بین نوجوونا و پدر مادرشون. ولی تو بعضی رابطه‌ها، دعوا خیلی ترسناکه، چون فرهنگ بهمون یاد داده بده. بهترین مثالش دعوا بین زن و شوهر یا پارتنرها رمانتیکه. اختلاف تو این جور روابط هیچ وقت حس خوبی نداره و نشونه اینه که یه جای کار می‌لنگه

خب، چجوری با شوهر یا دوست دخترت دعوا نکنی؟ با هم جور باشین. آگه یه نصیحت کلیشه‌ای درباره زندگی عاشقانه وجود داشته باشه، اینه که باید خیلی با هم سازگار باشین. اینجوریه که وقتی پارتنرت خیلی شبیه خودت باشه، ناراحتی و دعوا کم‌تره. آگه کسی رو پیدا کنی که باهاش جور باشی، بیشتر جذبش می‌شی و رابطه‌ت موفق‌تره، یا حداقل اینجوری فکر می‌کنن

ولی این اشتباهه. فقط یه نگاهی به کسانی که قرار می‌دارن بنذار. برنامه‌های دوست‌یابی، که تقریباً همه ازش استفاده می‌کنن، جور بودن رو خیلی آسون‌تر کرده

اینجوری رسیدن بهش راحت‌تره. قبل از اینکه کسی رو حضوری ببینی، می‌تونی از هر نظر غربالش کنی تا احتمال یه "جور دراومدن" خوب بره بالا. دردسر کمتر، فایده بیشتر. اما یه چیز عجیب این وسط هست: بیشتر "قرارگذارها" - آدمایی که تو رابطه جدی نیستن ولی دلشون می‌خواد باشن، یا کسانی که فقط سرگرمی قرار میدارن - دارن دست و پا می‌زنن. [13] یه نظرسنجی تو سال ۲۰۲۰ نشون داد که ۶۷ درصدشون گفتن اوضاع قرار گذاشتنشون روبه‌راه نیست. [14] سه چهارمشون گفتن پیدا کردن یه نفر واسه قرار گذاشتن کار سختیه

واقعیت اینه که هرچی بیشتر دنبال پیدا کردن کسی باشیم که باهامون جور دریاد، پیدا کردن و حفظ عشق سخت‌تر میشه. از سال ۱۹۸۹ تا ۲۰۱۶، درصد آدمای دهه بیست زندگی که ازدواج کرده بودن از ۲۷ درصد رسید به ۱۵ درصد. [15] و آگه فکر می‌کنی این فقط یه نظر راجع به ازدواج سنتیه، همون نظرسنجی نشون میده که درصد جوونای ۱۸ تا ۲۹ ساله که تو یه سال هیچ رابطه‌ی جنسی نداشتن، تقریباً سه برابر شده، از ۸ درصد تو سال ۲۰۰۸ به ۲۳ درصد تو سال

اینکه دنبال کسی بگردی که خیلی چیزا ببتون مشترک باشه رو میگن "هم‌جوری‌پسندی"، و به چیز طبیعی. ما آدمای خودشیفته‌ای هستیم و معمولاً کسانی که شبیه خودمون رو جذاب‌تر (از نظر اجتماعی و رمانتیک) از کسانی که اینجوری نیستن می‌دونیم. [17] مثلاً به نظرات سیاسی دقت کن. طبق گفته سایت دوست‌یابی آنلاین اوکی‌کیوید، ۸۵ درصد از جوانای هزاره‌ای که تو یه نظرسنجی تو سال ۲۰۲۱ شرکت کردن، گفتن که اینکه طرف مقابلشون چجوری رای میده واسشون "خیلی خیلی مهمه". [18] و بین دانشجوها، ۷۱ درصد از دموکرات‌ها و ۳۱ درصد از جمهوری‌خواهها گفتن که با کسی که به رقیب نامزد مورد علاقه‌شون رای داده قرار نمیدارن. [19]

تأثیرات هم‌جوری‌پسندی وقتی پای تحصیلات وسط میاد خیلی قوی‌تر هم میشه. محقق‌ها فهمیدن که سطح تحصیلات مهم‌ترین معیار قرار گذاشتن واسه جوانای هزاره‌ست، حتی مهم‌تر از پتانسیل درآمد، ظاهر و گرایش‌های سیاسی و مذهبی. [20] اونا همچنین فهمیدن که ۴۳ درصد از قرارگذاری که مدرک فوق لیسانس دارن، شریک احتمالی‌شون رو بر اساس اینکه کدوم دانشگاه درس خوندن قضاوت می‌کنن.

یه مقدار شباهت تو ارزش‌های اساسی بدون شک واسه یه رابطه خوبه، اما زیادی شبیه بودن هزینه‌های خیلی زیادی داره. عشق رمانتیک نیاز به مکمل بودن داره - یعنی تفاوت‌ها. یه جامعه‌شناس به اسم رابرت فرانسیس وینچ این ایده رو تو دهه ۱۹۵۰ با مصاحبه با زوجها و ارزیابی ویژگی‌های شخصیتی اونایی که موفق بودن و اونایی که... مطرح کرد.

نه اینطور نبود. [21] اون فهمید زوج‌های خوشبخت معمولاً مکمل همدیگه هستن، مثلاً یکی برون‌گرا و یکی درون‌گرا.

تحقیقات نشون داده وقتی دو تا غریبه با هم یه کاری رو انجام می‌دن، اگه اخلاق‌هاشون با هم جور در بیاد، حس بهتری به هم دارن تا وقتی که شبیه هم باشن. [22] تو یه تحقیق، آدما شریک عاطفی ایده‌آلشون رو شبیه خودشون توصیف کردن، ولی در واقع اخلاق شریکشون هیچ ربطی به خودشون نداشت. [23] شاید فکر کنیم شریک شبیه خودمون می‌خوایم، ولی تهش با کسانی رابطه طولانی‌مدت می‌گیریم که با ما فرق دارن.

شاید این کشش به تفاوت، ریشه بیولوژیکی داشته باشه. مثلاً دانشمندا خیلی وقته می‌دونن بچه‌ها وقتی سیستم ایمنی قوی‌تری به ارث می‌برن که ژن‌های پدر و مادر تو یه سری ژن خاص، خیلی با هم فرق داشته باشه. خب، ما که نمی‌تونیم با یه نگاه به طرف مقابل MHC به اسم اون رو تشخیص بدیم، ولی یه سری شواهد هست که نشون می‌ده یه جورایی از طریق MHC بویایی این تفاوت رو حس می‌کنیم. البته خودمون متوجه نمی‌شیم، چون نوروهای بویایی مون زیر سطح هوشیاری کار می‌کنن، و ما بیشتر جذب کسانی می‌شیم که ژن‌هاشون یه بوی متفاوتی نسبت به ما دارن. [24] سال ۱۹۹۵، یه سری جانورشناس سوئیسی از یه عده زن خواستن تی‌شرت‌هایی رو بو کنن که مردهایی پوشیده بودن که نمی‌شناختن و دو روز پشت سر هم تی‌شرت رو پوشیده بودن. [25] زنا تی‌شرت‌هایی رو ترجیح دادن که مردهایی پوشیده بودن که شون خیلی با خودشون فرق داشت. تحقیقات بعدی روی جمعیت‌های مختلف هم MHC ژن‌های همین نتیجه رو نشون داد. [26]

با وجود این همه مدرک که نباید دنبال به نسخه از خودت تو قرار گذاشتن باشی، رایج‌ترین راه‌هایی که آمریکایی‌ها این روزها شریک پیدا می‌کنن (سایت‌ها و اپلیکیشن‌ها) پر از چیزهای شبیه به هم هستن. [27] الگوریتم‌ها خیلی سریع آدم‌ها رو به کسانی که شبیه خودشون هستن می‌رسونن. [28] شاید دعوا کمتر بشه، ولی وقتی دنبال همزاد خودت می‌گردی، ممکنه آدمایی رو از دست بدی که مکملت باشن، هم از نظر روحی و هم حتی جسمی

این جستجو برای پیدا کردن آدم سازگار، توی دیدگاه زوج‌هایی که مدت زیادی با هم بودن هم تاثیر گذاشته. اگه خیلی وقته با کسی تو رابطه‌ای و داری جون می‌کنی که رابطه‌ت رو حفظ کنی، شاید فکر کنی فقط به اندازه کافی با هم سازگار نیستین. البته این احتمال هم هست، هر...زوجی

مشکل اینجاست که شما و پارتنرتون تلاشی نکردین تفاوت‌هاتون رو به چیزی تبدیل کنین که به رابطه سالم بهش احتیاج داره، یعنی مکمل بودن.

برای اینکه مکمل بودن رو به رابطه‌تون اضافه کنین، این سه تا کار رو بکنین

اول، دنبال تفاوت توی شخصیت و سلیقه باشین. مثلاً اگه دارین قرار میذارین، دنبال کسی بگردین که عین خودتون نباشه، مثلاً تو میزان درون‌گرا یا برون‌گرا بودن. اگه بخواین به هم نشون بدین که به شب رفتن به مهمونی چقدر باحاله و شب بعدش تنها بودن چقدر خوبه، خیلی چیزها از هم یاد میگیرین (همون‌طور که تو فصل بعد میبینین). اینجوری دایره انتخاب‌هاتون هم بزرگتر میشه و زندگی هم باحال‌تر میشه. اگه خیلی وقته ازدواج کردین، به لیست از چیزایی که پارتنرتون باهاتون فرق داره بنویسین. مثلاً اگه شما همش نگرانین ولی همسرتون نیست، ممکنه قبلاً از اینکه اونقدر به مشکلات زندگی اهمیت نمیده حرص می‌خوردین. ولی حالا بهش به چشم به آدم نگاه کنین که کارش اینه بهتون یاد بده چطوری ریلکس کنین. (شما هم میتونین مواظب خطرهای باشین.)

دوم، بیشتر روی چیزایی که واقعاً مهمن تمرکز کنین. خیلی از زوجها سر چیزای مسخره مثل مسائل سیاسی گیر میدن. اگه لازمه، با هم به لیست از ده تا چیز مهم زندگی که هر دوتون باهاتون موافقین بنویسین. اگه بچه دارین، احتمالاً بچه‌هاتون اولویت اوله. خانواده، اعتقادات و کارتون هم حتماً جزو چیزای مهم لیست هستن. سیاست و بقیه چیزایی که سرش دعوا دارین ته لیست قرار میگیره، اگه اصلاً تو لیست جا بشه. حالا تصمیم بگیرین وقتتون رو با هم صرف چیزای مهم کنین.

سوم، اگه دارین قرار میذارین، بذارین آدم‌ها براتون کیس پیدا کنن نه رباتا. یکی از چیزایی که تو ۳۰ سال گذشته خیلی مد شده اینه که دیگه دوستان قرار نیست براتون قرار بذارن. طبق آمار بیشتر از نصف آدمای ۵۴ تا ۶۴ ساله حداقل به بار قرار کور (یعنی به قرار، DatingAdvice.com) که یکی دیگه براتون ردیف کرده و همدیگه رو نمیشناختین) رو تجربه کردن، در حالی که این عدد برای آدمای ۱۸ تا ۲۴ ساله فقط ۲۰ درصده. شاید ظاهراً منطقی به نظر برسه؛ چرا به شام کامل رو صرف این کنیم که با به نفری که یکی دیگه پیشنهاد داده آشنا بشیم، وقتی به کیس بهتر فقط با چند تا کلیک فاصله داره؟

اگه تا اینجا رو خوندین، حتماً دلایلش رو میدونین: قرارهای کور قدیمی معمولاً توسط آدمایی

...ردیف میشن که شما رو میشناسن و بهش فکر کردن

اینکه اصلا اخلاقت به طرف مقابلت می خوره یا نه. هرچی کمتر به پروفایل های اینترنتی وابسته بشی، از به سری تعصبات الکی هم راحت تر میشی و بیشتر می تونی به حس اعتماد کنی - مثلا بو بکنشی فضیه رو. البته این روش فقط وقتی جواب میده که دوستان آدم حسابی سراغ داشته باشن که باهاشون قرار بذاری. اگه از دوستان کمک خواستی و هیچی ازشون در نیومد، شاید نشونه اینه که باید دایره دوستانو گسترده تر کنی

****چالش ۳: وپروس منفی بافی****

یه خانواده سالم از دعوا فراری نیست. ولی دعوا با منفی بافی مزمن که می تونه زندگی رو زهرمار کنه، فرق داره

جو حاکم تو یه خانواده، یا هر گروه صمیمی دیگه، تعیین می کنه که اعضا چقدر می تونن مشکلاتشون رو حل کنن. مثل دمای اتاق می مونه. اگه دمای خونه ات ۴۰ درجه باشه و خیلی گرمت باشه، مهم نیست چقدر لباساتو دریاری - بازم گرمت میشه. به همین ترتیب، یه فضای منفی تو خانواده می تونه حل مسئله رو غیرممکن کنه، پس دیگه خبری از رشد و یادگیری نیست، فقط یه عالمه بدبختیه مزمن. این اتفاق معمولا به خاطر سرایت احساسات میفته، که روانشناس ها کلی روش تحقیق کردن. یه مشکل خاصی وجود نداره که بخوای حلش کنی، فقط یه حس "همه چی مزخرفه" بین اعضای خانواده دست به دست میشه

فرار کردن از این احساسات منفی مسری سخته، ولی مهم تر از اون، وقتی واقعا کسایی که دارن زجر می کشن رو دوست داریم - مخصوصا خانوادمون - نمی خوایم از ناراحتی، خشم، ترس یا نگرانشون دور بمونیم. می خوایم کمک کنیم، و این خوبه. همون طور که نباید احساسات منفی خودمونو پس بزیم اگه می خوایم رشد کنیم و مشکلاتمونو حل کنیم، می تونیم با پذیرفتن احساسات کسایی که دوستشون داریم بهشون کمک کنیم. ولی مجبور نیستیم ناراحتیشونو به دوش بکشیم

البته سرایت احساسات همیشه هم بد نیست. حتما تو زندگی تون آدمایی رو دارید که وقتی باهاشونید همش دارید می خندید، و آدمای دیگه ای هم هستن که حس خوبی بهتون میدن و دست و دلبازتون می کنن. محقق ها حتی سرایت احساسات مثبت رو هم بررسی کردن و فهمیدن اگه یه دوست یا فامیلتون که تو یه مایلی شما زندگی می کنه خوشحال بشه، احتمال اینکه شما هم خوشحال بشید ۲۵ درصد بیشتر می شه. [31] اما ناراحتی خیلی مسری تره و زودتر پخش می شه. [32] یه حال بد تو یه جلسه می تونه تو چند ثانیه کل فضا رو بگیره

احساسات از راه های مختلف بین آدمای منتقل می شه. [33] واضح ترینش حرف زدن، که توش از طریق حالت چهره، لحن صدا و طرز ایستادن، احساسات بقیه رو منتقل می کنید و می گیرید. احتمالا دیدید که وقتی با یه سری آدمای هستید، بیشتر از حد معمول می خندید، حتی وقتی چیز خنده داری وجود نداره؛ و با یه سری دیگه، همش از چیزایی که اصلا مشکل نیستن، غر می زنید

ویروس‌های احساسی منفی رو هم ممکنه از مدرسه یا سر کار با خودتون بیارید خونه، که این به خاطر اعتماده، عجیبه نه؟ اگه بچه کوچیک دارید (یا داشتید)، می‌دونید که بعضی وقتا بچه‌ها کل روز تو مدرسه خوبن، ولی وقتی میان شما رو می‌بینن که دنبالشون اومدید، یهو می‌زنن زیر گریه و فقط از چیزای وحشتناکی که دیدن تعریف می‌کنن. این به خاطر اینه که به شما اعتماد دارن و چیزای سخت رو نگه می‌دارن تا به شما بگن. انگار دارن تنبیهتون می‌کنن، ولی در واقع دارن ابراز محبت می‌کنن. (بزرگترا هم همین کارو می‌کنن، ها! کل روز تو سر کار لبخند می‌زنن و بعد کل شب تو خونه غر می‌زنن.)

شما می‌تونید احساسات بقیه رو از نظر جسمی هم "بگیرید"، حداقل تا به حدی. تو به آزمایش، کسایی که به بوی چندی رو استشمام کردن و کسایی که فقط به ویدیو از یه نفر با حالت چهره منزجر شده رو دیدن، قسمت‌های یکسانی از مغزشون فعال شد. [34] همونطور که قبلا دیدیم، نتایج مشابهی هم تو تجربه درد به دست اومده—مغز شما می‌تونه درد رو حس کنه، فقط با دیدن یه نفر دیگه که داره درد می‌کشه. [35] این مسئله مخصوصا تو کسایی که با هم زندگی می‌کنن، بیشتر صدق می‌کنه. [36]

ایده سرایت احساسات اصلا جدید نیست. بیشتر از هزار و هشتصد سال پیش، مارکوس اورلیوس، فیلسوف رواقی و امپراتور روم، تو دوران وحشتناک طاعون آنتونین، درباره سرایت احساسات نوشت. [37] این ویروس روزانه تا دو هزار نفر رو می‌کشت. [38] با این حال، «مارکوس نوشت: «فاسد شدن ذهن، آفتی به مراتب بدتر از هر بیماری است

یه جور آلودگی و گندیدگی توی هوایی که تنفس می‌کنیم وجود داره. این آخری (گندیدگی) مثل "یه بیماری واگیردار برای موجودات زنده می‌مونه و به زندگیشون آسیب می‌زنه، ولی اولی (آلودگی) بیشتر روی آدما تاثیر داره و انسانیتشون رو تحت‌الشعاع قرار می‌ده." خیلیا بعد از قرنطینه‌های دوران کرونا اینو خوب درک کردن، وقتی همه اعضای خانواده تو یه خونه گیر افتاده بودن. بدترین قسمت ماجرا این بود که بعضی از اعضای خانواده یه اخلاق گند رو پخش می‌کردن که همه بهش مبتلا می‌شدن. یه جورایی انگار ترجیح می‌دی یه سرماخوردگی توی مسافرت. خونوادگیتون بیفته تا یه اخلاق تخمی که کل خوشی رو زهرمار کنه

برای خیلی‌ها، راه فرار از این انتقال حس‌های منفی، دوری کردن از آدمای ناراحته، درست مثل اینکه از یه بیماری واگیردار دوری می‌کنی. ولی وقتی پای عشق وسط میاد و از این مشکلات فراتر میره - مثلاً وقتی طرف ناراحت، همسرته، پدر یا مادرت، بچه‌ته، خواهر یا برادرت - و تصمیم می‌گیری تو یه خونه باهات زندگی کنی، تحقیقات نشون داده چهارتا درس مهم وجود داره که می‌تونن هم کمک کنن و هم اجازه ندن این حس‌ها همه‌جا رو بگیره

اول، همون‌طور که تو کل این کتاب نشون دادیم، "اول ماسک اکسیژن خودتو بذار". قبل از اینکه بخوای خونوادت رو تغییر بدی، روی شادی و ناراحتی خودت کار کن. شاید این با تحقیقی که می‌گه باید بیشتر به بقیه توجه کنی، متناقض به نظر برسه. ولی فرق داره - تو باید از خودت محافظت کنی تا بتونی به بقیه کمک کنی. فرض کن داری با یه پدر یا مادر ناراحت زندگی می‌کنی. هر روز رو با مراقبت از بهداشت شادی خودت شروع کن؛ ورزش کن، مدیتیشن کن، به یه دوست زنگ بزن. اگه می‌تونن یه ساعت یا دو ساعت از اون آدم ناراحت فاصله بگیر و روی چیزایی که ازشون لذت می‌بری و بابتشون ممنونی تمرکز کن. این کار بهت انرژی لازم رو میده تا بتونی. حال یه نفر دیگه رو خوب کنی

دوم، آگه می‌تونی، این منفی‌گرایی رو به خودت نگیر. چه دعوا باشه چه نباشه، فکر کردن به اینکه ناراحتی به نفر دیگه مستقیماً به سمت تو نشونه رفته، به چیز کاملاً طبیعی. شخصی‌سازی کردن منفی‌گرایی و دعوا، یکی از قوی‌ترین راه‌هایی که ناراحتی پخش میشه. روانشناسایی که این موضوع رو بررسی کردن، متوجه شدن که به خود گرفتن منفی‌گرایی می‌تونه باعث نشخوار فکری بشه، که به سلامت روانی و جسمی آسیب میزنه و با تشویق کردن به دوری از بقیه و انتقام گرفتن، رابطه‌ها رو خراب می‌کنه.

آگه با به نفر از اعضای خنوادت که حالش خوب نیست سروکار داری، یا حتی فقط باهاش تو به اتاق هستی، هر روز به خودت یادآوری کن: "این تقصیر من نیست و من به دل نمی‌گیرم." ناراحتی رو مثل به مریضی جسمی ببین. ممکنه طرف مقابل از سر کلافگی به چیزی بگه و تو رو مقصر بدونه، ولی تو نباید قبول کنی، مگه اینکه واقعا تو مقصر باشی و بهش آسیب زده باشی.

به کار دیگه هم اینه که این جو منفی رو با به حرکت غیرمنتظره بشکن. کمک کردن به اینکه بقیه خوشحال باشن کار آسونی نیست. مثلاً اینکه بگی "بی خیال بابا، خوشحال باش!" که روانشناسا بهش میگن "تغییر زاویه دید"، معمولاً نتیجه عکس می‌ده. (تصور کن یکی وقتی تو حسابی داغونی اینو بهت بگه!) خیلی بهتره که طرفی که حالش خوب نیست رو بکشونی به به فعالیتی که می‌دونی دوست داره. تحقیقات نشون داده که درگیر شدن فعالانه تو به فعالیت لذت بخش، بیشتر از هیچی کار نکردن، سرکوب کردن حال بد، یا تصور کردن لحظه‌های خوب، حال آدم رو خوب می‌کنه.

البته به نکته ظریف هم اینجا هست: محقق‌ها فهمیدن که آگه از آدمای ناراحت بخوان که فعالیت‌های شادی بخش رو تصور کنن (کاری که لازمه برای برنامه ریزی کردنشون)، احتمال اینکه اون فعالیتهای شرکت کنن کمتر میشه. دلیلش اینه که اون حال خوبی که دارن تشویق میشن تصور کنن، خیلی دور از دسترس به نظر می‌رسه و در نتیجه فعالیت شادی بخش هم سخت به نظر می‌رسه. حتی آگه معمولاً از دوچرخه سواری لذت ببری، وقتی ناراحت یا افسرده ای، ممکنه مثل به کار اجباری به نظر برسه. ولی آگه به دفعه یکی از اعضای خنوادت سرزده پیشنهاد دوچرخه سواری بده، ممکنه قبول کنی و بیشتر هم لذت ببری.

آخر سر هم، جلوی گسترش این حال بدی رو بگیر. تا اینجا همه نصیحت‌ها واسه کسی بود که می‌خواد به به عضو ناراحت خنوادش کمک کنه. آگه خودت ناراحتی، یادت باشه که اونایی که دوست دارن می‌خوان کمکت کنن. این کار ممکنه اونا رو خوشحال تر کنه. مهم تر از اون، آدمایی که دوست دارن، نمی‌خوان تو عذاب بکشی. اینکه خودتو منزوی کنی یا الکی خوشحال نشون بدی که بقیه راحت باشن، به نفع هیچ کس نیست.

به جای این کارا، فعالانه با بقیه حرف بزن تا رابطه‌ها سالم بمونه. شاید این یعنی به خواهر یا برادرت بگی: "می‌خوام بدونی که آگه الان دارم روزای سختی رو می‌گذروم، تقصیر تو نیست." یا شاید یعنی اینکه سعی کنی تو ساعاتی از روز که بیشتر احساس ناراحتی می‌کنی، از بقیه ...دوری کنی. خلاصه اینکه

شاید نتونی با زور حال خودتو خوب کنی، ولی می‌تونی انتخاب کنی چطوری با بقیه حرف بزنی و باهاشون رفتار کنی. اینجوری اونایی که دوست دارن، انرژی بیشتری دارن که وقتی بهشون نیاز داری کمکت کنن.

****چالش 4: بخشش****

تا حالا درباره تله میمون هندی شنیدی؟ به نارگیل توخالیه که توش یکم برنج ریختن و با زنجیر بستنش به یه جا. یه سوراخ هم بالاش داره که فقط دست میمون توش میره، ولی وقتی مشتش پر از برنج میشه دیگه نمیتونه درش بیاره. بعد، دهاتی ها از دور نگاه می کنن و میمون گشنه دستشو می کنه تو نارگیل و گیر می افته. نه میتونه و نه میخواد که دستشو خالی کنه تا آزاد شه. بعد دهاتی ها میان میمون بدبخت رو می برن

حالا قبل از اینکه به این "میمون خنگ" چیزی بگی، از خودت بپرس که تو هم داری همین کارو می کنی یا نه، مخصوصا وقتی پای دعوا و مرافه تو خونوادت وسطه. دلت میخواد محیط خونه گرم تر باشه، ولی یه سری عصبانیت های حل نشده نمیداره؟ اگه اینطوره، تو هم گیر افتادی تو یه تله میمون احساسی

نگران نباش، تنها نیستی. همه مون یه وقتایی تو خونواده هامون تو این موقعیت قرار می گیریم. نه فقط وقتی که سرسختانه نمیخوایم بخشیم و به حس های بد چسبیدیم. بعضی وقتا، حتی وقتی میگیم بخشیدیم، بازم آزادی ای که دنبالشیم رو خراب می کنیم. یا ته دلمون هنوز کینه داریم، یا از اون اشتباهات نگه داری می کنیم تا بعدا ازشون بر علیه کسانی که بهمون بدی کردن استفاده کنیم. برای اینکه خوشحال تر و آزادتر باشیم، باید این بخشش های نصفه نیمه رو بذاریم کنار.

محقق ها تو سال 2018 چهار تا راهکار موفق برای بخشش پیدا کردن که اعضای خونواده ازشون استفاده می کنن تا بعد از یه اشتباه یا دعوا، رابطه شون رو درست کنن: حرف زدن ("بیا در موردش حرف بزنیم تا من بتونم بیخیال شم...")

راه های مختلفی برای بخشیدن وجود داره، مثل اینکه در موردش حرف بزنی ("حرف دلتو بزنی")، رک و راست بگی "بخشیدمت"، با رفتار نشون بدی که بخشیدی (مثلا بعد دعوا با مهربونی رفتار کنی) و یا اینکه کوچیکش کنی (یعنی بگی اصلا مهم نیست و بی خیالش بشی). محقق ها فهمیدن همه این راه ها جواب میده و اینکه کدوم رو انتخاب کنی بیشتر به این بستگی داره که اون اشتباه چقدر بزرگ بوده. مثلا برای گندکاری های خیلی بزرگ مثل خیانت، بیشتر حرف میزنن. برای مسائل خیلی کوچیک مثل دیر رسیدن به شام، بیشتر بی خیال میشن یا با رفتار شون میفهمونن که بخشیدن. واسه یه اشتباه متوسط هم بهتره رک و راست بگی بخشیدمت.

حالا نکته اش اینجاست که حرف زدن درباره یه مشکل یا اینکه به یکی بگی "بخشیدمت" خیلی سخته و غرور تو له میکنه، شاید هم مجبور بشی از چیزی که میخوای بگذری. واسه همین بعضی وقتا آدما دنبال راه های میان بر میگردن که فکر میکنن خوبه ولی آخرش جواب نمیده

محقق ها یه چیزایی نوشتن به اسم بخشش شرطی، یعنی اینکه طرف رو فعلا نبخشی و براش شرط بذاری ("وقتی فلان کارو کردی میبخشمت") و بخشش الکی، یعنی وقتی که دو طرف تصمیم میگیرن یه موضوع رو سرکوب کنن یا نادیده بگیرن، بدون اینکه واقعا بخشیده باشن (این با کوچیک کردن فرق داره). بخشش شرطی شاید یه جور حس امنیت به طرف آسیب دیده بده، ولی میتونه یه زخم کهنه رو باز نگه داره. بخشش الکی هم میتونه یه رابطه خانوادگی ناراحت

کننده رو طولانی کنه چون هیچ بخشش واقعی اتفاق نیفتاده و تحقیقات نشون میده که این اصلاً نشونه خوبی برای ادامه رابطه نیست.

بخشش شرطی و الکی ممکنه برای یه عضو دلخور خانواده جذاب به نظر برسه. بخشش شرطی به قربانی قدرت میده که طرف مقابل رو کنترل کنه، یه راهیه که با نشون دادن هویج بخشش واقعی، رفتاری که میخواد رو ازش بگیره. ولی بخشش الکی هیچ مشکلی رو حل نمیکنه و میتونه یه کینه ایجاد کنه که تو لحظه های عصبانیت ازش سوء استفاده بشه. بخشش شرطی یا الکی مثل تله میمونه، یه مشت برنج احساسی رو انتخاب میکنی به جای اینکه از عصبانیت و تلخی خلاص بشی.

برای اینکه تو این تله احساسی نیفتی، باید عمداً تصمیم بگیری که توش نیفتی. رها کردن اون برنج صبر و خویشتن داری میخواد.

خب، بین، اول اینکه وقتی می‌خوای ببخشی، یادت باشه حل کردن یه دعوا لطف نیست که در حق طرف مقابل می‌کنی، اول از همه به نفع خودته. اون مثال تله میمون اینو خوب نشون میده، تازه خیلی از قدیمی‌ها هم اینو گفتن. یه عارف بودایی قرن پنجم به اسم بوداغوسا می‌گه اگه عصبانی بشی و نخواستی ببخشی، انگار یه تیکه آتیش برداشتی که بزنی یکی دیگه، ولی اول خودتو می‌سوزونی. کلی تحقیق جدید هم اینو ثابت کرده که بخشش هم به روحیه آدم کمک می‌کنه هم به جسمش.

دوم اینکه، راه‌های دیگه هم برای حل اختلاف امتحان کن، مخصوصاً وقتی اون چیزی که قبلاً امتحان کردی جواب نداده. شاید تو از اون آدمایی هستی که زود همه چی رو کوچیک می‌کنی و سریع فامیل رو می‌بخشی، چون راحت می‌تونی از اشتباهشون چشم‌پوشی کنی. ولی ممکنه طرفت فکر کنه این قضیه خیلی گنده‌تر از این حرفاست که این جوری حل بشه. اگه تو همونی هستی که بهت بدی شده، دیگه مستقیم بگو بخشیدمت. اگه مشکل بین دو طرفه، سعی کنی با هم حرف بزنی و قضیه رو باز کنید.

سوم هم اینکه، زود هم قضیه رو کوچیک نشمر. خیلی وقتاً اصلاً بیخیال دعوا شدن بهترین راهه تا اینکه بخوای حلش کنی. از خودت بپرس واقعاً این بحث انقدر مهمه که بخاطرش مثلاً با عزیزت قهر کنی؟ بعدش هم هر چی که فکر می‌کنی درسته، همون کارو بکن.

چالش ۵
دروغ‌گویی

چیزی هست که جرأت نکنی به خانوادت بگی؟ خیلی دلیل خوب و منطقی وجود داره که هر چی تو فکرته رو نگی، مخصوصاً وقتی بقیه باهات خیلی مخالفن. ناراحت کردن بقیه حس خیلی بدیه و می‌تونه عواقب بدی داشته باشه. شاید نگه داشتن حقیقت یا فقط سر تکون دادن، یه کار عاقلانه به نظر بیاد، با اینکه تو دلت داری داد و بیداد می‌کنی.

شاید بشه گفت، عشق واقعی اینه که دیگه از مشکلات فرار نکنی و فقط ژک و پوست‌کنده بگی. چی می‌بینی. شهادت داشته باشی و سعی کنی یه خانواده بسازی که بتونه حقیقت رو تحمل کنه.

به نویسندگان و روان‌درمانگر به اسم برد بلانتون تو دهه ۹۰ میلادی، تو کتابش به اسم "صداقت رادیکال" دقیقاً همین حرف رو زد. وقتی پذیرفتن حقیقت سخته، گفتنش ممکنه دردسر داشته باشه، حتی رابطه‌ها رو تو خونه خراب کنه. ولی بلانتون میگفت صداقت کامل - بدون دروغ مصلحتی، بدون هیچ استثنایی - ارزش این دردسرها رو داره، چون استرس رو کم می‌کنه، ارتباطت رو با بقیه عمیق‌تر می‌کنه و باعث میشه کمتر جوش بیاری.

اگه از اون دسته آدم‌هایی هستی که تو خانواده‌تون میگین "بیخیال، بیاید اصلاً در موردش حرف نزنیم"، ممکنه به این حرفا شک کنی. ولی تحقیقات نشون میده که صداقت بهتره. خانواده‌هایی که توش آدم‌ها احساسات و باورهاشون رو قایم می‌کنن، بهترین عملکرد رو ندارن، چون نمی‌تونن خودشون رو کامل نشون بدن. برای اینکه از ناراحتی ناشی از دعوا جلوگیری کنن، در آخر از خوشحالی‌ای که از صمیمیت و درک بیشتر میاد هم دور میمونن.

چرا حقیقت رو از کسایی که دوستشون داریم پنهون می‌کنیم، یا حتی بهشون دروغ می‌گیم؟ هر چقدر هم بخوایم بگیم داریم ازشون محافظت می‌کنیم، معمولاً دلیلش خودمونیم. می‌خوایم نظارشون رو درباره خودمون بهتر کنیم ("اوضاع مدرسه عالیّه")، از دعوا جلوگیری کنیم ("با نظرات سیاسی‌ات موافقم")، یا ازشون محافظت کنیم ("بابا خیلی خوب به نظر میرسی"). و خب، یه دلیل دیگه‌ش هم تنبلی محضه. وقتی مامان می‌پرسه "از شام خوشت اومد؟"، ممکنه حوصله نداشته باشی توضیح بدی که خیلی شور بود.

بعضی دروغ‌ها ممکنه زندگی رو آسون‌تر کنن، اما مثل بیشتر رفتارهایی که تمرکزشون روی خودمونه، لزوماً باعث خوشحالی نمیشن. وقتی یه دروغ فاش میشه، معمولاً به اعتماد ضربه می‌زنه. حتی دروغ‌های کوچیک هم تو زندگی خانوادگی می‌تونن این کارو بکنن. وقتی به اعضای خانواده‌مون چیزهایی رو می‌گیم که فکر می‌کنیم دوست دارن بشنون، انگار باهاشون مثل غریبه‌هایی رفتار می‌کنیم که می‌خوایم از دعوا جلوگیری کنیم. تصور کن بفهمی همسرت راحت‌تره که فقط باهات موافقت کنه. خیلی ناراحت میشی، احتمالاً.

برای خوشحال‌تر بودن، صمیمیت از یه کم سازش مقطعی خیلی بهتره.

هدف از صداقت اینه که اونقدر به بقیه عشق داشته باشی که دقیقاً همونی باشی که هستی، با صداقت کامل، حتی اگه برای جفت‌تون سخت باشه. البته، این حرف زدنش از عمل کردن بهش ...آسون‌تره، مخصوصاً اگه

خانواده ما یه جورایی عادت دارن همه چی رو تو خودشون بریزن و بروز ندن. خوشبختانه، تحقیقات روانشناسی می‌تونه کمکت کنه شروع کنی به تغییر این وضعیت.

اول از همه، قبل از اینکه خودت صادق باشی، از بقیه صداقت بخواه و بپذیر. بعضی‌ها خیلی راحت به همه راست می‌گن، اصلاً براشون مهم نیست کی ناراحت میشه، ولی وقتی با حقیقتی روبرو میشن که براشون سخته قبولش کنن، زود بهشون برمی‌خوره. این اخلاق که خودشون مدام انتقاد کنن ولی تحمل انتقاد رو نداشته باشن، یکی از نشونه‌های بارز آدمای خودشیفته ست، یا به زبون خودمونی، آدمای نازک نارنجی و بی جنبه. اینجور رفتارها هیچ ربطی به عشق و علاقه نداره.

تعهد به صداقت از این شروع میشه که با خودت روراست باشی و تلاش کنی از بقیه، به خصوص

کسایی که دوستشون داری، صداقت کامل رو بخوای و بپذیری. از آدما بخواه حقیقت رو همونجوری که می بینن بهت بگن، اول از نزدیک ترین کسانت شروع کن، و قول بده وقتی حقیقت رو میگن ناراحت نشی. یادت باشه نظر اونا حقیقت مطلق نیست، یعنی خودت باید تشخیص بدی چقدر حرفاشون روی رفتارت تاثیر بذاره

از این گذشته، بعضی وقتا ممکنه حرفایی که می شنوی عمداً برای ناراحت کردنت باشه. تو تقریباً همیشه می تونی انتخاب کنی که ناراحت نشی

دوم، حقیقت رو برای التیام دادن زخم ها بگو، نه برای زدن نمک روی زخم. چیزی که معمولاً مانع میشه بتونیم همدیگه رو قانع کنیم اینه که از نظراتمون به عنوان سلاح استفاده می کنیم، نه هدیه. این اصل وقتی پای حقیقت وسط میاد، خیلی مهمتر میشه. اگه حقیقت رو وقتی به نفعته پنهان کنی و وقتی خودت ناراحتی ارزش استفاده کنی که بقیه رو آزار بدی (همون کاری که اغلب تو بحث های احساسی با اعضای خانواده می کنیم)، صداقت هیچ ربطی به عشق و علاقه نداره. به جای عیب و ایراد، دنبال خوبی های بقیه باش. اگه این کارو بکنی، بیشتر حرفایی که میزنی تشکر و تعریف صادقانه ست

سوم، حقیقت رو جذاب کن. اگه لازم شد به ارزیابی نه چندان مثبت ارائه بدی، به راهی پیدا کن که اونو به عنوان به فرصت برای پیشرفت مطرح کنی. به جای اینکه به یکی بگی "تو اشتباه می کنی"، بگو "یه راه دیگه هم هست که می تونی به این مسئله فکر کنی". البته بازخورد صادقانه ت همیشه مورد استقبال قرار نمی گیره، اما می تونه تلخی اون رو کم کنه

شاید خانواده ت به جوری باشن که سیاست صداقت واقعی به نظرت دیوونه بازی بیاد. آروم... آروم شروع کن و به اعضای خانواده ت بگو که این چیزیه که تو می خوای، پس تو هم

همه بهتر می تونن همدیگه رو بفهمن. کم کم آسون تر میشه. دیگه اینقدر از خودتون محافظت نمی کنید و دست و دلبازتر میشید. به جورایی مثل ورزش می مونه: یه کم طول می کشه، ولی بعدش عادت میشه، و بعد دیگه حس می کنی باید باشه. همینطور که این "ماهیکه" رو قوی می کنید، می تونید صداقت رو به دوستا و غریبه ها هم گسترش بدید. فقط یادتون باشه، این کار رو جوری انجام بدید که هم مرهم بذارید و هم جذاب باشه، طوری که صداقتتون به جور ابراز عشق **باشه. هیچ وقت جا نزنید

زندگی خانوادگی می تونه به لذت بی نظیر باشه که هیچ تلاشی برای ساختن به زندگی شادتر نباید ارزش غافل بمونه. اما حتی بهترین خانواده ها هم چالش برانگیزند، مخصوصاً وقتی پای دعوا، سازگاری، منفی بافی، بخشش و صداقت وسط میاد. خلاصه بگم، مهم ترین نکته ها برای اینکه هر چالشی رو به یه فرصت برای رشد تبدیل کنید اینان

1. از دعوا فرار نکنید، دعوا فرصتیه برای خانواده تون که یاد بگیره و رشد کنه، اگه بفهمید از کجا شروع میشه و درست مدیریتش کنید
2. شما طبیعتاً فکر می کنید سازگاری کلید موفقیتیه تو رابطه، و تفاوت باعث دعوا میشه. راستش رو بخواین، یه کم سازگاری برای اینکه کارتون راه بیفته لازمه، ولی نه خیلی زیاد. چیزی که واقعاً نیاز دارید اینه که همدیگه رو کامل کنید تا به عنوان یه آدم کامل بشید
3. فرهنگ به خانواده می تونه از وپروس منفی بافی مریض بشه. این به مسئله اساسی تو مدیریت احساساته، ولی این بار برای یه گروهه، نه فقط برای خودتون

اسلحه پنهان تو همه خانواده ها بخشودگیه. تقریباً همه دعوایی که حل نمیشن، تهنش برمی. 4. گرده به دلخوری هایی که حل نشدن، پس اینکه همدیگه رو به طور واضح و غیرمستقیم ببخشید، خیلی مهمه.

اگه بخوای کسی رو واقعا ببخشی و کلا هر جور حرف سختی رو بزنی، باید روراست باشی. 5. وقتی تو به خانواده حقیقتو پنهون می کنی، نمی تونی با هم صمیمی باشی.

یه چیز دیگه هم بگم: اگه رابطه ت با خانواده ت خیلی بده، ممکنه تلاش برا درست کردنش یه وقتایی بی فایده به نظر برسه. خیلی آسونه که بیخیال شی. تقریباً هر روز، ما از آدمای مختلف تو کل دنیا می شنویم که تو مشکلات خانوادگی گیر کردن و انگار هیچ راه حلی ندارن. شاید تو "هم گفتی،" فقط می خوام بهشون پشت کنم و به زندگیم برسم.

بیخیال شدن تقریباً همیشه اشتباهه، چون "اون آدم" یه جورایی خود تو هستن. همسرت تو رو کامل می کنه. بچه ها ت یه نگاه نادری به گذشته ت میندازن. پدر و مادرت یه تصویری از آینده ت نشون میدن. خواهر و برادر ت نشون میدن بقیه چطوری تو رو می بینن. اگه اینا رو از دست بدی، یعنی یه بینشی به خودتو از دست دادی، یه فرصت عالی برای شناخت خودت و پیشرفت. تا جایی که میشه، هیچوقت رابطه هایی که انتخابشون نکردی رو ول نکن.

حالا تکلیف رابطه هایی که خودت انتخاب کردی چی میشه؟ منظورم دوستیه، و این بخش بعدی زندگیمونه که باید بسازیمش.

یه رفاقت خیلی خیلی واقعی: F6:

ادگار آلن پو توی شعر معروفش به اسم "تنها" که سال ۱۸۲۹ نوشته، اینجوری شروع می کنه: "از بچگی مثل بقیه نبودم." تو این شعر میگه که نمی تونه با بقیه ارتباط عاطفی برقرار کنه، تو "خوشی و ناخوشی هاشون شریک شه." هر کیو دوست داشتم، تنهایی دوست داشتم.

پو آدم خیلی منزوی ای نبود؛ تو یه خانواده معمولی بزرگ شد، مدرسه رفت و سربازی هم رفت. ولی با این حال، هیچ وقت با کسی صمیمی نشد، شاید فقط با دختر عمش ویرجینیا، که وقتی ۱۳ سالش بود باهاش ازدواج کرد (خودش ۲۷ سالش بود)، ولی اونم چند سال بعد از سل مرد.

توی آگهی فوتش نوشته بودن که "دوست های کمی داشت یا اصلاً نداشت." انگار بیشتر آدمای ارزش وقت گذاشتن براش رو نداشتن. نه اینکه کسی نمی خواست باهاش باشه، بلکه خودش دلش نمی خواست با کسی باشه. بازم تو آگهی فوتش نوشته بودن: "توی پیچیدگی های بی شمار دنیای اجتماعی به یه نتیجه هایی رسیده بود و کل این سیستم به نظرش یه جور کلک بود." تنهایی اش انتخاب خودش بود.

با این حال، پو خیلی از نداشتن دوست رنج می برد و با الکل و قمار سعی می کرد دردش رو کم کنه. قبل از اینکه تو سن چهل سالگی به خاطر مسمومیت الکلی بمیره، به مشکلیش اعتراف کرد. گفت: "دنبال خوشی نبودم که زندگیمو، آبرومو و عقلمو به خطر انداختم." بلکه "یه حس تنهایی غیر قابل تحمل" بود که این کارو باهاش کرد.

رفاقت، دومین پایه برای ساختن به زندگی شادتره. دوستا می‌تونن سنگینی روزهای سخت رو کم کنن. تو زندگی لذت‌های کمی هستن که به اندازه دیدن به دوست صمیمی بعد از به دوری طولانی، حال بدن. بدون دوست، هیچ‌کس نمی‌تونه پیشرفت کنه. این نتیجه قطعی ده‌ها ساله تحقیقه. رفاقت تقریباً ۶۰ درصد تفاوت شادی بین آدم‌ها رو نشون می‌ده، فرقی نداره چقدر درون‌گرا یا برون‌گرا باشن. به زندگی با دوستای صمیمی می‌تونه شاد باشه، حتی وقتی خیلی چیزای دیگه داره بد پیش می‌ره. زندگی بدون دوستای صمیمی مثل به خونه تو زمستون (تو ماساچوست) بدون شوفازه

متاسفانه این مورد دوم داره تو جامعه ما بیشتر و بیشتر می‌شه. محققای علوم اجتماعی سوالایی می‌پرسن مثل اینکه "آخرین باری که به گفتگوی خصوصی داشتید که توش احساسات یا مشکلات شخصی‌تون رو با کسی در میون گذاشتید کی بوده؟" تو سی سال گذشته، درصد آمریکایی‌هایی که به این سوال جواب "هیچ‌وقت" رو می‌دن تقریباً دو برابر شده. درصد آمریکایی‌هایی که می‌گن کمتر از سه تا دوست صمیمی دارن هم از سال ۱۹۹۰ دو برابر شده

دلیل این موضوع خیلی شبیه به به جور بی‌حسی دسته‌جمعی. ما داریم عمدا رفاقت‌ها رو نادیده می‌گیریم و حتی پس می‌زنیم. گیر دادن ما به صفحه‌های نمایش و شبکه‌های اجتماعی، تنها بودن رو آسون‌تر از همیشه کرده و خیلی از جوونا حتی اعتراف می‌کنن که دوست پیدا کردن حضوری الان براشون حس ناجور و ترسناکی داره. جنگ‌های فرهنگی سمی ما هم رفاقت‌های خیلی خوب رو خراب کرده: اطلاعات نظرسنجی نشون داده که حدود یک نفر از هر شش آمریکایی از سال ۲۰۱۶ به خاطر مسائل سیاسی دیگه با دوست یا یکی از اعضای خوادش حرف نمی‌زنه

و بعدش، خب، کرونا هم که بود. اگه زندگی‌تون به "روال عادی" دوران قبل از سال ۲۰۱۹ برنگشته، تنها نیستید. تو به نظرسنجی که تو مارس ۲۰۲۲ انجام شد، ۵۹ درصد شرکت‌کننده‌ها گفتن که هنوز به طور کامل به فعالیت‌های قبل از پاندمی برنگشتن. مهم‌تر برای شادی اینه که خیلی از مردم الان کمتر از قبل، تفریح و معاشرت رو در اولویت قرار می‌دن. تو به نظرسنجی که خیلی بعد از تموم شدن قرنطینه‌های پاندمی انجام شد، ۲۱ درصد شرکت‌کننده‌ها گفتن که معاشرت از زمان شیوع کرونا براشون مهم‌تر شده، اما ۳۵ درصد گفتن که کمتر مهم شده. ...خیلی‌ها در مورد معاشرت مضطربن، و دلیل اصلیش اینه که

نمیدونیم چی بگیم یا چجوری با بقیه رفتار کنیم. "خیلیامون کلاً یادمون رفته چجوری دوست" باشیم.

خوشبختانه هیچوقت برای یاد گرفتن دوباره مهارت‌های دوست‌یابی و شروع کردن دوباره رابطه‌های قدیمی دیر نیست. با اطلاعات درست، تقریباً از پس همه‌ی چالش‌ها برمیایم. تو این فصل به پنج تا چالشی که آدما بیشتر باهاش روبرو میشن می‌پردازیم و اینکه چطوری مهارت‌های مدیریتیت میتونه اونا رو تبدیل به فرصت‌های ارزشمند کنه

چالش اول
شخصیت خودت

طبق گفته‌ها، ادگار آلن پو آدم توداری بوده. شاید تو هم اینطوری باشی و فکر کنی این به مانع بزرگ برای دوست پیدا کردن و صمیمی شدن با آدم‌هاست. ولی اینطوری نباید باشه. در واقع، چیزی که شاید به نظرت به سد محکم جلوی بیشتر دوست پیدا کردنت میومده، میتونه منبع

قدرت باشد، اگر درست ارزش استفاده کنی.

به راه آسون برای سنجش سلامت روابط دوستانه اینه که ببینی چند تا دوست داری. به جا میخونی باید سه تا دوست داشته باشی، به جا پنج تا، یا به عدد دیگه تا خوشحال باشی. اینا همیش الکیه و به شخصیت خودت ربطی نداره. قانون سرانگشتی اینه: حداقل به دوست صمیمی به غیر از همسرت لازم داری، و به سقف هم داره که شاید ده تا دوستی باشه که بتونی به اندازه کافی وقت براشون بذاری و صمیمی به حساب بیان. تعداد دقیقش بستگی به خودت داره، مخصوصاً به اینکه آدم توداری هستی یا برونگرا. هیچکدوم از اون یکی بهتر یا بدتر نیست، اگر درست مدیریتشون کنی، ولی هر شخصیتی ممکنه با سختی‌های خاص خود مواجه بشه.

روانشناسا درون‌گرایی/برون‌گرایی رو به عنوان یکی از ابعاد بزرگ شخصیت در نظر میگیرن، در...کنار خوش‌خلقی، باز بودن، وظیفه‌شناسی و روان‌رنجوری. [12] تئوری پنج عامل بزرگ، به

از دهه ۸۰ میلادی به بعد، مقوله درون‌گرایی و برون‌گرایی به جورایی پایه ثابت روانشناسی بوده، ولی اولین بار کارل یونگ، روانپزشک سوئیسی، سال ۱۹۲۱ این دو دسته رو معروف کرد. اون معتقد بود که هدف اصلی این دو گروه تو زندگی با هم فرق داره. به نظرش، درونگراها دنبال استقلال و خودکفایی‌ان، ولی برونگراها می‌خوان با بقیه یکی بشن و ارتباط داشته باشن. این تصورات قالبی تا امروز هم مونده

هانس آیسنک، روانشناس آلمانی‌الاصل، تو دهه ۶۰ میلادی تئوری یونگ رو به کم‌گسترش داد و گفت که ژنتیک ما تعیین می‌کنه چقدر برونگرا باشیم. اون باور داشت که برونگراها سخت‌تر می‌تونن به به سطح مشخصی از هوشیاری مغز برسن، واسه همین دنبال هیجان تو جمع بقیه، مخصوصاً آدم‌های جدید می‌گردن. تحقیقات بعدی نتایج ضد و نقیضی در مورد تئوری خاص آیسنک نشون داد، ولی تفاوت‌های شناختی واضحی بین این دو گروه پیدا کرد

در کل، برونگراها از درونگراها خوشحال‌ترن. سال ۲۰۰۱، به گروه از محققای آکسفورد به سری آدم رو که تو به نظرسنجی شرکت کرده بودن به چهار دسته تقسیم کردن: برونگراهای خوشحال، برونگراهای ناراحت، درونگراهای خوشحال و درونگراهای ناراحت. تعداد برونگراهای خوشحال تقریباً دو برابر درونگراهای خوشحال بود. به توضیح رایج برای این تفاوت خوشحالی بین درونگراها و برونگراها برمی‌گرده به همین تصورات قالبی مثل حرفای یونگ و آیسنک: آدم‌ا ذاتاً موجودات اجتماعی‌ان، پس ارتباط باعث خوشحالی می‌شه؛ برونگراها هم دنبال ارتباط می‌گردن، پس خوشحال‌ترن

برونگراها به جور برتری ذاتی هم تو شور و شوق دارن - به قول به روانکاو معروف تو دهه ۶۰ میلادی، "به حالت ذهنی پرحرارت" - که یکی از مهم‌ترین چیزاییه که با خوشحالی مرتبطه. شور و شوق به اتفاقات زندگی باعث می‌شه بیشتر لذت ببریم و حالمون بهتر باشه. همین‌طور باعث می‌شه کمتر گوشه‌گیر بشیم

اینکه درونگراها تنهایی رو ترجیح می‌دن و معمولاً با معاشرت مشکل دارن، به این معنی نیست که به دوست احتیاج ندارن. فقط یعنی دوست پیدا کردن براشون یکم سخت‌تره. از اون طرف، برونگراها به چالش دیگه دارن: عمیق شدن. اونا معمولاً با آدمای زیادی سر و کار دارن که فقط به کم می‌شناسنشون، و وقتی به بحرانی پیش میاد و کسی رو ندارن که عمیقاً بشناسنشون و

دوستان داشتن باشه، یه جور خلأ تو زندگیشون حس می‌کنن

فرقی نداره آدم درون‌گرایی هستی یا برون‌گرا، شخصیتت نباید جلوی دوستای واقعی رو بگیره، فقط کافیه خودتو کنترل کنی. یه راه خوش‌اینه که از اونایی که مثل تو نیستن یاد بگیری. مثلاً، یکی از چیزایی که تقریباً همه رو خوشحال می‌کنه، امید به آینده‌ست، حس هدف تو زندگی و عزت نفس. آدمای برون‌گرا عاشق اینن که با بقیه درباره آینده، رویاهاشون و هدفشون تو زندگی حرف بزنن. روانشناسا خیلی وقته نشون دادن که ما طبق چیزایی که به بقیه قول می‌دیم عمل می‌کنیم. پس عادت آدمای برون‌گرا که به هر کی می‌رسن از هدفاشون می‌گن، باعث میشه احتمال اینکه بهشون برسن بیشتر بشه و خب خوشحال‌تر بشن. آدمای درون‌گرا حال نمی‌کنن که امیدها و رویاهای شخصیشونو با غریبه‌ها در میون بذارن. کاری که باید بکنن اینه که درباره خیال‌بافی‌هاشون با دوستای صمیمی و نزدیکشون حرف بزنن، فقط با یه نفر

در همین حین، آدمای برون‌گرا باید از درون‌گراها یاد بگیرن چطوری چند تا دوستی عمیق برقرار کنن و حفظشون کنن. این کار برای برون‌گراها خیلی آسون نیست، چون عاشق شلوغی، تماشاجی، ارتباطات جدید و هیجانن. تحقیقات نشون داده که برون‌گراها معمولاً یه عالمه دوستی سطحی با بقیه برون‌گراها دارن. برون‌گراها باید هر سال یه هدف بذارن که یه دونه از دوستیاشونو عمیق‌تر کنن. راهش اینه که زندگی اجتماعیشونو طوری بچینن که مخصوصاً بتونن تک‌به‌تک درباره چیزای مهم حرف بزنن، نه اینکه اصرار داشته باشن همیشه تو جمع باشن. از موضوعات پیش پا افتاده مثل سرگرمی و سیاست دوری کنن و برن سراغ مسائل عمیق مثل ایمان، عشق و خوشحالی. این کار باعث میشه بعضی از دوستیا عمیق‌تر بشن، و تو بعضی موارد هم سریع بهت نشون میده که باید دنبال عمق تو رابطه‌های دیگه بگردی

چالش ۲

زیادی مفید بودن

دوستان به درد می‌خورن؟ ممکنه بگی "امیدوارم که آره". ولی این یه اشتباهه اگه می‌خوای خوشحال باشی

یه لیست از ده تا از دوستان که اول از همه به ذهنت می‌رسن بنویس. با بعضی‌هاشون هر فکر خنده‌داری که به سرت بزنه اس ام اس می‌زنی، بعضی‌ها رو فقط سالی یه چند بار زنگ می‌زنی. بعضی‌هاشون کسایی هستن که بهشون نگاه از پایین به بالا داری، بعضی‌ها رو دوست داری ولی خیلی تحسینشون نمی‌کنی. تو هم برای بقیه تو این دسته‌ها جا می‌گیری - شاید برای یکی مفید باشی و برای یکی دیگه رازدار. از رابطه‌های مختلف چیزهای مختلفی به دست میاری که خب، خیلی هم خوبه

یه نوع دوست هست که تقریباً همه دارن: دوستی که ارزش یه چیزی می‌خوای یا بهش نیاز داری. لزوماً ارزش سواستفاده نمی‌کنی - شاید سودش دو طرفه باشه - ولی منفعت اصلی این دوستی بیشتر از صمیمیت رفاقیه. اون آدم به درد می‌خوره

بعضی از دانشمندان علوم اجتماعی به اینا می‌گن "دوستی‌های مصلحتی" - با آدم‌هایی که شاید بهشون بگیم "دوست معامله‌ای" - و احتمالاً رایج‌ترین نوع دوستی‌ایه که بیشتر ما داریم. طبق یه نظرسنجی سال ۲۰۱۹ از دو هزار آمریکایی، یه آدم بزرگسال به طور متوسط حدود شانزده نفر

رو به عنوان دوست طبقه‌بندی می‌کنه. از این تعداد، حدود سه نفر "دوستای جون جونی" هستن و پنج نفر آدم‌هایی هستن که واقعا ارزشون خوششون میاد. اون هشت نفر دیگه کسانی نیستن که دوست داشته باشن باهاشون تکی وقت بگذرونن. منطقی می‌تونیم نتیجه بگیریم که این دوستی‌ها خودشون هدف نیستن بلکه ابزاری هستن برای یه هدف دیگه، مثل پیشرفت تو کارت یا آسون‌تر کردن یه موقعیت اجتماعی.

دوستی‌های مصلحتی شاید یه بخش لذت‌بخش - و قطعاً مفید - از زندگی باشن، ولی معمولاً شادی و آرامش همیشگی نمیارن. اگه حس می‌کنی زندگی اجتماعیت یه کم خالی و بی‌معنی‌ه، شاید فقط به این دلیل که دوستای معامله‌ای خیلی زیادن و دوستای واقعی‌ت کافی نیستن.

خیلی از تحقیقات نشون دادن که یکی از بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های حال خوب تو میانسالی اینه که بتونی اسم چند تا دوست صمیمی واقعی رو ببری. همونطور که گفتیم، لازم نیست ده تا باشن، و در واقع، آدما وقتی سنشون میره بالا، دوستاشون رو محدود می‌کنن به یه گروه کوچیک‌تر. ولی باید بیشتر از هیچی باشه، و این لیست نباید فقط شامل همسر یا پارتنرت باشه.

پس دلیل بیشتر اینکه یه ارزیابی صادقانه از دوستی‌ها داشته باشی. یه راه خوب برای انجام این کار از کسی نیست جز فیلسوف یونان باستان، ارسطو، تو کتاب "اخلاق نیکوماخوس". اون - استدلال کرد که دوستی‌ها رو می‌شه بر اساس یه جور نردبون طبقه‌بندی کرد. تو پله پایین‌تر

بین، اون جاهایی که آدما کمترین وابستگی عاطفی رو دارن و تعهد خیلی کمه، رابطه‌ها بیشتر معامله‌ایه. یعنی دوستیت بر اساس اینه که طرف تو کار یا تو جمع به درد بخوره. اینا میشن همکار، شریک معامله یا کسانی که فقط میتونن به هم لطف کنن. یه کم که بیای بالاتر، دوستیا بر اساس لذت. یه چیزی تو طرف میبینی که خوشت میاد و تحسینش میکنی، مثلاً هوشش یا شوخ طبعیش. اما بالاترین سطح، دوستی بر اساس فضیلت، همون چیزی که ارسطو میگفت "دوستی کامل". اینجور دوستیا هدفشون خودش، نه ابزاری برای یه چیز دیگه. ارسطو میگه اینا "کاملن" - فقط به خاطر خودشون دنبال میشن و تو زمان حال به طور کامل حس میشن.

البته این سطوح از هم جدا نیستن؛ ممکنه با یه دوستی که صداقتش رو تحسین میکنی، با هم برید سر کار. نکته اینجاست که دوستیا رو باید بر اساس کارکرد اصلیشون دسته‌بندی کنی.

شاید نتونی با کلمات توضیحش بدی، ولی احتمالاً میدونی "دوستی کامل" چه حسی داره. این جور دوستیا معمولاً به علاقه مشترک به یه چیزی دارن که بیرون از وجود هر دوشونه، حالا اون چیز ممکنه معنوی باشه (مثل مذهب) یا فقط یه تفریح (مثل بیسبال)، ولی به کار، پول یا جاه طلبی ربطی نداره. اینا همون دوستای صمیمی هستن که بهمون یه رضایت عمیق میدن.

برعکس این دوستای واقعی، دوستای معامله‌ای - اونایی که تو پایین‌ترین سطح نردبون ارسطو قرار دارن - خیلی رضایت بخش نیستن. حس میکنی یه چیزی کمه، چون تمام وجودت درگیرش نیست. اگه رابطه برای انجام یه کار ضروری باشه، ممکنه مجبور بشیم یه رفتار حرفه‌ای از خودمون نشون بدیم. نمیتونیم این ارتباطات رو با بحث، حرفای سخت یا صمیمیت به خطر بندازیم.

متأسفانه، تشویق‌های جامعه باعث میشه خیلی از ما به سمت دوستای معامله‌ای بریم و از دوستای واقعی دور بشیم. یه کارگر معمولی تو آمریکا چهل ساعت تو هفته سر کاره. تو سطوح

مدیریتی این عدد خیلی بیشتره. بیشتر ما با بقیه آدم‌ها کار میکنیم، واسه همین تو طول هفته وقت کمتری برای خانواده داریم، چه برسه به دوستای بیرون از کار. اینجوری میشه که دوستای معامله ای خیلی راحت جای دوستای واقعی رو میگیرن و ما رو از لذت های دومی محروم میکنن.

خب، حالا می‌خوای چیکار کنی؟ اول از همه برگرد به لیست ده تا دوستت. جلوی اسم هر کدوم بنویس "رفیق واقعی" یا "معامله‌ای". شک نکن به جاهایی‌ش سخته تصمیم بگیری. مهم نیست، سعی خودتو بکن. بعد، جلوی اسم "رفیق‌های واقعی" از خودت پرس چند نفر واقعاً تو رو می‌شناسن؟ کیا متوجه میشن اگه به کم گرفته‌ای و میگن: "حالت خوبه امروز؟" یا چند نفرشون راحتی که درباره مسائل شخصی حرف بزنی؟ اگه به زور بتونی اسم دو سه نفر رو بیاری، یعنی اوضاع خیلی خرابه. حتی اگه بتونی هم، رو راست باش: آخرین بار کی همچین حرفی زدی؟ اگه بیشتر از یه ماه گذشته، ممکنه داری خودتو گول می‌زنی که چقدر صمیمی هستی

چند نفر تو لیستت باقی موندن؟ اگه به جز همسر یا پارتنرت کسی نمونده، یعنی یه مشکلی داریم که باید حلش کنیم.

راز یه رفاقت واقعی اینه که رابطه‌ت سکوی پرتاب واسه یه چیز دیگه نباشه، بلکه یه نعمته که فقط به خاطر خودش دنبالش باشی. یه راهش اینه که نه فقط بیرون از محل کارت، بلکه بیرون از همه شبکه‌های کاری و تحصیلیت دوست پیدا کنی. با کسی دوست شو که واقعاً نتونه هیچ کاری برات بکنه، جز اینکه بهت اهمیت بده و باهات خوش بگذرونه.

دنبال "بی‌فایده" بودن بگرد (نه "بی‌ارزش" بودن - از این دوست‌ها همه‌مون داشتیم!). این یعنی باید بری جاهایی که ربطی به جاه‌طلبی‌های دنیویت نداره. چه یه محل عبادی باشه، چه یه باشگاه بولینگ، چه یه کار خیریه که ربطی به کارت نداره، اینا جاهایی هستن که آدمایی رو می‌بینی که ممکنه بتونن تو عشق‌هاش شریک بشن، اما بدون اینکه به پیشرفت شغلیت کمک کنن. وقتی از کسی خوشش اومد، زیاد فکر نکن؛ دعوتش کن خونتون

تو این دنیای پرشتاب که موفقیت شغلی از همه چیز مهم‌تره و "کارپرستی" واسه خیلیا مثل یه فرقه مذهبی شده، خیلی راحت میشه که دور و برمون رو با دوست‌های معامله‌ای پر کنیم. [27] با این کار، ممکنه اصلی‌ترین نیازهای انسانی رو فراموش کنیم: عمیقاً دیگران رو بشناسیم و عمیقاً توسط اونا شناخته بشیم. تو خیلی از ادیان، این شناخت عمیق، قلب رابطه‌شون با خداست و برای ایجاد تغییر تو روان‌درمانی هم خیلی مهمه. [28]

یکی از عجیب‌ترین چیزای عشق اینه که ما بیشتر از هر چیزی به کسایی احتیاج داریم که اگه بخوای منطقی و دنیایی حساب کنی، اصلاً بهشون نیازی نداریم. اگه خوش شانس باشی و برای عمیق‌تر کردن رابطه‌ها تلاش کنی، زود می‌فهمی که یکی دو تا دوست واقعی داری که می‌تونن بهشون بگی: "بهت نیاز ندارم، فقط دوستت دارم"

پیدا کردن دوستای صمیمی و موندن باهاشون، با اینکه خیلی خوبه، ولی سخته. دوستای قدیمی معمولاً تو زندگی آدم دوباره و دوباره پیداشون میشه، چون سر کار و زندگی دائم همو می‌بینید و لازم نیست خیلی تقلا کنید تا با هم بمونید. ولی دوستای واقعی فرق دارن. خیلی راحت میشه وسط شلوغی‌های زندگی و کار و بچه‌ها، بذاری از یادت برن. یه دوستی که تو دانشگاه خیلی صمیمی بودید، ممکنه بعد از فارغ‌التحصیلی، ناخواسته تبدیل بشه به کسی که سالی یکی دو بار

باهاش حرف می زنی، نه اینکه بخوای اینطوری بشه، فقط چون زمان می گذره. وقتی به میانسالی می رسی، خیلی عادیه که به خاطر فشار زندگی و گذر زمان، خیلی کم از این دوستای صمیمی برات بمونن، یا اصلاً نمونن

مثل هر چیز با ارزشی دیگه، نباید بذاری این رابطه ها خودشون پیش برن، چون معمولاً اینطوری نمیشه. برای لیست دوستای واقعی ت، و آدمایی که دوست داری تو این لیست باشن، یه برنامه مشخص بچین که با هم در ارتباط باشید و همدیگه رو ببینید. بعضیا یه زمان مشخص تو هفته میذارن که تلفنی یا تصویری با هم حرف بزنن. بعضیای دیگه هم قانون دارن که حتی سر کار یا خونه هم که باشن، جواب تلفن همدیگه رو بدن (اگه بشه). و خیلی خوبه که یه جوری برنامه ریزی کنی که سالی یه بار یه روز یا یه هفته همدیگه رو حضوری ببینید

تو یه زندگی شلوغ، همیشه واقعا خیلی زیاد از این دوستیا رو حفظ کرد، شاید فقط یکی دو تا. غیر از همسرت، حداقل به یه دونه از اینا نیاز داری. بالاترین تعریفی که می تونی از اون آدم "بکنی اینه که بهش بگی: "تو هیچ فایده ای برام نداری"

****وابستگی به عقاید****

بین این همه فکری که از دین و فلسفه شرقی اومده و تو مغز غربی ها جا خوش کرده، انگار دومین "حقیقت شریف" بودایی، بیشتر از همه نور میندازه رو خوشحالی مون، یا بهتره بگیم، رو بیچارگی مون

این حقیقت که بهش میگن "سامودایا"، میگه ریشه همه بدبختی های آدمیزاد، وابستگیه. اگه می خوایم تو زندگی آرامش داشته باشیم، باید خودمونو از این وابستگی ها جدا کنیم و از شر این هوس های چسبناک خلاص بشیم

این کار، یعنی باید راست و حسینی بشینیم فکر کنیم ببینیم به چی ها وابسته ایم. وابستگی های تو چیه؟ پول، قدرت، لذت، مقام و منزلت؟ همون چیزایی که می خواستیم با خودکنترلی عاطفی از دستشون خلاص بشیم؟ یه کم عمیق تر فکر کن: شاید همون عقاید و نظرات خودت باشن. خود بودا هم بیشتر از دو هزار و چهارصد سال پیش، اسم این وابستگی و اثرات وحشتناکش رو آورده، وقتی که میگن گفته: "اونایی که به تصورات و نظرات می چسبن، تو دنیا سرشون رو به دیوار میکوبن." [29] همین اواخر هم یه عالم بودایی ویتنامی به اسم تیج نهات هانه تو کتابش "بودن صلح" نوشته: "آدمیزاد خیلی از وابستگی به نظرات زجر میکشه." [30]

این وابستگی میتونه برای دوستی ها خیلی خیلی بد باشه. البته که هیچ اشکالی نداره آدم به عقیده هاش محکم باشه. مشکل از اونجا شروع میشه که یه اختلاف نظر راجع به این عقیده ها، جلوی دوستی رو میگیره. یعنی این فکر که چون یکی نظرش با تو فرق داره، نمیتونی باهاش صمیمی باشی. مثلاً، شاید تو نظرات سیاسی خیلی محکمی داری، و خودتو قانع میکنی (یا میذارن بقیه قانع کنن) که دوستات که این نظرات رو ندارن، آدمای بی اخلاق یا مشکل دارین. یا شاید دوستات از نظر مذهبی با یه چیزی تو زندگی تو مخالف باشن، و تو نتیجه میگیری که این یعنی دارن "انسانیتت رو انکار میکنن." (البته اینجا منظورمون سوءاستفاده نیست، فقط اختلاف عقیده ست.) این دقیقاً همون سندرم پوئه: یه دوستی رو میکشی، چون یه نفر دیگه لیاقت اینو نداره که با تو باشه. این کار کاملاً خودزنی، چون آخرش خودت میمونی و تنهایی و انزوا

راه حلیش اینه که برگردیم به به فصل قبل تر و به جای اون احساسی که داره آسیب میزنه، به... فضیلت رو جایگزینش کنیم، به چیزی که عشق و

این باعث میشه به بقیه توجه کنی. این روزا این به جور فضیلت که خیلی کم گیر میاد: فروتنی. مخصوصاً به نوعی که دانشمندی علوم اجتماعی بهش میگن "فروتنی معرفتی"، یعنی قبول کردن اینکه دیدگاه یکی دیگه ممکنه مفید یا جالب باشه، یا حداقل به این معنی نیست که همیشه اون آدم رو دوست داشت

معلومه که سخته - اگه سخت نبود که از هر شش تا آمریکایی، یکیشون به خاطر سیاست با دوست و فامیل قطع رابطه نمی کرد. ولی عوضش به عالمه خوشحالی به آدم میده. به تحقیق سال ۲۰۱۶ نشون داد که محقق ها به "نمره فروتنی" درست کردن. [۳۱] اونا فهمیدن که این نمره رابطه منفی با افسردگی و اضطراب داره و رابطه مثبت با خوشحالی و رضایت از زندگی. تازه، فهمیدن که فروتنی جلوی اثر بد اتفاقی استرس زا رو می گیره. دلش هم چیز پیچیده ای نیست؛ آدمای فروتن دوستای واقعی بیشتری دارن، چون معاشرت باهاشون لذت بخشه

مثل خیلی از تحقیقات علوم اجتماعی، اطلاعاتی که درباره فروتنی و خوشحالی به دست اومده حرف فیلسوفا رو تایید میکنه. حدود قرن پنجم میلادی، سنت آگوستین به یکی از شاگرداش سه تا نصیحت کرد: "اولین چیز فروتنیه، دومین چیز فروتنیه، سومین چیز فروتنیه؛ و من اینو هر چقدر هم که بررسی تکرار می کنم." [۳۲]

فروتنی برای اینکه قبول کنیم اشتباه کردیم و باورمونو عوض کنیم، باعث میشه دوستای بیشتری پیدا کنیم و خوشحال تر باشیم. ولی با این همه دفاعی که در برابر این فضیلت داریم، به به نقشه جنگی احتیاج داریم تا طرز فکرمونو عوض کنیم و جور دیگه ای رفتار کنیم. اینجا سه تا راهکار هست که شاید بخوای به ابزارت اضافه کنی

اول اینکه، سریع قبول کن وقتی فکر می کنی اشتباه می کنی. آدم از اینکه به این فکر کنن که ممکنه حق با اونا نباشه بدشون میاد، چون می ترسن احمق یا بی عرضه به نظر برسن. پس اگه به غریزه خودت گوش بدی، حتی برای بدترین ایده هات هم تا پای مرگ می جنگی. این تمایل خودش از به اشتباه دیگه میاد. به تحقیق سال ۲۰۱۵ نشون داد که محقق ها واکنش دانشمندا رو وقتی بهشون اطلاع داده میشه که یافته هاشون "تکرار نمیشه" - یعنی احتمالاً درست نیست - بررسی کردن، که به مشکل رایج تو محیط دانشگاهیه. [۳۳] اصلاً جای تعجب نداشت اگه دانشمندا، مثل خیلی از آدمای، وقتی اینجوری حرفشونو رد می کردن حالت دفاعی می گرفتن، یا حتی رو نتیجه های قبلیشون بیشتر پافشاری می کردن. ولی محقق ها فهمیدن که این جور رفتارها بیشتر به آبروی دانشمندا لطمه می زنه تا اینکه به سادگی قبول کنن اشتباه کردن

اشتباهه. پیامش برای بقیه ما اینه: اگه ممکنه درست نباشی، فقط پذیرای نظرات بقیه باش

دوم، از تناقض استقبال کن. یکی از بهترین راه ها برای مقابله با به گرایش مخرب، اینه که استراتژی "سیگنال مخالف" رو در پیش بگیری. مثلاً، وقتی ناراحتی، آخرین کاری که دلت می خواد انجام بدی دیدن بقیه است، ولی دقیقاً همین کار رو باید بکنی. وقتی ایده هات تهدید میشن و احساس تدافعی می کنی، فعالانه جلوی غریزه ات برای دفاع از خودت رو بگیر و به جاش بازتر باش. وقتی به نفر میگه: "داری اشتباه می کنی"، جواب بده: "بیشتر برام بگو." با آدمایی

که متفاوت از تو فکر می‌کنن دوست شو و فرضیات خودت رو به چالش بکش - و فرضیات اون‌ها رو هم تو به چالش بکش. این رو به چشم ساختن "تیم رقیب" خودت ببین، عبارتی که مورخ، دوریس کرنز گودوین، برای توصیف کابینه آبراهام لینکلن به کار برد، که برخلاف کابینه کندی، بی‌امان لینکلن رو به چالش می‌کشید. اگه به نظرت شکنجه‌ست، پس خیلی واجبه که امتحانش کنی.

سوم، کوچک شروع کن. فرض کن می‌خوای از مزایای پذیرش دیدگاه یه دوست بهره‌مند بشی. شروع کردن سخته، مخصوصاً اگه اون دیدگاه خیلی بزرگ باشه، مثل اعتقادات مذهبی یا ایدئولوژی سیاسی‌ات. بهتره با ایده‌های کوچیک‌تر شروع کنی، مثل انتخاب‌های مد یا حتی طرفداری از تیم ورزشی. چیزایی که مدت‌هاست مسلم فرضشون کردی رو دوباره بررسی کن و تا جایی که می‌تونی بی‌طرفانه ارزیابی‌شون کن. بعد، با این ریسک پایین، پذیرای نظرات بقیه باش.

هدف سر و کله زدن با چیزای بی‌اهمیت نیست. تحقیقات در مورد هدف‌گذاری به وضوح نشون میده که کوچیک شروع کردن بهت یاد میده چطور تغییر کنی و عادت‌ها رو بشکنی. بعد می‌تونی این خودآگاهی رو به حوزه‌های بزرگتر زندگیت گسترش بدی، جایی که حتی اگه نظراتت رو عوض نکنی، می‌تونی از نظرات بقیه قدردانی کنی.

اگه این تکنیک‌ها رو یاد بگیری، ممکنه منتقدانی باشن که بگن تو آدم دمدمی مزاجی هستی یا ثبات نداری. برای مقابله با این، از پل ساموئلسون، اقتصاددان بزرگ و اولین آمریکایی که جایزه نوبل اقتصاد رو برد، درس بگیر. در سال 1948، ساموئلسون کتابی رو منتشر کرد که شاید مشهورترین کتاب درسی اقتصاد در تمام دوران باشه. با گذشت سال‌ها و به‌روزرسانی کتاب، تخمین خودش از سطح تورمی که برای سلامت اقتصاد کلان قابل تحمل بود رو تغییر داد: اول ...گفت 5 درصد قابل قبوله. بعد، در نسخه‌های بعدی، 3 درصد و 2 درصد، که باعث شد

خبرگزاری آسوشیتدپرس یه مقاله چاپ میکنه با عنوان "نویسنده باید تکلیفش رو معلوم کنه." * ساموئلسون بعد از اینکه جایزه نوبل رو تو سال ۱۹۷۰ گرفت، تو یه مصاحبه تلویزیونی جواب این اتهام رو اینطوری داد: "وقتی اوضاع عوض میشه، من نظرم رو عوض میکنم. تو چی کار میکنی؟" شرط می‌بندیم ساموئلسون دوستای خیلی صمیمی زیادی داشته

****چالش ۴: فکرای جادویی****

خیلی وقتا پیش میاد که پارتنر عاطفیمون رو تو لیست دوستانمون حساب نمیکنیم. آخه یه جورایی انگار از یه سیاره دیگه اومدن، نه؟ شاید تو زندگیت پیش اومده باشه که عاشق یه نفر شدی، ولی بعداً فهمیدی که اصلاً از خود اون آدم زیاد خوشت نمیاد. احتمالاً مجبور شدی یه رابطه پیچیده رو تموم کنی و شاید خیلی هم بهم ریختی. و احتمالاً با خودت کلنجار رفتی که چطور ممکنه اینقدر احساسات شدید به یه نفر داشته باشی، در حالی که اصلاً از خودش به عنوان یه آدم خوشت نمیاد.

عشق آتشین - همون حس اولیه عاشق شدن - یکی از قوی‌ترین و مرموزترین تجربه‌هایی * هست که ممکنه تو زندگیمون باهاش روبرو بشیم. اگه حس میکنی احساساتت دزدیده شده، مخصوصاً اوایل رابطه، خب راست هم حس میکنی، دزدیده شده! مغزت خیلی شبیه مغز یه

معتاد به مواد مخدر میشه، با فعالیت خیلی زیاد تو بخش‌هایی از مغز که مربوط به لذت و درد هستن، مثل ناحیه تگمنتال بطنی، هسته اکومینس، هسته دمدار، جزیره، قشر سینگولیت قدامی پستی و قشر پری فرونتال پستی‌جانبی. در همین حین، مغزت تبدیل شده به یه آزمایشگاه شیمی؛ جذب شدن فیزیکی به یه نفر دیگه با بالا رفتن هورمون‌های جنسی تستوسترون و استروژن نشون داده میشه. ذوق و شوق و سرخوشی‌ت از بودن با پارتنرت از سطح بالای دوپامین و نوراپی‌نفرین میاد. دل مشغولی‌های ناراحت‌کننده‌ت به خاطر کمبود سروتونین هست. دلبستگی و حسادتت هم به خاطر افزایش اکسی‌توسین هست.

عشق آتیشی به جورایی خودخواهانه‌ست. اون کوکتل شیمیایی که تو مغزت ترشح میشه، باعث میشه همش به حس و حال خودت فکر کنی و اینکه طرف مقابلت چقدر بهت مربوطه. پس جای تعجب نداره که با اینکه هیجان‌انگیزه، ولی خیلی هم خوشحالت نمی‌کنه.

عشق آتیشی هم دووم نداره، که این موضوع معمولاً باعث میشه آدما حسابی ناامید و نگران شن. وقتی آتیشش کم میشه، اشتباه فکر می‌کنن که خود عشق هم داره کم میشه. در حالی که اصلاً اینطور نیست. اون شور و حرارت اولیه عشق باید تبدیل به یه چیز باثبات و پایدار بشه، و این یکی از مهم‌ترین رازهای خوشحال بودن. یه تحقیقی تو دانشگاه هاروارد انجام شده که طولانی‌ترین تحقیق روی آدم‌ها در طول زندگیشونه، نشون میده مهم‌ترین چیزی که باعث میشه آدم تو پیری خوشحال باشه، داشتن روابط باثباته، مخصوصاً یه رابطه عاشقانه طولانی. آدمایی که تو هشتاد سالگی سالم‌تر و خوشحال‌ترن، معمولاً تو پنجاه سالگی از رابطه‌هاشون خیلی راضی بودن.

راز یه رابطه عاشقانه موفق این نیست که سعی کنی آتیشش رو همیشه روشن نگه داری؛ بلکه اینه که بذاری تکامل پیدا کنه. این به معنی این نیست که فقط به خاطر قانون با هم بمونید؛ تحقیقات نشون میده که ازدواج فقط ۲ درصد تو خوشحالی آدم‌ها تو سنین بالا تاثیر داره. مهم برای خوشحالی، رضایت از رابطه‌ست، و اون بستگی داره به چیزی که دانشمندان علوم اجتماعی بهش میگن "عشق رفاقتی" - یه محبت باثبات، درک متقابل و تعهد. عشق رفاقتی یه جور خاص از دوستیه.

شاید فکر کنی عشق رفاقتی یه کم بی‌هیجانه. دلش اینه که فرهنگ عامه و رسانه‌ها معمولاً عشق و عاشقی رو غیرواقعی نشون میدن و خیلی زیاد روی فانتزی‌هایی مثل عشق در نگاه اول و خوشبختی ابدی تاکید می‌کنن. مثلاً تحقیقات روی فیلم‌های انیمیشن دیزنی نشون میده که بیشترشون دقیقاً از همین موضوعات استفاده می‌کنن. این فیلم‌ها هم ممکنه روی دیدگاه بچه‌ها و جوون‌ها نسبت به عشق و عاشقی تاثیر بذارن. یه تحقیقی تو سال ۲۰۰۲ روی ۲۸۵ دانشجوی مجرد (هم زن و هم مرد) نشون داد که یه رابطه قوی بین زمانی که صرف تماشای برنامه‌های تلویزیونی مربوط به عشق و عاشقی می‌کردن و میزان توقعات آرمانی‌شون از ازدواج وجود داره. یه تحقیق دیگه تو سال ۲۰۱۶ نشون داد دخترهای نوجوونی که اخیراً یه فیلم رماتیک دیده ...بودن

کسایی که فیلمای عاشقانه می‌بینن، بیشتر احتمال داره باورهای رماتیک و خیال‌پردازانه داشته باشن نسبت به اونایی که فیلمای غیر عاشقانه می‌بینن.

با اینکه "عشق در نگاه اول" توی فیلما و داستانا خیلی طرفدار داره، اما ربطی به واقعیت نداره.

محققا فهمیدن چیزی که آدما بهش میگن "عشق در نگاه اول"، هیچ ربطی به نشونه های واقعی عشق مثل صمیمیت و تعهد نداره. در واقع، این یا به اصطلاحه که آدما راجع به گذشته استفاده می کنن تا دیدارشونو رمانتیک کنن (صرف نظر از اینکه واقعا چطوری اتفاق افتاده) یا چیزیه که برای توصیف به کشش جسمی خیلی قوی به کار می برن.

باورهای خیال پردازانه و غیر واقعی می تونن خیلی به رابطتون آسیب بزنن. مثلاً ایده "تقدیر عاشقانه" یا "جفت روحی" - این باور که دو نفر به عمد توسط نیروهای نامرئی کنار هم قرار می گیرن. تحقیقات روی صدها دانشجو نشون داده که اینجور انتظارات با الگوهای ناکارآمد توی روابط مرتبطه، مثلاً این فرض که طرفین بدون تلاش زیاد یا حرف زدن، خواسته ها و تمایلات همدیگه رو می فهمن و پیش بینی می کنن، چون از نظر کیهانی به جفت کاملن. به عبارت دیگه، اعتقاد به تقدیر منجر به اعتقاد به ذهن خوانی میشه.

هدف درست، عشق رفاقتیه - اینکه صمیمی ترین دوستای همدیگه باشید، در حالی که هنوز عاشق همید. عشق پرشور توی مراحل اولیه هیجان انگیزه، دقیقاً به این خاطر که طرف مقابل به کمی غریبست. بنابراین، دوستی عمیق غیر ممکنه. هدف اینه که جاذبه رو زنده نگه دارید در حالی که همدیگه رو به طور صمیمی می شناسید.

این دوستی صمیمی یعنی اینکه همه وجودتون رو با هم به اشتراک بذارید - اینکه از "من" به "ما" تبدیل بشید. خب، ممکنه اختلاف نظر، عصبانیت و تلخی - حتی ناراحتی هم پیش بیاد. هدف این نیست که از اینا جلوگیری کنیم، بلکه اینه که از طریق مشکلات یاد بگیریم و رشد کنیم. هدف اینه که اونا رو به عنوان چالش های مشترکی ببینیم که باید با هم مدیریتشون کنیم. هدف این نیست که از دعوا اجتناب کنیم. بلکه اینه که با به سبک حل اختلاف مشارکتی (که با هم برای پیدا کردن راه حل ها تلاش می کنید) به هم نزدیک تر بشیم.

بر اساس تحقیقات، پنج راه برای ایجاد دوستی عمیق و عشقی رفاقتی وجود داره که ماندگاره. اول اینکه سخت نگیرید. عشق پرشور معمولاً سنگینه - معمولاً جدی و بی مزه است. عشق رفاقتی خوب، که منجر به افزایش شادی میشه، خیلی سبک تره، چون بهترین دوستا... (بقیه اش توی متن نیست)

اول اینکه، سعی کنین جنبه های باحال و خنده دار همدیگه رو ببینین. با هم دیگه شوخی های آروم بکنین و خوش بگذرونین. مثل دوستای صمیمی با هم کل کل کنین و بخندین.

دوم اینکه، تو رابطه تون بیشتر به "ما" فکر کنین تا به "من" جداگونه. از بحث کردن نترسین، ولی درست بحث کنین. محققا فهمیدن زوج هایی که موقع دعوا از کلمه های "ما" استفاده می کنن، ضریان قلبشون کمتر بالا میره، احساسات منفی کمتری دارن و از زندگیشون راضی ترن، نسبت به اونایی که از کلمه های "من/تو" استفاده می کنن. ممکنه مجبور شین روی این قضیه کار کنین، مخصوصاً اگه سالها عادت های بد داشتن. به جای اینکه بگین "تو هیچ وقت احساسات منو درک نمی کنی"، بگین "فکر کنم باید سعی کنیم احساسات همدیگه رو درک کنیم." وقتی با بقیه حرف می زنین، "ما" رو بذارین اولویتتون. اگه شما دوست دارین تا دیروقت بیرون بمونین ولی طرفتون از این کار بدش میاد، به خاطر اون وقتی به قرار شام ساعت ده شب رو رد می کنین، بگین "ما ترجیح میدیم تا دیروقت بیرون نمونیم".

سوم اینکه، پول هاتون رو روی تیمتون بذارین. خیلی از زوجها وقتی پای پول میاد وسط، جدا جدا

عمل می‌کنن - مثلا حساب بانکی جدا دارن. معمولا فکر می‌کنن دارن از دعوا جلوگیری می‌کنن، و شاید هم درست باشه، ولی دارن فرصت اینو از دست میدن که مثل یه تیم رفیق با هم فکر کنن و عمل کنن. در واقع، محقق‌ها نشون دادن زوج‌هایی که همه پول‌هاشون رو با هم میریزن، خوشحال‌ترن و احتمال اینکه با هم بمونن بیشتره. شاید این کار برای زوج‌هایی که عادات خرج کردنشون با هم فرق داره سخت‌تر باشه، ولی تحقیقات نشون داده وقتی آدما پول‌هاشون رو با هم جمع می‌کنن، حواسشون بیشتر جمع میشه که چطوری خرجش کنن.

چهارم اینکه، با بحث‌هاتون مثل ورزش کردن برخورد کنین. هر کی که دائم میره باشگاه بهتون میگه اگه می‌خواین ورزش کردن یه عادت طولانی مدت بشه، نباید به عنوان یه مجازات بهش نگاه کنین. مطمئنا سخته، ولی نباید از اینکه مرتب این کارو می‌کنین ناراحت باشین، چون قوی‌ترتون می‌کنه. برای زوج‌هایی که با هم همکاری می‌کنن، میشه به دعوا به همین شکل نگاه کرد: تو اون لحظه لذت‌بخش نیست، ولی فرصتیه برای حل کردن مشکلات اجتناب‌ناپذیر با همکاری همدیگه، که رابطه‌تون رو قوی‌تر می‌کنه. یه راهش اینه که یه وقت خاص رو تعیین کنین تا به مسئله رو حل کنین، به جای اینکه باهاش مثل یه وضعیت اورژانسی احساسی برخورد کنین. ...به یه اختلاف نظر به عنوان یه چیزی که باید

بین، به جای اینکه فکر کنی دارم بهت حمله می‌کنم، یه فرصتی پیدا کن تا این موضوع رو درستش کنیم، چون اینجوری خیلی حس بدی بهم دست میده

آخر سر هم، عشقت رو فقط واسه یه نفر نگه دار. عشق رمانتیک بیشتر آدما رو وقتی خوشحال می‌کنه که فقط با یه نفر باشه، هم از نظر احساسی و هم جنسی. می‌دونم الان خیلیا اینو دوست ندارن بشنون، ولی این نصیحت بر اساس تجربه‌ست، نه اینکه بخوایم درس اخلاق بدیم. یه تحقیق بزرگ تو سال ۲۰۰۴ تو آمریکا نشون داد که بیشترین میزان خوشحالی وقتی که آدم تو یه سال فقط با یه نفر رابطه جنسی داشته باشه

یه نکته دیگه هم بگم: درسته که عشق رمانتیک وقتی خوبه که فقط با یه نفر باشی، ولی دوست داشتن بقیه رو نباید بذاری کنار. محقق‌ها تو سال ۲۰۰۷ فهمیدن آدمای متاهلی که حداقل دو تا دوست صمیمی دارن (یعنی حداقل یه نفر غیر از همسرشون)، از زندگی راضی‌ترن، اعتماد به نفس بیشتری دارن و کمتر افسرده میشن نسبت به اونایی که دوست صمیمی ندارن. خلاصه اینکه، عشق طولانی مدت لازمه، ولی واسه خوشبختی کافی نیست

چالش پنجم
دنیای مجازی

سال ۱۹۹۵، رنا رودافسکی و خونوادش انتخاب شدن تا تو یه آزمایش روانشناسی جدید شرکت کنن. محققای دانشگاه کارنگی ملون یه کامپیوتر تو اتاق ناهارخوری‌شون نصب کردن و به اینترنت وصلش کردن. اون موقع فقط ۹ درصد آمریکایی‌ها از اینترنت استفاده می‌کردن (تو سال ۲۰۲۰، تقریبا ۹۱ درصد). رنا که اون موقع راهنمایی بود، یادشه که روزا جلوی کامپیوتر می‌نشست، تو چت روم‌ها حرف می‌زد و تو اینترنت می‌چرخید. وقتی کارش تموم میشد، یکی دیگه از اعضای خونواده جاشو می‌گرفت. عجیبه که این آزمایش خیلی تو خونه‌شون بحث‌برانگیز نبود. رنا میگه "وقتی کامپیوتر تو اتاق ناهارخوری بود، ما خیلی با هم حرف نمی‌زدیم

رنا بهمون گفت: "اصلاً پیش نمیومد." تازه، "هیچکدوممون تجربه‌های شخصیمون تو اینترنت رو با بقیه اعضای خانواده در میون نمی‌داشتیم"

تجربه رنا به جورایی نرمال بود. محقق‌ها اینو وقتی نشون دادن که اون تحقیق معروف "هومنت" رو سال ۱۹۹۸ منتشر کردن. اونا نوشتن: "هرچی استفاده از اینترنت بیشتر می‌شد، ارتباط شرکت‌کننده‌ها با خانواده‌شون تو خونه کمتر می‌شد" و "دایره دوستاشون کوچک‌تر می‌شد." بدتر از اون، "افسردگی و تنهایی‌شون بیشتر می‌شد." رنا میگه تجربه‌ش دقیقاً همین چیزایی که تو تحقیق اومده بود رو نشون داد

تحقیق هومنت رو میشه (و شده) به عنوان یه اتهام به اینترنت، یا صفحه نمایش‌ها، یا کلاً تکنولوژی‌های ارتباطی مدرن دونست. ولی حقیقتش اینه که یه واقعیت خیلی ساده‌تر درباره عشق و خوشبختی رو نشون میده: تکنولوژی‌ای که جای تعاملات واقعی ما با بقیه رو بگیره، حال‌مون رو بد می‌کنه و واسه همین باید خیلی با دقت تو زندگی‌مون مدیریتش کنیم. واسه اینکه از همه مزایاش استفاده کنیم، باید از ابزارهای دیجیتال جوری استفاده کنیم که رابطه‌هامون با خانواده و دوستانمون رو حضوری بهتر کنه

همه‌گیری کرونا باعث شد تحقیقات جدید زیادی درباره ارتباطات اجتماعی انجام بشه. هر وقت شرایط زندگی اجتماعی یهو عوض میشه، محقق‌ها با یه عالمه سوال میریزن وسط و شروع می‌کنن به پرسیدن سوالاتی رو مخ. یکی از رایج‌ترین چیزایی که تو این چند سال اخیر پرسیده می‌شد این بود که این تغییر ناگهانی و گسترده به سمت ارتباطات دیجیتال - دور شدن از ارتباطات چهره به چهره - چطوری روی ارتباطات اجتماعی کلی تاثیر گذاشته. تو یه تحقیق، محقق‌ها از نزدیک سه هزار نفر تو ماه‌های اول همه‌گیری سوال کردن و فهمیدن که ایمیل، شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین و پیامک نمیتونن جایگزین خوبی برای تعاملات حضوری باشن. تماس‌های صوتی و تصویری یه کم بهتر بودن (هرچند تحقیقات بعدی ارزش اون تکنولوژی‌ها رو هم زیر سوال بردن)

اینکه چطوری تفریحات تنهایی مثل چرخیدن تو اینترنت یا وب‌گردی، ارتباطات اجتماعی رو کم می‌کنن واضحیه: چون به جای تعامل با بقیه، این کارا رو می‌کنین. ارتباطات مجازی مثل پیامک ذاتاً تعاملی هستن و از لحاظ تئوری باید کم ضررتر باشن؛ مشکل اینه که با این تکنولوژی‌ها، ما بُدهای مختلف یه ارتباط رو از دست میدیم. پیامک‌ها نمیتونن احساسات رو خوب منتقل کنن، چون ما نمیتونیم صدایی بشنویم یا طرف مقابل رو ببینیم؛ همینه قضیه تو دایرکت‌های شبکه‌های اجتماعی.

رسانه. (اغلب، شبکه‌های اجتماعی بیشتر برای پخش پیام به یه عده زیاد استفاده میشن تا ارتباط با یه نفر.) این تکنولوژی‌ها در مقایسه با تعاملات حضوری مثل یه عکس سیاه و سفید و پیکسلی از مونا لیزا هستن در مقایسه با خود اثر اصلی؛ قابل تشخیص هستن، ولی نمی‌تونن همون تاثیرات احساسی رو ایجاد کنن

با ارتباطات کم‌عمق، معمولاً از این آدم به اون آدم می‌پریم و عمق رو فدای گستردگی می‌کنیم. به همین خاطر، حرف زدن رو در رو معمولاً پربارتر از چت کردنه. تحقیقات نشون داده که حرف‌های عمیق‌تر، حال آدم رو بهتر می‌کنن تا پیام‌های کوتاه. [61] در همین حال، یه تحقیق طولانی‌مدت جدید نشون داده نوجوان‌هایی که بیشتر از هم‌سن و سال‌هاشون پیامک می‌زنن، بیشتر افسرده میشن، بیشتر مضطرب میشن، پرخاشگرتر میشن و رابطه‌شون با والدین‌شون

شاید عجیب به نظر برسه که حتی خارج از شرایطی که پاندمی تحمیل کرده بود، ما خودمون داوطلبانه تکنولوژی‌هایی رو انتخاب می‌کنیم که به خوشحالیمون آسیب می‌زنن. دو دلیل اصلی وجود داره: راحتی و ادب فرضی. ولو شدن جلوی صفحه نمایش (که نه نفر از هر ده نوجوان آمریکایی می‌گن برای "وقت گذروندن" این کار رو می‌کنن) خیلی راحت‌تر از حرف زدن با یه دوسته، و ارتباطات مجازی مثل پیامک زدن سریع‌تر و آسون‌تر از یه دیداره یا یه تلفن. [63] این تکنولوژی‌ها رو مثل غذاهای آماده توی سوپرمارکت در نظر بگیر: خیلی عالی نیستن، اما خیلی راحتن—و بعد از اینکه به اندازه کافی بورتوهای مایکروویو خوردی، یادت میره طعم واقعی‌شون چطوری بوده.

تجربه دوران کودکی رنا باعث شد عمیقاً به تاثیرات اینترنت فکر کنه و تاثیر مادام‌العمر روی استفاده‌اش از تکنولوژی گذاشت. توی کالج یه حساب فیسبوک داشت، اما بعد از فارغ‌التحصیلی پاکش کرد و دیگه برنگشت. از بقیه شبکه‌های اجتماعی هم دوری می‌کنه، و بچه‌هاش هیچ حضوری توی اینترنت ندارن. کار امروزش—که اتفاقاً شامل کمک به عنوان دستیار تحقیق برای این کتاب هم میشه—یه جنبه مجازی داره، اما ترجیح میده هروقت شد بره دفتر.

با استانداردهای امروزی، زندگی‌اش ممکنه قدیمی به نظر برسه. دخترش در خونه همسایه‌ها رو می‌زنه تا بهشون سر بزنه. خانواده بعد از شام روی ایوون خونه‌شون میشینن و با همدیگه و رهگذرها گپ می‌زنن. نامه می‌نویسه و می‌فرسته. وقتی هم که از تکنولوژی استفاده می‌کنه، به عنوان مکمل زندگی واقعیش، نه جایگزین اون.

دوستی‌ها، نه جایگزینشون؛ مثلاً اون یه گروه تو واتساپ داره با بقیه مامانا، ولی فقط واسه اینکه که قرار بذارن همدیگه رو حضوری ببینن.

برای خیلی از ماها، مخصوصاً اونایی که با اینترنت بزرگ شدن، اینترنت یه بخش مسلم از زندگیه، جوری که ناخودآگاه تو همه سوراخ سمیه‌های زندگی‌مون نفوذ کرده. معلومه که نمی‌شه به زندگی قبل از این تکنولوژی‌ها برگشت. ولی خب، می‌تونیم و باید ارزش آگاهانه و برای بهتر کردن روابط و دوستی‌هامون استفاده کنیم. اینم دو تا راهش.

اول، تعامل رو به یه جا نشستن و وقت تلف کردن تو اینترنت ترجیح بده. این چیز جدیدی نیست. چهل و پنج سال پیش هم مامان باباها به بچه‌هاشون می‌گفتن به جای تلویزیون دیدن برن بیرون با دوستاشون بازی کنن. فرقش الان اینه که اون موقع تلویزیون تو جیب آدم جا نمی‌شد، الان کلی مدرک و دلیل علمی داریم که نشون می‌ده وقت زیاد گذروندن تنهایی با گوشی و کامپیوتر، آدم رو ناراحت می‌کنه و حتی می‌تونه باعث افسردگی و اضطراب بشه.

برای اینکه از این عادت‌های بد خلاص بشی، از امکانات گوشیت استفاده کن تا بهت بگه چقدر داری تو شبکه‌های اجتماعی و اینترنت وقت می‌گذرونی، و سعی کن وقتت رو به یه ساعت یا کمتر در روز محدود کنی. یه روش دیگه هم که خیلی‌ها استفاده می‌کنن، ولی هنوز از نظر علمی ثابت نشده، اینه که رنگ صفحه گوشیت رو سیاه و سفید کنی.

دوم، یه اولویتی برای ارتباطات مشخص کن. نمی‌شه از کسی انتظار داشت دیگه پیام نده، ولی می‌تونی اگه یه «ترتیب» مشخص برای حرف زدن با دوستان و کسانی که دوستشون داری

داشته باشی، کمتر پیام بدی. هر وقت تونستی، سعی کن حضوری همدیگه رو ببینی، مخصوصاً با اونایی که خیلی باهات صمیمی‌ان. یه تحقیقی تو سال ۲۰۲۱ نشون داد هر چی آدم بیشتر همدیگه رو حضوری ببینن، بیشتر حس می‌کنن همدیگه رو می‌فهمن و از رابطه‌شون راضی‌ترن. وقتی هم نمی‌شه حضوری همدیگه رو دید، از تماس تصویری یا تلفن استفاده کن. پیام و این چیزا رو فقط برای کارای ضروری یا غیرشخصی بذار.

لذت واقعی کار دوستیه

خیلی‌ها اشتباه فکر می‌کنن که دوستی یه چیزیه که همینجوری اتفاق میوفته، انگار نه انگار که باید براش زحمت کشید. ولی اینجوری نیست. مثل هر چیز مهم دیگه‌ای، دوستی هم به توجه و کار نیاز داره. باید روش کار کنی و درستش کنی. این چالش‌های بزرگی که تو این فصل گفتیم رو می‌شه با یادآوری این پنج تا درس تبدیل به فرصت کرد

نذار خجالتی بودنت یا ترس از اینکه کسی قبولت نکنه، جلوی دوست پیدا کردنت رو بگیره، و ۱. نذار زیادی اجتماعی بودنت باعث بشه با کسی صمیمی نشی

وقتی دنبال آدم‌هایی می‌گردیم که به دردمون بخورن (غیر از خود دوستی)، رفاقت خراب ۲. می‌شه. رابطه‌هایی بساز که بر اساس عشق و لذت بردن از بودن با هم باشه، نه اینکه طرف برات چه کارایی می‌تونه بکنه، چه تو کار و چه تو اجتماع

خیلی از رفاقت‌های صمیمی امروزی به خاطر اختلاف نظر خراب می‌شن. اگه به جای اینکه ۳. مغرور باشیم، فروتنی نشون بدیم، عشقمون به بقیه بیشتر می‌شه، نه اینکه از بین بره، و کلی هم حال می‌کنیم

هدف از یه رابطه‌ی عاشقانه طولانی مدت، یه مدل خاص از رفاقت، نه یه عشق آتیشی. عشق ۴. رفاقتی بر اساس اعتماد و علاقه‌ی دوجانبه است، همون چیزی که پیرمردهایی که هنوز همدیگه رو دوست دارن، ازش حرف می‌زنن

رفاقت واقعی، ارتباط واقعی می‌خواد. تکنولوژی می‌تونه رابطه‌ها رو بهتر کنه، ولی ۵. جایگزینش نمی‌شه. دنبال راه‌های بیشتری بگرد که با کسانی که خیلی دوستشون داری، حضوری وقت بگذرونی

دو تا ستونی که می‌تونن یه زندگی شادتر رو روشن بنا کنن - خانواده و رفاقت - خیلی وقت و انرژی می‌خوان. ولی خیلی‌ها بیشتر وقتشون رو یه کار دیگه می‌کنن: کار کردن. اگه هفته‌ای چهل ساعت کار می‌کنی و رفت و آمد هم بهش اضافه کنی، شاید این پر وقت‌گیرترین کار زندگی ت... باشه. با این همه وقتی که براش می‌داری، حتی اگه برات از خانواده و رفیق‌ها مهم‌تر نباشه

اگه رابطه‌ها و خوشحالی‌ها از کارت زهرمار بشه، دیگه درست کردنشون خیلی سخت میشه

ولی اینکه فقط "منع بدبختی نباشه" که هدف نیست! ما خیلی بیشتر از اینا می‌تونیم و باید کار کنیم. کار کردن باید یه خوشی‌هایی هم داشته باشه، نه فقط اینکه یه پولی دربیاریم واسه زنده موندن و خرج خانواده. حالا میریم سراغ بحث بعدی: چجوری همین نون درآوردن رو واسه

خودمون به منبع لذت کنیم.

تی‌سون

کاری که عشق رو نشون می‌ده

سومین ستون برای ساختن به زندگی شادتر، کار با ارزشه. صدها تحقیق نشون داده که رضایت شغلی و رضایت از زندگی به هم ربط دارن و حتی علت و معلول همدیگه هستن: یعنی اگه از کارت خوشش بیاد، کلاً آدم خوشحال‌تری میشی. اینکه با تمام وجود مشغول به کاری باشی، یکی از بهترین راه‌هاست برای اینکه از روزها لذت ببری، از دستاوردهات حس خوبی بگیری و تو تلاش‌ها به معنایی پیدا کنی. کار، اگه بهترین حالتش باشه، به قول قشنگ جبران خلیل جبران، "عشقیه که به چشم میاد"

این خبر خوش بود. خبر بدش هم اینه که اگه کارت به کار طاقت‌فرسا و کسل‌کننده باشه، هیچ عشقی توش نیست و زندگی رو برات سخت می‌کنه. هیچ لذتی تو این نیست که هر روز صبح با زحمت از تخت بلند شی و بری سر به کاری که ارزش متنفری، جایی که حس می‌کنی بی‌دست و پایی، حوصله‌ات سر میره یا کسی قدر تو نمی‌دونه. خب، بعضی از کارها واقعاً از نظر همه بد و عذاب‌آورن. و تلاش صرفاً برای اینکه به جوری از پس مخارج زندگی بریای، حتی تو بهترین شرایط هم استرس‌زاست. ولی برای بیشتر آدم‌ها، وقتی می‌فهمی که خوشحال‌تر شدن از درون خودتون شروع میشه، می‌تونن کار رو کمتر استرس‌زا، لذت‌بخش‌تر و به منبع برای رشد شخصی کنن.

خیلی خوب میشد اگه می‌تونستیم بهت بگیم دقیقاً چه کاری مناسبه و چطوری باید به دستش بیاری. ولی کاری که باعث میشه خوشحال‌تر بشی، لزوماً به معنی پیدا کردن به شغل خاص با پرستیژ یا درآمد بالا نیست (هرچند که همه‌مون باید به پولی درباریم که بتونیم زندگی‌مون رو بگذرونیم). ممکنه از وکیل بودن، برق‌کار بودن، خانه‌دار بودن یا داوطلب تمام‌وقت بودن، خوشش ... بیاد یا بدت بیاد. محققایی که دنبال به ارتباط واضح بین رضایت شغلی و

اینکه چه شغلی دقیقاً داشته باشی، تو خوشحالیت تاثیر خیلی زیادی نداره. به نظرسنجی سال ۲۰۱۸ نشون داد "خوشحال‌ترین شغل‌ها" هیچ ربطی به هم نداشتن: کمک معلم، تحلیلگر تضمین کیفیت، برنامه‌نویس وب و متخصص بازاریابی. "بدترین شغل‌ها" هم همین‌طور، به مشت شغل جورواجور بودن که ربطی به تحصیلات و درآمد نداشتن: حسابداری، نگهبان، صندوق‌دار و سرپرست.

به این دو تا مثال دقت کن تا بفهمی خوشحالی به خودت بستگی داره، نه به شغلت

استفانی از دوران دانشگاه آرزوش این بود که مدیرعامل بزرگترین شرکت توو صنعت خودش بشه. خیلی تلاش کرد و توو چهل و چند سالگی به دفتر کار رئیس رسید. وقتی رسید، توو کارش حسابی موفق شد. شرکت رو از نظر مالی به اوج رسوند و بین کارمندا محبوب بود. به خاطر رهبریش، توو رسانه‌ها ازش تعریف می‌کردن و پول خوبی هم درمیآورد.

می‌گفت: "به چیزی که می‌خواستم رسیدم و بهش افتخار می‌کنم." اما به چیزایی رو فدا کرده بود. اعتراف می‌کرد: "خیلی از بچگی بچه‌هام رو از دست دادم. و این که این همه وقت خونه

نبودم، به رابطه‌م با شوهرم خیلی ضربه زد." همینطور قبول داشت که با اینکه آدمای زیادی رو می‌شناسه و صدها دوست داره، هیچ‌کدومشون دوست واقعی نیستن - بیشترشون مشتری و همکار بودن.

بعد از بیشتر از ده کار خیلی سخت و عالی، استفانی دیگه خسته شده بود. هیئت مدیره و کارمندا خیلی دوست داشتن که بازم سال‌ها بمونه - آخه همه چی واسه شرکت عالی پیش می‌رفت - ولی با خودش روراست بود و فهمید که زندگی‌ش دیگه از نظر خوشحالی، ارزش این همه هزینه رو نداره. لحظه‌های خوب هم داشت، ولی زیر بار استرس خفه می‌شدن. و حسابی احساس تنهایی می‌کرد.

حتی اون میراثی هم که فکر می‌کرد داره می‌سازه، به توهم بود. چند ماه بعد از استعفانش، برگشت به شرکت، رفت تو اون ساختمان مجلل که تو دوره مدیریتش ساخته شده بود، انگار اصلا وجود نداشته. هیچ مشکلی نبود، فقط... همه چی داشت رو به جلو حرکت می‌کرد. مدیرعامل جدید همون راه‌هایی رو می‌رفت که اون رفته بود، با همون مشتری‌ها ملاقات می‌کرد، همون قراردادهای رو می‌بست. همکارای قدیمیش باهاش گرم و صمیمی بودن، ولی تقریباً هیچ‌کس زیاد برایش مهم نبود که الان داره چیکار می‌کنه. به حالت سوالی می‌گفت: "چرا باید برایشون مهم باشه؟" الان دیگه از کار اجرایی بازنشسته شده.

استفانی پنجاه و نه سالشه، همه بهش تبریک میگن واسه "موفقیتش"، ولی هنوز دنبال به چیزی می‌گرده که حس کنه واقعا داره زندگی میکنه.

حالا الکس رو در نظر بگیر. رویاهاش از استفانی خیلی ساده تر بودن. تو یه خانواده متوسط با توقعات متوسط بزرگ شد؛ نمره‌های خوب بگیره، بره یه دانشگاه دولتی و یه کاری پیدا کنه که امنیت شغلی داشته باشه - یه فرمول منطقی و معقول برای یه زندگی خوب. ولی یه دلیلی داشت که این فرمول هیچ وقت برای الکس جواب نداد. تو دبیرستان شاگرد متوسطی بود ولی هیچ‌کدوم از کلاساش جرقه‌ای تو وجودش نزد. مستقیم رفت دانشگاه و حسابداری خوند، ولی واسه اون یه شکنجه محض بود.

بعد از دانشگاه، الکس یه شغل تو دفتر حسابداری یه کارخونه تولیدی تو شهر خودش پیدا کرد. یه سال اونجا کار کرد و بعد رفت یه کار دیگه که یکم حقوقش بیشتر بود. تو طول دو دهه بعدی هر چند سال یه بار شغلشو ارتقا داد و تا اواسط چهل سالگیش یه زندگی آبرومندانه (ولی نه خیلی عالی) داشت. نقطه روشن زندگی‌ش خانواده و دوستاش بودن. یه ازدواج موفق داشت، سه تا بچه داشت و دوستای صمیمی‌ای از دوران دبیرستان داشت که بیشتر آخر هفته‌ها همدیگه رو میدیدن. عاشق ماشین هم بود و از اینکه ماشینش همیشه تمیز و مرتب باشه لذت میبرد.

الکس می‌گه که تو این دوره فکر میکرد همه از کارشون بدشون میاد و فقط از روی ناچاری این کارو میکنن. هر روز تو اداره برایش یه مارا تن طاقت فرسا بود. کاغذبازی خسته کننده بود و نمیتونست دیدن پارکینگ رو از پنجره دفترش تحمل کنه. از اینکه یه کار ثابت داشت که میتونست کمک کنه خرج خونوادشو بده خوشحال بود، ولی هر روز داشت حرکت لاک پشتی عقربه‌های ساعت رو به سمت ساعت پنج بعدازظهر می‌دید، وقتی که میتونست بره خونه.

یه روز، تو چهل و پنج سالگی، الکس بعد از شام برای بار هزارم داشت از کارش پیش زنش ناله میکرد. زنش که نصفه گوش میداد، ازش پرسید: "هیچ کاری هست که هر روز انجام بدی و واقعا

ازش لذت بیری؟" الکس یکم فکر کرد و فقط تونست دو تا فعالیت خنده دار و پیش پا افتاده پیدا "کنه: "من از رانندگی تا سر کار خوشم میاد، و از حرف زدن با آدما تو استراحت هام

زنش به شوخی گفت: "خب چرا استعفا نمیدی و راننده اوبر نمیشی؟" بوم! به شوخی ساده تبدیل به یه جرقه بزرگ تو ذهن الکس شد. این کارو کرد و پنج ساله که داره به عنوان راننده زندگی میکنه

گفت: "راستش رو بخواین، الان بیشتر کار می کنم و یکم کمتر پول در میارم نسبت به قبل. ولی با ذوق و شوق میرم سر کار. آدمای جدید و باحال میبینم و کل روز رانندگی می کنم." گفت که سرحال میاد خونه و اصلاً نگران مشکلات کاری نیست. و همین باعث شده شوهر و پدر بهتری "باشه. اضافه کرد: "الان دو برابر قبل خوشحالم

اینا داستانی واقعی ان، نه مثالی الکی. فقط اسما و یه سری جزئیات رو عوض کردیم تا هویت این آدما فاش نشه

یه وقت اشتباه برداشت نکنید: این دو تا داستان نمی خوان بگن که استفانی یا الکس تو زندگی ضرر کردن یا انتخابای الکی کردن. یا اینکه صرف اینکه مدیرعامل بشی یا راننده، لزوماً خوشحال تر یا ناراحت تر میشی. شاید ریاست یه شرکت برات خیلی کیف داشته باشه، ولی رانندگی واسه بقیه وحشتناک باشه - یا برعکس. باحال ترین شغل می تونه ناامید کننده باشه یا عالی، و یه شغل "معمولی" با حقوق متوسط می تونه لذت بخش باشه یا افتضاح. تصمیم اینکه بمونی خونه و بچه هاتو بزرگ کنی، اگه از پسش بر میای، می تونه فوق العاده باشه - یا نباشه. بازنشستگی می تونه خوشحالتو بیشتر کنه یا کمتر

برای اینکه یه شغلی بسازی که خوشحالت کنه، باید خودتو بشناسی. یعنی رئیس زندگی خودت باشی، حتی اگه رسماً تو محل کار رئیس نباشی. انجام این کار یعنی مدیریت کردن چهار تا چالش بزرگ - که الکس از پسشون بر اومد و خیلی خوشحال تر شد، ولی استفانی نه

چالش اول
هدف های شغلی

شاید تو همون آدمی باشی که عاشق کارشه، یه تعادل سالم بین کار و زندگی داره، و هیچ ایده ای نداره که چطوری می تونه این بخش از زندگیشو بهتر کنه. وایسا ببینم... این تو نیستی؟

راستش، بیشتر آدما با شغلشون کم و بیش اوکی ان، ولی فکر نمی کنن که شغلشون منبع بزرگی از رضایته. نمی دونن چطوری باید اینجوری باشه

اوضاع خیلی بهتره، پس این قسمت از زندگی رو "به اندازه کافی خوب" در نظر می گیریم. مثلاً تو سال ۲۰۲۲، فقط ۱۶ درصد کارمندا "خیلی راضی" بودن از کارشون. ۳۷ درصدشون "یه جورایی راضی" بودن. بقیه گفتن "یه جورایی ناراضی" یا "خیلی ناراضی" هستن، یا اینکه گفتن "خداروشکر که کار دارم". خودت چی جواب می دی؟

راه بهتر کردن این وضعیت، مثل کاری که الکس کرد، اینه که اول اهدافتو مشخص کنی. اگه

جواب سوال قبلی این بود که "خداروشکر که کار دارم"، شاید انگیزه ت این باشه که از بیکاری فرار کنی، چون ترس از بیکاری یکی از بزرگترین دلایل ناراحتی آدماست. بزرگسالای آمریکایی که تو سال ۲۰۱۸ احتمال "خیلی زیاد" یا "تقریباً زیاد" می دادن کارشونو از دست بدن، سه برابر بیشتر از کسانی که فکر می کردن "احتمال نداره" اخراج بشن، می گفتن از زندگیشون "خیلی خوشحال نیستن". تو سال ۲۰۱۴، اقتصاددان ها فهمیدن که هر یه درصد افزایش بیکاری، بیشتر از پنج برابر یه درصد افزایش تورم، باعث پایین اومدن رفاه ملی میشه

اگه واقعاً خطر بیکاری تهدیدت نمی کنه، می تونی هدف های بالاتری داشته باشی. همونطور که دانشمندای علوم اجتماعی می گن، حقوق و مزایا لازمه، ولی کافی نیست. حقوق و مزایا مثل خوردن و خوابیدن برای سلامتی می مونه. صد در صد بهشون نیاز داری و اگه خیلی باهاشون ور بری، اتفاقی بدی می افته، ولی اگه فقط به همین چیزا فکر کنی، آخرش یه آدم ناسالم و ناراحت میشی

حقوق و مزایا بهشون می گن پاداش های بیرونی. اینا از بیرون می رسن. اگه یه شغل خیلی مهم و پرستیژ بالا داشته باشی، اونم تو این دسته قرار می گیره. در عوض، شغلت یه سری پاداش های درونی هم داره، که از درون خودت میاد—اون حس رضایت و لذتی که وقتی کارت رو انجام میدی بهت دست میده. برای گذروندن زندگی به پاداش های بیرونی نیاز داری، ولی برای خوشحال تر شدن به پاداش های درونی احتیاج داری

تو یه تحقیق معروف در سال ۱۹۷۳ درباره پاداش های بیرونی و درونی، محققای دانشگاه استنفورد و میشیگان به یه گروه از بچه ها اجازه دادن فعالیت های بازی مورد علاقه شون رو انتخاب کنن—مثلاً نقاشی با ماژیک—که اونا با خوشحالی و از روی تفریح انجامش می دادن (پاداش های درونی). بعداً به بچه ها برای همون فعالیت یه گواهی با مهر طلایی و روبان جایزه ...دادن (پاداش های بیرونی). محققا فهمیدن بعد از اینکه بهشون

وقتی به بچه ها جایزه دادن (مثلاً یه مدرک الکی)، علاقه شون به نقاشی کشیدن نصف شد، انگار نه انگار جایزه ای بوده. تو این چند دهه کلی تحقیق دیگه هم همین نتیجه رو نشون داده، واسه کلی کار مختلف و تو قشرهای مختلف مردم

ما آدمای به عادت خنده دار داریم، کاری که داریم می کنیم رو با پولی که بابتش می گیریم می سنجیم. اگه یکی بهمون پول میده، حتما کارش سخته، وگرنه که لازم نبود پول بده. واسه همین که وقتی تو اون آزمایش ها پول رو وارد کردن، لذت بردن از کار کم شد. البته منظورم این نیست که همه باید مجانی کار کنیم، فقط میخوام بگم واسه خوشحالی، نباید هدفمون فقط جمع کردن پاداش های بیرونی باشه. باید حواسمون به هدف های درونی هم باشه و بذاریمشون جلوی چشممون

خب حالا چطوری هدف بذاریم که هم پاداش درونی ببریم، هم از کارمون پول دربیاریم؟ یه راهش اینه که دنبال کاری بگردیم که اون سخنران های فارغ التحصیلی میگن، همونایی که همیشه میگن "دنبال کاری برو که عاشقش باشی، اونوقت دیگه یه روز هم کار نمی کنی". انگار پاداش درونی درست اینه که کاری داشته باشی که هر روزش بترکونی

ولی ما که همچین کاری رو تو واقعیت ندیدیم. تازه، این نصیحت ها یکم مشکوکه، چون همیشه از طرف آدمای خیلی موفقه که اگه زندگیشونو بررسی کنی، میبینی اوایل کارشون حسابی جون

کندن، خیلی وقتاً هم تو رابطه هاشون تاوان سنگینی دادن تا به اون بالا برسن. خودشون که اصلاً به نصیحت های خودشون گوش ندادن

معلومه که نباید دنبال کاری باشی که ازش متنفری، ولی پاداش درونی درست این نیست که "هر روز فوق العاده باشه". اگه دنبال این باشی، دوباره میری دنبال یه "شهر طلایی" که وجود نداره و تهش ناامیدی نصیب میشه. به جای اینکه بی وقفه دنبال یه "شغل ایده آل" بگردی، بهتره تو انتخاب شغل انعطاف پذیر باشی، ولی دنبال دو تا چیز بزرگ بگردی

اولیش موفقیتی که خودت به دست آوردی. میتونی بهش به عنوان نقطه مقابل "درماندگی آموخته شده" نگاه کنی. این اصطلاحو یه روانشناس به اسم مارتین سلیگمن ابداع کرد تا به اون حالتی اشاره کنه که آدم وقتی بارها و بارها تو موقعیت های ناخوشایندی قرار میگیرن که کنترلی...روش ندارن، تسلیم میشن. در عوض، موفقیتی که با تلاش به دست میاد

اینکه حس کنی داری تو کارت پیشرفت می کنی و آدم مفیدی هستی (یعنی فکر کنی تو کارت خوب عمل می کنی، که این باعث میشه به شغلت بیشتر پایبند باشی و این خودش یه جورایی نشون میده از کارت راضی هستی)

بهترین راه برای لذت بردن از موفقیتی که به دست آوردی اینه که دنبال راه هایی باشی تا تو کارت بهتر بشی، حالا چه این باعث بشه ترفیع بگیري و حقوقت بیشتر بشه چه نشه. خب معلومه، اگه تو شغلی باشی که پاداش های بیرونی هم داشته باشه خیلی خوبه. کارفرماهایی که راهنمایی های واضح میدن، بازخورد میدن، به شایستگی ها پاداش میدن و کارمنداشون رو تشویق می کنن مهارت های جدید یاد بگیرن، بهترین کارفرماها هستن. حتی اگه تو یه شغلی نیستی که اینجور پاداش های بیرونی رو داشته باشه، برای خودت هدف های عالی تعیین کن، مثلاً "امروز". کاری می کنم که هر کدوم از مشتری هام حس خاص بودن داشته باشن

و این میرسه به دومین هدف درونی مربوط بهش، که خدمت به بقیه است - اینکه حس کنی شغلت داره دنیا رو جای بهتری میکنه. این به این معنی نیست که برای خوشحال بودن باید داوطلب بشی یا برای یه خیریه کار کنی (تحقیقات نشون داده که کار کردن تو سازمان های غیرانتفاعی لزوماً از کار کردن تو یه شرکت خصوصی یا دولتی رضایت بخش تر نیست). برعکس، تو تقریباً هر شغلی میتونی خدمت پیدا کنی

یه جوون این نکته رو خیلی خوب نشون داد، تو یه مقاله که نوشت توضیح داد چرا با اینکه مدرک داره، تصمیم گرفته تو یه رستوران تو بارسلون گارسون بشه. همونطور که خودش گفت، MBA مشتری هاش "همه مهم و برابر". سر میز همه شون یکیان و باید تو چشم گارسون هم یکی باشن... خیلی خوبه که بتونی هم به اون سیاستمداری که عکسش تو صفحه اول روزنامه است، هم به اون پسر بچه ای که داره موقع منتظر موندن دوست دخترش، اخبار رو میخونه، به یه اندازه خدمت کنی. "این جوون برای گذروندن زندگیش به پاداش های بیرونی نیاز داشت، اما انتخاب نکرد که اونا رو تا جایی که میشه زیاد کنه و پاداش های درونی رو نادیده بگیره

موفقیتی که با تلاش به دست میاد و خدمت به دیگران تو بعضی از شغل ها آسون تره. مثلاً اگه تو یه حرفه ای هستی که فکر می کنی به بقیه آسیب میزنه، خدمت کردن خیلی سخت میشه. به خاطر همینکه یه قانون سرانگشتی خوب اینه که دنبال یه جور تطابق اساسی بین ارزش های کارفرما و ارزش های خودت باشی. وقتی آدم به هدف کارفرمای خودشون ایمان داشته باشن،

انگیزه درونی زیادی برای کارشون دارن. این مخصوصاً وقتی درسته که این ارزش‌ها به جور اهمیت اخلاقی، فلسفی یا معنوی خاصی داشته باشن، و حتی وقتی به شغل خسته‌کننده و سخته ...هم باز هم صدق میکنه. مثلاً به تحقیق در سال 2012

به سری پرستار فهمیدن اونایی که از همه خوشحال‌ترین، کارشون رو "به شغل مقدس و به ...ابزاری میدونن که باهاش میتونن لذت و رضایت معنوی به دست بیارن

خب ما خوب میدونیم که رسیدن به این چیزا همیشه آسون نیست، حتی اگه همه چی عالی باشه، بعضی روزا حسابی دور از دسترس به نظر میرسه. حتی اگه به جایی کار پیدا کنی که بهش اعتقاد داری، قدر کارتو میدونن و کل روز داری به بقیه خدمت میکنی، باز ممکنه به روزایی از سر کار بیای و حس کنی هیچ کاری نکردی و کلافه‌ای. مثل این میمونه که سوار قایق بادبانی شدی. میدونی که باد دائم مسیروتو عوض میکنه، ولی اگه مختصات درست رو داشته باشی، همیشه میتونی دوباره خودتو تنظیم کنی

چالش دوم مسیر شغلی

تکیه کردن به پاداش‌های بیرونی باعث میشه از کارت راضی نباشی. حتی ممکنه برای چند دهه تو به مسیر شغلی اشتباه گیرت بندازه. چون باعث میشه به راهی رو دنبال کنی که اصلاً مناسب تو نیست.

فرقی نداره پول زیاد در میاری یا کم، دنیا بهت میگه فقط به جور مسیر شغلی درست و حسابی وجود داره: به شغل انتخاب میکنی، به کار پیدا میکنی و فقط وقتی کار بهتری تو همون زمینه پیدا شد، کارت رو عوض میکنی. فرض کن از دبیرستان اومدی بیرون و رفتی منشی به دفتر وکالت شدی. وقتی حوصله‌ات سر میره یا استرس داری، همینجوری ول نمیکنی بری؛ میمونی تا به نفر ...با به کار بهتر تو رو بره

فرقی نداره استاد دانشگاه باشی یا مجری به برنامه تلویزیونی. تو به کار میمونی تا به چیز ...باحال‌تر که پول بیشتری میده، بیاد سراغت. روانشناسا به این میگن مدل شغلی "خطی"

این مدل برای بعضیا خیلی خوبه، ولی برای خیلیا به مشکل خیلی بزرگه. شاید تو کلی علاقه ...مختلف داری که میخوای دنبالشون کنی و فکر میکنی دوباره درس خوندن برای به کار جدید

شاید دنبال به کار باحال و سرگرم‌کننده‌ای. یا اینکه به سبکی از زندگی رو دوست داری که توش تو کارت حرفه‌ای باشی، ولی نخوای خیلی سخت کار کنی، حتی اگه به معنی پیشرفت نکردن تو کارت باشه. خب مسیرهای کاری خطی این چیزا رو ندارن. شاید به خانم تحصیل‌کرده‌ای با به کار ...عالی، ولی وقتی بچه‌دار شدی میخوای خونه بمونی. مسیر کاری خطی میگه: "متأسفم، نمیشه

خوشبختانه، سه مدل دیگه هم برای کار وجود داره. شغل‌های "ثابت"، شغل‌هایی هستن که آدم‌ا دهه‌ها تو به جا کار می‌کنن، خیلی پیشرفت نمی‌کنن ولی تجربه‌شون بیشتر میشه. این مدل برای کسانی خوبه که امنیت شغلی براشون خیلی مهمه ولی نمی‌خوان جون بکنن تا پیشرفت کنن. این مدل قبلاً خیلی رایج بود، الان کمتر شده. ولی اگه ثبات رو دوست داری و به شغلی میخوای که

پولدارت نكنه ولى از نظر مالى خيالت راحت باشه و بتونى زندگيتو صرف چيزايى كنى كه برات خيلى مهم هستن (خارج از كار)، شايد اين مدل برات مناسب باشه

يه مدل ديگه هم هست، "جابه جايى" يا "تغيير مداوم"، از بيرون كه نگاه كنى انگار همه چى بهم ريختس: يه روز تو يه رستوران تو دِنور گارسونى مى كنى، يه روز ديگه تو يه شركت باربرى تو توسان كار مى كنى. چند سال ديگه ممكنه راننده كاميون ترانزيت شى تو سياتل، اينابى نظامى نيست، بلكه يه جورايى نشون ميده كه طرف عاشق امتحان كردن چيزاي جديده و بر اساس چيزايى غير از خود شغل تصميم مى گيره، مثلاً سبك زندگى، محل زندگى يا روابط اجتماعى

مدل "ماريچ" هم آخرين مدله. اين مدل مثل يه سرى شغل كوچيك پشت هم ميمونه. آدمايى كه اين مدلى كار مى كنن ممكنه هر ده سال يه بار يه تغيير اساسى تو شغلشون بدن، ولى يه نظامى تو اين آشفتگى هست. اونا دارن مهارت ها و دانششون رو تو يه زمينه استفاده مى كنن و تو يه زمينه ديگه به كار مى برن، و در عين حال تجربه هاى مختلفى هم براى رضايت خودشون كسب مى كنن. مثلاً ممكنه بعد از دانشگاه ده سال تو يه كارى كه مربوط به رشته ت هست كار كنى. بعدش ممكنه يه كم از حقوق كم كنى و از مهارت هاى تو يه زمينه ديگه استفاده كنى. يا شايد يه كسب و كار خودت راه بندازى. يا شايد ده سال از كار دور باشى كه بچه هاى رو بزرگ كنى، بعد برگردى سر يه كار كاملاً متفاوت

خب، شايد بپرسي، كدوم مسير برات درسته؟ ته دلت احتمالا خودت ميدونى. يكى از اين مدل هاى كه الان گفتيم، يه جورى قلبتو قلقلك داد

حس هيچان و شايد يه كم ترس. يا يه حس خنثى و بى تفاوتى درونى. اصولا اينجورى بايد بفهمى تو مسير شغلى زندگيت چطور پيش برى. هميشه دنبال نشونه هاى باش كه خودت دارى درونت توليد مى كنى - هر چند ممكنه حس خوبى نداشته باشن. وقتى دارى به يه فرصت شغلى فكر مى كنى، چند روز يا چند هفته وقت بذار و تو خلوت خودت جزئيات اون كار يا حرفه رو تصور كن. بعد ببين چه حسى بهت ميده. اين فرصت هيچان زدت مى كنه، مى ترسوندت يا برات بى تفاوته؟

مثلا فرض كن بهت پيشنهاده مديرىت تو شركتتون رو ميدن. تو از كارت راضى هستى و همكارات رو دوست دارى و مى ترسى كه يه ترفيع بزرگ باعث بشه از كارت كمتر لذت ببرى و تعادل بين كار و زندگيت به هم بخوره. اما يه فرصت عاليه و پول خيلى بيشتري توش هست. تقريباً همه تشويق مى كنن كه قبولش كنى. اگه خيلى هيچان زدت مى كنه و يه كم مى ترسوندت، اين يه نشونه است كه بايد برى جلو. اگه فقط مى ترسوندت، به اطلاعات خيلى بيشتري نياز دارى. اگه وقتى انجام اون كار جديد رو تصور مى كنى، حس بى تفاوتى بهت ميده، جوابش واضحه: ردش كن.

چالش ۳
اعتقاد

اگه اهداف درست رو فهميدى و مسير شغليتو پيدا كردى، تيريك ميگم - ولى هنوز كارت تو ساختن اين بخش از زندگيت تموم نشده. در واقع، يه سرى خطرات هست كه بايد حواست بهشون باشه و مخصوصاً آدماى پرتلاش و جاه طلب رو درگير مى كنه. اوليش گرايش به كار معتاد گونه است، كه آدما براى پرت كردن حواس خودشون از درد و رنج توى زندگيشون بهش رو

میارن. این باعث میشه مشکلات اصلی حل نشن، و حتی با آسیب زدن به روابط خانوادگی بدتر هم بشن.

مثال وینستون چرچیل، سیاستمدار، سرباز و نویسنده رو در نظر بگیر. اون یکی از اولین رهبران... جهان بود که در دهه ۱۹۳۰ زنگ خطر رو در مورد تهدید نازی ها به صدا درآورد، و بعد به عنوان

چرچیل به جورایی رهبر مخالف قدرت های محور تو جنگ جهانی دوم بود. وقتی نخست وزیر بریتانیا بود، به برنامه فشرده داشت، خیلی وقتا روزی هجده ساعت کار می کرد. علاوه بر این، تو همون دوران نخست وزیری پشت سر هم کتاب می نوشت. آخر عمرش چهل و سه تا کتاب تموم کرد که تو هفتاد و دو جلد چاپ شدن

شاید چرچیل رو تحسین کنی، حق هم داری، ولی نباید بهش حسودی کنی. از افسردگی شدید رنج می برد، که بهش می گفت "سگ سیاه" و هی سراغش می اومد. یه بار به دکترش گفته بود: "دوست ندارم کنار یه کشتی وایسم و به آب پایین نگاه کنم. یه لحظه کافیه تا همه چی تموم شه."

باور کردنی نیست که چرچیل با اون حال داغون اینقدر پرکار بوده. بعضیا میگن افسردگیش دوقطبی بوده، و دوره های شیدایی بهش اجازه می داده اینقدر کار کنه. چندا از نویسنده های زندگینامه اش یه جور دیگه توضیح میدن: اعتیاد چرچیل به کار، با وجود رنجی که می کشید نبود، بلکه تا حدی به خاطر اون رنج بود. با کار کردن حواس خودشو از مشکلاتش پرت می کرد. فکر نکنی خیلی دور از ذهنه، محققای امروزی میگن که اعتیاد به کار به جور اعتیاد رایجه که آدما برای فرار از ناراحتی های روحی بهش رو میارن. و مثل خیلی از اعتیادهای دیگه، اوضاعی رو که قراره بهتر کنه، بدتر می کنه

تو سال ۲۰۱۸، محققا ده سال اطلاعات رو بررسی کردن و فهمیدن که ۲۴ درصد از کسانی که اختلال اضطراب دارن و نزدیک ۲۲ درصد از کسانی که اختلال خلقی دارن (مثل افسردگی اساسی یا اختلال دوقطبی) خودشون رو با الکل یا مواد مخدر درمان می کنن. احتمال اینکه این خوددرمانگرا به مواد وابسته بشن خیلی بیشتره. مثلاً، اطلاعات نشون میده که کسانی که برای اضطرابشون با الکل خوددرمانی می کردن، بیشتر از شش برابر احتمال داشت که به الکل وابسته بشن نسبت به کسانی که خوددرمانی نمی کردن

شواهد قانع کننده ای وجود داره که نشون میده بعضی از آدما مشکلات روحی شون رو با کار هم درمان می کنن. این می تونه به یه نوع اعتیاد تبدیل شه. خیلی از مطالعات نشون دادن که بین اعتیاد به کار و نشونه های اختلالات روانی، مثل اضطراب و افسردگی، یه رابطه قوی وجود داره، و معمولاً اینجوری فکر می کردن که کار اجباری باعث این مریضی ها میشه. اما چندا از روانشناسا اخیراً یه جور دیگه استدلال کردن - اینکه آدما ممکنه افسردگی و اضطرابشون رو با کار بیش از حد درمان کنن

رفتار. [22] همونطور که نویسنده های یه تحقیق معروف سال ۲۰۱۶ نوشتن، "اعتیاد به کار (تو بعضی موارد) به عنوان یه راه برای کم کردن حس های بد اضطراب و افسردگی شکل می گیره." [23]

این شاید توضیح بده چرا خیلی از آدما تو دوران کرونا ساعت کاریشون رو بیشتر کردن. [24] خیلی‌ها تو ماه‌های اول قرنطینه با بی‌حوصلگی، تنهایی و اضطراب دست و پنجه نرم میکردن. تا اواخر اردیبهشت سال ۱۳۹۹، آمار مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های آمریکا نشون داد که تقریباً یک چهارم بزرگسالای آمریکایی علائم افسردگی رو گزارش کردن. [25] (تو سال ۱۳۹۸ این عدد ۶.۵ درصد بود.) شاید یه عده از کارگرا با چسبیدن به کارشون سعی کردن خودشون رو درمان کنن تا حس کن سرشون شلوغه و مفیدن.

آدمایی که با اعتیاد به کار دست و پنجه نرم میکنن، راحت میتونن انکار کنن که این یه مشکله و در نتیجه، دلیل‌های اصلی که دارن خودشون رو درمان میکنن رو نادیده بگیرن. مگه کار کردن بده؟ آنا لمبکه، روانپزشک استنفوردی و نویسنده کتاب "ملت دوپامین: یافتن تعادل در عصر افراط" میگه: "حتی رفتارهای سالم و سازگار قبلی - رفتارهایی که به طور کلی توی فرهنگمون به عنوان رفتارهای سالم و مفید در نظر گرفته میشن - الان جوری شدن که انگار دارویی شدن، یعنی قوی‌تر، در دسترس‌تر، جدیدتر و همه‌جای‌تر شدن." [26] اگه یواشکی تو خونه میری تو دستشویی تا ایمیل‌های کاریت رو تو گوشت چک کنی، اون داره با تو حرف میزنه

از اون گذشته، وقتی پای کار میاد وسط، آدما به خاطر رفتارهای اعتیادآور بهت جایزه میدن. هیچکی نمیکه: "وای، یه بطری کامل جین تو یه شب؟ تو چه مشروب‌خور فوق‌العاده‌ای هستی!" ولی اگه روزی شانزده ساعت کار کنی، احتمالاً ترفیع می‌گیری

با وجود تمجید از حداکثر کار، هزینه‌ها تقریباً همیشه از سودش بیشتر میشه، همون‌طور که معمولاً تو اعتیادهایی که برای خوددرمانی استفاده میشن این اتفاق میفته. فرسودگی شغلی، افسردگی، استرس کاری و تعارض کار و زندگی بدتر میشه، نه بهتر. [27] و همون‌طور که لمبکه هم اشاره کرد، اعتیاد به کار میتونه منجر به اعتیادهای ثانویه مثل مواد مخدر، الکل یا پورنوگرافی بشه که آدما ازشون برای خوددرمانی مشکلات ناشی از اعتیاد اصلی استفاده میکنن، که اغلب عواقب شخصی فاجعه‌باری داره.

به گفته اشلی ویلانز، استاد دانشگاه هاروارد، راه‌حلهایی برای اعتیاد به کار وجود داره. [28] اون سه تا راهکار رو پیشنهاد میکنه که با "زمان" شروع میشه

یه جورایی حسابرسی کن. "چند روزی حسابی حواست به کارایی که میکنی باشه - کار، تفریح،" خریدای کوچیک - و اینکه چقدر وقت صرف هر کدوم میکنی و چه حسی داری. اون کارایی که بیشتر از همه بهت حس خوب و معنی میده رو یادداشت کن. اینجوری دو تا چیز دستگیرت میشه: یکی اینکه چقدر کار میکنی (که دیگه نتونی انکارش کنی)، و دوم اینکه وقتی کار نمیکنی دوست داری چیکار کنی (که ریکاوری برات جذاب‌تر بشه)

بعدش، پروفیسور ویلنر پیشنهاد میکنه که وقت استراحتت رو هم برنامه ریزی کنی. اونایی که معتاد کارن، فعالیتای غیرکاری رو یه جورایی دست کم میگیرن و فکر میکنن "اگه شد که شد"، واسه همینم کار میاد روشون. اینجوری میشه که ساعت چهاردهم کار، که معمولاً هم دیگه فایده نداره، یه ساعتی که میتونستی با بچه‌ها یا بگذرونی رو میگیره. یه تایمی توی روزت برای فعالیتای غیرکاری بذار، درست مثل وقتی که برای جلسه‌ها وقت میداری

آخرشم، تفریحات رو برنامه ریزی کن. اون تایم استراحت رو خیلی ول نکن. وقتای بی برنامه آدمو وسوسه میکنه که دوباره بره سراغ کار، یا کارای الکی بکنه که واسه حال خوبت خوب نیست، مثل چرخیدن تو شبکه های اجتماعی یا تلویزیون نگاه کردن. احتمالا به لیست کارا داری که بر اساس اولویت مرتب شدن. همین کارو با تفریحات هم بکن، تفریحات سالمی که برات ارزش دارن رو برنامه ریزی کن. اگه از زنگ زدن به دوستت خوشت میاد، نذارش واسه وقتی که یهویی وقت کردی - برنامه شو بذار و بهش پایبند باش. با پیاده روی، وقت نماز و باشگاه رفتن مثل قرار ملاقات با رئیس جمهور رفتار کن.

درگیر شدن با اعتیاد به کار میتونه خیلی تو زندگیمون تاثیر بذاره. واسه خانواده و دوستانمون وقت باز میکنه. باعث میشه تفریحات غیر مفیدی که فقط حال میده داشته باشیم. بهمون این امکانو میده که از خودمون بهتر مراقبت کنیم، مثلا ورزش کنیم. ثابت شده که همه اینا باعث میشه خوشحال تر باشیم یا ناراحتی کمتری داشته باشیم.

رسیدگی به اعتیاد به کار هنوز اون مسئله اصلی که باعث شده انقدر سخت کار کنیم رو حل نمیکنه. شاید تو هم مثل چرچیل یه سگ سیاه تو زندگی داری (منظورش افسردگیه). یا شاید ADHD سگت یه رنگ دیگه باشه؛ یه ازدواج پر دردسر؛ یه حس دائمی ناکافی بودن؛ شاید حتی اختلال وسواس اجباری، که با کار زیاد مرتبط دونسته شدن. [۲۹] دست کشیدن از کار برای پرت کردن حواست از اونا، فرصتیه که با مشکلاتت روبرو بشی، شاید با کمک، و در نتیجه مشکلی که باعث شده به کار زیاد معتاد بشی رو حل کنی.

روبرو شدن با سگ ممکنه ترسناکتر از این باشه که بری سراغ همون آدمای قدیمی که سگارو جمع می کردن؛ یعنی رئیس، همکارا، یا حتی کل زندگی. برعکس چرچیل، شاید بتونی یه راهی پیدا کنی که شر اون سگ کثیف رو برای همیشه کم کنی.

****چالش 4: هویت****

اگه تو یه مسیر شغلی ثابت و آروم، موقت یا چرخشی داری پیش میری، احتمالا کارت برات خیلی مهمه. وقتی مردم ازت می پرسن چیکار می کنی، با ذوق و شوق درباره شغلت حرف می زنی. در واقع شغلت بخش بزرگی از هویتت شده. این موضوع معمولا برای آدمایی که به پیشرفت خودشون اهمیت می دن، خیلی بیشتر صدق می کنه.

اینکه خودتو با شغلت تعریف کنی و به کارت افتخار کنی، هیچ ایرادی نداره. حرفه ای بودن یه جور فضیلتیه و ما هم خیلی تلاش کردیم تو کاری که واسه گذران زندگی انجام می دیم، حرفه ای باشیم. ولی یه خطر این وسط کمین کرده. خیلی راحت ممکنه خودتو تو یه تصویری که همون عنوان شغلی یا وظایف کاریته، گم کنی. دیگه نه مریم، مادر سه بچه، هستی، نه جان، شوهر فداکار؛ تو اول از همه مریم، مدیر منطقه ای، یا جان، معلم ارشدی. این همون چیزیه که بهش میگن "شیءانگاری خود".

شیءانگاری بقیه که خب خیلی بده. تحقیقات نشون داده وقتی آدمای رو به چیزای دیگه مثل مثلا با نگاه های جنسی یا اذیت و آزار، اعتماد به نفس و توانایی انجام *сводят* ظاهرشون کارهاشون میاد پایین. [30] یه فیلسوفی به اسم ایمانوئل کانت میگه اینجوری آدم تبدیل میشه به "یه شیء برای هوس یه نفر دیگه" و دیگه هیچ انگیزه اخلاقی ای براش باقی نمی مونه. [31]

شیء‌انگاری ظاهری فقط به نوع‌ش. شیء‌انگاری تو محیط کار به نوع دیگه است، اونم خیلی خطرناک. سال ۲۰۲۱ محقق‌ها شیء‌انگاری تو محیط کار رو بررسی کردن و فهمیدن که باعث فرسودگی شغلی و نارضایتی میشه

این اتفاقا بین کارمند و رئیس و افسردگی میفته. [32] مثلاً وقتی به رئیس با کارمنداش مثل به مشت نیروی کار دور ریختنی رفتار می‌کنه، یا حتی وقتی کارمندا رئیس‌شون رو فقط به منبع پول می‌دونن

خیلی راحت میشه فهمید چرا نباید با بقیه مثل شیء رفتار کنیم. به جور دیگه هم هست که به همون اندازه بده ولی کمتر به چشم میاد، اونم وقتی که خودت، خودتو تبدیل به شیء کنی. آدمای خیلی وقتاً این کارو با خودشون می‌کنن. مثلاً ارزش خودشون رو با قیافه‌شون، وضعیت مالی‌شون، یا عقاید سیاسیشون می‌سنجن. ته همه اینا به چیز خیلی بد هست: اینکه خودتو به یه ویژگی محدود کنی و اینجوری بقیه رو هم تشویق کنی که همین کارو باهات بکنن. تو محیط کار این یعنی ارزش خودتو با حقوقی که می‌گیری یا جایگاه شغلی‌ت بسنجی

همون‌طور که شبکه‌های اجتماعی ما رو تشویق می‌کنن که به ظاهر خودمون گیر بدیم، فرهنگ کاریمون هم ما رو هل می‌ده که فقط به جنبه‌های حرفه‌ای خودمون فکر کنیم. ما ایرانیا معمولاً از آدمای پرکار و جاه‌طلب خوشمون میاد، واسه همین خیلی راحت می‌ذاریم کار همه زندگیمون رو بگیره. خیلی‌ها رو می‌شناسیم که جز کارشون از هیچی حرف نمی‌زنن، یعنی دارن می‌گن "من همون کارمم". شاید اینجوری حس بهتری داشته باشی و فکر کنی داری قوی‌تر میشی، ولی به اشتباه اساسی توش هست: تو تئوری می‌تونی رئیس‌تو عوض کنی و یه کار جدید پیدا کنی، ولی خودتو که نمی‌تونی ول کنی! یادت باشه: تو مدیرعامل زندگی خودتی

شیء کردن خودت تو محیط کار به جور دیکتاتوره. ما می‌شیم به رئیس وحشتناک برای خودمون، بی‌هیچ رحم و محبتی. روزای تعطیل باعث می‌شن حس گناه و تنبلی کنیم، اینجوری خودمونو محکوم و کوچیک می‌کنیم. به این سوال که "هنوز به اندازه کافی موفق شدم؟" جواب همیشه "نه، بیشتر کار کن!" هست. و بعدش، وقتی آخرش می‌رسه، وقتی دیگه پیشرفتی نمی‌کنی یا یه شکست تو کارت می‌خوری، دست خالی و ناامید می‌مونی

تو هم تو کارت خودتو تبدیل به شیء کردی؟ اگه جوابت مثبته، بدون تا وقتی این کارو بکنی هیچ وقت راضی نمی‌شی. شغل یا کارت باید یه بخشی از تو باشه، نه برعکس. دو تا کار هست که می‌تونه کمکت کنه تا دوباره به اولویت‌هات فکر کنی

اول اینکه، یه کم بین کارت و زندگی‌ت فاصله بنداز. شاید تو زندگی‌ت یه رابطه سمی یا دو تا ...داشتی ولی تازه فهمیدی

این دقیقاً همون وقتی که یه استراحتی به خودت میدی، چه خواسته خودت باشه چه از سر ناچاری

در واقع، همین تمایل آدمای باعث میشه که بیشتر جدایی‌های آزمایشی (اونایی که برای یه مدت از هم جدا میشن) به طلاق ختم بشه، مخصوصاً وقتی بیشتر از یه سال طول بکشه

فاصله داشتن به دید بهتری بهت میده

از این اصل تو زندگی کاریت هم استفاده کن. اول از همه، هدف اصلی از مرخصی رفتنت باید این باشه که به کم از کار دور شی و وقتتو با کسایی بگذرونی که دوستشون داری. هرچند ممکنه خیلی بدیهی به نظر برسه، ولی معنیش اینه که واقعاً مرخصی بری و اصلاً توش کار نکنی. کارفرمات باید ازت ممنون باشه که این کارو میکنی، چون آدم وقتی سر حال باشه بهتر کار میکنه.

یه چیز دیگه هم هست، یه ایده قدیمی به اسم "حفظ حرمت شنبه" یا اختصاص دادن به زمان مشخص تو هر هفته به استراحت و دوری از کار. تو سنت‌های مذهبی، استراحت فقط یه چیز خوب نیست؛ بلکه یه بخش اساسی برای شناخت خدا و خودمونه. تو کتاب خروج اومده: "چون خداوند در شش روز آسمان و زمین و دریا و هر چه در آنهاست را آفرید و در روز هفتم استراحت کرد، پس خداوند روز شنبه را مبارک ساخت و آن را مقدس شمرد." اگه خدا از کار دست میکشه، شاید تو هم باید این کارو بکنی.

لازم نیست این کار حتماً مذهبی باشه و همیشه به روش‌های مختلفی انجامش داد، نه فقط اینکه کلاً شنبه یا یکشنبه کار نکنی. مثلاً، میتونی هر شب با کار نکردن و اختصاص دادن وقتت به روابط و تفریح، به "شنبه کوچیک" برای خودت داشته باشی. (یعنی ایمیل‌های کاریتو چک نکنی.)

یه سری دوست پیدا کن که تو رو فقط به چشم به آدم متخصص نبینن. خیلی از آدمایی که خودشونو فقط با کارشون تعریف میکنن، دنبال کسایی میگردن که فقط به خاطر دستاوردهای کاریشون تحسینشون کنن. این خیلی طبیعیه، ولی به راحتی میتونه سد راه شکل‌گیری دوستی‌های واقعی بشه، چیزی که همه ما بهش نیاز داریم. وقتی تو دوستی‌هات خودتو فقط با کارت تعریف میکنی، دوستان هم راحت‌تر میتونن اینجوری بهت نگاه کنن.

به همین دلیله که داشتن دوستایی بیرون از محیط کاریت خیلی مهمه. دوست شدن با آدمایی که هیچ ربطی به کار و حرفه‌ات ندارن، تشویقت میکنه علایق و فضیلت‌هایی غیر از کار پیدا کنی و در نتیجه آدم کامل‌تری باشی. راهش هم دقیقاً همون توصیه اوله: فقط از کار دور نشو؛ وقتتو با کسایی بگذرون که هیچ ربطی به کار و کاسبیت ندارن.

کار. (اگه کارت رسیدگی به خونوادت باشه هم، این اصل سر جاشه
(باید با آدمایی رفت و آمد داشته باشی که فقط به چشم به نون‌آور و مراقب نبینن)

شاید اینکه با تبدیل شدن به یه شیء برای خودت بجنگی، حس خوبی بهت نده. دلش ساده‌س: همه‌مون به جوری می‌خوایم خاص باشیم، و اینکه بیشتر از بقیه کار کنیم و تو کارمون بهتر باشیم، یه راه راست و پوست‌کنده به نظر می‌رسه. این به غریزه‌ی عادی تو آدمیزاد، ولی با این حال می‌تونه آخرش به جاهای خطرناک بکشه. خیلی از آدمای موفق اعتراف می‌کنن که ترجیح میدن خاص باشن تا خوشحال.

عجیب اینجاست که با تلاش برای خاص بودن، آخرش خودمون رو به یه ویژگی محدود می‌کنیم و خودمونو تبدیل می‌کنیم به یه مهره تو یه ماشین که خودمونو ساختیم. تو افسانه‌ی معروف یونانی، نارسیس عاشق خودش نشد، عاشق تصویر خودش شد. وقتی هم که تو کارمون خودمونو تبدیل به یه شیء می‌کنیم، همینطوره: یاد می‌گیریم عاشق تصویر آدم موفق‌مون بشیم، نه عاشق

خود واقعی مون تو زندگی

این اشتباه رو نکن. تو شغلت نیستی، ما هم شغل مون نیستیم. چشمتو از اون تصویر کج و کوله بردار، و شجاعت اینو داشته باش که کل زندگی و خود واقعیتو تجربه کنی

عشقی که دیده می‌شه

وقتی پای ساختن زندگی دلخواهت میاد وسط، باید قسمت کار زندگیتو درست پیش ببری. یه کم بهش فکر کن: احتمالاً یه سوم از زندگیتو کار می‌کنی - چه کارمند باشی، چه از خنوادت مراقبت کنی، چه یه جور دیگه سرگرم باشی

وقتی داری کارت رو بررسی می‌کنی و به فکر تغییر می‌افتی، چهار تا چالشی که تو این فصل گفتیم رو یادت باشه، و درسایی که کمکت می‌کنن این چالش‌ها رو تبدیل کنی به فرصت‌های عالی برای رشد و خوشبختی

از کارت، پاداش‌های درونی بخواه. هدف‌های درست برای اینکه از کارت بیشترین لذت رو... ببری، پول و قدرت نیستن، بلکه

موفقیت رو به دست بیار و به بقیه خدمت کن. دنبال اینا باشی، یه زندگی کاری میسازي که همیشه هم خودتو خوشحال میکنه هم بقیه رو

فقط یه راه واسه موفقیت و خوشحالی تو کار نیست. بین مدل خودت چیه: خطی میری جلو، آروم و پیوسته ای، موقتی کار میکنی یا چرخشی. بعدش حواست به حس درونی خودت باشه و همون راه رو برو

اعتماد به کار شوخی بردار نیست، خیلیا تو آمریکا و کل دنیا گرفتارش شدن. راست و حسابی 3. به عاداتهای خودت نگاه کن و بین سالمن یا نه

تو شغلت نیستی. اگه خودتو فقط با کارت تعریف کنی، بدبخت میشی. یه فاصله ای از کارت بگیر و آدمایی تو زندگیت داشته باش که تو رو به عنوان یه آدم ببینن، نه فقط یه متخصص

بازم میگم، نمیشه به کسی گفت دقیقاً چه شغلی بیشترین خوشحالی رو میاره. بستگی به خودت داره. چیزی که همه شغل‌های خوب توش مشترکه اینه که اون کار برای تو یه چیزی فراتر از فقط یه راه برای رسیدن به پول و امکاناته. واسه همین اسم این فصل رو گذاشتیم "کاری که عشق توش دیده میشه"

البته این کار آسونی نیست. یه روزایی هست که حس میکنی کارت اصلاً ربطی به عشق و این چیزا نداره. مهم اینه که دنبال یه حالت بی نقص و ایده آل نباشی، بلکه سعی کنی بهتر بشی. برای اینکه خوشحال تر باشی، تلاش کن کارت رو معنادار کنی

واسه آدمای مذهبی یا معنوی، قضیه اینه که کار فیزیکی‌شون رو با یه چیز متافیزیکی پیوند بدن. این فلسفه اصلی خوزه ماریا اسکیروا، یه قدیس کاتولیک اسپانیایی بود. اون میگفت ما از طریق کارمون با تمام وجود عاشق دنیا میشیم

خدا هر روز منتظر ماست، تو آزمایشگاه، تو اتاق عمل، تو پادگان، تو دانشگاه، تو کارخونه، تو کارگاه، تو مزرعه، تو خونه و تو کل دنیای کار. اینو خوب بفهم

یه چیز مقدس، یه چیز الهی تو معمولی‌ترین شرایط زندگی پنهون شده، و هر کدوم از شما باید اون رو کشف کنید

شاید این حرفا رو بخونید و تعجب کنید که چطور میشه یه همچین چیزی رو تو یه کار خسته‌کننده مثل کار شما یا هر چیز دیگه تو زندگی معمولی پیدا کرد. ولی میشه، و شما هم می‌تونید انجامش بدید، چه آدم مذهبی‌ای باشید چه نباشید. ولی این کار یه پیش‌زمینه‌ای لازم داره: پیدا کردن راهتون به سوی تعالی و کمال

عجب شانسی آوردی!

عجب شانسی آوردی "معروف‌ترین سرود مذهبی مسیحیه که تا حالا بیشتر از هفت هزار بار" ضبط شده. حتما آهنگشو بلدی، و احتمالا حتی شعر بیت اولش رو هم حفظی

عجب شانسی آوردم، چه صدای شیرینی که یه بدبختی مثل منو نجات داد
یه زمانی گم شده بودم، ولی الان پیدام کردن
کور بودم ولی الان دارم می‌بینم

اما شاید ندونی داستان پشت این سرود معروف چیه، که حدود سال ۱۷۷۲ یه مرد انگلیسی به اسم جان نیوتن نوشته. نیوتن وقتی اینو نوشت چهل و هفت سالش بود، بعد از اینکه یه زندگی پر از خوشگذرونی و گناه داشت - به قول خودش - و هیچ اعتقاد مذهبی و اصول اخلاقی‌ای نداشت. [2] اون از راه جابجایی برده‌ها پول در می‌آورد، بعد از اینکه خودش از ثبت‌نام اجباری تو نیروی دریایی سلطنتی انگلیس فرار کرده بود

یه شب که نیوتن سوار یه کشتی بود که داشت به لندن برمی‌گشت، یه طوفان اومد که خیلی از دوستانشو به دریا انداخت و نزدیک بود خودش هم بندازه. بعداً، وقتی داشت فکر می‌کرد که چرا جون سالم به در برده، به این نتیجه رسید که دست خدا بوده، که یه برنامه‌ای برای زندگیش وجود داشته و وظیفه‌ش اینه که اون برنامه‌رو پیدا کنه. عادت‌ها و اعتقاداتش عوض شد و تمرکزشو گذاشت رو عشق الهی. ازدواج کرد و در نهایت یه روحانی و یه طرفدار جدی لغو برده‌داری شد

نیوتن مخالف برده‌داری بود. الان به عنوان یکی از کسایی شناخته میشه که بیشترین نقش رو تو تموم شدن قانونی این رسم تو بریتانیا داشتن

نیوتن اعتقاد داشت ایمانش باعث شده برای اولین بار تو زندگیش واقعا آزاد باشه. البته که اولین کسی نیست که اینو میگه. با این حال، سرود معروفش دو تا ادعای جالب داره. اول اینکه، اون ایمان رو پیدا نکرد؛ بلکه ایمان اونو پیدا کرد. و دوم اینکه، خوشبختیش از نادیده گرفتن حقایق

زندگی نیومد. برعکس، خوشبختیش فقط وقتی اومد که تونست بالاخره حقیقت رو ببینه

این ادعای جسورانه توی اون سرود معروف مطرح شده: جستجو برای یه حقیقت والا - تو مورد نیوتن، تو دین مسیحیت؛ به طور کلی تر، تو یه چیزی فراتر از این دنیا و این لحظه - زندگی رو روشن میکنه. بهت اجازه میده واقعا واقعیت رو ببینی. و این به یه جور شادی جدید منجر میشه که از هیچ منبع دیگه ای نمیشه به دستش آورد

بعضی ها ممکنه بگن چه حرف مسخره ای. برای دیدن واقعیت، باید روی چیزای ندیده و اثبات نشده تمرکز کنیم؟ عقل، ایمان میخواد؟ این مثل اینه که بگیم آتیش آب میخواد، یا نور تاریکی

در واقع، علم کاملا واضحه. اعتقادات و تجربه های ماورایی به شدت به تلاشمون برای خوشحال تر شدن کمک میکنن. چرا؟ چون وقتی به حال خودمون گذاشته بشیم، همیشه روی جزئیات زندگی شخصیمون تمرکز میکنیم. این کاملا طبیعی. حواسمون پرت میشه به کار، خونه، پول، شبکه های اجتماعی، ناهار و غیره. بیشتر اینا بی اهمیت نیستن، اما اگه فقط روی خودمون و منافع محدودمون تمرکز کنیم، خب، خسته کننده میشه. دیدگاهمون رو نسبت به زندگی از دست میدیم

دنبال کردن یه مسیر متافیزیکی بهمون اجازه میده با زوم کردن روی نگرانی های روزمره و دغدغه های همیشگیمون، دیدگاه دقیق تری نسبت به زندگی پیدا کنیم. با برداشتن تمرکز از روی خودمون و گذاشتنش روی شکوه و عظمت جهان هستی، خوشحال ترمون میکنه. همچنین باعث میشه مهربون تر و بخشنده تر با دیگران باشیم - کمتر درگیر به دست آوردن و نگه داشتن چیزها برای خودمون بشیم و بیشتر با نیازهای دنیایی هماهنگ بشیم که ما فقط یه بخش کوچیک از اون هستیم. مهم تر از همه، مسیر تعالی یه ماجراجویی، یه سفر روحانی که میتونه یه جور هیجان به زندگی هامون اضافه کنه که فراتر از هر چیزیه که تا حالا تجربه کردیم

ولی دنیا - و احساساتمون - جلوی ما رو می گیرن. مردم از این حرف که زندگی درونی غیرعلمیه خجالت می کشن، از این که نبود مدرک برای چیزای نادیده، نشونه ای که باورهای متعالی چیزی نیستن جز یه جور خرافات. زیر فرهنگیه که دائم ایمان و معنویت رو تحقیر می کنه، پژمرده می شن. و شک و تردیدهای خودشون براشون غیرقابل تحمل میشه - خیلی کم این حس رو دارن، و نتیجه می گیرن که این چیزا مسخرس

حقیقتش اینه که، همونطور که توی این فصل می بینید، تجربه های معنوی یه پایه علمی محکم دارن، و تجربه های متعالی اطلاعات مهمی درباره ی زندگی بهمون میدن که از هیچ راه دیگه ای نمیشه به دست آورد. اما به دست آوردن این تجربه ها تلاش و تعهد می خواد. چالش هایی که ما معمولاً توی این راه باهاشون روبرو می شیم - و راه حل هاشون - موضوع این فصله

نوشتن درباره ی ایمان کار سخته

برای ما دو نفر، معنویت و ایمان بخش مهمی از زندگی مون. توی این فصل قصد نداریم شما رو به هیچ باور خاصی، از جمله باورهای خودمون، سوق بدیم، اما بهتره اول باورهای خودمون رو بگیم تا شما این فصل رو با این اطلاعات بخونید

آرتور: ایمان مهم ترین بخش زندگی منه. من پروتستان بزرگ شدم، اما در نوجوانی، بعد از یه تجربه ی عرفانی در زیارتگاه بانوی ما گوآدالوپ در مکزیکو سیتی، به مذهب کاتولیک گرویدم.

(پدر و مادرم خیلی ذوق نکردن، اما فکر کردن که این شورش نوجوونی بهتر از مواد مخدره.)
تمرینات مذهبی من به طور پیوسته در دوران بزرگسالی افزایش یافته، به خصوص از وقتی که در زمینه مطالعه شادی تخصص پیدا کردم. امروزه، من هر روز در مراسم عشای ربانی شرکت می‌کنم و هر شب با همسرم، استر، تسبیح می‌خونم - به دعای مدیتیشن قدیمی کاتولیک

با وجود باورها و تمرینات عمیق مسیحی‌ام، من به دانش‌آموز جدی در زمینه سنت‌های دیگر، هم در غرب و هم در شرق هستم، و با رهبران بسیاری از ادیان رابطه نزدیکی دارم. من با رهبران هندو، بودایی، مسلمان و یهودی کار کردم.

اونایی که منو به خدا نزدیک کردن، خیلی چیزا یادم دادن، اعتقاداتم رو بهتر کردن و روح رو غنی‌تر، خیلی برام ارزش دارن. از فلسفه‌های دنیوی مثل رواقی‌گری هم خیلی چیزا یاد گرفتم و تو باورام جا دادم

اپرا: من تمام عمرم حس کردم به نیروی الهی منو هدایت می‌کنه. من به اون نیرو میگم خدا. من به دین مسیحیت عمل می‌کنم و بهش احترام می‌ذارم، ولی در عین حال به این راز بزرگ هم باور دارم که همه ما به هم وصلیم، همه یکی هستیم و از به منبع واحد اومدیم. به قول به فیلسوف و الهی‌دان به اسم پیر تیلارد دو شاردن، من باور دارم که ما موجودات روحانی هستیم که این تجربه انسانی رو داریم، و همه ما به جورایی تو طبیعت، تو چیزی که من بهش میگم زندگی، به هم وصلیم.

تو برنامه تلویزیونی و پادکست "سوپر سول" من با صدها معلم معنوی و آدمای صاحب‌نظر از همه دین‌ها و بی‌دین‌ها مصاحبه کردم، و همه‌شون تاکید دارن که مسیر معنوی، مهم‌ترین سفر زندگیه. چیزی که من تو این همه صحبت فهمیدم اینه که زندگی همیشه داره باهامون حرف می‌زنه، سعی می‌کنه ما رو به بهترین ورژن خودمون هدایت کنه. به نظر من، داشتن به سری آیین‌های معنوی، به راه خیلی سریع‌تره برای رسیدن به زندگی‌ای که می‌خوام

ما هر دو خیلی عاشق و قدردان آدمای با ایمان و بی‌ایمان هستیم که دارن خالصانه تلاش می‌کنن بقیه رو بالا بکشن و دنیا رو برای همه بهتر کنن. بازم میگم، هدف ما تو این فصل این نیست که شما رو قانع کنیم که اعتقادات و آیین‌های خاص ما درسته. هدفمون اینه که بهتون نشون بدیم چطور دنبال کردن درک عمیق از جنبه‌های متعالی و فرامادی زندگی‌تون میتونه زندگی‌تون رو خیلی بهتر کنه و به بقیه هم کمک کنه

مغز معنوی تو

چرا آدمای مذهبی و معنوی تمرین می‌کنن؟ آگه ازشون بپرسی، به ندرت میگن: "واسه این که خوشحال تر باشم." بیشترشون، مثل جان نیوتن، بهت میگن که این کار بهشون کمک می‌کنه تو این دنیای گیج کننده، زندگیشون رو معنی کنن. اونا فهمیدن که بصیرت از طریق کارهای روزمره یا چیزای الکی مثل تفریح و مصرف‌گرایی به دست نیامد. خیلیا دنبال به سری تجربه‌های "بزرگ تر" از چیزایی که زندگی روزمره بهشون میده هستن. به حس ترس و تعجب، به حس یکی شدن با بقیه یا خدا، و از بین رفتن مرزهای زمان و مکان

اینا همش خوشی و تفریح نیست. آدما میگن وقتی به تمرین متعالی رو شروع می‌کنن، حسابی

اذیت میشن، چون به نور قوی رو به خودشون می تابونن. اونایی که تازه مدیتیشن رو شروع کردن، خیلی وقتاً با افکار خودشون تنها نبودن. اونایی که به دین دیگه ای رو میارن، باید با گناهشون روبرو بشن. مطالعه فلاسفه و استفاده از نظراتشون تو زندگی، ترس و از خودگذشتگی داره. دنبال کردن تقریباً هر تمرین معنوی یعنی این که: "من قبول می کنم که همه چیز رو نمیدونم و این کار سختی رو انجام میدم که دنیا میگه مسخره و احمقانه است."

نتیجه اش معمولاً زندگی رو عوض می کنه، اول از همه از لحاظ جسمی. لیزا میلر، روانشناس و نویسنده کتاب "مغز بیدار شده"، با همکاریاش خیلی رو مکانیسم های عصبی تجربه های متعالی کار کرده. مثلاً فهمیده که یادآوری به تجربه معنوی، نسبت به یادآوری به تجربه استرس زا، فعالیت تو تالاموس میانی و هسته دمی رو کم می کنه. اینا قسمت هایی از مغزن که با پردازش حسی و احساسی در ارتباطن. شاید این جوری به آدما کمک کنه از زندان فکری و نشخوار ذهنی فرار کنن. [3] بقیه محقق ها با بررسی رفتار تو بیماری که آسیب مغزی داشتن، معنویت رو به فعالیت تو ماده خاکستری دور مجرای مغزی، ناحیه ای از ساقه مغز که با (از جمله) تعدیل ترس و درد و احساسات عاشقانه مرتبطه، ربط دادن. [4]

خاطرات برخورد های معنوی خیلی قوی، مثلاً یکی شدن با خدا، با استفاده از

تکنولوژی نوار مغزی. توی به آزمایش، سال ۲۰۰۸ به سری دانشمند مغز و اعصاب اومدن فعالیت مغزی راهبه های کاتولیک کارملی رو بررسی کردن. از راهبه ها خواستن به بار عرفانی ترین تجربه زندگیشون رو یادآوری کنن، به یار هم صمیمی ترین رابطه شون با یه آدم دیگه رو. بعدش دیدن وقتی داشتن تجربه عرفانی رو یادآوری می کردن (نسبت به وقتی که تجربه عادی رو یادآوری می کردن)، امواج تتا توی مغزشون به طرز چشمگیری بیشتر شده بود. این الگو معمولاً موقع خواب دیدن هم دیده می شه. بعد از آزمایش، تو مصاحبه هایی که با راهبه ها کردن، گفتن که تو اون تجربه های عرفانی حضور خدا رو حس می کردن و یه عشق بی قید و شرط و بی نهایت رو تجربه کردن.

اعتقاد مذهبی خیلی ربط داره به اینکه آدم دنبال یه هدف توی زندگی بگرده و پیدااش کنه. روانشناسا سال ۲۰۱۷ به تحقیق کردن و میزان تعهد مذهبی ۴۴۲ نفر رو سنجیدن و دیدن که خیلی با حس هدفمندی شون تو زندگی مرتبطه. شاید تعجب آور نباشه که بدونیم با توجه به رابطه قوی بین حس هدفمندی و خوشحالی، دین و معنویت می تونن آدم رو در برابر افسردگی و واکنش های مضطربانه به اشتباهات محافظت کنن.

محقق ها همین الگو رو برای بیماری های جسمی هم نشون دادن. بیماری که داشتن بیماری های جدی رو درمان می کردن، وقتی کیفیت زندگیشون بهتر بود که علاوه بر دکتر و پرستار، یه متخصص مراقبت معنوی (مثل روحانیون) هم تو روند درمانشون حضور داشت. این در مقایسه با اونایی بود که به نیازهای معنوی شون توجهی نمی شد.

دین و معنویت، وقتی که با بقیه آدم ها تو یه جمع دنبال بشن، می تونن حس تنهایی رو هم کم کنن. خب این شاید واضح باشه، چون آدما معمولاً دین رو تو جمع و با بقیه انجام می دن و کلی مدرک هست که نشون می ده دین روابط اجتماعی رو قوی تر می کنه. ولی ظاهراً خود معنویت هم می تونه تنهایی رو کم کنه. یه سری محقق سال ۲۰۱۹ از ۳۱۹ نفر خواستن که جملاتی مثل "من یه رابطه معنادار شخصی با خدا دارم" رو ارزیابی کنن. اونا یه رابطه منفی قوی بین تایید این جور جملات معنوی و حس تنهایی پیدا کردن، که باعث می شد سلامت روانی شون بیشتر

بیشه.

تو تهش اینه: تجربه‌های معنوی، مذهبی و کلاً ماورائی، به چیز الکی و خیالی نیستن. اونا روی مغزت اثر می‌دارن و بهت به جورایی دسترسی به به سری بینش و دانشی می‌دن که از راه‌های دیگه نمی‌تونی بهشون بررسی

ولی انجام این کار پر از دردسره. سه تا از مهم‌تریناش اینان

سخت بتونیم تمرکز کنیم *

راهمونو پیدا نکنیم *

انگیزه‌هامون درست نباشه *

اینا چالش‌هایی‌ان که تو این فصل باهاشون دست و پنجه نرم می‌کنیم

****چالش اول: ذهن میمونی تو****

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات زندگی اینه که خب، خیلی چیزا رو از دست می‌دیم. نه اینکه واقعاً از دست بدیم، ولی به لحظه فکر کن: چقدر از وقتت رو واقعاً حضور داری؟ بیشتر وقتا تو زندگی روزمره، اصلاً حواسمون به حال نیست. بیشتر تمرکزمون رو گذشته و آینده‌ست، به قیمت اینکه تو لحظه "اینجا و اکنون" نباشیم. اگه باور نداری، به لحظه به افکارت دقت کن، مثل میمون دیوونه این ور و اون ور می‌پرن. به دقیقه داری تو فکر اینی که فلانی هفته پیش چی بهت گفت، به دقیقه بعدش داری فکر می‌کنی آخر هفته می‌خوای چیکار کنی. این وسط، داری همین الان زندگی رو از دست می‌دی.

حالا چشمت رو ببند و مدیتیشن کن یا دعا کن. تو این لحظه از زندگی واقعاً حضور داری—یعنی حواست جمعه. به عبارت دیگه، به نیروی ماورایی بهت کمک می‌کنه تا بیشتر از زندگی رو تجربه کنی.

ولی ما این کار رو زیاد انجام نمی‌دیم. آدما به توانایی عجیب و غریب دارن که در برابر زندگی تو لحظه حال مقاومت کنن. در واقع، مهم‌ترین ویژگی انسان بودن ذهن اینه که بتونه اتفاقات گذشته رو دوباره پخش کنه و برای سناریوهای آینده تمرین کنه. البته این به نعمت بزرگه، چون بهمون اجازه می‌ده تا از تجربه‌هامون بیشترین یادگیری رو داشته باشیم و برای آینده به خوبی آماده شیم. اما به جورایی هم نفرینه. راهب بودایی ویتنامی، تیک نات هان، تو کتابش به اسم "معجزه ذهن آگاهی" اینو توضیح داده: «وقتی داری ظرف می‌شوری، فقط باید ظرف بشوری، یعنی وقتی داری ظرف می‌شوری باید کاملاً آگاه باشی از این که داری ظرف می‌شوری.» اگر داریم

وقتی داری به گذشته یا آینده فکر می‌کنی، انگار موقع ظرف شستن زنده نیستی

لازم نیست بودایی باشی تا بفهمی "ذهن آگاهی" این روزها خیلی طرفدار داره. توی کلی اپلیکیشن و سایت می‌تونی جدیدترین روش‌هاشو یاد بگیری. تازه، تحقیق‌ها نشون داده علاوه بر اینکه باعث می‌شه تو لحظه حال باشی، می‌تونه درمان خیلی از مشکلات شخصی هم باشه.

معلوم شده که افسردگی رو کم می‌کنه، اضطراب رو پایین میاره، حافظه رو بهتر می‌کنه و درد کمر رو کم می‌کنه. حتی ممکنه نمره‌های امتحان رو هم بالا ببره.

اگه ذهن‌آگاهی اینقدر خوبه، پس چرا همه ما هر روز انجامش نمی‌دیم؟ چرا هنوز اینقدر وقت‌مون رو صرف رویاپردازی یا حسرت خوردن برای گذشته و پیش‌بینی آینده می‌کنیم؟ جوابش اینه که ذهن‌آگاهی یه چیز طبیعی نیست و در واقع خیلی هم سخته. خیلی از روانشناس‌ها معتقدن که ما به عنوان یه گونه، برای لذت بردن از لحظه حال تکامل پیدا نکردیم. بلکه، مغزمون طوری طراحی شده که به گذشته و مخصوصاً آینده فکر کنیم، سناریوهای جدید رو در نظر بگیریم و ایده‌های نو رو امتحان کنیم. روانشناس، مارتین سلیگمن، حتی پا رو فراتر گذاشته و گونه ما رو "انسان آینده‌نگر" نامیده، یعنی ما طبیعتاً در آینده زندگی می‌کنیم.

اجتناب از ذهن‌آگاهی می‌تونه یه راه موثر برای پرت کردن حواس خودت از درد هم باشه. محقق‌ها نشون دادن که وقتی آدما حالشون بده، خیلی بیشتر احتمال داره ذهنشون سرگردون بشه تا وقتی که حالشون خوبه. بعضی از دلایل ناراحتی که باعث حواس‌پرتی و سرگردانی ذهن می‌شن، ترس، اضطراب، روان‌رنجوری و البته خستگی و بی‌حوصلگی هستن. داشتن یه تصور منفی از خودت - مثلاً احساس شرمندگی از خودت - هم احتمالاً باعث می‌شه از لحظه حال غافل بشی. محقق‌ها نشون دادن که آدمایی که خیلی شرم رو تجربه کردن، معمولاً خیلی بیشتر از بقیه ذهنشون سرگردون می‌شه.

اگه با ذهن‌آگاهی مشکل داری، ممکنه دو تا مشکل اساسی مقصر باشن: یا بلد نیستی چجوری توی سر خودت راحت باشی، یا بلدی ولی به این نتیجه رسیدی که خونه جای باحالی نیست. اگه اولی جلوت رو گرفته، پس حتماً برو سراغ تکنولوژی‌ها و کتاب‌های گسترده و رو به رشد در مورد ذهن‌آگاهی. ممکنه مدیتیشن رسمی رو امتحان کنی یا فقط بیشتر به محیط اطرافت توجه کنی.

اگه مشکلات مورد دومه، باید مستقیم با ریشه ترس و ناراحتیت روبرو شی. فرار کردن ارزش درازمدت جواب نمیده؛ اتفاقاً خیلی از تحقیقات نشون میدن که خیال‌پردازی برای دوری از احساسات، اوضاع رو بدتر می‌کنه، نه بهتر. شاید تصمیم‌گیری که با کمک یه متخصص، همین الان با عامل ناراحتیت روبرو شی، درست مثل وقتی که برای حل مشکلات زناشویی از یه مشاور کمک می‌گیری. ولی حتی اگه فقط احساسات ناخوشایندت رو بپذیری - ترس، شرم، عذاب وجدان، غم یا خشم - میتونه شروع یه راه حل باشه، چون این کار تشویقت می‌کنه که با مقاومت در برابر تجربه این احساسات روبرو شی. شاید از اونی که فکر می‌کنی کمتر ناخوشایند باشه.

با خودشیفتگی فرق داره. اینکه در لحظه حال باشی به (mindfulness) یادت باشه که ذهن‌آگاهی این معنی نیست که مدام به خودت و مشکلاتت فکر کنی و بقیه رو نادیده بگیری. محققان نشون دادن که نگرانی بیش از حد در مورد خود، میتونه باعث افزایش حالت تدافعی و منفی‌نگری بشه. ذهن‌آگاهی باید به جای اینا، باعث بشه حس کنی که بخشی از دنیای بزرگتری و بتونی احساساتت رو بدون قضاوت کردنشون، زیر نظر بگیری. وقتی داری سعی می‌کنی روی زمان حال تمرکز کنی، دو چیز رو به خودت یادآوری کن: تو فقط یکی از هشت میلیارد آدم روی زمینی؛ و احساسات میان و میرن، این یه بخش طبیعی از زنده بودن. ابزارهای فراشناختی که قبلاً تو این کتاب در موردش صحبت کردیم، میتونه خیلی بهت کمک کنه تا بتونی ذهن‌آگاه تر بشی.

بازم پیش میاد که حواست پرت شه - بالاخره تو هم یه انسانی. و حتی ممکنه بعضی وقتا بخوای عمداً این کارو بکنی. مثلاً، ممکنه موقع منتظر شدن تو مطلب دندونپزشکی یه مجله بخونی تا به

عصب‌کشی پیش روت فکر نکنی. نکته مهم اینه که تو داری به انتخاب گاه‌به‌گاه انجام میدی، یعنی در واقع داری احساسات رو مدیریت میکنی، نه اینکه اجازه بدی اونا تو رو مدیریت کنن. تو این مورد، پرت کردن حواس به ابزار تو جعبه ابزار احساسیته که باید کم ارزش استفاده کنی - ولی ذهن‌آگاهی همیشه باید گزینه اصلیت باشه

چالش ۲

شروع کار

مهم‌ترین بخش شروع به سفر معنوی (یا تقویتش)، خب، شروع کردنشه. خیلیا کل زندگیشون رو آرزو می‌کنن که ای کاش ایمان داشتن، ولی هیچ کاری براش نمی‌کنن. روشن‌بینی همینجوری یهویی اتفاق نمی‌افته، مثل تغییر هوا. نیاز به توجه جدی داره. و مثل هر چیز دیگه - مثل دانشگاه رفتن، یا رو فرم آوردن بدن - سخت‌ترین قسمتش شروع کردنه، که به انتخابه

چندتا ایده اینجا هست که کمکت کنه

اول، ساده‌ش کن. مربی‌های ورزشی حرفه‌ای که با کسایی کار می‌کنن که سال‌ها ورزش نکردن (یا شاید اصلاً ورزش نکردن) هیچوقت با یه عالمه تست پیچیده و یه برنامه تمرینی مرحله به مرحله شروع نمی‌کنن. توی چند هفته اول، به طرف انگیزه می‌دن که یه کار آسون و فعال رو روزی یه ساعت انجام بده. معمولاً منظور اینه که برو پیاده‌روی. (بعداً بیشتر در این مورد می‌گم.) به همین ترتیب، وقتی آدم می‌پرسن چطوری به راه معنوی رو شروع کنن، بهترین جواب این نیست که یهویی بری به اعتکاف سکوت سی‌روزه تو هیمالیا، چهار زانو بشینی - این مثل این می‌مونه که همون روز اولی که میری باشگاه بخوای وزن بدنت رو وزنه بزنی. بلکه یه چیز آسون و ساده‌س - مثل سر خوردن تو یه مراسم مذهبی و نشستن ته مجلس، و بدون قضاوت و توقع فقط تماشا کردن

دوم، بیشتر بخون. یه تمرین معنوی نیاز به یادگیری داره. شروع کن به خوندن گسترده از ادبیات حکمت، از جمله سنت خودت، اگه داری. مثل همون توصیه قبلیمون، با سنگین‌ترین متون شروع نکن. به جای اینکه سعی کنی گفتارهای بودا رو به زبان اصلی پالی بخونی یا خلاصه الهیات توماس آکویناس رو، یه کتاب عامه‌پسندتر در مورد بودیسم یا مسیحیت از کتابخونه یا کتابفروشی بگیر.

سوم، رها کن. تو مصممی که زندگی خودت رو مدیریت کنی. تو حاضری کار کنی تا خوشحال‌تر باشی، که خیلی خوبه. ولی این تمایل ممکنه یه هزینه‌ای داشته باشه. مخصوصاً، ممکنه بخوای همه‌چیو کنترل کنی. نیاز به کنترل کردن همه‌چیز می‌تونه یه مانع تو سفر معنویت باشه، که اغلب نیاز به یه نگرش شهودی داره - اینکه به خودت اجازه بدی، مثل یه بچه، تجربه‌هایی داشته باشی ...که نمی‌فهمی، به جای اینکه

دارن خفه‌شون می‌کنن با این همه اطلاعات و دانش. البته مسخره‌ست که این حرفو توی یه کتاب درباره‌ی علم شادی می‌زنیم. ولی محقق‌ها نشون دادن اونایی که یه جورایی حس‌تر فکر می‌کنن - یعنی سوالا رو با دلشون جواب می‌دن - نسبت به اونایی که منطقی‌ترن، اعتقادات مذهبی قوی‌تری دارن. این موضوع ربطی به تحصیلات، درآمد، دیدگاه سیاسی و هوش هم نداره.

خلاصه اینکه به چیزی رو همینجوری رد نکن، فقط چون نمی‌تونی توضیحش بدی

شاید تا اینجا کتاب خونده و داری حرص می‌خوری و می‌گی: "من نمی‌فهمم. اصلاً آدم معنوی‌ای نیستم." خب، باشه، اشکالی نداره. فقط به کار انجام بده: برو بیرون و با طبیعت ارتباط برقرار کن. این یکی از امتحان پس داده‌ترین راه‌ها برای تجربه‌ی به حس روحانی و ماوراییه.

متأسفانه، این روزا خیلی کم پیش میاد. آخه، درصد آمریکایی‌هایی که بیرون کار می‌کردن از ۹۰ درصد تو اوایل قرن نوزدهم، رسیده به کمتر از ۲۰ درصد تو اواخر قرن بیستم. ما همین الگورو تو تفریحاتمون هم می‌بینیم: آمریکایی‌ها تو سال ۲۰۱۸، به میلیارد بار کمتر از سال ۲۰۰۸ به دل طبیعت زدن. الان ۸۵ درصد بزرگسالا می‌گن وقتی بچه بودن، خیلی بیشتر از بچه‌های امروزی بیرون وقت می‌گذروندن. این دور شدن از طبیعت تو چند قرن گذشته، مخصوصاً تو چند دهه‌ی اخیر، دلایل واضحی داره. اول از همه، جمعیت دنیا شهرنشین شده، پس طبیعت کمتر در دسترسه. طبق آمار سرشماری آمریکا، تو سال ۱۸۰۰، ۶.۱ درصد مردم آمریکا تو مناطق شهری زندگی می‌کردن؛ تو سال ۲۰۰۰، این عدد به ۷۹ درصد رسید

دوم اینکه، مهم نیست کجا زندگی می‌کنی، تکنولوژی داره جای طبیعت رو تو توجهات می‌گیره. به تحقیق تو سال ۲۰۱۷ نشون داد که زمان استفاده از صفحه نمایش برای همه‌ی گروه‌های سنی داره به سرعت بالا میره - بزرگسالا به طور متوسط تو سال ۲۰۱۶، روزی ۱۰ ساعت و ۳۹ دقیقه از صفحه نمایش استفاده می‌کردن - در حالی که شکار، ماهیگیری، کمپینگ و بازی بچه‌ها تو فضای باز به شدت کم شده

شاید تو به شهرنشینی باشی که کارش پشت میزه و شب و روز به وسایلات وصله - و غیر از پیاده‌روی از خونه تا ماشین یا قطار، ماه‌ها یا حتی سال‌هاست که وقت جدی‌ای رو تو طبیعت نگذرونیدی. اگه اینطوره، احتمالاً داری به سری بی‌حوصلگی‌های محسوس رو تجربه می‌کنی، مثل استرس، اضطراب یا حتی افسردگی. تو به تحقیق تو سال ۲۰۱۵، محقق‌ها از به سری آدم خواستن که ۵۰ دقیقه تو طبیعت یا به محیط شهری قدم بزنن

آدمایی که پیاده‌روی می‌کنن، اضطراب کمتری دارن، حالشون بهتره و حافظه کاریشون قوی‌تره. همچنین خیلی بعیده با جملاتی مثل "من زیاد به اتفاقات گذشته‌ای فکر می‌کنم که نباید دیگه برام مهم باشن" موافق باشن

تمرکز روی مسائل ماورایی باعث می‌شه کمتر به نظرات بقیه اهمیت بدی. جای تعجبی نداره که قرار گرفتن در طبیعت هم همین کارو می‌کنه. محققان در سال ۲۰۰۸ فهمیدن آدمایی که ۱۵ دقیقه تو شهر قدم می‌زنن، ۳۹ درصد بیشتر از کسانی که همین مقدار زمان رو تو طبیعت پیاده‌روی می‌کنن، با این جمله موافقن که "الان نگران اینم که چطوری خودمو نشون بدم"

اگه هنوز قانع نشدی، شاید چند کلمه‌ای از هنری دیوید ثورو، نویسنده آمریکایی که به قدرت متعالی طبیعت اعتقاد داشت، کمکت کنه. اون در سال ۱۸۶۲ نوشت: "داشتم تو به چمنزار، سرچشمه به جویبار کوچیک، قدم می‌زدم که خورشید بالاخره، درست قبل از غروب، بعد از به روز سرد و خاکستری، به به لایه صاف تو افق رسید." اون تو این تجربه معمولی، شکوه و عظمت رو پیدا کرد، انگار داشت به سرزمین مقدس قدم می‌داشت - "تا به روز خورشید روشن‌تر از همیشه بتابه، شاید به ذهن و قلب ما بتابه و تمام زندگی ما رو با به نور بیداری بزرگ،

"به گرمی، آرامش و طلایی بودن کنار یه رودخونه تو پاییز، روشن کنه

ثورو معتقد بود که طبیعت قدرت‌هایی فراتر از درک ما داره - اینکه تماس با زمین ما رو متحول می‌کنه. علم مدرن می‌گه احتمالاً حق با اون بوده. محققان فهمیدن که قرار گرفتن در معرض نور طبیعی (نه نور مصنوعی) ساعت شبانه‌روزی درونی شما رو با طلوع و غروب خورشید هماهنگ می‌کنه. (وسایل و حتی نورهای مصنوعی‌تون رو برای چند روز کنار بذارید، شاید خوابیدن به طور طبیعی راحت‌تر از همیشه بشه.)

به همین ترتیب، بعضی از آزمایش‌های کوچک نشون دادن وقتی آدما به روش‌های ساده‌ای مثل راه رفتن با پای برهنه در فضای باز با زمین در تماس فیزیکی هستن - که به عنوان "اتصال به زمین" یا "گران‌دینگ" بدن انسان شناخته می‌شه - سلامتی و خلق‌وخوی گزارش شده‌شون می‌تونه بهبود پیدا کنه. اگه می‌خوای حس بهتری داشته باشی، کفش‌هات رو دربیار و یه روز رو بیرون بگذرون؛ ممکنه کمک کنه

حرف آخر اینه: راه‌های زیادی برای شروع یه سفر متعالی وجود داره. لازم نیست پیچیده یا ...باطنی باشه؛ درواقع

در واقع، باید یه کم آروم و ساده شروع کرد. یه کم دعا کن، یه کم بخون، بی خیال شو، برو یه قدم بیرون بزن بدون این چیز میزای الکترونیکی. مهم اینه که شروع کنی

:چالش سوم

تمرکز درست

بزرگترین اشتباهی که آدما وقتی دنبال یه راه معنوی میفتن، اینه که واسه منافع شخصی خودشون دنبالش میفتن. تو فصلای قبلی راجع به خانواده و دوستی به یه تناقض اشاره کردیم: معمولاً وقتی عشق رو بدون چشم‌داشت میدیم، بیشتر گیرمون میاد. ایمان و معنویت هم یه همچین تناقضی دارن. یعنی، منفعت شخصی رو وقتی به دست میاری که هدف اصلیت اون منفعت نباشه

یه راهب بودایی تبتی یه بار همین نکته رو به خیلی از اونایی که تو آمریکا بودایی بودن، با یه لحن آروم تذکر داد. گفت: «خیلی از بودایی‌های آمریکایی برای اینکه مشکلات شخصی‌شون رو حل کنن، بودایی میشن. اینا نمیفهمن که اصل قضیه اینه که دنبال حقیقت بگردن و درد و رنج بقیه رو کم کنن.» اگه بخوایم دقیق‌تر بگیم، تو بودیسم، هدف کسی که داره تمرین می‌کنه اینه که یه بوداسف بشه - یعنی به ذات بودایی برسه و از این چرخه بی‌پایان رنج و مرگ و تولد بیاد بیرون، اما انتخاب می‌کنه که این کارو نکنه، تا تو این چرخه زندگی بمونه و به بقیه هم کمک کنه که به روشن‌بینی بیشتری برسن

ذن بودایی‌های ژاپنی ایمانشون رو با استفاده از کوآن‌ها، یا معماهایی که باید روشون فکر کرد، یاد میدن. یکی از معروف‌تریناش اینه: «صدای یه دست زدن چیه؟» به نظر یه سوال بی معنی میاد، تا وقتی بفهمی جوابش اینه: «یه توهم». یه دست که انگار داره میزنه، باعث میشه فکر کنی یه صدای دست زدن میاد، اما تا وقتی دست دومی نباشه، صدای واقعی در نمیاد. این نشون میده ایده بودایی پوچی رو - اینکه هر کدوم از ما تا وقتی با بقیه در ارتباط نباشیم، یه جورایی

پوچیم. برای اینکه از عشق لذت ببری، باید بقیه رو دوست داشته باشی و اونا هم تو رو دوست ...داشته باشن. واسه همین که یه بوداسف

طرف فقط مدیتیشن نمی‌کنه که استرس و اضطراب خودشو کم کنه، بلکه تمرکز می‌کنه روی استرس و اضطراب بقیه

این یه حقیقت عرفانیه پشتِ سرِ تقریبا همه دین‌ها و سنت‌ها. از اصول الهی پیروی کن، دنبال حقیقت نهایی باش، و اینجوری تلاش کن بقیه رو خوشحال کنی، نه خودتو. فقط اونوقته که تو رسیدن به هدفِت موفق‌تری

سی. اس. لوییس این تناقض رو تو کتاب معروفش، مسیحیت ناب، اینجوری خلاصه می‌کنه، وقتی داره درباره یه مردی به اسم دیک حرف میزنه که می‌خواد خوشحال و خوب باشه: «تا وقتی دیک به خدا رو نیاره، فکر می‌کنه خوب بودنش مال خودش، و تا وقتی این فکرو می‌کنه، خوب بودنش مال خودش نیست. فقط وقتی دیک می‌فهمه که خوب بودنش مال خودش نیست، بلکه یه هدیه‌ست از طرف خدا، و وقتی اونو پس می‌ده به خدا، دقیقا همون موقع‌ست که خوب بودنش تازه شروع می‌کنه واقعا مال خودش شدن. چون حالا دیک داره تو خلق شدن خودش سهیم میشه. تنها چیزایی که می‌تونیم نگه داریم، چیزایی که آزادانه به خدا می‌دیم. چیزی که سعی می‌کنیم واسه خودمون نگه داریم، دقیقا همون چیزیه که مطمئنیم از دستش می‌دیم»

اگه تو راه تعالی قدم برداری، خوشحال‌تر می‌شی، ولی فقط اگه خوشحال‌تر شدن هدفِت نباشه. هدفِت باید دنبال حقیقت و خوبیِ بقیه باشه

****راه پیش رو****

ما نمی‌تونیم بهت بگیم راه تعالی تو چی باید باشه، ولی می‌تونیم بهت بگیم اگه دنبال یه همچین راهی باشی، زندگی بهتری می‌سازی. علم به وضوح نشون می‌ده که تجربه‌های متافیزیکی خرافات بی‌معنی نیستن، بلکه یه نفعی واسه خوشحالیت دارن که هیچ جای دیگه نمی‌تونی به دستش بیاری

پیدا کردن و دنبال کردن راهت مسلما چالش‌هایی داره، که ما سه تا از بزرگ‌تریناشو برات گفتیم. از مهارت‌های مدیریتیت استفاده کن و این درس‌ها رو بگیر، تا بیشترین منفعت رو ببری

زندگی معنوی می‌تونه سخت باشه، چون بر خلاف محرک‌هایی که دور و برمون هستن و مدام 1. حواسمونو پرت می‌کنن. باید تلاش کنیم حضور داشته باشیم

1. باید حواسمون جمع باشه و می‌تونیم تو این کار بهتر بشیم.
2. اشتباهه که بشینیم منتظر بمونیم یه جور تمرین معنوی خود به خود پیدامون کنه؛ این اتفاق به احتمال زیاد نمی‌افته. باید خودمون دست به کار بشیم و یه تمرین معنوی برای خودمون بسازیم. درست مثل هر چیز با ارزشی که بخوایم به دست بیاریم. مهم‌ترین قدم، همون قدم اوله
3. تمرکز یه دین یا تمرین معنوی نباید فقط روی خودمون باشه. گرچه فایده‌ش برای خودمون 3. خیلی زیاده، ولی انگیزمون باید پیدا کردن حقیقت و عشق ورزیدن به بقیه باشه

برخلاف درس‌های فصل‌های قبل، اینا رو نمی‌شه فوری انجام داد و نتیجه فوری گرفت. پس به درس چهارم هم اضافه می‌کنیم، تا تو ماه‌ها و سال‌های آینده زندگی‌تون اون سه تا درس دیگه رو هم عملی کنین: به زمان مشخص رو هر روز به زندگی معنوی یا فلسفی‌تون اختصاص بدین. مثلاً، صبح‌تون رو با فقط پونزده دقیقه خوندن به کتاب حکیمانه و فکر کردن یا دعا کردن شروع کنین. آگه خونه‌تون خیلی شلوغه و نمی‌تونین، تو وقت ناهار یا عصر این زمان رو پیدا کنین. اوایل، پونزده دقیقه خیلی طولانی به نظر می‌رسه، ولی کم کم آسون‌تر می‌شه، و آگه ادامه بدین، دلتون می‌خواد بیشترش کنین. ولی کلید موفقیت تو شروع کار، اینه که هر روز انجامش بدین. فقط پونزده دقیقه، هر روز.

اینجوری می‌رسیم به آخر مرحله دوم برنامه ساختن زندگی دلخواهتون. خواستون رو جمع کنین و چیزایی که مهم هستن رو مدیریت کنین—همون چهار رکن اصلی خانواده، دوست، کار و ایمان—با قبول کردن بزرگترین چالش‌های هر کدوم

تو این هشت فصل، اطلاعات خیلی زیادی رو پوشش دادیم، که حاصل هزاران تحقیق علمی بوده. شکی نیست که خیلی از درس‌ها و مفاهیم براتون جدید و غیرمنتظره بودن. خیلی چیزا رو هم می‌دونستین، ولی نیاز داشتین به یادآوری بشه. ولی احتمالاً همه‌شون منطقی بودن. کلاً، درس‌های مربوط به خوشحالی همیشه باید "تست مامان‌بزرگ" رو پاس کنین. (یعنی آگه مامان‌بزرگتون بگه، "اینجا همش چرت و پرت"، باید بهش شک کنین.)

حالا چالش اصلی اینه که این درس‌ها رو یادتون بمونه. برای خیلی از آدم‌ها، پیچیدگی‌های زندگی باعث می‌شه خیلی راحت ایده‌های جدید رو فراموش کنن و دوباره برگردن به عادت‌های قدیمی. ...به همین دلیل، این کتاب با به راه حل صد در صد تضمینی تموم می‌شه که

اصول ساختن به زندگی و شادتر شدن رو محکم کن: خودت معلم شو.

به یادداشت از اپرا

از وقتی دختر کوچولو بودم عاشق یاد گرفتن بودم. عاشق اینم بودم چیزایی که یاد گرفتم رو با بقیه قسمت کنم. راستش، الان که دارم اینو می‌نویسم فکر می‌کنم دانش تا وقتی که با بقیه به اشتراک گذاشته نشه، انگار کامل نیست.

برنامه "اپرا وینفری شو" برای من همیشه مثل به کلاس درس بود. درباره خیلی چیزا کنجکاو بودم، از پیچیدگی‌های دستگاه گوارش بگیر تا معنی زندگی. خیلی چیزا بود که می‌خواستم بدونم، سوالای زیادی بود که باید پرسیده می‌شد و جواب داده می‌شد. فکر کردم بقیه هم حتماً همینقدر کنجکاو و سوال دارن، واسه همین مهمون دعوت می‌کردم بیان و معلمون بشن. البته بعدش معلوم شد خیلی از تماشاچیا هم خودشون کلی چیز بلد بودن و می‌خواستن با بقیه قسمت کنن. خیلی‌ها اومدن تو برنامه و کلی چیز بهمون یاد دادن.

لذت به اشتراک گذاشتن دانش، دلیل اینکه به باشگاه کتابخونی راه انداختم رو هم توضیح می‌ده. رمان‌ها و خاطراتی که برام خیلی ارزش دارن، اونایی هستن که چشمام رو به حقایق عمیق‌تر و تجربه‌های جدید باز می‌کنن، یا ایده‌های مهم رو برام واضح‌تر می‌کنن. اصلاً تو ذاتم نیست که این حقایق و تجربه‌ها و ایده‌ها رو برای خودم نگه دارم! حتی وقتی دارم به کتاب خوب می‌خونم،

دارم تصور می‌کنم دارم درباره‌اش با بقیه حرف می‌زنم، و این فقط لذت‌م رو بیشتر می‌کنه.

راستش رو بخواین، من همیشه حس کردم که باید معلم باشم، و اینو بدون هیچ غروری می‌گم. به نظر من، معلم کسی نیست که همه چی رو می‌دونه، فقط کسیه که چیزایی که یاد گرفته رو با بقیه قسمت می‌کنه.

من تو مدرسه دخترانه‌م تو آفریقای جنوبی کلاس و کارگاه برگزار کردم، اما بیشتر نقش یه راهنما رو اونجا دارم. (خب، هم راهنما هم دانش‌آموز. می‌تونم یه کتاب درباره درسای سختی که تو پروسه ساختن یه مدرسه یاد گرفتم بنویسم. نگم براتون از درسایی که دختران...)

این دختری خودشون مدام دارن بهم درس میدن. این همه آدم - دیگه رسیدن به صدها نفر - همون درس "وابستگی بدون وابستگی" رو که قبلاً گفتم، بیشتر تو ذهنم جا میندازه. اصلاً نمیشه انقدر دختری رو با سرنوشت‌های خاصشون گره زد، هر کدومشون یه گذشته دارن، یه توانایی دارن، یه عالمه آرزو و خواسته دارن. کار من اینه که در رو براشون باز کنم، اینکه وقتی از در رد شدن چیکار می‌خوان بکنن، دیگه تصمیم خودشونه.

وقتی دارم "دخترای خودمو" راهنمایی میکنم، دوست دارم اینو روش تاکید کنم که موفقیت تو زندگی این نیست که جواب درست رو بلد باشی، بلکه اینه که سوالای خوب بپرسی: "خوب زندگی کردن یعنی چی - واسه من، نه طبق الگوی بقیه - و چجوری باید این کارو بکنم؟" "واقعاً ارزش داره واسه چی تلاش کنم؟" "من چی دارم که ارائه بدم و چجوری میتونم کمک کنم؟" "از تجربه هام، مخصوصاً سخت‌تریناشون، چه درسایی میتونم بگیرم؟" "چجوری میتونم بهترین استفاده رو از این وقتی که تو این دنیا دارم بکنم؟"

اتفاقی نیست که همین سوالا رو آرتور بروکس هم تو این کتاب بررسی کرده. اینا اصل مطلب رو میگیرن که خوشحال تر شدن یعنی چی. قبول میکنن که یه پروسه فعاله، مسئله "بودن" نیست، مسئله "شدن"ه. و مهمترین بخش این پروسه رو نشون میدن: قدرت انتخاب خودت. قبول میکنن که کسی که کنترل خوشحالی‌تو دستشه - "خوشحال تر بودنت" - خودتی و همیشه هم خودت خواهی بود.

خیلی از خودم رو تو این کتاب میبینم. و فکر کنم تو هم خودتو دیدی. نه فقط اون آدمی که بودی، بلکه اون آدم خوشحال‌تری که میتونی بشی. وقتی دارم از اصولی که آرتور میگه پیروی میکنم، دارم خوشحال‌تر میشم. دارم واقعاً خوش میگذرونم - کلمه‌ای که قبلاً تو لغت نامه زندگیم نبود، چون انقدر غرق کار بودم. الان دارم سفر میکنم، ماجراجویی میکنم، به تجربه‌های جدید "آره" میگم - چون دلم می‌خواد، نه چون مجبورم.

و بارها و بارها اینو فهمیدم که خوشحالی وقتی با بقیه تقسیمش میکنی، چند برابر میشه. امیدوارم این کتاب بذاره تقسیم کردن خوشحالی‌ت شروع بشه.

وقتی یاد میگیری، یاد بده. وقتی بهت میدن، ببخش.

YC نتیجه‌گیری

****!حالا، خودت بشو معلم****

تو این کتاب رو برداشتی که به زندگی شادتر بسازی، و کلی ایده هم خوندی راجع به اینکه چجوری این کارو بکنی. حالا برای اینکه این ایده‌ها رو عملی کنی، باید یادت بمونه. اینجوری یادت می‌مونه: چیزایی که یاد گرفتی رو به یه نوک‌اردکی پلاستیکی یاد بده

خب، شاید الان به کم توضیح لازم باشه. یه روشی هست به اسم "یادگیری نوک‌اردکی پلاستیکی"، که توش به آدما میگن به چیزی که یاد گرفتن رو برای هر شیء بی‌جونی توضیح بدن، مثلاً... خب... یه نوک‌اردکی پلاستیکی. می‌تونه یه اردک لاستیکی هم باشه، یا یه توپ بولینگ - مهم نیست چی باشه. چیزی که تحقیقات راجع به این روش نشون میده اینه که اگه بتونی به چیزی رو درست و حسابی توضیح بدی، اون اطلاعات رو جذب می‌کنی و یادت می‌مونه. دلیلش هم خیلی ساده‌ست، و تو خودت هم می‌دونی. باید راجع به اون اطلاعات، خودآگاه باشی - از قسمت جلویی مغزت استفاده کنی - تا بتونی بفهمیش و ارزش استفاده کنی. و بهترین راه برای این کار اینه که واضح توضیحش بدی

البته از یه نوک‌اردکی پلاستیکی هم بهتر، یه آدم واقعی. کلی تحقیق نشون داده که درس دادن به موضوع، مطمئن‌ترین راه برای اینه که عمیقاً یادش بگیری. اولین بار اینو یه معلم زبان معروف به اسم ژان پل مارتین نشون داد، که با موفقیت زبونای خارجی رو یاد می‌داد، چون کاری می‌کرد شاگرداش به همدیگه درس بدن. تحقیقات بعدی هم این مفهوم رو تو آزمایشایی نشون داد که یه گروه از دانشجویا خودشون درس می‌خوندن، در حالی که یه گروه دیگه همون مطالب رو برای بقیه توضیح می‌دادن. (هر دو گروه...)

گروه دوم (دانشجو معلم‌ها) مطالب رو بهتر فهمیدن و تو ذهنشون موند، نسبت به گروه اول، با اینکه هردوشون به اندازه وقت داشتن

اینکه به بقیه یاد بدی چطوری خوشحال‌تر باشن، فقط محکم کردن ایده‌ها تو ذهن خودت نیست. با وضعی که خوشحالی تقریباً همه‌جا، مخصوصاً تو آمریکا، رو به کم شدن، دنیای ما به حامی و جنگجو نیاز داره تا به میلیون‌ها آدمی که بدون هیچ امیدی دارن زجر میکشن، کمک کنه. خیلی‌ها هنوزم فکر میکنن تا وقتی درد تو زندگیشونه، امیدی نیست. آدمایی که تو زندگیت اینطورین رو پیدا کن. امیدشون باش

شاید الان بگی: "من چطوری به یکی دیگه کمک کنم زندگیش رو بسازه، وقتی زندگی خودم هنوز کلی کار داره؟" دقیقاً به خاطر همین و تو همین موقعیت تو بهترین معلمی. بهترین معلم‌های خوشحالی اونایی هستن که برای به دست آوردن دانشی که ارائه میدن زحمت کشیدن، نه اون آدم‌های خوش‌شانسی که هر روز صبح با حال خوب از خواب بیدار میشن. اون خوش‌شانسا مثل این اینفلوئنسرهای ورزشی اینستاگرام میمون که ژنتیک فوق‌العاده دارن، هر چی دلشون میخواد میخورن و اصلاً نمیدونن بقیه ما چه چالش‌هایی داریم

سختی‌های خودت رو قایم نکن. ازشون استفاده کن تا به بقیه بفهمونی که تنها نیستن و میشه خوشحال‌تر بود. دردت بهت اعتبار میده و پیشرفتت باعث میشه بقیه انگیزه بگیرن. و وقتی اینا رو با بقیه در میون میذاری، پیشرفتت بیشتر میشه، و این به برد-برد کامل میشه

پیرتر، عاقل‌تر، خوشحال‌تر

یاد دادن خوشحالی بهترین راهه برای اینکه با گذشت زمان خوشحال تر بشی. یکی از بزرگترین دلایل رنج خیلی از آدم‌ها تو میانسالی اینه که حس میکنن با اینکه سال‌های زیادی از زندگیشون مونده، یه جورایی دارن توانایی‌هاشون رو از دست میدن. این مخصوصا برای آدم‌هایی که خیلی روی مهارت‌هاشون سرمایه‌گذاری کردن بیشتر صدق میکنه

اگه حس میکنی اون تیزیت رو از دست دادی یا یه کم تو میانسالی یا بعدش خسته شدی، این طبیعیه. محقق‌ها خیلی وقته متوجه شدن که خیلی از مهارت‌ها - مثلا تحلیل و نوآوری - خیلی ...سریع تو اوایل زندگی رشد میکنن و بعد تو دهه سی و چهل زندگی کم میشن. این یه

به یه نوع هوش میگن "هوش سیال". این همون چیزیه که باعث میشه تو جوونی تو کارات خوب باشی. وقتی کم میشه، قشنگ حسش میکنی، که معمولا زودتر از چیزی که فکرشو میکنی اتفاق میفته.

یه نوع هوش دیگه هم هست که بعدا میاد سراغت، بهش میگن "هوش متبلور". این هوش یعنی مهارت روزافزون تو ترکیب کردن ایده‌های پیچیده، فهمیدن معنی‌شون، تشخیص الگوها و یاد دادن به بقیه. این هوش تو میانسالی بیشتر میشه و تا پیری هم میتونه بالا بمونه. اگه بالای پنجاه سالته و حس میکنی تو دیدن الگوها و توضیح دادن ایده‌ها از قبل بهتری، واسه اینه که هوش متبلورت بیشتر شده

تحقیقات نشون میده که آدم‌ها تو طول زندگیشون باید نقش‌های مختلفی داشته باشن که مکمل هر دو نوع هوش باشه. ولی هرچی سنت میره بالا، بیشتر به سمت آموزش و منتورینگ بقیه برو، چون این یه جور نیروی طبیعیه که داره تو وجودت زیاد میشه. شاید یه شغل یا حرفه تو عوض کنی، یا تو همون شغل قبلیت یه جور دیگه کار کنی. مثلا کسایی که واسه بچه بزرگ کردن از کار میکشن کنار، وقتی بچه‌هاشون میرن پی زندگیشون، برمیکردن سر کار ولی نه همون کاری که قبلا میکردن

راستی این فقط یه نصیحت کاری نیست. تو زندگی هم، وقتی سنمون میره بالا، اگه بیشتر به تجربه‌هامون تکیه کنیم، هم بهتر عمل میکنیم هم خوشحال‌تریم. یکی از دلایلی که آدم‌ها اینقدر عاشق پدربزرگ مادربزرگ بودن (جدا از اینکه میتونن یه دل سیر نوه‌هاشونو لوس کنن و بعد اونا برن خونه‌شون!) اینه که پدربزرگ مادربزرگا بیشتر از هوش متبلورشون استفاده میکنن. به تجربه و دانایی‌شون تکیه میکنن و سر چیزای کوچیک جوش نمیارن، واسه همین همه چی آسون‌تر و باحال‌تر میشه

اینا رو گفتم که برگردیم سر آموزش راه‌های خوشحال بودن. هر چی سنت بره بالاتر، یاد دادن خوشحالی به بقیه برات طبیعیه‌تر میشه. هر چی پیرتر بشی، این اطلاعات بیشتر مال خودت میشه. بقیه میان پیشت تا ازت یاد بگیرن

مهم‌ترین چیز تو دنیا

شاید وقتی این کتابو می‌خونی، یه موضوع همش تکرار می‌شد: هر کاری که بهت کمک می‌کنه زندگی بهتری داشته باشی، تهش برمی‌گرده به یه چیز

عشق.

وقتی شروع می‌کنی به به پروژه که شادتر باشی، و تلاش می‌کنی احساساتتو کنترل کنی، یعنی خودتو اونقدر دوست داری که واسه خودت وقت می‌داری و سرمایه‌گذاری می‌کنی. تمام پایه‌های شادی هم به عشق ربط دارن: عشق به خانواده‌ت، عشق به دوستان، عشقی که با بهترین خودت سر کار رفتن نشونش می‌دی، و عشق به خدا از طریق سفر روحانیت. و وقتی چیزی که یاد گرفتی رو به بقیه یاد میدی، داری به عالمه عشق به همه کسانی که تو زندگیت هستن هدیه می‌دی.

عشق هم مثل شادی به حس نیست. مارتین لوتر کینگ جونیور سال ۱۹۵۷ گفت: "عشق اون چیز احساساتی که ما در موردش حرف می‌زنیم نیست. فقط به حس نیست. عشق یعنی به مهربونی خلاقانه و آگاهانه برای همه." عشق به تعهد، به تصمیم و به نظمه. عشق، مثل شادتر شدن، چیزی که با تمرین توش بهتر میشی. با تکرار خودکارتتر میشی. کم کم تبدیل به عادت میشی. و وقتی اینجوری شد، همه چی سر جای خودش قرار می‌گیره.

هر روز صبح بگو: "نمی‌دونم امروز چی پیش میاد، ولی به بقیه عشق می‌ورزم و به خودم اجازه می‌دم که دوست داشته بشم." هر وقت تو به موقعیت خاص نمی‌دونستی چیکار کنی - چه به تصمیم بزرگ باشی مثل قبول کردن به شغل جدید، چه به چیز کوچیک مثل راه دادن به نفر تو ترافیک - از خودت بپرس: "الان مهربون‌ترین کاری که می‌تونم بکنم چیه؟" با چیزایی که تو این کتاب یاد گرفتی، دیگه هیچ وقت اشتباه نمی‌کنی.

البته که تو سنگ نیستی، و حتی اگه تصمیم بگیری احساساتتو کنترل کنی و برای خانواده‌ت، دوستان، کار و ایمانت وقت بذاری، باز هم روزهایی هست که عشق خیلی دور به نظر میاد. ممکنه با کسی بد برخورد کنی، ممکنه بذاری احساساتت کنترل‌تو دست بگیرن، ممکنه از سر کلافگی دستاتو بالا ببری. این طبیعیه. رمز موفقیت کامل بودن نیست، اینه که دوباره شروع کنی، و دوباره، و دوباره. هر روز به روز جدیدی، و به فرصت دیگه برای اینکه چکش رو برداری و بری جلو.

خب، برگرد سر کار و یادت نره زندگی‌ای که می‌خوای، با عشق ساخته می‌شه، پس دوباره شروع کن.

من و تو هم داریم همین کارو با زندگی خودمون می‌کنیم. ما توی به مسیریم؛ اینکه با بنا کردن زندگیمون روی عشق، خوشحال‌تر بشیم. همین اصل بود که باعث شد ما با هم شریک بشیم و این کتاب رو بنویسیم.

پس یادت باشه، ما کنارت داریم قدم می‌زنیم و بهترین‌ها رو برات آرزو می‌کنیم. از تو هم می‌خوایم که همین کارو برای ما بکنی. با تقویت همدیگه، می‌تونیم به هم کمک کنیم زندگی‌ای که می‌خوایم رو بسازیم. و شاید حتی با هم بتونیم دنیایی که می‌خوایم رو هم بسازیم.

دمتون گرم بابت این کتاب. ولی فکر نکنید فقط تو خونه اپرا نشستیم و خودمون تنهایی کلتشو نوشتیم. خیلیای دیگه با فکرهایشون، زحمتهایشون و حمایت‌هایشون کمک کردن تا این کار بشه.

یه تشکر ویژه داریم از تیم تحقیقاتیمون، رنا روداوسکی، ریس براون و برایس فوئملر، که هزاران تا منبع رو زیر و رو کردن و تک تک فکت‌ها رو چک کردن. پروفیسور جاشوا گرین هاروارد، بخش عصب‌شناسی کتاب رو بررسی کرد و یه سری نظر داد که خیلی به بهتر شدن کتاب کمک کرد. اپرا هم از دیورا وی ممنونه که کمکش کرد کلمات و زبون مناسب رو پیدا کنه تا درباره خوشحالی حرف بزنه. در همین حین، تارا مونتگومری، کندیس گایل و باب گرین یه عالمه نظر مهم دادن و کمک کردن با وجود برنامه شلوغ پلوغ، کتاب سر جاش بمونه. نیکول نیکولز، چلسی هتربک و نیکول ماروستیکا کارای ارتباطی رو انجام دادن و مطمئن شدن همه دنیا از این پروژه نبود، مخصوصاً ACB Ideas خبر دارن. و هیچی پیش نمیرفت اگه حمایت بقیه همکارا تو هاریو و ریچل آیرست منفردی، مولی گلیرز، اولیویا لادنر، جوانا ماس، سامانتا ری و مری راینر.

و آنتونی ماترو، مدیر برنامه‌های ادبی، Portfolio، یه دنیا ممنون از بریا سندفورد، ویراستارمون تو و مشاورای حقوقیمون مارک چاملین و کن وینریب، که تو کل Creative Artists Agency، آرتور تو مسیر تشویقمون کردن و راهنماییمون بودن.

آرتور هم از مدیران و همکاراش تو مدرسه کندي هاروارد و دانشکده بازرگانی هاروارد ممنونه که یه محیط آکادمیک حمایتی و خلاقانه درست کردن که این کار بتونه توش رشد کنه. همینطور از ...و شرکت‌کننده‌ها HBS تو کلاسای رهبری و خوشحالی‌ش تو MBA دانشجوهای

حمایت می‌کنن، یه جورایی یادمون HKS اونایی که آزمایشگاه "رهبری و خوشبختی" رو توی میندازن که خوشحالی چیزیه که می‌تونیم بهترش کنیم و با هم تقسیمش کنیم.

آرتور یه تشکر ویژه هم داره از مجله آتلانتیک، چون خیلی از ایده‌ها و یه سری از نوشته‌های این کتاب، اول تو ستون هفتگی آرتور به اسم "چطوری یه زندگی بسازیم" چاپ شده بودن. یه دست مریزاد مخصوص هم به جف گلدبرگ، ریچل گاتمن-وی، جولی بک و انا آلوارادو-استلر که باعث شدن این ستون هر هفته سر وقت دربیاد.

تحقیقات آرتور رو هم یه سری آدم حسابی مثل دن دی‌انیلو، راوئل کاری، تالی فریدمن، سیندی و کریس گالوین و اریک اشمیت

یادداشت‌ها

مقدمه: راز آلبینا

تو این داستان‌های واقعیِ این مقدمه، به جز جاهایی که مشخص شده، از اسم‌های الکی استفاده شده و یه سری جزئیات هم تغییر کرده، این کارا واسه اینه که اسم و رسم کسایی که حرفاشون نقل شده، فاش نشه

مایکل داورن، رنه باوتیستا، جرمی فریز، استفن ال. مورگان و تام دبلیو. اسمیت، بررسی‌های ۱. دانشگاه شیکاگو، NORC، اجتماعی عمومی، مقاطع تحصیلی ۱۹۷۲-۲۰۲۱ gssdataexplorer.norc.ug.edu [برگشت به شماره یادداشت ۱]

رنه دی. گودوین، لیزا سی. دیرکر، ملودی وو، ساندرو گالیا، کریستینا دبلیو. هون و آندره اچ. ۲. وینبرگر، "روند شیوع افسردگی در ایالات متحده از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۰: شکاف رو به گسترش درمان"، مجله پزشکی پیشگیرانه آمریکا ۶۳، شماره ۵ (۲۰۲۲): ۷۲۶-۳۳ [برگشت به شماره یادداشت ۲]

داورن و همکاران، بررسی‌های اجتماعی عمومی، مقاطع تحصیلی ۱۹۷۲-۲۰۲۱. ۳. [برگشت به شماره یادداشت ۳]

مطالعه جهانی شادی: چه چیزی مردم را در سراسر جهان خوشحال می‌کند، مشاور جهانی ۴. ایپسوس، آگوست ۲۰۱۹. [برگشت به شماره یادداشت ۴]

****فصل اول: خوشبختی هدف نیست، و ناراحتی دشمن****

این فصل ایده‌ها و قسمت‌هایی رو از این مقاله‌ها گرفته

- * آرتور سی. بروکس، "با احساسات منفی روبرو شو، فرار نکن"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۱۸ ژوئن ۲۰۲۰
- * آرتور سی. بروکس، "اندازه‌گیری خوشبختیت می‌تونه به بهتر شدنش کمک کنه"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۳ دسامبر ۲۰۲۰
- * آرتور سی. بروکس، "دو مدل آدم خوشحال داریم"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۲۸ ژانویه ۲۰۲۱
- * آرتور سی. بروکس، "فرهنگ‌های مختلف تعریف‌های متفاوتی از خوشبختی دارن"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۱۵ ژوئیه ۲۰۲۱
- * آرتور سی. بروکس، "معنی زندگی به طرز عجیبی ساده‌ست"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۲۱ اکتبر ۲۰۲۱
- * آرتور سی. بروکس، "مشکل 'بدون پشیمونی' چیه؟"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۳ فوریه ۲۰۲۲
- * آرتور سی. بروکس، "چطور کمتر بخوای؟"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۸ فوریه ۲۰۲۲
- * آرتور سی. بروکس، "لذت رو به خوشی ترجیح بده"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۲۴ مارس ۲۰۲۲
- * آرتور سی. بروکس، "دومین آدم‌های خوشحال دنیا چی رو درست انجام می‌دن؟"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۳۱ مارس ۲۰۲۲
- * آرتور سی. بروکس، "چطور دیگه نگران نباشی؟"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۲۸ آوریل ۲۰۲۲
- * آرتور سی. بروکس، "سه تا قانون بزرگ به ستون‌نویس خوشبختی"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۲۱ ژوئیه ۲۰۲۲
- * آرتور سی. بروکس، "آمریکا داره خوشبختی رو تو جای اشتباهی دنبال می‌کنه"، آتلانتیک، ۱۶ نوامبر ۲۰۲۲
- جفری زاسلو، "به پروفیسور دوست‌داشتنی، سخنرانی به عمرش رو ارائه می‌ده"، وال استریت ژورنال، ۲۰ سپتامبر ۲۰۰۷

****بازگشت به مرجع یادداشت ۱****

- * سنت آگوستین، شهر خدا، کتاب یازدهم، ویرایش و ترجمه مارکوس دودز (ادینبورگ: تی. اند تی. کلاک، ۱۸۷۱)، فصل ۲۶، منتشر شده آنلاین توسط پروژه گوتنبرگ

****بازگشت به مرجع یادداشت ۲****

Hymnary.org، "ای. ای. هویت، "نور خورشید در روح"

****بازگشت به مرجع یادداشت ۳****

- * یوکیکو اوچیدا و یوجی اوگیهارا، "برداشت شخصی یا بین فردی از خوشبختی: دیدگاه روانشناسی فرهنگی"، مجله بین‌المللی بهزیستی، ۲، شماره ۴ (۲۰۱۲): ۳۵۴-۳۶۹

**** بازگشت به مرجع یادداشت ۴ ****

شیگه‌پرو اویشی، جسی گراهام، سلین کسه‌بیر، و ایولاندا کوستا گالینها، "مفاهیم خوشبختی در طول زمان و فرهنگ‌ها"، بولتن روانشناسی شخصیت و اجتماعی ۳۹، شماره ۵ (۲۰۱۳): ۵۵۹-۷۷.

**** بازگشت به مرجع یادداشت ۵ ****

ذیل واژه "شادی"، آدرس اینترنتی، Dictionary.com، واژه نامه ۶.

www.dictionary.com/browse/happiness.

برگشت به ارجاع یادداشت ۶

آنا جی. کلارک، "کیفیت‌های الهی: فرقه و اجتماع در روم جمهوری‌خواه" (آکسفورد، انگلستان: انتشارات دانشگاه آکسفورد، ۲۰۰۷).

برگشت به ارجاع یادداشت ۷

آنا آلتمن، "سال هیگه، وسواس دانمارکی‌ها برای دنج بودن"، نیویورکر، ۱۸ دسامبر ۲۰۱۶.

برگشت به ارجاع یادداشت ۸

فیلیپ بریکمن و دونالد تی. کمپبل، "نسبیت‌گرایی لذت‌گرایانه و برنامه‌ریزی جامعه خوب"، در "نظریه سطح انطباق"، ویراستار: ام. اچ. اپلی (نیویورک: انتشارات آکادمیک، ۱۹۷۱): صفحات ۲۸۷-۳۰۱.

برگشت به ارجاع یادداشت ۹

ویکتور ای. فرانکل، "انسان در جستجوی معنا" (بوستون: انتشارات بیکن، ۱۹۴۶)، صفحه ۱۰. هفده.

برگشت به ارجاع یادداشت ۱۰

کاترین جی. نوریس، جکی گولان، گری جی. برنتسون و جان تی. کاسیویو، "وضعیت فعلی ۱۱. تحقیقات در مورد ساختار فضای ارزیابی"، روانشناسی بیولوژیکی ۸۴، شماره ۳ (۲۰۱۰): ۴۲۲-۳۶.

برگشت به ارجاع یادداشت ۱۱

جوردی کویدباخ، جون گروبر، مویرا میکولایزاک، الکساندر کوگان، ایلپوس کوتسو و مایکل ۱۲. آی. نورتون، "تنوع احساسی و اکوسیستم احساسی"، مجله روانشناسی تجربی: عمومی ۱۴۳، شماره ۶ (۲۰۱۴): ۲۰۵۷-۶۶.

برگشت به ارجاع یادداشت ۱۲

ریچارد جی. دیویدسون، الکساندر جی. شکمن و جفری اس. مکسول، "عدم تقارن در چهره ۱۳. و مغز مربوط به احساسات"، روندهای علوم شناختی ۸، شماره ۹ (۲۰۰۴): ۳۸۹-۹۱.

برگشت به ارجاع یادداشت ۱۳

PLoS One، "دورا ترامپ، جوردی کویدباخ و ماکسیم تاکت، "احساسات در زندگی روزمره ۱۴.

دنیل کانمن، آلن بی. کروگر، دیوید ای. شکید، نوربرت شوارتز و آرتور ای. استون، "یک روش ۱۵. نظرسنجی برای توصیف تجربه زندگی روزانه: روش بازسازی روز"، ساینس ۳۰۶، شماره ۵۷۰۲ (۲۰۰۴): ۸۰-۱۷۷۶. برگشت به ارجاع یادداشت ۱۵

دیوید واتسون، لی آنا کلارک و آوکه تلگن، "مقاله نوشتن به اسم "توسعه و اعتبارسنجی ۱۶. که تو مجله "PANAS مقیاس‌های کوتاه برای سنجش احساسات مثبت و منفی: مقیاس‌های شخصیت و روانشناسی اجتماعی" چاپ شده (شماره ۵۴، شماره ۶، ۱۹۸۸، صفحات ۱۰۶۳-۷۰). آگاه خواستید این تست رو بدید، می‌تونید برید به این آدرس [www.authentic happiness.sas.upenn.edu/testcenter] (www.authentic happiness.sas.upenn.edu/testcenter). برگشت به ارجاع یادداشت ۱۶

این میانگین‌ها از همون تحقیقات اصلی واتسون، کلارک و تلگن (سال ۱۹۸۸) گرفته شده ۱۷. برگشت به ارجاع یادداشت ۱۷

کریستن ای. لیندکوئیست، آجای بی. ساپوت، تور دی. واگر، یوخن وبر و لیزا فلدمن بارت، "یه ۱۸. مقاله دارن به اسم "مبنای مغزی احساسات مثبت و منفی: شواهدی از یک فراتحلیل مقالات چاپ شده (شماره ۲۶، شماره ۵، "Cerebral Cortex" تصویربرداری عصبی انسانی" که تو مجله ۲۰۱۶، صفحات ۱۹۱۰-۲۲). برگشت به ارجاع یادداشت ۱۸

پاول روزین و ادوارد بی. روبزمن، "یه مقاله نوشتن به اسم "گرایش به منفی‌گرایی، غلبه ۱۹. چاپ شده "Personality and Social Psychology Review" منفی‌گرایی و سرایت" که تو مجله (شماره ۵، شماره ۴، ۲۰۰۱، صفحات ۲۹۶-۳۲۰). برگشت به ارجاع یادداشت ۱۹

امی گات، "یه مقاله داره به اسم "افسردگی سازنده و غیرسازنده: تداخل در عملکرد تطبیقی ۲۰. چاپ شده (شماره ۲، "British Journal of Psychotherapy" پاسخ افسرده اساسی" که تو مجله شماره ۲، ۱۹۸۵، صفحات ۹۵-۱۱۳). برگشت به ارجاع یادداشت ۲۰

نیل جی. روز، کای اپستود، فلوریان فسل، مایک موریسون، راشل اسمالمن، امی سامرویل، ۲۱. آدام دی. گالینسکی و سوزان سگسترورم، "یه مقاله نوشتن به اسم "پشیمانی‌های مکرر، "Journal of Social and افسردگی و اضطراب: یافته‌هایی از یک نظرسنجی ملی" که تو مجله چاپ شده (شماره ۲۸، شماره ۶، ۲۰۰۹، صفحات ۶۷۱-۸۸) Clinical Psychology برگشت به ارجاع یادداشت ۲۱

ملانی گرینبرگ، "یه مقاله داره به اسم "روانشناسی پشیمانی: آیا واقعاً باید هدفمان این باشد ۲۲. در تاریخ ۱۶ می ۲۰۱۲ "Psychology Today" که بدون هیچ پشیمانی زندگی کنیم؟" که تو مجله

منتشر شده
برگشت به ارجاع یادداشت ۲۲

دانیل اچ. پینک، به کتاب داره به اسم "قدرت پشیمانی: چگونه نگاه به عقب ما را به جلو. 23.
می برد" (نیویورک: پنگوئن، ۲۰۲۲). این نقل قول از طریق ایمیل از خود نویسنده گرفته شده
برگشت به ارجاع یادداشت ۲۳

جان کیتس، به مجموعه نامه داره به اسم "نامه های جان کیتس به خانواده و دوستانش" که 24.
و به صورت آنلاین توسط (Macmillan and Co., ۱۹۲۵: لندن) سیدنی کالوین ویراستاریش کرده
پروژه گوتنبرگ منتشر شده
برگشت به ارجاع یادداشت ۲۴

کارول یان بورویه تسکی، "چطوری موزارت عزیزم؟ بررسی حال خوب و خلاقیت سه 25.
آهنگساز معروف بر اساس نامه هاشون"، مجله بررسی اقتصاد و آمار، شماره 99، شماره 4 (2017).
605-591
بازگشت به ارجاع یادداشت 25

پاول دبلیو. اندروز و جی. اندرسون تامسون جونیور، "نیمه روشن افسردگی: افسردگی به 26.
شماره 116، شماره 3، Psychological Review، عنوان راهی برای تحلیل مشکلات پیچیده"، مجله
54-620: (2009).
بازگشت به ارجاع یادداشت 26

شیگه هیرو اویشی، اد داینر، و ریچارد ای. لوکاس، "سطح بهینه حال خوب: میشه آدمای زیادی 27.
خوشحال باشن؟" در کتاب "علم حال خوب: مجموعه آثار اد داینر"، ویراستار اد داینر (هایدلبرگ،
لندن، و نیویورک: اشپرینگر دوردراخت، 2009): 200-175
بازگشت به ارجاع یادداشت 27

جون گروبر، آیریس بی. ماوس، و مایا تمیر، "به روی تاریک خوشحالی؟ چطوری، کی، و چرا 28.
شماره 6، Perspectives on Psychological Science، خوشحالی همیشه خوب نیست"، مجله
شماره 3 (2011): 33-222
بازگشت به ارجاع یادداشت 28

فصل دوم: قدرت فراشناخت

این فصل ایده ها و قسمت هایی رو از این مقاله ها گرفته

- * آرتور سی. بروکس، "وقتی نمی تونی دنیا رو تغییر بدی، حس هات رو عوض کن"، چطوری به *
زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۲ دسامبر ۲۰۲۱
- * آرتور سی. بروکس، "چطوری دست از دست و پا زدن برداریم"، چطوری به زندگی بسازیم، *
آتلانتیک، ۲۸ آوریل ۲۰۲۲
- * آرتور سی. بروکس، "چطوری حمل بار گذشته رو آسون تر کنیم"، چطوری به زندگی بسازیم، *
آتلانتیک، ۱۶ ژوئن ۲۰۲۲

۱. www.viktorfrankl.org/biography.html، ویکتور امیل فرانکل، "موسسه ویکتور فرانکل".
[برگشت به شماره پاورقی ۱]

آنتونیو سمراری، آنتونینو کارچونه، جیانکارلو دیماجیو، مائوریتزیو فالکونه، جوزپه نیکولو،
میکله پروکاسی، و جورجیو آلو، "چطوری کارکرد فراشناختی رو توی روان‌درمانی ارزیابی کنیم؟
مقیاس ارزیابی فراشناخت و کاربردهاش"، روانشناسی بالینی و روان‌درمانی ۱۰، شماره ۴ (۲۰۰۳): ۶۱-۲۳۸.
[برگشت به شماره پاورقی ۲]

پاول دی. مک‌لین، تی. جی. بوگ، و دی. کمپبل، "یه مفهوم سه‌گانه از مغز و رفتار: ۳.
سخنرانی‌های یادبود هینکس (تورنتو: انتشارات دانشگاه تورنتو، ۱۹۷۳)
[برگشت به شماره پاورقی ۳]

پاتریک آر. استفن، داونسون هجز، و ریکا متیسون، "مغز سازگار، سه‌گانه نیست: مغز ۴.
چطوری به تهدید، چالش و تغییر واکنش نشون می‌ده"، مرزها در روانپزشکی ۱۳ (۲۰۲۲)
[برگشت به شماره پاورقی ۴]

StatPearls (۲۰۲۲)، "ترور هاف، نوید مهابادی، و پراسانا تادی، "آنانومی عصبی، قشر بینایی ۵.
[برگشت به شماره پاورقی ۵]

جوزف لدو و ناتانیل دی. داو، "زنده موندن از تهدیدها: مدار عصبی و پیامدهای محاسباتی یک ۶.
طبقه‌بندی جدید از رفتار دفاعی"، بررسی‌های طبیعت در علوم اعصاب ۱۹، شماره ۵ (۲۰۱۸):
۸۲-۲۶۹؛ "درک پاسخ استرس"، انتشارات سلامت هاروارد، ۶ جولای ۲۰۲۰؛ شان ام. اسمیت و
ویلی دلیو. ویل، "نقش محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال در پاسخ‌های عصبی-غددی به
استرس"، گفتگوها در علوم اعصاب بالینی ۸، شماره ۴ (۲۰۰۶): ۳۸۳-۹۵.
[برگشت به شماره پاورقی ۶]

"لدو و داو، "زنده موندن از تهدیدها ۷.
[برگشت به شماره پاورقی ۷]

کارول ای. ایزارد، "نظریه و تحقیق در مورد احساسات: نکات برجسته، سوالات بی پاسخ و ۸.
مسائل نوظهور"، مرور سالانه روانشناسی 60 (2009): 1-25
برگشت به شماره 8

مدخل "شادی"، انجمن روانشناسی آمریکا، دسترسی 2، APA فرهنگ لغت روانشناسی ۹.
dictionary.apa.org/joy، دسامبر 2022
برگشت به شماره 9

از توماس جفرسون به توماس جفرسون اسمیت، 21 فوریه 1825، بنیانگذاران آنلاین 10.
برگشت به شماره 10

جفری ام. آزگود و مارک موراو، "آیا شمردن تا ده پرخاشگری را افزایش می‌دهد یا 11.

کاهش؟ نقش خودکنترلی موقت (تخلیه نفس) و پیامدها"، مجله روانشناسی اجتماعی کاربردی
46، شماره 2 (2016): 105-13
برگشت به شماره 11

بوئیوس، تسلی بخش‌های فلسفه، ترجمه اچ. آر. جیمز (لندن: الیوت استاک، 1897)، منتشر 12.
شده آنلاین توسط پروژه گوتنبرگ
برگشت به شماره 12

امی لافمن، "پاسخ استرس باستانی در مقابل زندگی مدرن"، ذهن، بدن، میکروبیوم، 9 ژانویه 2020.
برگشت به شماره 13

، "جرمی ساتون، "سازگاری ناسازگارانه: 15 مثال و نحوه شکستن چرخه 14.
اکتبر 28 2020 PositivePsychology.com،
برگشت به شماره 14

فیلیپ فیلیپس، "بوئیوس"، کتابشناسی های آکسفورد، آخرین تغییر 30 مارس 2017.
برگشت به شماره 15

بوئیوس، تسلی بخش‌های فلسفه 16.
برگشت به شماره 16

رالف والدو امرسون، "اتکا به نفس"، در مقالات: مجموعه اول (بوستون: جی. مونرو و 17.
کمپانی، 1841)
برگشت به شماره 17

دانیل ال. شاکتر، دونا رز آدیس و رندی ال. باکتر، "به یاد آوردن گذشته برای تصور آینده: مغز 18.
آینده نگر"، بررسی های طبیعت علوم اعصاب 8، شماره 9 (2007): 657-61

برگرد به منبع یادداشت ۱۸

مارکوس رایچل، "شبکه پیش فرض مغز"، نشریه سالانه علوم اعصاب ۳۸ (۲۰۱۵): ۴۳۳-۴۷.
۱۹.

برگرد به منبع یادداشت ۱۹

اولریک نایسر و نیکول هارش، "خاطرات فانتزی برق آسا: یادآوری های غلط شنیدن خبر ۲۰.
چلنجر"، در اثر "تاثیر و دقت در یادآوری: مطالعاتی در مورد خاطرات "برق آسا"، ویراسته ای.
وینوگراد و یو. نایسر (کمبریج، انگلستان: انتشارات دانشگاه کمبریج، ۱۹۹۲)

برگرد به منبع یادداشت ۲۰

ملیسا فی گرین، "طوری که فکر می کنی همه گیری رو یادت نمی مونه"، آتلانتیک، مه ۲۰۲۱: ۲۱.
آلیشا سی. هالند و الیزابت ای. کنسینگر، "احساسات و حافظه خودزیست نامه ای"، فیزیک

بررسی‌های زندگی ۷، شماره ۱ (۲۰۱۰): ۸۸-۱۳۱

برگرد به منبع یادداشت ۲۱

لیندا جی. لوین و دیوید ای. پیزارو، "تحقیقات احساسات و حافظه: به نگاه بدخلقانه"، شناخت ۲۲. اجتماعی ۲۲، شماره ۵ (۲۰۰۴): ۵۳۰-۵۴

برگرد به منبع یادداشت ۲۲

مها-ستیتیهانا سوتا: چارچوب‌های بزرگ مرجع"، ترجمه تانیسارو بیککو، دسترسی به بینش، "۲۳. ۲۰۰۰.

برگرد به منبع یادداشت ۲۳

جیمز دبلیو. پنه‌بیکر، "روراست بودن: قدرت شفاف‌بخش ابراز احساسات" (نیویورک: انتشارات ۲۴. گیل‌فورد، ۲۰۱۲)

برگرد به منبع یادداشت ۲۴

دوریت آلت و نیریت رایچل، "روزنامه‌نگاری انعکاسی و آگاهی فراشناختی: بینش‌هایی از یک ۲۵. مطالعه طولی در آموزش عالی"، تمرین انعکاسی ۲۱، شماره ۲ (۲۰۲۰): ۱۴۵-۵۸

برگرد به منبع یادداشت ۲۵

ست جی. گیلیهان، جنیفر کسلر و مارتا جی. فرح، "خاطرات روی خلق و خو تاثیر می‌دارن: ۲۶. Acta Psychologica، "شواهدی از انتساب تجربی پنهانی به یادآوری خاطرات مثبت، خشی و منفی شماره ۲ (۲۰۰۷): ۱۴۴-۵۴، ۱۲۵

برگرد به منبع یادداشت ۲۶

نیک ام. وستریت و جودیت گلوک، "حکمت به دست آمده با زحمت: پردازش اکتشافی ۲۷. تجربیات دشوار زندگی به طور مثبت با حکمت در ارتباطه"، روانشناسی رشد ۵۳، شماره ۴ (۲۰۱۷): ۸۰۰-۱۴

برگرد به منبع یادداشت ۲۷

فصل سوم: به حس بهتر انتخاب کن

این فصل به سری ایده‌ها رو گرفته و به بخشایی رو از این مقاله‌ها کش رفته

آرتور سی. بروکس، "دنبال خوشبختی نباش، برایش تلاش کن"، چجوری به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۲۲ آوریل ۲۰۲۱؛ آرتور سی. بروکس، "رابطه بین خوشحالی و حس شوخ‌طبعی"، چجوری به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۱۲ آگوست ۲۰۲۱؛ آرتور سی. بروکس، "تفاوت بین امید و

خوش‌بینی"، چجوری به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۲۳ سپتامبر ۲۰۲۱؛ آرتور سی. بروکس، "چجوری وقتی حسش نیست، سپاسگزار باشیم"، چجوری به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۲۴ نوامبر ۲۰۲۱؛ آرتور سی. بروکس، "چجوری دیگه با آدمای اشتباه قرار نذاریم"، چجوری به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۲۳ ژوئن ۲۰۲۲

دایان سی. میچل، کارول ای. نایت، جان هاکنبری، رایین تیلانسنکی و تریل جی. هارتمن، 1. "مصرف کافئین نوشیدنی‌ها تو آمریکا"، سم‌شناسی غذا و شیمی ۶۳ (۲۰۱۴): ۱۳۶-۴۲ بازگشت به شماره پانویس ۱

برایان فیانی، لارنس ژو، برایان ال. موش، شان بریسینو، راس اندل، نسرين صادق و علی زد. 2. انصاری، "فیزیولوژی عصبی کافئین به عنوان به محرک سیستم عصبی مرکزی و اثرات حاصل بر ؛ توماس وی. دانویدی و سوزان ای. ۱۵۰۳۲ e: عملکرد شناختی"، کیورس ۱۳، شماره ۵ (۲۰۲۱) ماسینو، "نقش و تنظیم آدنوزین در سیستم عصبی مرکزی"، بررسی سالانه علوم اعصاب ۲۴، شماره ۱ (۲۰۰۱): ۳۱-۵۵؛ لیانا آرتی بگوات پرساد، "نوشیدنی‌های انرژی‌زا و تاثیر فیزیولوژیکی عصبی کافئین"، مرزهای علوم اعصاب ۵ (۲۰۱۱): ۱۱۶ بازگشت به شماره پانویس ۲

پل روزین و ادوارد بی. رویزمن، "سوگیری منفی، غلبه منفی و سرایت"، بررسی روانشناسی. 3. شخصیت و اجتماعی ۵، شماره ۴ (۲۰۰۱): ۲۹۶-۳۲۰ بازگشت به شماره پانویس ۳

شارلوت ون اوین ویتولیت، فالون جی. ریچی، لیندزی ام. روت لونا و داریل آر. ون تونگرن، 4. "قدردانی، امید و خوشحالی رو پیش‌بینی می‌کنه: ارزیابی دو مطالعه از ویژگی‌ها و حالات"، مجله روانشناسی مثبت ۱۴، شماره ۳ (۲۰۱۹): ۲۷۱-۸۲ بازگشت به شماره پانویس ۴

گلن آر. فاکس، جوناس کاپلان، هانا داماسیو و آنتونیو داماسیو، "همبسته‌های عصبی قدردانی"، 5. مرزهای روانشناسی ۶ (۲۰۱۵): ۱۴۹۱؛ کنت سی. بریج و مورتن ال. کرینگلباخ، "سیستم‌های لذت در مغز"، نورو ۸۶، شماره ۳ (۲۰۱۵): ۶۴۶-۶۴۴ بازگشت به شماره پانویس ۵

جین تیلور ویلسون، "روشن کردن ذهن: تأثیر تمرین شکرگزاری بر تمرکز و انعطاف‌پذیری در یادگیری"، مجله مطالعات آموزش و یادگیری، جلد 16، شماره 4 (2016): 1-13؛ ناتانیل ام. لمبرت و فرانک دی. فینچام، "ابراز قدردانی به پارتیر منجر به رفتارهای بیشتر حفظ رابطه میشه"، هیجان، جلد 11، شماره 1 (2011): 52-60؛ سارا بی. آلگو، باربارا ال. فردریکسون، و شلی ال. گیل، "عملکردهای اجتماعی هیجان قدردانی از طریق ابراز"، هیجان، جلد 13، شماره 4 (2013): 605-9؛ مگی استوکل، کارول وایسبرود، و آنتونی آرنز، "واکنش نوجوان به بیماری والدین: تأثیر قدردانی ذاتی"، مجله مطالعات کودک و خانواده، جلد 24، شماره 5 (2014): 9-1501 بازگشت به شماره ارجاع 6

آنا ال. باگیس، ناتان اس. کانسدین، جنیفر ام. برنتون-پترز، پل ال. هافمن، و آنا اس. 7. سِرلَچِیوس، "یک بررسی سیستماتیک از مداخلات قدردانی: اثرات بر سلامت جسمانی و

رفتارهای سلامتی"، مجله‌ی تحقیقات روان‌تنی، 135 (2020): 110165؛ مگان ام. فریتز، کریستینا ان. آرمنتا، لیزا سی. والش، و سونیا لیوبومیرسکی، "قدردانی باعث تسهیل رفتار تغذیه‌ای سالم در نوجوانان و جوانان می‌شه"، مجله‌ی روانشناسی اجتماعی تجربی، 81 (2019): 14-4.

برگشت به شماره‌ی ارجاع 7

ام. تولیوس سیسرو، سخنرانی‌های مارکوس تولیوس سیسرو، ترجمه‌ی سی. دی. یونگ (لندن): 8. جورج بل و پسران، (1891) برگشت به شماره‌ی ارجاع 8

دیوید دی‌استنو، مونیکا وای. بارتلت، جولی باومن، لیزا ای. ویلیامز، و لیا دیکنز، "قدردانی به عنوان یک حس اخلاقی: همکاری هدایت‌شده با هیجان در تبادل اقتصادی"، هیجان، جلد 10، شماره‌ی 2 (2010): 93-289؛ دیوید دی‌استنو، پی لی، لیا دیکنز، و جنیفر اس. لرنر، "قدردانی: ابزاری برای کاهش بی‌صبری اقتصادی"، علم روانشناسی، جلد 25، شماره‌ی 6 (2014): 1262-7؛ جو-آن تسانگ، توماس پی. کارپنتر، جیمز ای. رابرتز، مایکل بی. فریش، و رابرت دی. کارلایل، "چرا مادی‌گراها کمتر خوشحالن؟ نقش قدردانی و ارضای نیاز در رابطه بین مادی‌گرایی و رضایت از زندگی"، تفاوت‌های فردی و شخصیتی، 64 (2014): 6-62 برگشت به شماره‌ی ارجاع 9

ناتانیل ام. لمبرت، فرانک دی. فینچام، و تایلر اف. استیلمن، "قدردانی و نشانه‌های افسردگی: نقش بازسازی مثبت و هیجان مثبت"، شناخت و هیجان، جلد 26، شماره‌ی 4 (2012): 33-615 برگشت به شماره‌ی ارجاع 10

کریستین لایوس و سونیا لیوبومیرسکی، "مزایا، سازوکارها، و مسیرهای جدید برای آموزش قدردانی به کودکان"، بازیابی روانشناسی مدرسه، جلد 43، شماره‌ی 2 (2014): 9-153 برگشت به شماره‌ی ارجاع 11

ناتانیل ام. لمبرت و بقیه، "آیا دعا می‌تونه شکرگزاری رو بیشتر کنه؟" مجله‌ی روانشناسی. دین و معنویت، شماره 3، سال 2009، صفحه‌های 139 تا 149 برو به ارجاع یادداشت 12

آراچلی فریاس و بقیه، "مرگ و شکرگزاری: فکر کردن به مرگ، شکرگزاری رو بیشتر می‌کنه." مجله‌ی روانشناسی مثبت، شماره 2، سال 2011، صفحه‌های 154 تا 162 برو به ارجاع یادداشت 13

رواچ. دای و بقیه، "حلیش کنیم یا نه، مسئله اینه: مدل دو مسیره ی حل ناهماهنگی و شوخی. مجله‌ی فرانتیرز این سایکولوژی، سال 2017، صفحه 498؛ تاکشی "fMRI کلامی مسخره با ساتو و بقیه، "شادی و خنده‌ای که از فشار گیجگاهی انسان ناشی می‌شه." مجله‌ی نورولوژی، نوروسرجری و روانپزشکی، شماره 7، سال 2003، صفحه‌های 1004 تا 1005 برو به ارجاع یادداشت 14

ای. بی. وایت و کترین اس. وایت (ویراستاران)، "یه خزانه داری کوچیک از طنز آمریکایی" 15.

(نیویورک: انتشارات کاوارد-مک کان، 1941)
برو به ارجاع یادداشت 15

میمی ام. وای. تسه و بقیه، "طنز درمانی: تسکین درد مزمن و افزایش شادی برای 16.
سالمنان." مجله‌ی تحقیقات پیری، سال 2010، شماره 343574
برو به ارجاع یادداشت 16

کیم آر. ادواردز و راد ای. مارتین، "توانایی ساختن طنز و سلامت روان: آیا آدمای بامزه از 17.
نظر روانی سالم‌ترن؟" مجله‌ی روانشناسی اروپا، شماره 3، سال 2010، صفحه‌های 196 تا
212.
برو به ارجاع یادداشت 17

ویکتوریا آندو، گوردون کلاریچ و کن کلارک، "ویژگی‌های روان پریشی در کم‌دین‌ها." مجله‌ی 18.
روانپزشکی بریتانیا، شماره 5، سال 2014، صفحه‌های 341 تا 345
برو به ارجاع یادداشت 18

جووانی بوکاچو، "دکامرون جووانی بوکاچو"، ترجمه جان پین (نیویورک: والتر جی. بلک)، 19.
منتشر شده آنلاین توسط پروژه گوتنبرگ
برو به ارجاع یادداشت 19

جان موریل، "ایمان مذهبی، نظامی گری و بی‌مزگی." مجله‌ی روانشناسی اروپا، شماره 3، 20.
سال 2005

برگرد به شماره یادداشت ۲۰

آری امیر و ایروینگ بیدرمن، "رابطه‌های عصبی خلاقیت طنز"، فرانتیرز این هیومن ۲۱.
نوروساینس ۱۰ (۲۰۱۶): ۵۹۷؛ آلن فینگولد و رونالد مازلا، "هوش روان‌سنجی و توانایی طنز
کلامی"، پرسونا لیتی اند ایندیویچوال دیفرنسز ۱۲، شماره ۵ (۱۹۹۱): ۳۵-۴۲۷

برگرد به شماره یادداشت ۲۱

"ادواردز و مارتین، "توانایی خلق طنز ۲۲.

برگرد به شماره یادداشت ۲۲

دیوید هکت، "پایه عصبی خوش‌بینی و بدبینی"، اکسپریمنتال نورویپولوژی ۲۲، شماره ۳ (۲۳.
۲۰۱۳): ۹۹-۱۷۳

برگرد به شماره یادداشت ۲۳

محققان فهمیدن خوش‌بینی ممکنه حتی بیشتر واقعیت رو تحریف کنه. هکت، "پایه عصبی ۲۴.
خوش‌بینی و بدبینی"

برگرد به شماره یادداشت ۲۴

جیم کالینز، خوب به عالی: چرا بعضی شرکت‌ها جهش می‌کنن . . . و بقیه نه (نیویورک: هارپر. ۲۵. بیزینس، ۲۰۰۱)، ۸۵

برگرد به شماره یادداشت ۲۵

فرد بی. برایانت و جیمی ای. کونگروس، "تمایز امید و خوش‌بینی: دو روی یک سکه، یا دو سکه جدا؟" ژورنال آو سوشال اند کلینیکال سایکولوژی ۲۳، شماره ۲ (۲۰۰۴): ۲۷۳-۳۰۲

برگرد به شماره یادداشت ۲۶

آنتونی سیولی، کریستین ام. چمبرلین، سندی ام. سامور، آن بی. لاپوینت، تامارا ال. کمپیل، ۲۷. الکس آر. مک‌لئود، و جنیفر مک‌لئون، "مطالعه پیش‌نگرانه امید، خوش‌بینی، و سلامت"، سایکولوژیکال ریپورتز ۸۱، شماره ۳ (۱۹۹۷): ۷۲۳-۳۳

برگرد به شماره یادداشت ۲۷

ریکا جی. ریشارد، جیمز بی. ایوی، شین لویز، و مارن دولوت، "داشتن اراده و پیدا کردن راه: ۲۸. بررسی و فراتحلیل امید در کار"، ژورنال آو پوزیتیو سایکولوژی ۸، شماره ۴ (۲۰۱۳): ۲۹۲-۳۰۴

برگرد به شماره یادداشت ۲۸

لیز دی، کیتی هنسون، جان مالت‌بی، کارمل پراکتر، و الکس وود، "امید به طور ۲۹. منحصربه‌فردی موفقیت تحصیلی عینی رو بالاتر از هوش، شخصیت، و موفقیت تحصیلی قبلی پیش‌بینی می‌کنه"، ژورنال آو ریسرچ این پرسونالیتی ۴۴، شماره ۴ (۲۰۱۰): ۵۵۰-۳

برگرد به شماره یادداشت ۲۹

استیون ال. استرن، راهول دهاندا و هلن پی. هازودا، "ناامیدی مرگ رو تو آمریکایی‌های مسن 30. مکزیکی و اروپایی پیش‌بینی می‌کنه"، مجله روان‌تنی، شماره 3 از جلد 63 (سال 2001): صفحات 344-51.
(برگشت به شماره ارجاع 30)

میربام آ. موسینگ، برندن پی. زیتش، سری ان. شکار، مارگارت جی. رایت و نیکلاس جی. 31. مارتین، "تاثیر ژنتیک و محیط روی خوش‌بینی و رابطه‌ش با سلامت روانی و خودسنجی سلامت: 604-597. به مطالعه روی دوقلوهای پیر"، ژنتیک رفتاری، شماره 6 از جلد 39 (سال 2009): صفحات 604-597.
(برگشت به شماره ارجاع 31)

(برگشت به شماره ارجاع 32)

تیم ارتباطات پزشکی روانپزشکی، "فرق بین همدلی و همدردی"، مراقبت‌های پزشکی 33. روانپزشکی

(برگشت به شماره ارجاع 33)

بلاگ، "(drjudithorloff.com) دانا براون، "علم جدید همدلی و آدم‌های همدل 34. ژانویه 2018؛ ریشارد پراسکی پر، "همدلی، نوروهای آینده‌ای و هماهنگی"، 4، PACEsConnection، ذهن و جامعه، شماره 1 از جلد 15 (سال 2016): صفحات 1-25. (برگشت به شماره ارجاع 34)

کمی فوشون، آی. فی‌نوت، آ. ام. پرین، سی. بورگ، ونسان پیشو، فلوریان شوشو، لوییس 35. گارسیا-لاریا و رولان پیرون، "آیا همدلی به ناظر رو درد من تاثیر می‌ذاره؟ تاثیر حمایت همدلانه یا غیرهمدلانه در به تست درد"، مجله علوم اعصاب اروپا، شماره 10 از جلد 46 (سال 2017): صفحات 2629-37. (برگشت به شماره ارجاع 35)

فرانس درکسن، تیم سی. اولد هارتمن، آنه‌لیس فن دایک، آنت پلوویه، یوزین بنسینگ و آنتوان 36. لاگرو-یانسن، "پیامدهای وجود و عدم وجود همدلی در طول مشاوره تو مراقبت‌های اولیه: به مطالعه گروهی با بیماران"، آموزش و مشاوره بیمار، شماره 5 از جلد 100 (سال 2017): صفحات 93-987. (برگشت به شماره ارجاع 36)

اولگا ام. کلیمسکی، سوزان لیبرگ، ماتیو ریکارد و تانیا سینگر، "الگوی متفاوت انعطاف‌پذیری 37. عملکردی مغز بعد از آموزش شفقت و همدلی"، علوم اعصاب شناختی و عاطفی اجتماعی، شماره 6 از جلد 9 (سال 2014): صفحات 873-9. (برگشت به شماره ارجاع 37)

پل بلوم، بر ضد همدلی: استدلال برای شفقت منطقی (نیویورک: رندوم هاوس، 2017)، 38. صفحه 2

برگرد به منبع یادداشت ۳۸

کلارا اشتراوس، بیلی لور تیلور، جنی گو، ویلم کویکن، روث بائر، فرگال جونز و کیت کاونانا، ۳۹. "Clinical Psychology Review" ۲۷ تا ۱۵ (سال ۲۰۱۶): صفحه ۴۷. شماره ۴۷ (سال ۲۰۱۶): صفحه ۱۵ تا ۲۷. مجله

برگرد به منبع یادداشت ۳۹

"کلیمتسکی و همکاران، "الگوی متفاوت ۴۰.

برگرد به منبع یادداشت ۴۰

یاوی چنگ، چینگ-پو لین، هو-لینگ لیو، یوان-یو هسو، کان-انگ لیم، دیزی هانگ و جین دبیتی، ۴۱. شماره ۱۷، شماره ۱۹ "Current Biology" تخصص، درک درد رو در دیگران تغییر میده"، مجله (سال ۲۰۰۷): صفحه ۱۷۰۸ تا ۱۳.

برگرد به منبع یادداشت ۴۱

وارون واریر، روبرتو تورو، بهیسمادو چاکرابارتی، اندرس د. بورگلوم، یاکوب گروو، دیوید ای. ۴۲. هاینز، توماس بورژرون و سیمون بارون-کوهن، "تحلیل‌های کل ژنوم از همدلی خود-Translational" گزارش شده: همبستگی با اوتیسم، اسکیزوفرنی و بی‌اشتهایی عصبی"، مجله شماره ۸، شماره ۱ (سال ۲۰۱۸): صفحه ۱ تا ۱۰؛ الکساندر کوگان، لورا ر. ساسلو، "Psychiatry" امیلی ای. ایمپت و سارینا رودریگز ساترن، "مطالعه برش نازک از ژن گیرنده اکسی توسین و ارزیابی و ابراز گرایش اجتماعی"، "مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم" شماره ۱۰۸، (OXTR) شماره ۴۸ (سال ۲۰۱۱): صفحه ۱۹۱۸۹ تا ۹۲.

برگرد به منبع یادداشت ۴۲

هوریا جزایری، گشه توپتن جینپا، کلی مک‌گونیگال، اریکا ال. روزنبرگ، جوئل فینکلستاین، ۴۳. امیلیانا سیمون-توماس، مارگارت کالن، جیمز آر. دوتی، جیمز جی. گراس و فیلیپ آر. گلدین، "تقویت شفقت: یک کارآزمایی تصادفی کنترل شده از برنامه آموزش پرورش شفقت"، مجله شماره ۱۴، شماره ۴ (سال ۲۰۱۲): صفحه ۱۱۱۳ تا ۲۶ "Journal of Happiness Studies".

برگرد به منبع یادداشت ۴۳

کری موک، نیرمال بی. شاه، استیون اف. گلدبرگ، امیر سی. دایان و جیمه ال. باراتا، "ادراک ۴۴. و انتظارات بیماران در مورد بی‌دردی پس از عمل جراحی" (ارائه، بیمارستان دانشگاه توماس جفرسون، فیلادلفیا، ۲۰۱۸).

برگرد به منبع یادداشت ۴۴

فصل چهار: کمتر رو خودت زوم کن

این فصل به سری ایده رو برداشته و قسمت‌هایی رو از این مقاله‌ها کش رفته

- * آرتور سی. بروکس، "هیچکی اهمیت نمیده"، چجوری به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۱۱ نوامبر ۲۰۲۱؛
- * آرتور سی. بروکس، "دروغ گفتن به خودتو بس کن"، چجوری به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۱۸ نوامبر ۲۰۲۱؛
- * آرتور سی. بروکس، "چطوری دست از وحشت‌زدگی برداریم"، چجوری به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۲۸ آوریل ۲۰۲۲؛
- * آرتور سی. بروکس، "دورت رو با طرفدار پر نکن"، چجوری به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۳۰ ژوئن ۲۰۲۲؛
- * آرتور سی. بروکس، "صداقت عشقه"، چجوری به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۱۸ آگوست ۲۰۲۲؛
- * آرتور سی. بروکس، "یه راه میان‌بر برای اینکه یه کم خوشحال‌تر باشی"، چجوری به زندگی

بسازیم، آتلانتیک، ۲۵ آگوست ۲۰۲۲؛
آرتور سی. بروکس، "حسادت، قاتل خوشحالی"، چجوری به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۲۰ اکتبر *
۲۰۲۲.

آدام وایتز و ویلهلم هوفمان، "به تلنگر به فرشته‌های بهتر وجودمون: به آزمایش میدانی روی ۱.
شماره ۵ (2020): 9-904، Emotion 20، "اخلاق و تندرستی
(برگشت به مرجع یادداشت ۱)

ویلیام جیمز، اصول روانشناسی (نیویورک: اچ. هولت و شرکت، 1890).
(برگشت به مرجع یادداشت ۲)

مایکل دامبرون، "خودمحوری و از خودگذشتگی: همبستگی‌های شادی و فرآیندهای 3.
e3306، PeerJ 5 (2017)، "روانشناختی واسطه
(برگشت به مرجع یادداشت ۳)

اولگا خازان، "نقطه‌ای اوج اعتماد به نفس"، آتلانتیک، 11 اکتبر 2019؛ لئون اف. سلترز، 4.
آگوست 2016، Psychology Today، 24 "خودشیفتگی: ریشه‌های بدی‌های روانشناختی؟"
(برگشت به مرجع یادداشت ۴)

ماريوس گالویکیس و سی. نیل مکری، "من چسبنده: خود-ارزشمندی سرعت یادگیری 5.
105207، Cognition 227 (2022)، "تقویتی رو کم میکنه
(برگشت به مرجع یادداشت ۵)

64، (1991، Grove Press، نیویورک) دایستز تیتارو سوزوکی، مقدمه‌ای بر ذن بودیسم.
(برگشت به مرجع یادداشت ۶)

این نقل قول از مکاتبه ایمیلی با یکی از نویسندگان اومده 7.
(برگشت به مرجع یادداشت ۷)

دیوید ویل و سوزان رایلی، "آینه، آینه روی دیوار، کی از همه زشت تره؟ روان‌رنجوری 8.
Behaviour Research، "خیره شدن به آینه در اختلال خودزشت‌پنداری

:خوبه، بزنی بریم

و تراپی ۳۹، شماره ۱۲ (۲۰۰۱): ۱۳۹۳-۱۳۸۱

برگشت به ارجاع یادداشت ۸

مرده این داستان رو به آرتور گفت ۹.

برگشت به ارجاع یادداشت ۹

دچر کلنتر، "چرا ما احساس حیرت می‌کنیم؟" مجله "حال خوب بزرگتر"، ۱۰ می ۲۰۱۶

برگشت به ارجاع یادداشت ۱۰

میشل ان. شیوتا، دچر کلنتر، و آماندا ماسمن، "ماهیت حیرت: برانگیزاننده‌ها، ارزیابی‌ها و ۱۱.

اثرات بر خودانگاره"، شناخت و هیجان ۲۱، شماره ۵ (۲۰۰۷): ۹۴۴-۹۶۳

برگشت به ارجاع یادداشت ۱۱

- وانشی شوگاگو، شوپروکو (کتاب آرامش): مقدمه‌ها، موارد، اشعار، گزیده ۱۰۰ مورد با ۱۲. اشعار، ترجمه انجمن سانبو کیودان (۲۰۱۴)
- برگشت به ارجاع یادداشت ۱۲
- NIV متیو ۷:۱، ترجمه ۱۳.
- برگشت به ارجاع یادداشت ۱۳
- مارکوس اورلیوس، مراقبه‌ها: یک ترجمه جدید (لندن: راندوم هاوس یوکی، ۲۰۰۲)، ۱۴. ۱۶۲
- برگشت به ارجاع یادداشت ۱۴
- ریچارد فولی، اعتماد فکری به خود و دیگران (کمبریج، یوکی: انتشارات دانشگاه کمبریج، ۲۰۰۱).
- برگشت به ارجاع یادداشت ۱۵
- متیو دی. لیبرمن و نائومی آی. آیزنبرگر، "قشر سینگولیت قدامی پستی برای درد انتخابی ۱۶. است: نتایج حاصل از استنباط معکوس در مقیاس بزرگ"، مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم ۱۱۲، شماره ۴۹ (۲۰۱۵): ۱۵۲۵۵-۱۵۲۵۰؛ روهه ژائو، هنگ ژو، لیان یان هوانگ، ژونگ کونگ ژی، جینگ وانگ، ون-بیائو گان و گوانگ یانگ، "درد نورویاتیک باعث بیش فعالی نورون‌های هرمی در قشر سینگولیت قدامی می‌شود"، مرزها در علوم اعصاب سلولی ۱۲ (۲۰۱۸): ۱۰۷.
- برگشت به ارجاع یادداشت ۱۶
- سی. ناتان دی وال، جف مک دونالد، گریگوری دی. ویستر، کری ال. مستن، روی اف. ۱۷. بامیستر، کیتلین پاول، دیوید کومیز، دیوید آر. شورتز، تایلر اف. استیلن، دیان ام. تیس، نائومی آی. آیزنبرگر، "استامینوفن درد اجتماعی را کاهش می‌دهد: شواهد رفتاری و عصبی"، علوم روانشناختی ۲۱، شماره ۷ (۲۰۱۰): ۹۳۷-۹۳۱.
- برگشت به ارجاع یادداشت ۱۷
- همه چیز درباره‌ی آلودوکسافویا (ترس از نظر دیگران)، "سایت آپتیمیست‌ماینرز، آخرین". 18.
- ویرایش: ۱۵ بهمن ۱۴۰۱
- برگشت به پانویس ۱۸
- سرواژه‌ی "سیستم بازداری رفتاری"، انجمن روانشناسی آمریکا، APA فرهنگ روانشناسی 19.
- سیستم فعال‌سازی (BIS) آدرس سایت؛ ماریون شولتن و همکاران، "سیستم بازداری رفتاری و اسکیزوفرنی: ارتباط با روان‌پریشی و فیزیولوژی"، مجله‌ی تحقیقات (BAS) رفتاری روانپزشکی، شماره ۷، سال ۲۰۰۶، صفحات ۶۳۸-۶۴۵.
- برگشت به پانویس ۱۹
- کیس ون دن باس، "معنی‌سازی پس از فعال شدن سیستم بازداری رفتاری: چطور اهمیت 20. ندادن به نظر دیگران ممکنه به ما کمک کنه معنی اتفاقات رو بفهمیم"، توی کتاب "روانشناسی معنا"، ویراستاری شده توسط کی.دی. مارکمن، تی. پرو و ام.جی. لیندبرگ، (واشنگتن، دی‌سی: انجمن روانشناسی آمریکا، ۲۰۱۳)، صفحات ۳۵۹-۳۸۰.
- برگشت به پانویس ۲۰
- آنت گمپر، "مبانی علمی و اثرات شرم"، مجله‌ی ساینتیفیک آمریکن، ۱۹ مرداد ۱۳۹۸؛ جی. 21. بال، "شرم: احساس دیگه توی افسردگی و اضطراب"، سایت هوپ تو کوپ، ۱۸ اسفند ۱۳۹۹
- برگشت به پانویس ۲۱
- لائو تزو، تائو ته چینگ: نسخه‌ی جدید انگلیسی، ترجمه‌ی استیون میچل (نیویورک: هارپر. 22.

پرنیال، (۱۹۹۲)، شعر ۹
برگشت به پانویس ۲۲

شکی نیست که دلت می‌خواهد دیگر برات مهم نباشه بقیه چی فکر می‌کنن؛ چون این موضوع 23. اذیت می‌کنه. ولی یه مشکلی هست: مثل درد معمولی، چه جسمی چه روحی، پاک کردن کاملش کار خطرناکیه. این یه چیز غیرطبیعی و خطرناکه؛ این تمایل ممکنه منجر به چیزی بشه که روانشناسا بهش می‌گن سندروم خودشیفتگی یا حتی نشونه‌ای از اختلال شخصیت صدا اجتماعی باشه. (بینید) دیوید اوون و جانان دیویدسون، "سندروم خودشیفتگی: یک اختلال شخصیتی اکتسابی؟ مطالعه‌ی روسای جمهور آمریکا و نخست‌وزیران بریتانیا در ۱۰۰ سال گذشته"، مجله‌ی برین، شماره ۵، سال ۲۰۰۹، صفحات ۱۳۹۶-۴۰۶؛ رابرت جی. بلر، "آمیگدال و قشر پیش‌پیشانی قدامی‌میانی در اخلاق و روان‌آزاری"، ترندز این کآگنیتیو ساینسز، شماره ۹، سال ۲۰۰۷، صفحات ۳۸۷-۳۹۲.
برگشت به پانویس ۲۳

کنت ساویتسکی، نیکلاس اپلی و توماس گیلوویچ، "آیا دیگران ما رو به همون اندازه که فکر 24. می‌کنیم سخت قضاوت می‌کنند؟ بیش از حد تخمین زدن اثر اشتباهات، کمبودها و گاف‌هامون"، مجله‌ی روانشناسی شخصیت و اجتماعی، شماره ۱، سال ۲۰۰۱، صفحات ۴۴-۵۶.
برگشت به پانویس ۲۴

دانته آلیگیری، کمدی الهی، ترجمه‌ی هنری وادزورث لانگ‌فلو (بوستون: ۱۸۶۷)، منتشر شده 25. آنلین توسط پروژه‌ی گوتنبرگ.
برگشت به پانویس ۲۵

برگشت به ارجاع یادداشت ۲۵

جوزف اپستین، حسادت: هفت گناه کبیره، جلد ۱ (آکسفورد، بریتانیا: انتشارات دانشگاه ۲۶. آکسفورد، ۲۰۰۳)، ۱.
برگشت به ارجاع یادداشت ۲۶

یان کروسیوس، مانوئل اف. گونزالس، ینس لانگه و یوچی کوهن-چراش، "حسادت: بررسی ۲۷. شماره ۱ (۲۰۲۰): ۳-۲۱، Emotion Review ۱۲،
"خصمانه و مقایسه دو دیدگاه رقیب
برگشت به ارجاع یادداشت ۲۷

هنریتا بولو، ژنیفر روکزانهاگر، مانوئل گالوان و گابور اوروسز، "نقش جایگاه اجتماعی ذهنی ۲۸. ۵۱۳۴۹۵: (۲۰۲۰) ۱۱، Frontiers in Psychology، "و عینی در ایجاد حسادت
برگشت به ارجاع یادداشت ۲۸

هیدهیکو تاکاهاشی، موتوایچیرو کاتو، ماساتو ماتسورا، دین مایز، تتسویا سوهارا و یوشیرو ۲۹. "اوکوبو، "وقتی درد تو درد منه و درد تو برد من: همبستگی‌های عصبی حسادت و شادن فروید
شماره ۵۹۱۶ (۲۰۰۹): ۹-۳۷، Science ۳۲۳،
برگشت به ارجاع یادداشت ۲۹

ردزو موجیچ و اندرو جی. اسوالد، "آیا حسادت برای سلامت روان و بهزیستی یک جامعه ۳۰.

(۲۰۱۸) ۱۹۸ Social Science & Medicine، "مضر است؟ مطالعه طولی روی ۱۸۰۰۰ بزرگسال
۱۰۳-۱۱.

برگشت به ارجاع یادداشت ۳۰

Basic، "نیکول ای. هنینگر و کریستین آر. هریس، "حسادت در طول بزرگسالی: چی و کی ۳۱.
and Applied Social Psychology ۳۷، ۱۸-۳۰۳: (۲۰۱۵) شماره ۶ (۲۰۱۵):
برگشت به ارجاع یادداشت ۳۱

ادسون سی. تاندوک جونیور، پاتریک فرروچی و مارگارت دافی، "استفاده از فیس بوک، ۳۲.
Computers، "حسادت و افسردگی در بین دانشجویان کالج: آیا فیس بوک افسرده کننده است؟
in Human Behavior ۴۳ (۲۰۱۵): ۱۳۹-۴۶.
برگشت به ارجاع یادداشت ۳۲

فیلیپ وردوین، دیوید سونگجائه لی، جی یونگ پارک، هالی شابلک، آریانا ارول، جوزف بایر، ۳۳.
اسکار ییارا، جان جونیدز و ایتان کراس، "استفاده منفعلانه از فیس بوک بهزیستی عاطفی را
Journal of Experimental Psychology: General ۱۴۴، "تضعیف می کند: شواهد تجربی و طولی
شماره ۲ (۲۰۱۵): ۸-۴۸۰.
برگشت به ارجاع یادداشت ۳۳

زندگی نامه خاندان مدیچی به روایت نامه هاشون، نوشته کوزیمو دِ مدیچی، پیرو دِ مدیچی و 34.
لورنزو دِ مدیچی (بوستون: آر. جی. بجر، 1911)
بازگشت به ارجاع شماره 34

اد اوپرایان، الکساندر سی. کریستال، فیبی سی. الزورث و نوربرت شوارتز، " (بد) تصور کردن 35.
زندگی خوب و زندگی بد: حسادت و ترحم به عنوان تابعی از خطای تمرکز"، مجله روانشناسی
اجتماعی تجربی 75 (2018): 41-53
بازگشت به ارجاع شماره 35

الکساندرا ساموئل، "وقتی شبکه های اجتماعی حسادت رو تحریک می کنن، چیکار باید 36.
فوریه 2018، JSTOR Daily، 6 "کرد؟
بازگشت به ارجاع شماره 36

آلیسون وود بروکس، کارن هوانگ، نیکول ابی-اسبر، رایان دلیو. بوئل، لورا هوانگ و برایان 37.
هال، "کاهش حسادت مخرب: چرا افراد موفق باید شکست هاشون رو آشکار کنن"، مجله
روانشناسی تجربی: عمومی 148، شماره 4 (2019): 667-87
بازگشت به ارجاع شماره 37

اول سزر، فرانچسکا گینو و مایکل آی. نورتون، "خودستایی متواضعانه: به استراتژی متمایز - 38.
و بی اثر - برای خودنمایی"، مجله روانشناسی شخصیت و اجتماعی 114، شماره 1 (2018):
74-52.
بازگشت به ارجاع شماره 38

فصل پنج: به خانواده‌ی بی‌نقص بساز، با همه‌ی نقص‌هاش

این فصل ایده‌ها و قسمت‌هایی رو از این مقاله‌ها گرفته

- * آرتور سی. بروکس، "عشق داروی ترسه"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۱۶ جولای ۲۰۲۰.
- * آرتور سی. بروکس، "دو مدل آدم خوشحال داریم"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۲۸ ژانویه ۲۰۲۱.
- * آرتور سی. بروکس، "آرزوی خوشبختی نکن. براش تلاش کن"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۲۲ آوریل ۲۰۲۱.
- * آرتور سی. بروکس، "بچه‌های بزرگسال چقدر روی خوشحالی مادرشون تاثیر می‌دارن"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۶ می ۲۰۲۱.
- * آرتور سی. بروکس، "باباها فقط می‌خوان کمک کنن"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۱۷ ژوئن ۲۰۲۱.
- * آرتور سی. بروکس، "اونایی که زیر به سقف زندگی می‌کنن، احساسات مشترک دارن"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۲۲ جولای ۲۰۲۱.
- * آرتور سی. بروکس، "بخشیدن الکی سمه واسه رابطه‌ها"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۱۹ اگوست ۲۰۲۱.
- * آرتور سی. بروکس، "دروغ گفتن به خودت رو تموم کن"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۱۸ نوامبر ۲۰۲۱.
- * آرتور سی. بروکس، "به استراتژی خیلی رایج تو قرار گذاشتن که کاملاً اشتباهه"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۱۰ فوریه ۲۰۲۲.
- * آرتور سی. بروکس، "راز به رابطه‌ی خوب بین پدر و مادر و بچه؟ انتظارات کم"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۱۲ می ۲۰۲۲.
- * آرتور سی. بروکس، "صداقت عشقه"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ۱۸ اگوست ۲۰۲۲.
- 1. لورا سیلور، پاتریک ون کسل، کریستین هوانگ، لورا کلنسی و اسنهای گوبالا، "چی به زندگی معنی می‌ده؟ دیدگاه‌ها از ۱۷ اقتصاد پیشرفته"، مرکز تحقیقات پیو، ۱۸ نوامبر ۲۰۲۱.
- 2. بازگشت به مرجع یادداشت ۱ کریستین گروین، "نظرسنجی دانشگاه چپمن از ترس‌های آمریکایی‌ها، موج ۹" (اورنج، کالیفرنیا: مرکز تحقیقات ارل بابی، دانشگاه چپمن، ۲۰۲۲).
- 3. بازگشت به مرجع یادداشت ۲ مریل سیلورستاین و رزان جیاروسو، "پیری و زندگی خانوادگی: بررسی یک دهه"، مجله ازدواج و خانواده ۷۲، شماره ۵ (۲۰۱۰): ۵۸-۱۰۳۹.
- 4. بازگشت به مرجع یادداشت ۳ لئو تولستوی، آنا کارنینا، ترجمه کنستانس گارنت (۱۹۰۱)، منتشر شده آنلاین توسط پروژه گوتمبرگ.
- 5. بازگشت به مرجع یادداشت ۴ آدام شاپیرو، "بازبینی شکاف نسل: بررسی روابط دوتایی والدین/فرزندان بزرگسال"، مجله بین‌المللی پیری و رشد انسانی ۵۸، شماره ۲ (۲۰۰۴): ۴۶-۱۲۷.
- 6. بازگشت به مرجع یادداشت ۵ "شاپیرو، بازبینی شکاف نسل".
- 6. بازگشت به مرجع یادداشت ۶

برگردیم به یادداشت شماره ۶

جاشوا کلمن، "تغییر تو ارزش‌های خانواده‌های آمریکایی داره باعث دوری و جدایی میشه"، ۷. مجله آتلانتیک، ۱۰ ژانویه ۲۰۲۱؛ مگان گیلیگان، جی. جیل سوییتور و کارل پیلمر، "دوری بین مادرها و بچه‌های بالغ: نقش هنجارها و ارزش‌ها"، مجله ازدواج و خانواده ۷۷، شماره ۴ (۲۰۱۵): ۹۰۸-۲۰.

برگردیم به یادداشت شماره ۷

کیرا اس. بیردیت، لورا ام. میلر، کارن ال. فینگرمن و اوا اس. لفکوویتز، "تنش تو رابطه ۸. والدین و بچه‌های بالغ: ارتباط با همبستگی و دوگانگی"، روانشناسی و پیری ۲۴، شماره ۲ (۲۰۰۹): ۲۸۷-۹۵.

برگردیم به یادداشت شماره ۸

کریس سگرین، آلسیا وزیدلو، میشل گیرتز، امی باوئر و ملیسا تیلور مورفی، "ارتباط بین ۹. والدینی که زیادی دخالت می‌کنن، ارتباط بین والدین و فرزندان، و حس استحقاق و ویژگی‌های سازگاری تو بچه‌های بالغ"، روابط خانوادگی ۶۱، شماره ۲ (۲۰۱۲): ۲۳۷-۵۲.

برگردیم به یادداشت شماره ۹

رینا کوهن، "راز به رابطه بدون دعوا"، مجله آتلانتیک، ۱۳ سپتامبر ۲۰۲۱.

برگردیم به یادداشت شماره ۱۰

"شاپیرو، "نگاهی دوباره به شکاف نسل‌ها ۱۱.

برگردیم به یادداشت شماره ۱۱

کیرا اس. بیردیت، کارن ال. فینگرمن، اوا اس. لفکوویتز و کلر ام. کمپ دوش، "والدینی که ۱۲. شبیه دوست به نظر میان: بلوغ فرزندی تو بزرگسالی"، مجله رشد بزرگسالان ۱۵، شماره ۱ (۲۰۰۸): ۱-۱۲.

برگردیم به یادداشت شماره ۱۲

اشلی فترز و کیتلین تیفانی، "وضعیت 'بازار دوست‌یابی' داره بدتر میشه"، مجله آتلانتیک، ۲۵. فوریه ۲۰۲۰.

برگردیم به یادداشت شماره ۱۳

آنا براون، "تقریباً نصف بزرگسالای آمریکایی می‌گن دوست‌یابی برای بیشتر مردم تو ۱۰ سال ۱۴. گذشته سخت‌تر شده"، مرکز تحقیقات پیو، ۲۰ اوت ۲۰۲۰.

برگردیم به یادداشت شماره ۱۴

مایکل داورن، رنه باوتیستا، جرمی فریز، استفان ال. مورگان و تام دلیو. اسمیت، ۱۵،
دانشگاه شیکاگو، NORC، نظرسنجی‌های اجتماعی عمومی، مقطع ۱۹۷۲-۲۰۲۱
gssdataexplorer.norc.org.

برگردیم به یادداشت شماره ۱۵

کریستوفر اینگراهام، "آمار آمریکایی‌هایی که رابطه جنسی ندارند به یه رکورد جدید رسیده"،
واشنگتن پست، ۲۹ مارچ ۲۰۱۹؛ کیت جولین، "چرا جوونا اینقدر کم رابطه جنسی دارن؟"،
آتلانتیک، ۱۵ دسامبر ۲۰۱۸
برگشت به ارجاع شماره ۱۶

گرگوری ای. هوپر و نیل مالهوترا، "هم‌جنس‌گرایی سیاسی تو روابط اجتماعی: شواهدی از
رفتار دوست‌یابی آنلاین"، جورنال آف پالیتکس، ۷۹، شماره ۱ (۲۰۱۷): ۲۶۹-۸۳
برگشت به ارجاع شماره ۱۷

کت هوفاکر، "اوکی‌کیوید: میلانیا میگن سیاست‌های شخصی میتونه یه رابطه رو بسازه یا
خراب کنه"، یواس‌ای تودی، ۱۶ اکتبر ۲۰۱۸
برگشت به ارجاع شماره ۱۸

نیل روچیلد، "جوونای دموکرات بیشتر از بقیه از حزب مقابل متنفرن"، آکسیوس، ۷ دسامبر ۲۰۲۱.
برگشت به ارجاع شماره ۱۹

آیا تحصیلات داره به روابط عاطفیت کمک میکنه؟"، جی‌سی‌یو اکسپیرینس (وبلاگ)، گزند". 20.
کنیون یونیورسیتی، ۲۲ جون ۲۰۲۱
برگشت به ارجاع شماره ۲۰

رابرت اف. وینچ، "نظریه نیازهای مکمل در انتخاب همسر: آزمون یک نوع مکمل بودن"،
آمریکن سوشیولوژیکال ریویو، ۲۰، شماره ۱ (۱۹۵۵): ۵۲-۶
برگشت به ارجاع شماره ۲۱

پاملا سدler و اریک وودی، "آیا طرز رفتار با هر کسی که حرف میزنی یکیه؟ سبک بین‌فردی
و مکمل بودن تو تعاملات بین زن و مرد"، جورنال آف پرسونالیتی اند سوشیال سایکولوژی، ۸۴،
شماره ۱ (۲۰۰۳): ۸۰-۹۶
برگشت به ارجاع شماره ۲۲

اورلیو خوزه فیگوئردو، جان آدام سفچک و دنیل نلسون جونز، "شخصیت ایده‌آل برای یه
پارتنر رمانتیک"، پرسونالیتی اند ایندیویژوال دیفرنسز، ۴۱، شماره ۳ (۲۰۰۶): ۴۳۱-۴۱
برگشت به ارجاع شماره ۲۳

مارک سپهر، کوین آر. کلیهر، شیائو-هونگ لی، توماس بوم، ترسه لیندرز-زوفال، و فرانک 24.

زوفال، "نقش حیاتی سیستم بویایی اصلی در تشخیص اجتماعی لیگاندهای پتیدی کمپلکس سازگاری بافتی اصلی"، *ژورنال آف نوروساینس*، ۲۶، شماره ۷ (۲۰۰۶): ۱۹۶۱-۷۰ برگشت به ارجاع شماره ۲۴

کلاس ودکیند، توماس سبیک، فلورنس بتنز و الکساندر جی. پائیکه، "انتخاب جفت بر اساس ۲۵. علوم زیستی ۲۶۰، شماره ۱۳۵۹ (۱۹۹۵): B: در انسان"، *مجموعه مقالات انجمن سلطنتی MHC* ۹-۲۴۵. بازگشت به ارجاع یادداشت ۲۵

پابلو ساندرو کاروالیو سانتوس، جولیانو آگوستو شینمن، جوارز گاباردو و ماریا دا گراسا. ۲۶. بر درک بو در انسان تأثیر می‌گذارد: مطالعه‌ای با MHC ۵۸ بیکالو، "شواهد جدید مبنی بر اینکه دانشجوی جنوب برزیلی"، *هورمون‌ها و رفتار* ۴۷، شماره ۴ (۲۰۰۵): ۳۸۴-۸ بازگشت به ارجاع یادداشت ۲۶

مایکل جی. روزنفلد، روبن جی. توماس و سونیا هاوسن، "حذف واسطه‌ها از دوستان: چگونه ۲۷. دوست‌یابی آنلاین در ایالات متحده، سایر روش‌های ملاقات را جایگزین می‌کند"، *مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم* ۱۱۶، شماره ۳۶ (۲۰۱۹): ۱۷۷۵۳-۸ بازگشت به ارجاع یادداشت ۲۷

جان لوی، دوین مارکل و موران سرف، "شباهت‌های قطبی: استفاده از داده‌های عظیم ۲۸. دوستیابی موبایلی برای پیش‌بینی همگام‌سازی و شباهت در ترجیحات دوستیابی"، *مرزها در روان‌شناسی* ۱۰ (۲۰۱۹): ۲۰۱۰ بازگشت به ارجاع یادداشت ۲۸

۶، DatingAdvice.com، "سی. پرایس، ۴۳٪ از آمریکایی‌ها به قرار ملاقات کور رفته‌اند. ۲۹. آگوست ۲۰۲۲. بازگشت به ارجاع یادداشت ۲۹

الین هتفیلد، جان تی. کاجیویو و ریچارد ال. راپسون، "سرایت عاطفی"، *دستورالعمل‌های ۳۰. جاری در علوم روان‌شناختی* ۲، شماره ۳ (۱۹۹۳): ۹۶-۹ بازگشت به ارجاع یادداشت ۳۰

جیمز اچ. فاولر و نیکلاس ای. کریستاکیس، "گسترش پویای شادی در یک شبکه اجتماعی ۳۱. (۲۰۰۸): ۳۳۷ BMJ، "بزرگ: تجزیه و تحلیل طولی در طول ۲۰ سال در مطالعه قلب فرامینگهام a2338. بازگشت به ارجاع یادداشت ۳۱

آلیسون ال. هیل، دیوید جی. رند، مارتین ای. نواک و نیکلاس ای. کریستاکیس، "احساسات به ۳۲. مجموعه مقالات انجمن، "SISa عنوان بیماری‌های عفونی در یک شبکه اجتماعی بزرگ: مدل علوم زیستی ۲۷۷، شماره ۱۷۰۱ (۲۰۱۰): ۳۵-۳۸۲۷ B: سلطنتی بازگشت به ارجاع یادداشت ۳۲

الین هتفیلد، لیزاماری بنسمن، پل دی. تورنتون و ریچارد ال. راپسون، "دیدگاه‌های جدید در ۳۳.

، "مورد سرایت عاطفی: بررسی تحقیقات کلاسیک و اخیر در مورد تقلید چهره و سرایت
مجله بین‌المللی روابط شخصی ۸، شماره ۲ (۲۰۱۴): ۷۹-۱۵۹: Interpersona

برگشت به پانویس ۳۳

برونو ویکر، کریستین کیزرز، جین پلایلی، ژان پیر روبت، ویتوریو گالیزه و جیاکومو ریزولاتی، ۳۴.
"همه‌مون حالمون از دیدن و حس کردن انزجار بهم می‌خوره: پایه‌ی عصبی مشترک این حس
توی اینسولای مغز"، نورو ۴۰، شماره ۳ (۲۰۰۳): ۶۴-۶۵۵

برگشت به پانویس ۳۴

ایندیا موریسون، دونا لوید، جوزیه دی پلگرینو و نیل رابرتز، "واکنش غیرمستقیم به درد توی ۳۵.
قشر سینگولیت قدامی مغز: آیا همدلی یه مسئله‌ی چندحسیه؟"، علوم اعصاب شناختی، عاطفی
و رفتاری ۴، شماره ۲ (۲۰۰۴): ۸-۲۷۰

برگشت به پانویس ۳۵

مری جی. هاوز، جک ای. هاکانسون و دیوید ای. لوونشتاین، "القای حالت افسردگی بعد از ۳۶.
قرار گرفتن طولانی مدت در معرض یه آدم یکم افسرده"، مجله‌ی شخصیت و روانشناسی
اجتماعی ۴۹، شماره ۴ (۱۹۸۵): ۳-۱۱۱۰

برگشت به پانویس ۳۶

رابرت جی. لیتمن و ماکسول ال. لیتمن، "گالن و طاعون آنتونین"، مجله‌ی آمریکایی ۳۷.
زبان‌شناسی ۹۴، شماره ۳ (۱۹۷۳): ۵۵-۲۴۳

برگشت به پانویس ۳۷

کاسیوس دیو، "کتاب تاریخ روم"، در کتابخانه‌ی کلاسیک لوب ۹، ترجمه‌ی ارنست کری و ۳۸.
هربرت بالدوین فاستر (کمبریج، ماساچوست: انتشارات دانشگاه هاروارد، ۱۹۲۵)، ۱۰۱-۱۰۰

برگشت به پانویس ۳۸

مارکوس اورلیوس، "مارکوس اورلیوس"، در کتابخانه‌ی کلاسیک لوب ۵۸، ویرایش و ترجمه‌ی ۳۹.
سی. آر. هینز (کمبریج، ماساچوست: انتشارات دانشگاه هاروارد، ۱۹۱۶)، ۳۵-۲۳۴

برگشت به پانویس ۳۹

کورتنی ویت میلر و مایکل ای. رولوف، "وقتی ناراحتی تمومی نداره: شخصی کردن دعوا ۴۰.
باعث میشه نشخوار فکری کنیم، دلمون بیشتر بشکنه و انگیزه‌های منفی نسبت به کسی که
ناراحتمون کرده پیدا کنیم"، فصلنامه‌ی ارتباطات ۶۲، شماره ۲ (۲۰۱۴): ۲۱۳-۱۹۳

برگشت به پانویس ۴۰

دنيس سى. مريگلد، جاستين وى. كاوالو، جان جى. هلمز و جوان وى. وود، "نميشه هميشه ۴۱. اوڻي كه ميخواي رو بدي: چالش حمايت اجتماعي از آدمايي كه عزت نفس پاييني دارن"، مجله‌ي شخصيت و روانشناسي اجتماعي ۱۰۷، شماره ۱ (۲۰۱۴): ۵۶-۸۰.

برگشت به پانويس ۴۱

هائو شن، آپارنا لايرو و رابرت اس. واير جونيور، "خيلي سخته لبخند زدن: چرا آدماي ناراحت ۴۲. از فعاليت‌هاي لذت‌بخش دوري مي‌کنن؟"، مجله‌ي شخصيت و روانشناسي اجتماعي ۱۱۹، شماره ۱. (۲۰۲۰): ۲۳.

برگشت به شماره پاورقي ۴۲

رابرت ام. پيرسيگ، دن و هنر نگهداري موتور سيكلت: تحقيقي در باب ارزش‌ها (نيويورک: ۴۳. رندوم هاوس، ۱۹۹۹).

برگشت به شماره پاورقي ۴۳

و типология грехов: پاويکا شلدون و مري گريس آنتوني، "بيخش و فراموش کن ۴۴. در روابط ازدواج و قرار ملاقات"، مجله غربي ارتباطات ۸۳، شماره ۲ стратегии прощения ۲ (۲۰۱۹): ۲۳۲-۵۱.

برگشت به شماره پاورقي ۴۴

وينسنت آر. والدون و داگلاس ال. كلي، "ارتباط بخشش به عنوان پاسخي به تخلفات رابطه ۴۵. اي"، مجله روابط اجتماعي و شخصي ۲۲، شماره ۶ (۲۰۰۵): ۷۲۳-۴۲.

برگشت به شماره پاورقي ۴۵

"شلدون و آنتوني، "بيخش و فراموش کن ۴۶. برگشت به شماره پاورقي ۴۶

بوداغوسا هيمي، ويسودديماگا: راه تزكيه، ترجمه بيكو نانامولي (سريلانكا: انجمن انتشارات ۴۷. بودايي، ۲۰۱۰)، ۲۹۷.

برگشت به شماره پاورقي ۴۷

اورت ال. ورتينگتون جونيور، شارلوت ون اوپن ويتوليت، پيترو پيتريني و آندريا جى. ميلر، ۴۸. "بخشش، سلامتي و بهزيستي: بررسي شواهد براي بخشش عاطفي در مقابل بخشش تصميم گيري، بخشندگي مزاجي و کاهش نابخشودني"، مجله پزشكي رفتاري ۳۰، شماره ۴ (۲۰۰۷): ۳۰۲-۲۹۱.

برگشت به شماره پاورقي ۴۸

برد بلانتون، صداقت راديكال (نيويورک: رندوم هاوس، ۱۹۹۶). ۴۹.

برگشت به شماره پاورقي ۴۹

ادل انيس، آلدرت وريج و كلير چنس، "تفاوت هاي فردي و دروغگويي در زندگي روزمره"، ۵۰.

مجله روابط اجتماعی و شخصی ۲۵، شماره ۱ (۲۰۰۸): ۱۰۵-۱۸
برگشت به شماره پاورقی ۵۰

لئون اف. سلنزر، "معضل خودشیفته: اونا بلدن، اما..." روانشناسی امروز، ۱۲ اکتبر ۲۰۱۱، ۵۱.
برگشت به شماره پاورقی ۵۱

فصل ششم: به دوستی حسابی و واقعی

این فصل ایده‌ها و قسمت‌هایی رو از این مقاله‌ها و پادکست‌ها برداشته

بعدش لیست مقاله‌ها و پادکست‌ها میاد که همشون نوشته آرتور سی. بروکس هستن و تو مجله
(آتلانتیک چاپ شدن با این عناوین

- * «زندگی بی‌تحرك تو دوره کرونا برای خوشحال نبودن عالیه» *
- * «اون مدلی از عشق که آدما رو از همه خوشحال‌تر می‌کنه» *
- * «تاوان پنهون دورکاری» *
- * «بهترین دوستا هیچ کاری هم برات نکنن، خوبه» *
- * «آدما کم‌رو و برون‌گرا از همدیگه چی یاد می‌گیرن؟» *
- * «چه حیوون خونگی‌ای از همه خوشحال‌ترت می‌کنه؟» *
- * «دست از منتظر نیمه گمشده بودن بردار» *
- * «دور و برتو پر از آدمای طرفدار نکن» *
- * «تکنولوژی می‌تونه رابطه‌هاتو سطحی کنه» *
- * «ازدواج به کار تیمی» *
- * «چه جوری یاد گرفتیم تنها باشیم؟» *
- * «عشق تو دوره کرونا» (و به پادکست به اسم)

(بعدش هم به سری منابع دیگه میاد)

1. به کتاب شعر کامل از ادگار آلن پو
2. «به مقاله قدیمی به اسم «مرگ ادگار آلن پو»
3. به کتاب دیگه درباره زندگی و شعرهای ادگار آلن پو
4. به مقاله علمی با این عنوان: «من برای دوستم مهمم، پس خوشحالم: دوستی، مهم بودن و خوشبختی»
5. به مقاله علمی دیگه با این عنوان: «من خیلی خوشحالم چون امروز دوستم رو پیدا کردم: دوستی و شخصیت به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های خوشبختی»

دنیل ای. کاکس، "وضعیت رفاقت در آمریکا: تغییرات، چالش‌ها و فقدان"، مرکز نظرسنجی ۶.
درباره زندگی آمریکایی، ۸ ژوئن ۲۰۲۱
بازگشت به ارجاع شماره ۶

۷. "کاکس"، "وضعیت رفاقت در آمریکا".
بازگشت به ارجاع شماره ۷

جان وایتسایدز، "از اختلافات تا جدایی: زخم‌ها هنوز بعد از انتخابات آمریکا تازه است"، رویترز، ۸ فوریه ۲۰۱۷

بازگشت به ارجاع شماره ۸

با ورود همه‌گیری کووید-۱۹ به سال سوم، اکثر بزرگسالان می‌گویند هنوز به 'وضعیت عادی' KFF، ۹. قبل از همه‌گیری برگشتن"، اطلاعیه خبری، ۶ آوریل ۲۰۲۲
بازگشت به ارجاع شماره ۹

مدی شارپ و آلیسون اسپنسر، "خیلی از آمریکایی‌ها می‌گویند تو دوران کووید-۱۹. اولویت‌هاشون رو در مورد سلامتی و فعالیت‌های اجتماعی تغییر دادن"، مرکز تحقیقات پيو، ۱۸ اوت ۲۰۲۲
بازگشت به ارجاع شماره ۱۰

سارا دیویس، "۵۹٪ از بزرگسالان آمریکایی می‌گویند از زمان کووید-۱۹ ارتباط برقرار کردن ۱۱. براشون سخت‌تر شده، به نظرسنجی نشون میده—اینجوری ممکنه به سلامتتون آسیب بزنه"، فوربز، ۱۲ جولای ۲۰۲۲
بازگشت به ارجاع شماره ۱۱

لوئیس آر. گلدبرگ، "توسعه نشانگرها برای ساختار پنج عاملی بزرگ"، ارزیابی روانشناختی. ۱۲. شماره ۱ (۱۹۹۲): ۲۶-۴۲
بازگشت به ارجاع شماره ۱۲

سی. جی. یونگ، انواع روانشناختی (زوریخ: راشر و سی ای، ۱۹۲۱). ۱۳.
بازگشت به ارجاع شماره ۱۳

هانس یورگن آیزنک، "ارزیابی هوش: یک رویکرد نظری و تجربی"، در اندازه‌گیری هوش ۱۴. (هایدلبرگ، لندن و نیویورک: اسپرینگر دوردراخت، ۱۹۷۳)، ۱۹۴-۲۱۱
بازگشت به ارجاع شماره ۱۴

ریچل ال. سی. میچل و وینا کوماری، "رابطه هانس آیزنک بین مغز و شخصیت: شواهد مدرن ۱۵. در مورد عصب روانشناسی شناختی شخصیت"، شخصیت و تفاوت‌های فردی ۱۰۳ (۲۰۱۶): ۷۴-۸۱.
بازگشت به ارجاع شماره ۱۵

متس بی. کوسنر، "نظریه شخصیت آیزنک و نقش موسیقی پس‌زمینه تو عملکرد شناختی: به ۱۶. بررسی کوچیک از یافته‌های ضد و نقیض و به دیدگاه جدید"، فرانتیرز این سایکولوژی ۸ (۲۰۱۷): 1991.
برگشت به منبع شماره ۱۶

پیتر هیلز و مایکل آرگایل، "خوشحالی، درون‌گرایی-برون‌گرایی و درون‌گرایان خوشحال"، ۱۷. پرسونالیتی اند ایندیویچوال دیفرنسز 30، شماره 4 (2001): 595-608
برگشت به منبع شماره ۱۷

18. رالف آر. گرینسون، "درباره اشتیاق"، *جورنال آو دِ آمریکن سایکواآنالیتیک اسوسیشن* 10، 18، شماره 1 (1962): 21-3
برگشت به منبع شماره 18
19. باری ام. استاو، "افزایش تعهد به یه مسیر عمل"، *آکادمی آو منیجمنت ریویو* 6، شماره 4 (1981): 87-577
برگشت به منبع شماره 19
20. دنیل سی. فیلر و آدام ام. کلاینبام، "محبوبیت، شباهت، و سوگیری برون‌گرایی در شبکه"، *سایکولوژیکال ساینس* 26، شماره 5 (2015): 603-593
برگشت به منبع شماره 20
21. یهودی ای. کوهن، "الگوهای دوستی"، *در ساختار اجتماعی و شخصیت: یه کتاب موردی* (نیویورک: هولت، راینهارت و وینستون، 1961)، 86-351
برگشت به منبع شماره 21
22. وان‌پول، "ایوایت: مشکل دوست پیدا کردن"، 72 پوینت، می 2019.
برگشت به منبع شماره 22
23. بیکسین چن و توماس هیو فیلی، "حمایت اجتماعی، فشار اجتماعی، تنهایی، و بهزیستی بین بزرگسالان مسن‌تر: یه تحلیل از مطالعه سلامت و بازنشستگی"، *جورنال آو سوشال اند پرسونال ریلیشنشپس* 31، شماره 2 (2014): 61-141
برگشت به منبع شماره 23
24. لورا ال. کارستنسن، درک ام. آیزاکویتز، و سوزان تی. چارلز، "جدی گرفتن زمان: یه نظریه انتخاب‌گری اجتماعی-عاطفی"، *آمریکن سایکولوژیست* 54، شماره 3 (1999): 81-165
برگشت به منبع شماره 24
1. 3، (لندن: کگان پل، ترنچ، تروینر و کمپانی، 1893) VIII ارسطو، اخلاق نیکوماخوسی.
برگشت به منبع شماره 25
26. مایکل ای. پورتر و نیتین نوریا، "مدیرعامل‌ها چطوری وقتشون رو مدیریت می‌کنن"، *مجله کسب و کار هاروارد*، جولای-آگوست ۲۰۱۸
برگشت به پانویس شماره ۲۶
27. درک تامپسون، "کارزدگی داره آمریکایی‌ها رو بدبخت می‌کنه"، *آتلانتیک*، ۲۴ فوریه ۲۰۱۹.
برگشت به پانویس شماره ۲۷
28. یانیر کرامر، "لحظه‌های تحول‌آفرین در روان‌درمانی گروهی" (رساله NIV، غلطیان ۴:۹، ۲۰۱۲).
دکتری، دانشکده روان‌شناسی کاربردی و حرفه‌ای دانشگاه راتگرز، (۲۰۱۲)
برگشت به پانویس شماره ۲۸
29. ماغندیه سوتا: به ماغندیه"، ترجمه تانیسارو بیدکو، دسترسی به بصیرت، ۳۰ نوامبر ۲۰۱۳.
برگشت به پانویس شماره ۲۹
- تیج نات هان، صلح بودن (برکلی، کالیفرنیا: انتشارات پارالاکس، ۲۰۲۰)، صفحه ۹۱.
30.

- برگشت به پانویس شماره ۳۰
- نیل کراوس، کنت آی. پارگمنت، پتر سی. هیل و گیل ایرانسون، "فروتنی، رویدادهای 31. پراسترس زندگی و بهزیستی روان‌شناختی: یافته‌هایی از نظرسنجی شاخص معنویت و سلامت"، مجله روان‌شناسی مثبت ۱۱، شماره ۵ (۲۰۱۶): ۴۹۹-۵۱۰
- برگشت به پانویس شماره ۳۱
- فیلیپ شاف و هنری ویس، ویراستاران، پدران نیقیه و پس از نیقیه: باسیل: نامه‌ها و آثار 32. منتخب، جلد ۸ (پبیادی، ماساچوست: هندریکسون، ۱۹۹۵)، صفحه ۴۴۶
- برگشت به پانویس شماره ۳۲
- آدام کی. فترمن و کای ساسنبرگ، "پیامدهای اعتباری تکرارهای ناموفق و پذیرش اشتباه در 33. ۱۴۳۷۲۳. e: شماره ۱۲ (۲۰۱۵) PLoS One 10، "بین دانشمندان
- برگشت به پانویس شماره ۳۳
- دوریس کرنز گودوین درباره لینکلن و 'تیم رقبا'ش"، مصاحبه توسط دیو دیویس، هوای تازه" 34. نوامبر ۲۰۰۵، NPR
- برگشت به پانویس شماره ۳۴
- برایان جی. فاک، عادت‌های کوچک: تغییرات کوچکی که همه چیز رو تغییر میدن (بوستون: 35. هوتون میفلین هارکورت، ۲۰۲۰)
- برگشت به پانویس شماره ۳۵
- پاول ساموئلسون و ویلیام نوردهاوس، اقتصاد، ویرایش 19 (نیویورک: مک‌گراو هیل، 2010) 36. بازگشت به مرجع یادداشت 36
- ژیلینگ زو، هونگ‌ون سونگ، یوتینگ ژانگ و شیائوچو ژانگ، "عشق رمانتیک در برابر اعتیاد به 37. مواد مخدر ممکنه به درمان جدید برای اعتیاد باشه"، فرانتیرز این سایکولوژی 7 (2016): 1436 بازگشت به مرجع یادداشت 37
- هلن ای. فیشر، آرتور آرون و لوسی ال. براون، "عشق رمانتیک: به سیستم مغزی پستانداران 38. برای انتخاب جفت"، فیلسوفیکال ترنزشنز آو د رویال سوسایتی بی: بایولوژیکال ساینسز 361، شماره 1476 (2006): 86-2173 بازگشت به مرجع یادداشت 38
- آنتینا دی بوئر، ارین ام. ون بویل و جی. جی. تر هورست، "عشق فقط به بوس نیست: به 39. دیدگاه عصب‌شناختی در مورد عشق و علاقه"، نوروساینس 201 (2012): 24-114 بازگشت به مرجع یادداشت 39
- کترین وو، "واقعاً عشق: علم پشت شهوت، جاذبه و همراهی"، ساینس این د نیوز (وبلاگ)، 40. دانشگاه هاروارد: دانشکده تحصیلات تکمیلی هنر و علوم، 14 فوریه 2017 بازگشت به مرجع یادداشت 40
- مطالعه توسعه بزرگسالان هاروارد"، بیمارستان عمومی ماساچوست و دانشکده پزشکی 41. www.adultdevelopmentstudy.org، هاروارد بازگشت به مرجع یادداشت 41
- رابرت جی. والدینگر و مارک اس. شولز، "عشق چه ربطی بهش داره؟ عملکرد اجتماعی، 42.

سلامت درک شده و شادی روزانه در افراد ازدواج کرده هشتاد ساله"، سایکولوژی اند ایجینگ
25، شماره 2 (2010): 31-422
بازگشت به مرجع یادداشت 42

جونگسیک کیم و الین هتفیلد، "انواع عشق و بهزیستی ذهنی: به مطالعه بین فرهنگی"،
سوشال بیهیوپور اند پرسونالیتی: به مجله بین المللی 32، شماره 2 (2004): 82-173
بازگشت به مرجع یادداشت 43

کوبن ای. جانسون، "تصویرسازی های غیر واقعی از رابطه جنسی، عشق و رمانس در فیلم
های محبوب عروسی"، در تفکر انتقادی در مورد رابطه جنسی، عشق و رمانس در رسانه های
جمعی، ویراستاری شده توسط مری-لو گالیشین و دبرا ال. مرسکین (آکسفورد، انگلستان:
روتلج، 2007)، 306
بازگشت به مرجع یادداشت 44

لیتسا رنه تنر، شلی هدلاک، تونی شیندلر زیمرمن و لوری لوند، "تصویر زن و شوهرها و
خانواده ها تو فیلم های انیمیشنی بلند دیزنی"، مجله ای آمریکایی خانواده درمانی، شماره 5، سال
2003، صفحات 355 تا 373
(برگشت به پاورقی شماره 45)

کریس سگرین و رایین نبی، "آیا تلویزیون دیدن باعث می شه توقعات غیرواقعی از ازدواج پیدا
کنیم؟" مجله ای ارتباطات، شماره 2، سال 2002، صفحات 247 تا 263
(برگشت به پاورقی شماره 46)

کارولین دریسمنز، لورا واندنیوش و استیون اِگمونت، "عشق واقعی تا ابد می مونه: تاثیر یه
فیلم نوجوونی معروف روی باورهای رمانتیک دخترای بلژیکی"، مجله ای کودکان و رسانه، شماره
3، سال 2016، صفحات 304 تا 320
(برگشت به پاورقی شماره 47)

فلوریان زسوک، ماتیاس هاوکه، کورنلیا دِ ویت و دیک بارلدز، "عشق در نگاه اول چه جور
عشقیه؟ یه بررسی علمی"، روابط شخصی، شماره 4، سال 2017، صفحات 869 تا 885
(برگشت به پاورقی شماره 48)

بیارنه هولمز، "به دنبال 'تک و تنهای' خودم: رسانه های رمانتیک و باورها به سرنوشت تو.
روابط عاشقانه"، مجله ای الکترونیکی ارتباطات، شماره 3، سال 2007، صفحات 1 تا 23
(برگشت به پاورقی شماره 49)

بنجامین سیدر، گیلاد هیرشبرگر، کریستین نلسون و رابرت لوینسون، "می تونیم درستش
کنیم: تفاوت سنی تو ضمائر رابطه ای، فیزیولوژی و رفتار تو دعوای زن و شوهری"،
روانشناسی و پیری، شماره 3، سال 2009، صفحات 604 تا 613
(برگشت به پاورقی شماره 50)

جو گلدستون، امیلی گارینسکی و کسی موگلیئر، "یکی کردن پولها و رضایت از رابطه"، 51. مجله‌ی شخصیت و روانشناسی اجتماعی، شماره 6، سال 2022، صفحات 1293 تا 1314؛ جو پینسکر، "آیا زن و شوهرها باید پول‌هاشونو یکی کنن؟" مجله آتلانتیک، 20 آوریل 2022 (برگشت به پاورقی شماره 51)

امیلی گارینسکی و جو گلدستون، "تاثیرات یکی کردن پولها روی خرید کردن زن و شوهرها"، مجله‌ی روانشناسی مصرف‌کننده، شماره 3، سال 2019، صفحات 353 تا 369 (برگشت به پاورقی شماره 52)

لورا گوئررو، "ارتباط سبک‌های دعوا با همکاری، رک بودن و رضایت از رابطه: یه بررسی 53. درباره‌ی شش نوع تیپ شخصیتی"، تحقیق در مورد مذاکره و مدیریت درگیری، شماره 1، سال 2020، صفحات 24 تا 43 (برگشت به پاورقی شماره 53)

راینایا کوهن، "راز یه رابطه بدون دعوا"، آتلانتیک، 22 شهریور 1400. 54. برگشت به ارجاع نکته 54

دیوید جی. بلانچ فلاور و اندرو جی. اسوالد، "پول، سکس و خوشبختی: یه مطالعه تجربی"، 55. ژورنال اقتصاد اسکاندیناوی، جلد 106، شماره 3 (2004): 393-415. برگشت به ارجاع نکته 55

کیرا اس. بردیت و تونی سی. آنتونچی، "پروفایل‌های کیفیت رابطه و تندرستی بین 56. بزرگسالان متاهل"، ژورنال روانشناسی خانواده، جلد 21، شماره 4 (2007): 595-604. برگشت به ارجاع نکته 56

بانک فدرال رزرو، "(ITNETUSERP2USA) بانک جهانی، "کاربران اینترنت برای ایالات متحده 57. سنت لوئیس. برگشت به ارجاع نکته 57

رابرت کرات، مایکل پترسون، ویکی لندمارک، سارا کیسلر، تریداز موکوپادیا، و ویلیام 58. شرلیس، "پارادوکس اینترنت: یه فناوری اجتماعی که مشارکت اجتماعی و تندرستی رو کم می‌کنه؟"، روانشناس آمریکایی، جلد 53، شماره 9 (1998): 1017-31. برگشت به ارجاع نکته 58

مینه‌هاو نگوین، مینه‌هاو، جاناتان گروبر، ویل مارلر، آماندا هانساگر، جائل فوکس، و استر 59. هارگیتای، "در ارتباط موندن در حالی که از نظر فیزیکی دوریم: ارتباطات دیجیتال وقتی تعاملات رو در رو محدوده"، رسانه‌های جدید و جامعه، جلد 24، شماره 9 (2022): 2046-67. برگشت به ارجاع نکته 59

مارتا نیوسون، پی ژائو، ماروا ال‌زین، جاستین سولیک، گیوم دزکاج، اوفلیا دروی، و بهار 60. تونچنگ، "ارتباط دیجیتال باعث تندرستی نمیشه، ولی ارتباط رو در رو میشه: یه نظرسنجی چند ملیتی در طول پاندمی کووید-19"، رسانه‌های جدید و جامعه (2021) برگشت به ارجاع نکته 60

مایکل کارداس، آمیت کومار، و نیکلاس ایپلی، "خیلی سطحی؟ انتظارات کالیبره نشده به 61. مانع برای گفتگوی عمیق تر ایجاد می کنه"، ژورنال روانشناسی شخصیت و اجتماعی، جلد 122، شماره 3 (2022): 98-367
برگشت به ارجاع نکته 61

سارا ام. کوین، لورا ام. پادیل-واکر، و هیلی جی. هولمگرن، "به مطالعه طولی شش ساله از 62. مسیرهای پیامک دادن در طول نوجوانی"، رشد کودک، جلد 89، شماره 1 (2018): 65-58
برگشت به ارجاع نکته 62

کترین شافر، "بیشتر نوجوانی آمریکایی که موبایل دارن، باهاش وقت می گذرونن، با بقیه 63. ارتباط برقرار می کنن، چیزای جدید یاد می گیرن"، مرکز تحقیقات پیو، ۲۳ آگوست ۲۰۱۹؛ بتانی ال. بلیر، آن سی. فلچر و ارین آر. گسکین، "تصمیم گیری درباره موبایل: برداشت نوجوانا از اینکه چجوری و چرا اس ام اس میدن یا زنگ می زنن"، جوونی و جامعه، شماره ۴۷، شماره ۳ (۲۰۱۵): ۳۹۵-۴۱۱
برگشت به منبع یادداشت ۶۳

سزار جی. اسکویار-ویرا، سزار جی.، آریل شنسا، نیکلاس دی. بومن، جیمی ای. سیدانی، 64. جنیفر نایت، ای. اورت جیمز و برایان ای. پریماک، "استفاده فعال و غیرفعال از شبکه های اجتماعی و علائم افسردگی در بین بزرگسالان ایالات متحده"، سایبرروانشناسی، رفتار و شبکه های اجتماعی، شماره ۲۱، شماره ۷ (۲۰۱۸): ۴۳۷-۴۴۳؛ سوئئون کیم، لندزی فاووتو، جیلین هالادی، لی وانگ، اچ. مایکل اچ. بویل و کاتولیکی جورجیادس، "ارتباطات متفاوت بین اشکال فعال و غیرفعال زمان گذروندن با صفحه نمایش و اختلالات خلقی و اضطرابی در نوجوان ها"، روانپزشکی اجتماعی و همه گیرشناسی روانپزشکی، شماره ۵۵، شماره ۱۱ (۲۰۲۰): ۷۸-۱۴۶۹
برگشت به منبع یادداشت ۶۴

دیوید نیلد، "حالت سیاه و سفید رو امتحان کن تا اعتیادت به گوشی رو کم کنی"، وایرد، ۱ 65. دسامبر ۲۰۱۹
برگشت به منبع یادداشت ۶۵

مونیک ام. اچ. پولمن، تایلر جی. نورمن و ارین ای. کراکت، "به تحقیق روزانه درباره ی اثرات 66. ارتباط رو در رو، اس ام اس دادن و تاثیرشون روی درک و رضایت از رابطه"، گزارش های کامپیوتر در رفتار انسان، ۳ (۲۰۲۱): ۱۰۰۰۸۸
برگشت به منبع یادداشت ۶۶

فصل هفتم: کار، عشقیه که به چشم میاد

این فصل به سری ایده و قسمت هایی رو از مقاله ها و پادکست های زیر گرفته

آرتور سی. بروکس، "افت حرفه ای شما خیلی زودتر از اونیه که فکر می کنید داره از راه * می رسه"، آتلانتیک، جولای 2019

آرتور سی. بروکس، "4 تا قانون برای اینکه بفهمی کارت تو این دنیا چیه"، چطور به زندگی *

- بسازیم، آتلانتیک، می 2020
- * آرتور سی. بروکس، "شماره ننداز دیگه"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ژانویه 2021
- * آرتور سی. بروکس، "برو جلو و شکست بخور"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، فوریه 2021.
- * آرتور سی. بروکس، "اینم 10000 ساعت. همشو به جا خرج نکن"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، مارس 2021
- * آرتور سی. بروکس، "داری زیادی رویایی فکر می‌کنی؟"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، مارس 2021
- * آرتور سی. بروکس، "تاوان پنهان دورکاری"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، آوریل 2021
- * آرتور سی. بروکس، "بهترین دوست‌ها هیچ کاری برات نمی‌تونن بکنن"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، آوریل 2021
- * آرتور سی. بروکس، "رابطه بین تکیه به خود و حال خوب"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، جولای 2021
- * آرتور سی. بروکس، "از الان برنامه بریز. پست نذار"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، ژوئن 2021.
- * آرتور سی. بروکس، "راز خوشحالی تو کار"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، سپتامبر 2021.
- * آرتور سی. بروکس، "شغل، شخصیت نیست"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، سپتامبر 2021.
- * آرتور سی. بروکس، "رابطه پنهان بین معتاد کار بودن و سلامت روان"، چطور به زندگی بسازیم، آتلانتیک، فوریه 2023
- * ربکا رشید و آرتور سی. بروکس، "وقتی خوبی‌ها بدی میشن"، مصاحبه با آنا لمبکه، چطور به زندگی خوشحال بسازیم، فایل صوتی پادکست، 32:50، اکتبر 2022
- * ربکا رشید و آرتور سی. بروکس، "چطور وقتتو صرف چیزهایی کنی که برات ارزش دارن"، مصاحبه با اشلی ویلنز، چطور به زندگی خوشحال بسازیم، فایل صوتی پادکست، 34:24، اکتبر 2022.
- تیموتی ای. جاج و شینیچیرو واتانابه، "به نگاه دیگه به رابطه رضایت شغلی و رضایت از زندگی"، مجله روانشناسی کاربردی 78، شماره 6 (1993): 939-48؛ رابرت دلیو، رایس، جنت پی. و ریموند جی. هانت، "رابطه رضایت شغلی/رضایت از زندگی: به بررسی از تحقیقات تجربی"، روانشناسی اجتماعی پایه و کاربردی 1، شماره 1 (1980): 37-64؛ جفری اس. رین، ایروینگ ام. لین و دیرک دی. استینر، "به نگاه امروزی به رابطه رضایت شغلی/رضایت از زندگی: بررسی و ملاحظات آینده"، روابط انسانی 44، شماره 3 (1991): 287-307
- بازگشت به شماره ارجاع 1
- جبران خلیل جبران، "درباره کار"، در پیامبر (نیویورک: آلفرد ای. ناپف، 1923).
- بازگشت به شماره ارجاع 2
- ژانویه 2021، CareerBliss، 6، "در سال 2021 CareerBliss شادترین‌های"، CareerBliss تیم 3.
- بازگشت به شماره ارجاع 3
4. Virtual، "کیمبرلی بلک، "نظرسنجی رضایت شغلی: کارگرا تو سال 2022 چی می‌خوان 21 فوریه 2022، (ویلاگ) Vocations

- مایکل داورن، رنه باتیستا، جرمی فریز، استفن ال. مورگان و تام دبلیو. اسمیت، ۵.
نظرسنجی‌های اجتماعی عمومی، مقطع عرضی ۱۹۷۲-۲۰۲۱، مرکز تحقیقات افکار عمومی
gssdataexplorer.norc.og، دانشگاه شیکاگو، ۲۰۱۸
(برگشت به ارجاع یادداشت ۵)
- دیوید جی. بلانچ فلاور، دیوید ان. اف. بل، آلبرتو مونتآگنولی و میرکو مورو، "معامله شادی بین
۴۱-۱۱۷ (۲۰۱۴) ۵۲ بیکاری و تورم"، مجله پول، اعتبار و بانکداری ۴۶، شماره
(برگشت به ارجاع یادداشت ۶)
- مارک آر. لپر، دیوید گرین و ریچارد ای. نیسیت، "تضعیف علاقه ذاتی کودکان با پاداش بیرونی: ۷.
آزمونی از فرضیه 'توجه بیش از حد'"، مجله شخصیت و روانشناسی اجتماعی ۲۸، شماره ۱ (۱۹۷۳).
۳۷-۱۲۹
(برگشت به ارجاع یادداشت ۷)
- ادوارد ال. دسی، ریچارد کوستنر و ریچارد ام. رایان، "مرور فراتحلیلی آزمایش‌هایی که اثرات
پاداش‌های بیرونی بر انگیزه ذاتی را بررسی می‌کنند"، بولتن روانشناسی ۱۲۵، شماره ۶ (۱۹۹۹):
۶۸-۶۲۷.
(برگشت به ارجاع یادداشت ۸)
- جنت ال. نولن، "درماندگی آموخته شده"، بریتانیکا، آخرین تغییر در ۱۱ فوریه ۲۰۲۳.
(برگشت به ارجاع یادداشت ۹)
- "سلیگمن توضیح داده شد: نظریه ای در مورد بهزیستی PERMA+ ملیسا میدسون، "مدل ۱۰.
فوریه ۲۰۱۷؛ استر تی. کانرینوس، میشل هلمز-لورنز، داوه بیچارد، ۲۴ PositivePsychology.com،
یاب بوتینک و آدریان هوفمن، "خودکارآمدی، رضایت شغلی، انگیزه و تعهد: بررسی روابط بین
شاخص‌های هویت حرفه ای معلمان"، مجله اروپایی روانشناسی آموزش و پرورش ۲۷، شماره ۱
(۲۰۱۲): ۳۲-۱۱۵.
(برگشت به ارجاع یادداشت ۱۰)
- آرتور سی. بروکس، شادی ملی ناخالص: چرا شادی برای آمریکا مهم است—و چگونه می ۱۱.
توانیم بیشتر از آن به دست آوریم (نیویورک: کتاب های پایه، ۲۲ آوریل ۲۰۰۸)
(برگشت به ارجاع یادداشت ۱۱)
- فیلیپ مولر، "چرا دوست دارم پیشخدمت باشم در حالی که فلسفه خوانده‌ام"، ال کمیدیستا، ۱۲.
۲۲ اکتبر ۲۰۱۸. این نویسنده دانشجوی فارغ التحصیل آرتور بود
(برگشت به ارجاع یادداشت ۱۲)
- شماره ۱ (۲۰۱۰): ۹۴-۶۳، Kyklos، "تینگ رن، "همخوانی ارزش به عنوان منبع انگیزه ذاتی ۱۳.

علی رواری، شهرزاد بازرگان حجازی، عباس عبادی، طیبه میرزایی، و خدایار اوشوندی، 14. "ارزش‌های کاری و رضایت شغلی: به مطالعه کیفی روی پرستارای ایرانی"، اخلاق پرستاری، شماره 4، سال 2013، صفحات 58-448
برگشت به شماره رفرنس 14

مری آن فون گلینو، مایکل جی. درایور، کنت بروسو، و جی. بروس پرینس، "طراحی به 15. سیستم منابع انسانی با تمرکز روی مسیر شغلی"، مجله آکادمی مدیریت، شماره 1، سال 1983، صفحات 32-23
برگشت به شماره رفرنس 15

کتابای سر وینستون چرچیل، "انجمن بین‌المللی چرچیل، 17 اکتبر 2008"، 16. برگشت به شماره رفرنس 16

چارلز مک‌موران ویلسون، اولین بارون موران، وینستون چرچیل: تقلا برای بقا، 1940-1965. 17. صفحه 167، (Sphere Books، 1968، لندن)
برگشت به شماره رفرنس 17

لندن) آتونی استور، سگ سیاه چرچیل، موشای کافکا، و بقیه پدیده‌های ذهن انسان. 18. Fontana، 1990).
برگشت به شماره رفرنس 18

سارا ترنر، ناتالی موتا، جیمز بولتون، و جیتندر سارین، "خوددرمانی با الکل یا مواد مخدر. 19. برای اختلالات خلقی و اضطرابی: به بررسی روایتی از نوشته‌های مربوط به همه‌گیرشناسی"، افسردگی و اضطراب، شماره 9، سال 2018، صفحات 60-851
برگشت به شماره رفرنس 19

رزا ام. کرام، لارینا لا فلیر، کارلا ال. استور، کری ام. گرین، الیزابت ای. استوارت، آنیکا آ. 20. اچ. آلوانزو، ساموئل لازارک، جیمز ام. بولتون، جنیفر رایینسون، جیتندر سارین، و رامین مجتبیایی، "گزارش‌های نوشیدن الکل برای خوددرمانی علائم اضطراب: ارزیابی طولی برای زیرگروه‌هایی از افراد مبتلا به وابستگی به الکل"، افسردگی و اضطراب، شماره 2، سال 2013، صفحات 83-174.
برگشت به شماره رفرنس 20

ملیسا ای. کلارک، جسی اس. میشل، لودمیلا ژدانوا، شوآنگ وای. پوی، و بوریس بی. بالتز، 21. "همش کار و هیچی تفریح؟ به بررسی متا-آنالیتیکی از همبستگی‌ها و پیامدهای معتاد کار بودن"، مجله مدیریت، شماره 7، سال 2016، صفحات 73-1836؛ ساتوشی آکوتسو، فومیایکای کاتسومورا، و شوهی یاماموتو، "پیش‌زمینه‌ها و پیامدهای معتاد کار بودن: یافته‌هایی از بازار کار مدرن ژاپن"، فرانتیرز در روانشناسی، سال 2022
برگشت به شماره رفرنس 21

"لارن اسپارک، "کمک به یه معتاد کار در ترابی: 18 تا علامت و مداخله. 22.
PositivePsychology.com، 1 جولای 2021

برگشت به ارجاع یادداشت ۲۲

سیسیلیا شو آندرناسن، مارک دی. گریفیتس، راجیتا سینها، یورن هتلد و استاله پالسن، ۲۳.
"ارتباط بین اعتیاد به کار و علائم اختلالات روانی: یه تحقیق مقطعی بزرگ"، پلاس وان ۱۱،
e۰۱۵۲۹۷۸: شماره ۵ (۲۰۱۶)
برگشت به ارجاع یادداشت ۲۳

لانگ کی یانگ، دیوید هولتز، سونیا جاف، سیدارت سوری، شیلی سینها، جفری وستون، کانر. ۲۴.
جویس، "تاثیرات کار از راه دور روی همکاری بین کارکنان حوزه اطلاعات"، نیچر هیومن بیهیویر
۵۴-۴۳: (۲۰۲۲)
برگشت به ارجاع یادداشت ۲۴

مرکز ملی آمار بهداشت، "اضطراب و افسردگی: نظرسنجی نبض خانوار"، مراکز کنترل و ۲۵.
www.cdc.gov/nchs/covid19/pulse/mental-health.htm، پیشگیری از بیماری
برگشت به ارجاع یادداشت ۲۵

"رشید و بروکس، "وقتی فضیلت‌ها تبدیل به رذیلت میشن. ۲۶.
برگشت به ارجاع یادداشت ۲۶

"کلارک و همکاران، "فقط کار و هیچ تفریحی؟ ۲۷.
برگشت به ارجاع یادداشت ۲۷

"رشید و بروکس، "چطور وقت بگذرونیم. ۲۸.
برگشت به ارجاع یادداشت ۲۸

"آندرناسن و همکاران، "ارتباط بین اعتیاد به کار. ۲۹.
برگشت به ارجاع یادداشت ۲۹

کارلی شوپکرت، "تاثیر اظهارات شیء‌انگاری بر عزت نفس، خلق و خو و تصویر بدنی زنان". ۳۰.
(پایان نامه کارشناسی، کالج کارول، ۲۰۱۵)
برگشت به ارجاع یادداشت ۳۰

اوانجلیا (لینا) پاپاداک، "دیدگاه های فمینیستی در مورد شیء‌انگاری"، دانشنامه فلسفه. ۳۱.
استنفورد، ۱۶ دسامبر ۲۰۱۹
برگشت به ارجاع یادداشت ۳۱

لولا کرون، لیونل بروئل و لوران اوزولت، "اعتبارسنجی مقیاس کوتاه درک شیء‌انگاری در ۳۲.
فرانتیرز این سایکولوژی ۱۲ (۲۰۲۱): ۶۵۱۰۷۱، (POWS) محیط کار
برگشت به ارجاع یادداشت ۳۲

دیمیتری تومین، سی‌کی‌هان و ژن‌چائو‌چیان، "برآوردها و معانی جدایی زناشویی"، مجله 33. ازدواج و خانواده، شماره 1، سال 2015، صفحات 22-312
بازگشت به ارجاع یادداشت 33

مارگارت دیدامز، لیزا کلاین سوردیک و دنیس دنیلز، "کشف دوباره الگوهای حفظ شباهت: 34. پیامدهایی برای بهزیستی روانشناختی"، مجله روانشناسی و الهیات، شماره 1، سال 2004، صفحات 3-11
بازگشت به ارجاع یادداشت 34

لورن گرونبوم، "رویای خاص بودن"، روانشناسی امروز، 16 مه 2011. 35.
بازگشت به ارجاع یادداشت 35

آرتور سی. بروکس، "معتادان به موفقیت، خاص بودن را به شاد بودن ترجیح می‌دهند"، 36. چگونه یک زندگی بسازیم، آتلانتیک، 30 ژوئیه 2020
بازگشت به ارجاع یادداشت 36

خوزه‌ماریا اسکایوا، در عشق با کلیسا (استرانگزویل، اوهایو: سپتر، 2017)، صفحه 78. 37.
بازگشت به ارجاع یادداشت 37

"فصل هشتم: فضیلت بی‌نظیرت رو پیدا کن"

این فصل از ایده‌ها و قسمت‌هایی از این مقاله‌ها استفاده کرده

[لیست مقالات و نویسندگان]

پاورقی‌ها

[اسم مقاله و منبع] ۱.
(برگشت به شماره پاورقی ۱)

[اسم کتاب و منبع] ۲.
(برگشت به شماره پاورقی ۲)

[اسم مقاله و منبع] ۳.
(برگشت به شماره پاورقی ۳)

[اسم مقاله و منبع] ۴.
(برگشت به شماره پاورقی ۴)

[اسم مقاله و منبع] ۵.
(برگشت به شماره پاورقی ۵)

برگردیم به شماره مرجع ۵

ماساکی نیشیدا، نوبوهیده هیرای، فومیکازو میواکیچی، تاکتوشی مائهارا، کنسوکه کاوائی، ۶. هیروبوکی شیمیزو و سوناتو اوچیدا، "نوسان تتا در قشر سینگولایتی قدامی انسان در طول خواب شبانه: یک مطالعه الکتروکوتیوگرافی"، تحقیقات علوم اعصاب ۵۰، شماره ۳ (۲۰۰۴): ۴۱-۳۳۱.

برگردیم به شماره مرجع ۶

اندرو ای. ایبتا و کلی روتلج، "نیاز به معنا و دینداری: یک رویکرد تفاوت‌های فردی برای ارزیابی نیازهای وجودی و ارتباط آن با تعهد، باورها و تجربیات مذهبی"، شخصیت و تفاوت‌های فردی ۱۲۳ (۲۰۱۸): ۶-۱۳.

برگردیم به شماره مرجع ۷

لیزا میلر، پریا ویکراماراتنه، مارک جی. گامروف، میا سیج، کریگ ای. تنکه و میرنا ام. وایزمن، ۸. "دینداری و افسردگی اساسی در بزرگسالان در معرض خطر بالا: یک مطالعه آینده نگر ده ساله"، مجله روانپزشکی آمریکا ۱۶۹، شماره ۱ (۲۰۱۲): ۸۹-۹۴؛ مایکل اینزلیخت و الکسا ام. تولت، "تأمل در مورد خدا: تلقینات مذهبی می تواند پاسخ عصبی فیزیولوژیکی به خطاها را کاهش دهد"، علم روانشناسی ۲۱، شماره ۸ (۲۰۱۰): ۱۱۸۴-۹۰.

برگردیم به شماره مرجع ۸

تریسی ای. بالیونی، تایلر جی. واندرویل، استفانی دی. دوان-سوآرز، کیتلین ان. جی. لانگ، بتی. ۹. JAMA ۳۲۸، "آر. فرل، جورج فیچت و هارولد جی. کونینگ، "معنویت در بیماری جدی و سلامت شماره ۲ (۲۰۲۲): ۱۸۴-۹۷.

برگردیم به شماره مرجع ۹

جسی گراهام و جانانان هایت، "فراتر از باورها: مذاهب افراد را به جوامع اخلاقی پیوند می ۱۰. دهند"، بررسی روانشناسی شخصیت و اجتماعی ۱۴، شماره ۱ (۲۰۱۰): ۱۴۰-۵۰.

برگردیم به شماره مرجع ۱۰

مونیکا ال. گالگوس و کریس سگرین، "بررسی نقش واسطه ای تنهایی در رابطه بین معنویت ۱۱. و سلامت: مفاهیمی برای پارادوکس سلامت لاتین تبارها"، روانشناسی دین و معنویت ۱۱، شماره ۳ (۲۰۱۹): ۳۰۸-۱۸.

برگردیم به شماره مرجع ۱۱

بوستون: انتشارات) تیج نهات هانه، معجزه ذهن آگاهی: مقدمه ای بر تمرین مدیتیشن ۱۲. Beacon، ۱۹۹۶)، ۶.

برگردیم به شماره مرجع ۱۲

سپتامبر ۲۰۲۲، Verywell Mind، "کندرا چری، "مزایای ذهن آگاهی ۱۳.

مایکل دی. مرازک و بقیه (که اسمشون زیاده!)، به مقاله دادن بیرون سال ۲۰۱۳ تو مجله ۱۴. GRE "روانشناسی"، میگویند تمرین ذهن آگاهی هم حافظه کوتاه مدت رو بهتر میکنه، هم تو آزمون آدمو قوی‌تر میکنه، هم حواس‌پرتی رو کم میکنه [برگشت به ارجاع یادداشت ۱۴]

که "Homo Prospectus" مارتین ای. پی. سلیگمن و همکارانش به کتاب نوشتن به اسم 15. انتشارات دانشگاه آکسفورد سال 2016 چاپش کرده [برگشت به ارجاع یادداشت 15]

جانان اسمالوود و رفقاش به مقاله دارن تو مجله "هیجان" سال 2009، میگن وقتی آدم 16. جالش بده، ذهنش بیشتر در میره و حواسش پرت [برگشت به ارجاع یادداشت 16]

کایل سیز به کتاب داره به اسم "کاش خرابش کنم: چطوری عاشق ترس‌هات بشی و دنیا رو 17. عوض کنی" (انتشارات سیمون اند شوستر، 2017). تیگو فیگوئردو و کلی آدم دیگه هم به مقاله دادن تو مجله "تحقیقات روانپزشکی" سال 2020، میگن حواس‌پرتی، افسردگی، اضطراب و چه ربطی به هم دارن. میگل ایابیتا و هکتور پی. مادرید هم به مقاله دارن تو "مرزهای ADHD روانشناسی" سال 2021، راجع به اینکه شخصیت و حواس‌پرتی چطوری به هم مربوطن. شین دبلیو. بنج و هیتر سی. لنج هم به مقاله دارن تو "علوم رفتاری" سال 2013 راجع به اینکه اصلا چرا آدم حوصله‌ش سر میره [برگشت به ارجاع یادداشت 17]

ندا صدیقی مرانی به مقاله داره تو "مجله اروپایی روانشناسی" سال 2019، میپرسه "آیا 18. آدم با حواس‌پرتی میخوان شرمشونو قایم کنن؟" [برگشت به ارجاع یادداشت 18]

"همون اسمالوود و بقیه که گفتم، مقاله "تغییر حال و هواها 19. [برگشت به ارجاع یادداشت 19]

هایدی ای. ویمنت و دوستاش به مقاله دادن تو "مرزهای روانشناسی" سال 2015، میگن اگه 20. به کم به خودت بیای و به ایگوی آرومت فکر کنی، هم استرس اکسیداتیو کم میشه، هم حواس‌پرتی [برگشت به ارجاع یادداشت 20]

هان نیات، کتاب "معجزه ذهن آگاهی"؛ به دهقان روسی ناشناس قرن نوزدهمی هم به کتاب 21. داره به اسم "طریق یک زائر" که به نسخه جمع‌وجور و باحالی ازش سال 2019 چاپ شده [برگشت به ارجاع یادداشت 21]

لورن ای. لئوتی، شینا اس. آینگار و کوین ان. اوچسنر، "ذاتا انتخاب‌گر: ریشه‌ها و ارزش نیاز 22. به کنترل"، ترندز این کآگنیتیو ساینسز، ۱۴، شماره ۱۰ (۲۰۱۰): ۴۵۷-۴۶۳؛ آمیتای شنهاو، دیوید جی. رند و جاشوا دی. گرین، "شهود الهی: سبک شناختی باور به خدا را تحت تاثیر قرار می‌دهد"، جورنال آو اکسپریمنتال سایکولوژی: جنرال، ۱۴۱، شماره ۳ (۲۰۱۲): ۴۲۳-۸ بازگشت به منبع شماره ۲۲

ماری ککاتوس، "ظهور 'نسل داخل خانه': یک چهارم آمریکایی‌ها تقریباً تمام روز را در داخل 23. می ۲۰۱۸، DailyMail.com، "سپری می‌کنند، آمارهای جدید نشان می‌دهد" بازگشت به منبع شماره ۲۳

- بنیاد فضای باز، گزارش مشارکت در فضای باز ۲۰۱۹، انجمن صنعت فضای باز، ۲۰۲۰. ۲۴. بازگشت به منبع شماره ۲۴
- یک نظرسنجی جهانی نشان می‌دهد که ما از هوای تازه و نور طبیعی محروم هستیم، زیرا". ۲۵. زمان کمتری را در طبیعت می‌گذرانیم"، مرکز رسانه‌ای ولوکس، ۲۱ می ۲۰۱۹. بازگشت به منبع شماره ۲۵
- وندل کاکس کان‌سالتنسی، "جمعیت شهری و روستایی ایالات متحده: ۱۸۰۰-۲۰۰۰"، ۲۶. دموگرافیا. بازگشت به منبع شماره ۲۶
- هاوارد فرومکین، گرگوری ان. براتمن، سارا جو برسلو، بابی کوکران، پیتراچ. کان جونیور، ۲۷. جاشوا جی. لالر و فیلیپ اس. لوین، "ارتباط با طبیعت و سلامت انسان: یک دستور کار تحقیقاتی"، پرسپکتیوهای سلامت محیطی، ۱۲۵، شماره ۷ (۲۰۱۷): ۰۷۵۰۰۱؛ نیلسن، گزارش کل مخاطبان نیلسن: سه‌ماهه اول ۲۰۱۶ (نیویورک: شرکت نیلسن، ۲۰۱۶). بازگشت به منبع شماره ۲۷
- گرگوری ان. براتمن، گرچن سی. دیلی، بنجامین جی. لوی و جیمز جی. گراس، "فواید تجربه طبیعت: بهبود عاطفه و شناخت"، برنامه‌ریزی منظره و شهری، ۱۳۸ (۲۰۱۵): ۴۱-۵۰. بازگشت به منبع شماره ۲۸
- اف. استفان مایر، سینتیا مک‌فرسون فرانتز، اما بروئل‌مان-سنکال و کیفین دالیور، "چرا طبیعت مفید است؟ نقش ارتباط با طبیعت"، محیط و رفتار، ۴۱، شماره ۵ (۲۰۰۹): ۶۰۷-۴۳. بازگشت به منبع شماره ۲۹
- هنری دیوید ثورو، "قدم زدن"، آتلانتیک، ژوئن ۱۸۶۲. ۳۰. بازگشت به منبع شماره ۳۰
- آدام آلتر، "چطوری طبیعت ذهن و بدن مونو ریست می‌کنه"، مجله آتلانتیک، ۲۹ مارس ۲۰۱۳. ۳۱. بازگشت به ارجاع یادداشت ۳۱
- کنت پی. رایت جونیور، اندرو دبلیو. مک‌هیل، برایان آر. بیرکس، براندون آر. گریفین، توماس ۳۲. روسترهولتز و ایوان دی. چینوای، "همگام‌سازی ساعت شبانه‌روزی انسان با چرخه طبیعی نور و تاریکی"، بیولوژی روز، ۲۳، شماره ۱۶ (۲۰۱۳): ۱۵۵۴-۸. بازگشت به ارجاع یادداشت ۳۲
- وندی منیگر، تریسی تی. لتز، رایین ای. ایلی، سیمون کامه‌ای، گرگوری ملوین و درو سیناترا، ۳۳. "استراتژی‌های پزشکی یکپارچه و سبک زندگی باید شامل اتصال به زمین (گران‌دینگ) بشه: بررسی شواهد تحقیقاتی و مشاهدات بالینی"، اکسپلور، ۱۶، شماره ۳ (۲۰۲۰): ۱۶۰-۱۵۲. بازگشت به ارجاع یادداشت ۳۳

این بر اساس به صحبت با آرتور بود. ۳۴.
بازگشت به ارجاع یادداشت ۳۴

سی. اس. لویس، مسیحیت محض (لندن: جفری بلس، ۱۹۵۲). ۳۵.
بازگشت به ارجاع یادداشت ۳۵

****نتیجه‌گیری: حالا، خودت معلم شو****

این فصل ایده‌ها رو اقتباس می‌کنه و بخش‌هایی رو از این مقاله می‌گیره
آرتور سی. بروکس، "یه جور هوش که تو جوونا پیدا نمی‌شه"، چطوری یه زندگی بسازیم، مجله
آتلانتیک، ۳ مارس ۲۰۲۲

سافیه تمل اصلان، "آیا یادگیری از طریق آموزش تو کسب مهارت‌های قرن بیست و یکم. ۱.
موثره؟ دیدگاه‌های معلمان علوم در حال خدمت"، علوم تربیتی: تئوری و عمل، ۱۵، شماره ۶ (۲۰۱۵).

بازگشت به ارجاع یادداشت ۱

جان ای. بارگ و یاکوو شول، "درباره مزایای شناختی آموزش دادن"، مجله روانشناسی تربیتی، ۲.
۷۲، شماره ۵ (۱۹۸۰): ۵۹۳-۶۰۴
بازگشت به ارجاع یادداشت ۲

ریچارد ای. براون، "هب و کتل: پیدایش نظریه هوش سیال و متبلور"، مرزهای علوم اعصاب
انسانی، ۱۰ (۲۰۱۶): ۶۰۶؛ آلن اس. کافمن، شریل کی. جانسون و شین لیو، "تجزیه و تحلیل
از تفاوت‌های سنی در توانایی‌های شناختی و مهارت‌های تحصیلی در سنین CHC مبتنی بر نظریه
۲۲ تا ۹۰ سال"، مجله ارزیابی روان‌آموزشی، ۲۶، شماره ۴ (۲۰۰۸): ۳۵۰-۸۱؛ آرتور سی.
بروکس، از قدرت به قدرت: یافتن موفقیت، شادی و هدف عمیق در نیمه دوم زندگی (نیویورک:
پورفولیو، ۲۰۲۲)

برگرد به پانویس شماره ۳

مارتین لوتر کینگ جونیور، "دشمنانت رو دوست داشته باش" (سخنرانی، کلیسای باپتیست
خیابان دکستر، مونتگمری، آلاباما، ۱۷ نوامبر ۱۹۵۷)

برگرد به پانویس شماره ۴

****درباره نویسندگان****

آرتور سی. بروکس، الان تو دانشکده کندي هاروارد، استاد تمام رشته رهبري دولتي وiliam هنري
بلومبرگه و همین‌طور تو دانشکده‌ی مدیریت هاروارد، استاد رشته مدیریت. اونجا درس‌های
مربوط به خوشبختی و رهبری رو درس میده. ستون معروف "چطوری یه زندگی بسازیم" تو
مجله‌ی آتلانتیک کار اونه، یه سخنران معروفیه و کلی کتاب پرفروش هم نوشته، مثل "از قدرت

."به قدرت" و "دشمنات رو دوست داشته باش

اپرا وینفري هم كه همه مي‌شناسن، يه جورايي تو رسانه‌هاي دنيا يه پيشرو بوده و يه ارتباط خيلي خفن با مردم سراسر دنيا برقرار كرده. با برنامه "اپرا وینفري شو" به مدت 25 سال ميليون‌ها بيننده رو سرگرم كرد، بهشون آگاهي داد و حالشون رو خوب كرد. كارهايي كه براي خيره كرده و تعهدش به كتاب، كتاب‌خوندين و آموزش، باعث شده كه الان يكي از محترم‌ترين و محبوب‌ترين چهره‌هاي عمومي باشه