

فرمول سرراست شادی

ژنتیک و شرایط بیرونی در شاد بودن ما دخیل هستند؛ اما عامل اصلی فعالیت‌های خود خواسته در کشف این حالت است



سید سورتا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت



همه ما دوست داریم شاد باشیم، احساس خوشبختی کنیم، حسی که حق همه ماست. شادی، خوشبختی و خوشحالی یک موقعیت دقیق مثل سرما خوردگی نیستند، شما بر اساس یک سری علایم می‌دانید که سرما خورده هستید یا نه اما احساسات، انتخاب و ترجیح ما هستند. شادی چیزی نیست که اگر یک سری عوامل کنار هم جمع شوند بتوانیم به‌طور قطع بگوییم خوشحالیم. در حقیقت ما با یک حالت مواجه ایم که می‌تواند با وجود بسیاری از فاکتورها در ما ایجاد نشود و در عوض در غیاب بسیاری چیزها هم شاد باشیم. شادی سه زمینه مهم دارد. اول ژنتیک، یعنی این که ما این خصلت را به‌صورت غیر اکتسابی داشته باشیم. بعد شرایط بیرونی، یعنی این که اطرافیان ما، کلیت حس و حال جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم و... چقدر ما را به سمت خوشحالی سوق می‌دهد. ژنتیک و شرایط بیرونی هر دو فاکتورهای غیر قابل کنترل در شادی هستند اما عامل اصلی و سوم، کار و فعالیت‌های خودخواسته برای رسیدن به شادی هستند. یعنی این که حتی اگر ژن ما به شادی گره نخورده و از زمین و آسمان غصه می‌بارد، خودمان شادی را انتخاب کنیم. حسی درونی که پیش‌نیازهای مادی هم دارد اما با ترفندهایی می‌توان حتی در عین کمبودهای این حس خوب را مهمان قلب کرد. چطور؟

یادگیری مهارت جدید با یادگیری مهارت‌های جدید که باعث می‌شود مدام به خودمان یادآوری کنیم هنوز کار آیی داریم، هنوز فرصت برای تغییر داریم، برای هیچ چیز دیر نیست و... فایده مستقیم یادگیری مستمر این است که امکان ارتقا در زندگی شخصی و کاری و... را داریم. به‌عنوان یک عضو مفید جامعه حس خوب داریم و... اما فایده غیر مستقیم اش این است که فرصتی برای غصه خوردن، فکر کردن

داده تصویری



خانم‌ها، این ۷ عادت اشتباه را ترک کنید

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

همه ما یک سری عادت‌هایی داریم که به‌صورت ناخودآگاه آن‌ها را هر روز انجام می‌دهیم. این یکی از قابلیت‌های مغز است که برخی کارها را، به‌صورت پشت سرهم تکرار می‌کند و آن‌ها برای ما تبدیل به عادت می‌شود. نکته مهم این است که عادت‌های ما مفید هستند یا مخرب؟ در قدم اول ما به عنوان خانم خانه باید بتوانیم عادت‌های مخرب را شناسایی و در نهایت در قدم بعدی آن‌ها را از زندگی خود و خانواده حذف کنیم.

۱- انجام چند کار همزمان، ممنوع! اگر از آن دسته خانم‌هایی هستید که چند کار همزمان را انجام می‌دهید، برای آن‌تان خبر خوبی ندارم. انجام چندین کاری در یک زمان باعث می‌شود شما تمرکز و انرژی لازم و کافی را روی کار نگذارید و نتوانید آن را به درستی مدیریت کنید. ضمن این که شما

به گذشته و مرور مشکلات برای خودمان باقی نمی‌گذاریم.

۲ بازی و سرگرمی فراموش نکنید شادی یک هدف نیست، یک نتیجه است. شما نمی‌توانید یک هدف داشته باشید اما روند زندگی‌تان خلاف آن هدف باشد. اگر می‌خواهید نتیجه زندگی شما شادی باشد باید یک روند شاد را انتخاب کنید. باید به خودتان یک هویت شاد بدهید.

۳ معاشرت با خانواده و دوستان البته در این جا هم باید روی روند متمرکز شوید. هر معاشرتی شادی در پی ندارد. باید به‌خاطر بسپارید اگر روند معاشرت شما جذاب باشد، نتیجه‌اش می‌شود شادی. اما اگر دور هم جمع شوید و از زمین‌هایی که تخریدید، دلارهایی که ندارید،

خانه‌ای که ارزان فروختید و... صحبت کنید در حقیقت هم‌افزایی غم و غصه دارید نه شادی.

۴ ورزش و فعالیت بدنی منظم ما حین ورزش هم سلامتی جسم‌مان را تضمین می‌کنیم، هم هورمون نشاط و رضایت در بدن‌مان ترشح می‌شود و هم از اضطراب و استرس دوری می‌کنیم و در نهایت روابط اجتماعی‌مان را هم توسعه می‌دهیم.

۵ اما چرا فعالیت‌های خود ساخته باعث شادی می‌شوند؟

چون توجه و تلاش می‌خواهند، به‌آن‌ها عادت نمی‌کنیم و امکان به‌روز کردن مدام‌شان را داریم و در نهایت زود بازده هستند. حالا انتخاب با شماست که این حالت درونی را کشف کنید و پرورش دهید یا به شرایط بیرونی اجازه دهید غم و غصه را به شما تحمیل کند.

اتاق مشاوره

خواستگارهاییم بعد از طلاقم، پاشنه در را از جا کنده‌اند!

خود را وارد زندگی جدید با آشنایان، اطرافیان یا همسر آینده خود کنید. ریشه این مشکل در این است که شما همچنان در رابطه قبلی با همسران گیر کرده و موفق نشده‌اید به هر انسانی به‌عنوان موجودی منحصر به‌فرد نگاه کنید بلکه همچنان مشغول مقایسه کردن اطرافیان با همسران هستید و در واقع بعد از جدایی از همسران همه را به یک چوب می‌رانید. بنابراین اجازه دهید خاطرات منفی گذشته، آینده‌تان را به خطر بیندازد.

۶ خودتان را قربانی از دواج قبلی ندانید

قبل از از دواج دوم سعی کنید با صداقت کامل تمام اتفاقاتی را که در نهایت به جدایی شما و همسران منجر شده است، مرور کنید. سهم خود را در وقوع رخداد طلاق بررسی و خود را در سه بعد رفتاری، احساسی و فکری ارزیابی کنید. به‌خاطر داشته‌باشید که شما قربانی این از دواج نبوده‌اید و حتما سهمی در اشتباهات یا مسیری داشته‌اید که به جدایی ختم شده است. بسیاری از افراد در از دواج دوم‌شان به دنبال فردی می‌گردند که دقیقاً نقطه مقابل همسر سابق‌شان باشد اما تا زمانی که وقوع همه مشکلات را از چشم‌طرف مقابل می‌بینید، شکست مجدد شما در زندگی دوم هم قابل‌پیش‌بینی خواهد بود.

۷ کنید خیلی از ما زندگی را بر پایه یک جمله می‌دانیم؛ «هر چه پیش‌آید خوش‌آید» اما زندگی فقط بر پایه شانس نیست. شما باید بتوانید اهداف بلند و کوتاه‌مدت خود را مشخص کنید و در راستای رسیدن به آن‌ها گام بردارید.

۸ بدترین دشمن خود نباشید! گاهی اوقات ممکن است افکار خودسرز نشگر سراغ ما بیایند. مثلاً در حال خوردن هستیم و با خود بگوییم «کمتر بخور. تو خیلی زشت و چاق هستی» یاصبح که خودمان را جلوی آینه نگاه می‌کنیم به این فکر کنیم که «چقدر صورت‌مان پف دارد». در واقع این افکار، ما را از درون می‌شکنند و نابود می‌کنند. شما باید بهترین دوست خود باشید و خودتان را تشویق و تحسین کنید. هر روز با خود تکرار کن «تو بهترین زن دنیا هستی».

بعد از یک زندگی مشترک ناموفق، تقریباً دو سال پیش از شوهرم جدا شدم. چند وقتی است که خواستگارهایی، پاشنه در را از جا کنده‌اند! اما من دلم نمی‌خواهد دوباره از دواج کنم و شکست بخورم. چه کنم؟

بنفشه دولت‌آبادی | مشاور خانواده

مخاطب گرامی اگر شما آگاهانه یا ناخودآگاه احساس خشم و غم ناشی از طلاق را سرکوب کنید، هرگز نخواهید توانست رابطه‌ای سالم و صحیح با اطرافیان برقرار کنید یا حتی برای از دواج مجدداً آماده شوید زیرا کوله‌باری از احساسات فروخورده نظیر خشم، عصبانیت، افسردگی و... را تا سال‌های طولانی با خود حمل خواهید کرد. پس به جای سخت گرفتن زندگی و فرو خوردن احساسات‌تان، آن‌ها را بیرون بریزید و بروز دهید.

۹ گذشته نباید آینده‌تان را به خطر بیندازد بزرگ‌ترین صدمه‌ای که شما می‌توانید به خود و دیگران بزنید، این است که احساسات آسیب دیده

برای جذب انرژی‌های مثبت استفاده نکنیم؟ سعی کنید از امروز در ساعات خالی خود در هنگام آشپزی، رانندگی یا حتی پیاده‌روی، پاک‌کست‌های مثبت و انگیزشی گوش دهید و سطح انرژی خود را بالا ببرید. ۵- برای رفع مشغولیت‌های ذهنی، برنامهریزی کنید تا به حال برایتان پیش آمده که دچار مشغولیت ذهنی باشید و هیچ کدام از کارهای‌تان در دست و به‌موقع پیش نرود؟ معمولاً اکثر خانم‌ها به‌دلیل مشغله زیاد، کارهایشان سر وقت و به‌موقع پیش نمی‌رود. در این مواقع قطعاً عصبی می‌شوید و سطح استرس و اضطراب‌تان بالا خواهد رفت. شما باید بتوانید مشغولیت ذهنی خود را از بین ببرید. برای این کار فقط یک راه دارید، برنامه‌ریزی کنید.

۶- هر چه پیش‌آید خوش‌آید را فراموش

از دنیای روان‌شناسی

هر چه توئیت منفی‌تر، محبوب‌تر!

منبع: theguardian.com

فرنگیس یاقوتی | مترجم

این روزها دلیل وایرال شدن بعضی توئیت‌ها در توئیتر توجه بسیاری از محققان را به خود جلب کرده است و آن‌ها در حال بررسی این موضوع هستند که چه عواملی در افزایش یا کاهش بازدید و باز نشر یک توئیت موثر است؟ محققان اسپانیایی بر اساس نتایج یک پژوهش که به‌تازگی انجام شده، گفته‌اند که دلیل وایرال شدن یک توئیت این است که عبارت‌های مثبت آن کمتر باشد، اتفاقی که تأثیرات روان‌شناسانه منفی روی کاربران خواهد داشت.

۱۰ نحوه انجام این پژوهش

طبق مطالعات گذشته، محبوبیت‌های یک توئیت به مشخصات کاربری (تعداد فالوئرهای او)، شاخص‌های توئیت (تعداد لینک‌ها و هشتگ‌های آن و...) و بررسی جنبه‌های مختلف موضوع توئیت بستگی داشت اما امروزه محققان بر این باور هستند که علاوه بر این موارد، بیان احساسات منفی نیز شانس باز نشر و محبوبیت را افزایش می‌دهد. گروهی از محققان در دانشگاه اسپانیا به‌تازگی تحقیقی را در باره نقش احساسات در وایرال شدن توئیت‌ها انجام داده‌اند. موضوع تحقیق آن‌ها بر گزاری همه‌پرسی استقلال کاتالونیا بود. موضوعی که توسط مردم و قانون اساسی اسپانیا پذیرفته نبود. حدود ۴۷ هزار توئیت از ۲۶ هزار اکانت منتشر شد. محققان بعد از بررسی میزان باز نشرها، دریافتند که توئیت‌های با احساسات

منفی بیشتر مورد استقبال کاربران قرار می‌گیرد.

۱۱ به منفی‌نگاری ترغیب نشوید

دکتر «بن» رئیس بخش تحقیقات دانشگاه اسپانیا اعلام کرده که این موضوع نباید باعث شود فرد احساس کند همیشه و در همه موضوعات، منفی بودن در شبکه‌های اجتماعی بیشتر از مثبت بودن ارزش دارد و مورد توجه قرار می‌گیرد چرا که به‌نظر می‌رسد وقتی صحبت از موضوعات سیاسی است، احساسات منفی باعث افزایش محبوبیت توئیت و باز نشر آن می‌شود. در خور ذکر است که نتایج این پژوهش در مجله رویال ساینس چاپ شده اما باز هم روان‌شناس‌ها تاکید می‌کنند که اطلاع از این موضوع، نباید شما را به سمت منفی بودن و منفی‌نگاری ترغیب کند.



دعای روز هفتم ماه رمضان

خدایا، مرا در این ماه بر روزه و شبزنده‌داری اش یاری ده و از لغزش‌ها و گناهانش دورم بدار و ذکرت را همواره روزی‌ام کن، به توفیق‌ای راهنمای گمراهان

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۴۴۵۷۶
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۴۴۵۷۶

* رسم مردم سوئیس که آدم‌برفی را آتش می‌زنن و مردم روسیه که نوعی پنکیک در ست می‌کنن، جذاب‌تر از بقیه جشنواره‌های بهار در کشورهای مختلف جهان بود.

* مطلب «شکر مخفی» در صفحه نوجوان خیلی جالب بود.

* آق کمال؛ آیا میدانی یکی از بازیگران سریال شبانه‌شبکه ۲ سیمای کمال و یکی از بازیگران سریال شبانه‌شبکه ۳، آق جمال است؟!

* در باره پرونده زندگی سلام با موضوع جشنواره‌های بهار، می‌خواستم بگم هرچی بعضی کشورها برای خوشحال و سرگرم کردن مردم‌شون، برنامه‌های جالب و هیجان‌انگیزی تدارک می‌بینن، مسئولان ما هیچ کاری برای شادی ما نمی‌کنن.

* چاپ عکس خوردنی‌های خوشمزه را در ماه رمضان در صفحه سلامت کمتر کنیم. آدم می‌بینه و گشنه می‌شه به خصوص نوجوان‌ها.

* قدیم ما پیامکی فرستادیم برای زندگی‌سلام، سریع چاپ می‌شد. الان چندین باره که پیامکی می‌فرستم و چاپ نمی‌کنین. درسته سرتون شلوع شده ولی ما قدیمی‌ها رو بیشتر تحویل بگیرین.

* جشن هولی هند رو که مردم در اون، روی هم‌رنگ می‌پاشن تقریباً هر ماه یک بار در زندگی‌سلام چاپ می‌کنین و توضیح می‌دین که چه جوهری به بی‌خیالش بشین دیگه.



زندگی‌سلام • سه‌شنبه • ۲۱ فروردین ۱۴۰۰ • شماره ۱۸۶۰

خانواده و مشاوره

