

راهنمای جمع‌وجور آرام‌مانند زیر فشار مشکلات زندگی و جامعه

# شاد بودن در شرایط سخت، سخت نیست

مرجان دهقان

آمارها نشان می‌دهد کشورمان جزو غیرشادترین کشور های جهان است. غیر قابل پیش بینی بودن آینده و کنترل نداشتن مردم بر شرایط استرس‌زای زندگی، از مهم‌ترین دلایل پایین بودن سطح شادی و نشاط در جوامع مختلف معرفی می‌شود. این عوامل نوعی احساس در ماندگی و در نتیجه ناامیدی و افسردگی را به همراه دارد. شاید تصور کنید حرف‌زدن از

شادی در شرایط سخت واقع بینانه نباشد اما منظور ما از شادی این نیست که با عینک خوش بینی به دنیا نگاه کنید و حوادث و رویدادهای تلخی که در اطرافتان رخ می‌دهد را نادیده بگیرید. ما قصد داریم در این پرونده با استفاده از محتوای یک منبع علمی به شما کمک کنیم تا حتی در شرایط سخت، شادی بیشتری در زندگی احساس کنید؛ کاری که بسیاری از مردم در دیگر نقاط دنیا به رغم کمبودها و مشکلات انجام می‌دهند.



تصویر ساز: امین دریانورد

### برای حس شادی و خوشبختی،

#### به دنبال پیش‌نیاز نباشید

ممکن است شمار در همین لحظه احساس بدی نسبت به زندگی داشته باشید. نگرانی، خستگی، غم، کمبود و... علایمی است که نشان از حال بد درون شما دارد اما این احساسات با بیماری افسردگی فرق دارد. افسردگی حالتی است که در آن زندگی عادی فرد به واسطه احساس عمیق ناامیدی و یأس، تحت تأثیر قرار می‌گیرد و نیازمند در مان تخصصی است. بعضی از افراد در زمان ناراحتی با انجام مجموعه‌ای از رفتار های افراطی سعی در بهبود حال خود دارند؛ مثلاً با تماشای بیش از حد تلویزیون یا حتی روی آوردن به رفتار های مخربی مانند اعتیاد؛ و بعضی دیگر به واسطه انگیزه‌های خوب و سالمی که در زندگی دارند یا برای به دست آوردن آن تلاش می‌کنند مانند موفقیت شغلی، روابط خوب و... این حال خوب را در خود به وجود می‌آورند. شاید تصور کنید راه دوم تنهاراه خوشبختی است ولی با وجود این که تلاش برای کسب موفقیت بسیار خوب و ارز شمند است

و روش درستی نیز برای تجربه خوشبختی به حساب می‌آید، در این حالت هم شما خوشبختی خود را به یک وضعیت بیرونی وابسته کرده‌اید که در صورت نبودن از دست رفتن آن، این حس را هم از دست خواهید داد. خوشبختی پایدار و راستین در وضعیتی محقق می‌شود که شما احساس شادی را در درون خود بدون این که به شرایط بیرونی زندگی بستگی داشته باشد، جست‌وجو کنید. اشتباه نکنید، خوشحالی بی دلیل به این معنی نیست که به همه چیز بخندید و چشمتان را به روی حقایق ببندید. در حقیقت خوشحالی بی دلیل یک احساس نیست و شمار در این وضعیت می‌توانید هر گونه احساسی داشته باشید؛ مانند ناراحتی، ترس، عصبانیت یا رنجش ولی هر احساسی هم که داشته باشید همچنان زندگی را با خوشحالی سپری می‌کنید و آرامش خواهید داشت. در این حالت لزومی ندارد دنیار ا به تصرف خود در آورید تا احساس خوشحالی کنید، شما بیشتر به واسطه خوشبختی زندگی می‌کنید تا برای آن. شاید بپر سید مگر می‌شود این طور شاد بود؟ ما به شما نشان می‌دهیم که ممکن است و در ادامه، راز این نوع شاد بودن را برایتان فاش می‌کنیم.

### زیاده‌خواهی را ترک کنید

#### و قانع و شاکر باشید

احساسات را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد؛ احساسات منفی و احساسات مثبت. وقتی شما عصبانیت، ترس، ناراحتی، حسادت و به طور کلی این قبیل احساسات که منفی هستندن تجربه می‌کنید مایه چه هایتان منفی می‌شوند و سطح هورمون‌های استرس زادر بدن تان بالا می‌رود. این مسئله دستگاه ایمنی بدن را از هم می‌پاشد و خطر بیماری و عفونت را افزایش می‌دهد. در مقابل عشق، خوشحالی، خوش بینی، پذیرش و تمامی احساسات مثبت باعث انبساط خاطر شما می‌شوند و آرامش و راحتی بیشتری را در درون شما به وجود می‌آورند. آن چه باعث آرامش شما شود، خوش حالتان نیز می‌کند. شاد بودن کار سختی نیست فقط احتیاج به تمرین دارد و باید برای مدتی بیشتر مراقب افکار، عادات و رفتار هایتان باشید تا مواردی که شادی شمارا می‌دزد دو

### مفهوم حقیقی شادی چیست

#### و چرا شاد بودن مهم است؟

شادی یک حالت روانی و یکی از نیاز های اساسی انسان است که به زندگی معنا می‌بخشد. هر چه به سطح بیشتری از شادی در زندگی دست یابید آرامش بیشتری در درون خود احساس خواهید کرد. این به شما کمک می‌کند تا موفق‌تر عمل کنید و احساس بهتری در باره خود داشته باشید. شادی به این معنی نیست که همه چیز داشته باشید و به تمام آرزوهای خود برسید بلکه معنی عمیق‌تری دارد. خیلی‌ها تصور می‌کنند پول، موقعیت اجتماعی، عشق یا چیز هایی از این قبیل دلیل خوشحالی دیگران است و اگر آن‌ها هم این چیز ها را داشتند بی شک خوشحال بودند. اما باید بدانید با این که تمام این موارد، نکات مهمی در زندگی هستند اما باعث شادی همیشگی شما نخواهند شد و مفهوم شادی واقعی با داشتن این امتیازات، تفاوت دارد.

دکتر «دیوید لایکن» در دهه هشتاد میلادی برای تعیین این که چه مقدار از احساس شادی و خوشبختی شخص از طبیعت او و چه مقدار از تربیت و آموزش ناشی می‌شود، تحقیقاتی روی هزاران دوقلو، شامل تعدادی دوقلوی یکسان که جدا از یکدیگر بزرگ شده بودند انجام داد. این تحقیقات نشان داد است تقریباً ۵۰در صد از میزان شادی که هر فرد در زندگی خود تجربه می‌کند؛ نتیکی است اما ۵۰در صد بقیه با آموزش محقق می‌شود. از سهم ۵۰در صدی دلایل غیر نتیکی شادی، تنها ۱۰در صد مربوط به شرایطی مانند سطح ثروت، وضعیت تاهل و شغل است. این یعنی تقریباً نیمی از احساس غم یا شادی افراد ناشی از افکار و باور هایی است که در طی زندگی آموخته‌اند. مافکر می‌کنیم خوشبختی و شاد زیستن چیزی است که باید دنبال آن بگردیم؛ بنابراین به هر چیزی که تصور می‌کنیم به دست آوردنش باعث خوشبختی می‌شود چنگ می‌اندازیم. در حالی که احساس شادی چیزی است که احتیاج به تمرین دارد تا تبدیل به یک عادت شود. بعضی از مردم علی‌رغم هر اتفاقی، از زندگی لذت می‌برند در حالی که برخی دیگر با هیچ چیز خوشحال نمی‌شوند. بیشتر ما چیزی بین این دو حالت هستیم. طبیعی است که به دلیل مشکلات زندگی روزمره همیشه در یک حالت روحی ثابت و پایدار نباشیم اما اگر مدت طولانی است که دچار احساسات منفی مانند غم هستید و نتوانستید آن‌ها را بهبود ببخشید، نیاز به یک تجدید نظر اساسی در باور ها و افکار تان دارید. شادی یکی از مهم‌ترین نیاز های امروز جهان است. طبق پیش بینی سازمان بهداشت جهانی تا سال ۲۰۲۰، افسردگی بعد از بیماری قلبی دومین بیماری بر مردم جهان خواهد بود. اگر نمی‌خواهید این بیماری بر زندگی شما نیز تأثیر بگذارد، فرصت زیادی برای تغییر ندارید و همین حالا باید برای نجات زندگی تان کاری کنید.

### ۱۰ عادت

## مردمان شاد

غیر از دو نکته مهم دو مطلب قبل، که به عنوان شاه کلیدهای تجربه همیشه آرام و شاد بودن توضیح داده شد، در ادامه ۱۰ نکته کاربردی که رعایتشان می‌تواند حال خوبی به لحظات زندگی تان هدیه کند را مرور می‌کنیم.



درباره خلق یک سیستم هوشمند که از طریق چشم‌ها،

شخصیت‌شناسی تان می‌کند

### روبات‌هایی با هوش اجتماعی در راهند!

خبر جالبی این روزها، تیتراول اخبار فناوری دنیااست که می‌گوید: «محققان دانشگاه استرالیای جنوبی با همکاری دانشگاه‌اشتونگارت و دانشگاه فلیندرز، یک سیستم هوش مصنوعی ابداع کرده‌اند که می‌تواند با بررسی چشم افراد، شخصیت آن‌ها را پیش‌بینی کند. به گفته این پژوهشگران، حرکات لحظه‌ای چشم، چهار ویژگی شخصیتی را آشکار می‌کند؛ روان رنجوری، برون گرایی، سازگاری و وظیفه‌شناسی که همه این ویژگی‌ها توسط این سازهوشمند، قابل تشخیص است.» DailyMail می‌نویسد: «این محققان یک

سیستم مبتنی بر هوش مصنوعی ساخته و توسعه داده‌اند که بر مبنای یک الگوریتم، با توجه به نوع نگاه کردن افراد، ارتباط بین حالت چشم‌ها و شخصیت آدم‌ها را حدس می‌زند.» اما اختراع این سیستم، دقیقاً به چه دردی خورد؟ دکتر «توبیاس لوتنجر» یکی از پژوهشگران دانشگاه استرالیای جنوبی توضیح می‌دهد: «این تلاش‌ها برای بهبود ارتباط روبات‌ها با انسان هاست. هم‌اکنون روبات‌های کنونی فقط از طریق کلام می‌توانند با انسان رابطه برقرار کنند و دیگر رفتارهای شخصی و اجتماعی آدم‌ها مثل نگاه،

لبخند، اخم یا اشک، برایشان تعریف نشده‌وی معنی است و نمی‌توانند عکس العمل متناسب نشان دهند. اما این پژوهش و دستاورد، فرصتی برای پیشرفت روبات‌ها و ارائه‌ها فراهم می‌کند تا در تفسیر حرکات اجتماعی انسان، طبیعی‌تر و بهتر عمل کنند.» دانشمندان در این پژوهش، حرکات چشم ۴۲ داوطلب را هنگام انجام کارهای روزانه بررسی و سپس، ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها را با استفاده از پرسش‌نامه‌ارزیابی کردند و این دو را باهم تطبیق داد و به شکل داده‌هایی واردا لگوریتم‌رو دیت‌کرده‌اند و در نهایت، مشاهده کردند تشخیص این سیستم درباره ویژگی‌های شخصیتی افراد بر اساس حرکات چشم‌شان، صحیح است. لوتنجر می‌گوید: «پژوهش‌هایی که رابطه میان ویژگی‌های شخصیتی و حرکات چشم را مشخص می‌کند، نشان می‌دهد که افرادی با ویژگی‌های شخصیتی خاص، چشمان خود را مانند یکدیگر حرکت می‌دهند. این پژوهش در مجله «Frontiers in Human Neuroscience» (مرزهای علوم انسانی) به چاپ رسیده است. و حالا این سیستم هوشمند، قادر به کشف این رابطه است. ویژگی‌های شخصیتی افراد، الگوهای تفکر، احساس و رفتار شمارا مشخص می‌کنند و از این‌رو، مهم‌اند.» با این توضیحات، انگار تظاهر روبات‌های اجتماعی که در کوچه‌وخیابان و فروشگاه‌ها و رز شگاه، درست مثل یک شهروند عادی مشغول سرو کله‌زدن با آدم‌ها باشند، چیزی نمانده است!

نا آرام تان می‌کند رانشناسایی کنید جایگزین درست آن را با تمرین، به یک عادت تبدیل کنید. دوعقیده فراگیر که سطح احساسات منفی را افزایش می‌دهند عبارت‌اند است از: عقیده «زیاده‌خواهی» و عقیده «من زمانی خوشحال خواهم بود که...». برخی از ما تصور می‌کنیم هر چه بیشتر داشته باشیم احساس بهتری خواهیم داشت در حالی که اگر این طور بود ثرتمندترین افراد دنیا بدون شک خوشحال‌ترین نیز بودند. درست است که همه ما به سطحی از درآمد نیاز داریم تا با آن نیازهایمان را برآورده کنیم اما بیشتر ما قربانی زیاده‌خواهی خود هستیم. این عقیده باعث می‌شود تا کم‌کم شادی خود را منوط به چیزهای دیگر کنیم؛ مثلاً می‌گوییم من زمانی خوشحال خواهم بود که شغل مناسبی بیابم و وقتی به آن می‌رسیم باز هم شاد نیستیم و خواسته‌ای دیگر بر ایمان ظهور می‌کند. برای‌هایی از این دوعقیده که اجازه نمی‌دهند شادی را تجربه کنید، سعی کنید سپاس‌گزارتر باشید و بابت هر آن چه در زندگی دارید هر چند اندک شکرگزاری کنید.

۱. **براه حل تمرکز کنید** انگرانی بیش از حد، تنها انرژی شمار اهدر می‌دهد؛ پس سعی کنید تمرکز خود را معطوف آن چیزی کنید که باعث بهبود زندگی تان می‌شود. شرایطی که تغییر آن از عهده شما خارج است را بپذیرید.

۲. **در مشکلات به دنبال موهبت باشید** وقتی کارها همان طور که می‌خواهید پیش نمی‌رود، به جای این که دیگران را سرزنش کنید یا عذر و بهانه بیاورید، از خودتان بپرسید این موضوع چه درسی برای من دارد؟ مطمئن باشید که از هر شرایط و وضعیتی چیزی یاد خواهید گرفت که در حل بسیاری از مشکلات در آینده یا حتی جلوه‌گیری از وقوع آن به شما کمک می‌کند.

۳. **با خودتان آشتی کنید** تا زمانی که با خودمان آشتی نکنیم، نمی‌توانیم در دنیای بیرون به آرامش دست یابیم. با پذیرش گذشته و رفتن به سوی آینده، بار تان را سبک کنید. درست است که نمی‌توانید گذشته را تغییر دهید، ولی حتماً می‌توانید راهی برای جبران یا جلوه‌گیری از وقوع دوباره آن پیدا کنید.

۴. **افکار تان را بازبینی کنید** یادتان باشد افکار تان همیشه درست نیست و گاهی لازم است افکار تان را بررسی کنید تا بفهمید آیا ذهن تان حقیقت را به شما می‌گوید یا نه. بنابراین هر فکری را به سرعت باور نکنید و تا مل بیشتری داشته باشید.

۵. **رها کنید** یکی از ویژگی‌های افکار مشکل‌آفرین این است که احساسات منفی بر خاسته از این تفکرات به ذهن می‌چسبند. برای این که بتوانید خود را از زیر بار این افکار و احساسات منفی نجات دهید، سعی کنید با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. هر چه بیشتر بتوانید آن‌ها را درک کنید، راحت‌تر می‌پذیرید شان در نتیجه خواهید دید که راحت‌تر ه‌امی شوند.

۶. **بخشش را تمرین کنید** بخشش زیباترین شکل عشق است. بعضی اوقات دشوار است بگذارید عشق بر شما غالب شود، به خصوص وقتی کسی قلب تان را شکسته باشد، اما با کاهش احساس خشم و عصبانیت، قلب تان از احساسات منفی پاک می‌شود و شادمانی به شمار می‌آورد.

۷. **بدن تان را تغذیه کنید** رژیم غذایی تأثیر مستقیمی بر روحیات ما دارد. اگر دچار عادات غذایی بدی هستید یا اضافه‌وزن دارید برای داشتن احساسی بهتر باید سبک زندگی خود را تغییر دهید. وقتی سلول های بدن تان را به درستی تغذیه می‌کنید، احساس سبکی بیشتری خواهید داشت که به شادی بیشتر شما کمک می‌کند.

۸. **به بدن تان انرژی برسانید** استراحت کافی، تنفس صحیح و انجام حرکات ورزشی سطح انرژی بدن تان را بالا می‌برد و تعادل را در زندگی شما حفظ می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که ورزش می‌کنند شادتر هستند.

۹. **به دنیا همچون خانواده تان نگاه کنید** عشق، همدردی، محبت، مهر بانی و توجه فقط به اعضای خانواده و خویشان و دان محدود نمی‌شود بلکه می‌تواند شامل تمام موجودات روی کره زمین شود. پس با دنیا مهربان باشید.

۱۰. **از روابط دوستانه تان محافظت کنید** برای محافظت از خود باید مراقب روابط دوستانه تان باشید زیرا معاشرت با افرادی که باعث از بین رفتن شادی و نشاط در ما می‌شوند، تأثیر بدی بر حال و زندگی مان می‌گذارد. بنابراین اوقات خود را در کنار افرادی سپری کنید که احساس بهتری به شما می‌دهند.

منبع: کتاب خوشحالی بی دلیل – ماری شیمواف – ترجمه گیسو ناصری – انتشارات درسا