



دل کوک

نازنین متین نیا

## سپه‌م ۴۰ درصدی «ما» درشادی‌هایمان!

براساس تحقیقات تازه علم روانشناسی، «۴۰ درصد شادی در دستان ماست.» تحقیقاتی که مشخص کرده افراد شاد ۹ ویژگی خاص دارند و این ۴۰ درصد سپه‌م خود را، که نه به عوامل ژنتیکی وصل است و نه عوامل محیطی، با این ۹ ویژگی تأمین می‌کنند. این تحقیقات تازه این ۹ ویژگی را این‌طور معرفی می‌کنند و توضیح می‌دهند:

■ **تقویت روابط بین فردی:** مطالعه عمده‌ای که توسط محققان دانشگاه هاروارد صدها زن و مرد را به مدت ۷۰ سال مورد پیگیری قرار داد، این نکته را ثابت کرد که شادترین افراد روابط قوی و قابل‌اعتمادی دارند. آن‌ها با دیگران در ارتباط‌اند، چون می‌دانند به این ترتیب به موفقیت‌ها و دستاوردهای بیشتر و بااهمیت‌تری می‌رسند.

■ **بالارزش دانستن زمان:** از دید آن‌ها زمان نسبت به پول ارزش بیشتری دارد. برخی مطالعات نشان داده‌اند که افراد شاد در زندگی خود زمان را به پول ترجیح می‌دهند.

■ **انجام کارهای داوطلبانه:** معمولاً افرادی که به دنبال کارهای دوستانه یا داوطلبانه هستند بیشتر احساس شادی می‌کنند.

■ **ورزش منظم:** انجام تمرینات ورزشی به مبارزه با بیماری‌های روانی کمک زیادی می‌کند و بر اساس مطالعات، فعالیت‌های ورزشی با شادی و خوشحالی در ارتباط هستند. درواقع افزایش سطح فعالیت باعث افزایش سطح شادی می‌شود.

■ **افزایش خلاقیت و توانایی:** آن‌ها لزوماً دیگران با استعدادتر نیستند ولی همیشه راه‌هایی را برای افزایش توانایی‌های خود پیدا می‌کنند. موفق‌ترین زیرآبروی اشتیاقی و استعداد را به کار می‌گیرند.

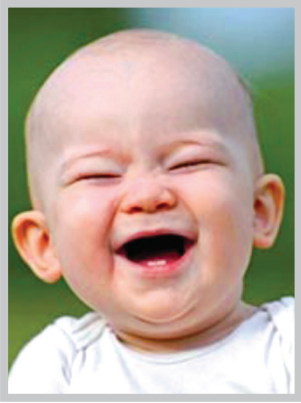
■ **تمرکز بر روی راه‌حل‌ها:** تمرکز آن‌ها بر یافتن راه‌حل است و نه خود مشکل. آن‌ها از اشتباهاتشان درس می‌گیرند و به سمت مسائل بزرگ‌تر و بهتر حرکت می‌کنند.

■ **حس ارزشمند بودن:** آن‌ها حس ارزشمند بودن را با ظاهر، اموال، محل زندگی و... به دست نمی‌آورند، بلکه با نشان دادن اینکه چه کسی هستند و چطور تصمیم به زندگی کردن می‌گیرند ارزشمند بودن را تجربه می‌کنند.

■ **تغذیه سالم:** آن‌ها به جای رژیم گرفتن و تغییر همه چیزهایی که می‌خورند، کمی در خوراک فلفلی خود تغییر حاصل می‌کنند. تغییر در رژیم غذایی و داشتن تغذیه سالم، به کاهش وزن آن‌ها کمک می‌کند و طول عمرشان را نیز افزایش می‌دهد.

■ **ساده کردن امور مالی:** آن‌ها تعداد حساب‌های بانکی خود را کاهش می‌دهند، تعداد کارت‌های اعتباری خود را کم می‌کنند و خرج را کمتر. ساده کردن مسائل مالی تا حد زیادی منجر به کاهش استرس می‌شود.

با مطالعه این ۹ ویژگی می‌شود فهمید که چقدر با شادی فاصله داریم. این ۹ ویژگی روی ورق و مطالعه سرسری، ساده و خلاصه به نظر می‌رسند. اما وقتی به واقعیت زندگی خود نگاه کنیم، وقتی جزئیات زندگی روزمره و آدمی که هستیم را زیر ذره‌بین بگذاریم و براساس این ۹ ویژگی به خودمان و زندگی که داریم نگاه کنیم، مشخصات ما به‌عنوان انسانی که شاد است و زندگی آرامی دارد، یا نه برعکس در تنش و استرس و اضطراب به سر می‌برد، بیشتر دستان می‌آید. واقعیت این است که ما نمی‌توانیم همه چیز را کنترل کنیم. ژن‌های ما و عوامل محیطی، هیچ کدام در دست ما نیستند و ما برای داشتن آن‌ها هیچ نقشی نداشتیم. اما آن ۴۰ درصدی که در دستان ماست، سپه‌م ما از اتفاقی است که آن را زندگی می‌نامیم. سپه‌می که می‌توانیم با رعایت کردن راه‌حل‌های ساده، آن را به‌خوبی آید کنیم یا برعکس با فراموش کردن، خود را به دست آن ۶۰ درصد غیراختیاری بسپاریم. هر چه هست، بهتر است از همین ۴۰ درصد آغاز کنیم و شادمانی را به زندگی خود بازگردانیم.



## فرصت وقت و حال خوش

در فرهنگ لغت مقابل کلمه خوشحالی نوشته شده «شاد»، «با سرور»، «بی‌غم»، «مقابل بدحال». اما ما هر چند درباره تمام این معانی صحبت می‌کنیم، آخرین معنا برایمان از همه مهم‌تر است: «با وقت خوش». اینجا، در این صفحه فکر می‌کنیم که وقتی با وقت خوش به زندگی ادامه می‌دهیم، حالمان بهتر است و روزگارمان آسوده‌تر. فکر می‌کنیم که باید آستین‌ها را بالا زد و کاری انجام داد، حتی اگر کاری جزئی و کوچک باشد. فکر می‌کنیم اگر ثانیه‌ای لبخند روی لب‌های شما بنشیند، ما برنده میدان زندگی شده‌ایم. پس یا ما باشید و از خاطره‌ها و لحظه‌های متفاوتان برای ما بنویسید و به آدرس [khoshhali.atyehno@gmail.com](mailto:khoshhali.atyehno@gmail.com) بفرستید.

## خوشحالی

چگونه از زندگی لذت ببریم

## ۱۲ | کتینه‌نو

# عشق یعنی حالت خوب باشد!

چند روایت معتبر از عشق در حوالی پاییز که در آن عاشقی، ترجیع‌بند گفته‌ها و نوشته‌ها می‌شود



بر خلاف تصور تازه و متفاوتی که در سال‌های اخیر از عشق شنیده‌ایم، در روایت معتبر از عشق باید به دنیای نسل‌های پیشین برگردیم. به زمانی که احترام گذاشتن به یکدیگر اصلی بوده نه شوخی جانبدارانه

تا به عشق برسید. مجبور نیستید نقش آدمی دیگر را بازی کنید. مجبور نیستید نوع لباس پوشیدن یا رفتار و منش خود را تغییر دهید. در عشق نیازی به تغییر خودتان یا طرف مقابل احساس نمی‌کنید. حتی تفاوت‌هایتان شما را به خنده می‌اندازد و بنای بازیگوشی می‌گذارید. باورتان این است که اگر این تفاوت‌ها وجود نداشت، حتماً دنیای دوروبرتان چیزی کم می‌آورد. اینجاست که باید دوباره به عکس‌های دسته‌جمعی و آدمی که کنارشان در عکس ایستاده نگاه بیندازید و از خودتان بپرسید: «می‌خواهم او را تغییر بدهم؟ می‌خواهد مرا تغییر بدهد؟»

### ■ ششم: احترام به یکدیگر

در نسل‌های جوان‌تر، عادت و وجود دارد که از چشم نسل‌های قبل پسندیده نیست. عادت کرده‌ایم به همدیگر لقب‌های عجیب و نامربوط بدهیم. اسم‌های متفاوتی پیدا کنیم و حتی دیده شده که فحش‌های نثار هم می‌کنیم و اسم عشق روی آن می‌گذاریم. در حالی که یکی دو نسل پیش از ما، بدون آقا و خانم اسم همدیگر را صدا نمی‌کردند و پیش این و آن لقب به هم نمی‌دادند. آنچنان به همدیگر احترام می‌گذاشتند و همچنان احترام می‌گذارند که انگار همین دیروز همدیگر را دیده‌اند و هنوز رویشان به روی هم باز نشده است. باور کردنی نیست، اما وقتی به متن‌های روانشناسی هر آنچه می‌کنیم، همین احترام به یکدیگر و ارزش گذاشتن به ویژگی‌ها را از نشانه‌های عشق می‌دانند. برخلاف تصور تازه و متفاوتی که در سال‌های اخیر از عشق شنیده‌ایم، در روایت معتبر از عشق باید به دنیای نسل‌های پیشین برگردیم. به زمانی که احترام گذاشتن به یکدیگر اصلی اساسی بود و نه شوخی جانبدارانه. اینطور نبود که شما گفتن احترام گذاشتن به فاصله و دوری تعبیر شود. اصل این بود که احترام همدیگر را حفظ می‌کردند و عشق را از سوءتفاهم دور نگه می‌داشتند.

### ■ هفتم: روزهای روشن

«در موقعیت استرس یا بی‌حوصلگی از شنیدن صدایش خوشحال می‌شوید.» آخرین ترند و شاید ساده‌ترین نشان باشد. نیازی به دیدن چشم‌ها و رصد کردن خودتان هم ندارید. حتی نیازی نیست راه دوری بروید و به گذشته‌ها فکر کنید. فقط کافی است در نزدیک‌ترین زمان ممکن که خدای ناکرده بی‌حوصلگی به شما پاتک زده، به او فکر کنید و شنیدن صدایش. در چنین شرایطی آرام می‌گیرید یا دچار تشوش می‌شوید؟ ترجیح می‌دهید خودتان خودتان را آرام کنید یا دوست دارید کنارشان باشد و حتی چند کلمه‌ای صحبت کند. دیده شده افرادی که در موقعیتی افسرده‌کننده، تنها چیزی که از خدا خواسته‌اند این بوده که روایت تمام سختی‌ها را برای طرف مقابلشان بگویند و او هم در کوتاه‌ترین جملات بگوید: «واقعاً؟ عجب روزی داشتی!» این دو نفر در حال حاضر پنج سالی می‌شود که از دواج کرده‌اند و دختر کوچکشان به تازگی راه افتاده و در حال برهم زدن نظم عمومی پارک‌های شهر است.

### ■ چهارم: امنیت احساسی

چهارمین موردی که دکتر روانشناس نوشته، امنیت احساسی است. احساس ناامنی احساس ریشه‌داری در آدم‌هاست. احساسی که در موقعیت‌های تلخ و سخت بیشتر خودنمایی می‌کند و برای ویرانی آدم‌ها دست‌به‌کار می‌شود. باعث می‌شود احساس خوار و زبونی پیدا کنید، خودتان را ناآرام‌تر از واقعیت ببینید. باعث می‌شود دست‌بسته به نظر برسید و هر قدم که بر می‌دارید، از وحشت به زیر پای خود خیره شوید. باورتان نمی‌شود که این شما هستید، باورتان نمی‌شود که زمین برای شما می‌چرخد و هیچ تصویری از زندگی با احساس امنیت ندارد. با این حال، در زندگی روزمره و بدون حاشیه، چنین شرایطی کمتر پیش می‌آید. معمولاً آدم‌ها به سمت زندگی بهتر پیش می‌برند. با این حال، وقتی عشق از راه می‌رسد، معمولاً این امنیت خودچندان می‌شود. آدم‌ها قدرت ریسک‌پذیری بیشتری پیدا می‌کنند و خودشان را قدرتمندتر از پیش، فرض می‌کنند. نگاه کنید به زندگی خودتان، به زندگی اطرافیان‌تان و به زندگی آن‌ها که از عشق می‌گویند و می‌نویسند، احساس امنیت و این لذت قدرتمند، نیازی به جنس مخالف ندارد، برای بسیاری از ما پیش آمده که چنین احساسی را در کنار پدر و مادر به دست آورده‌ایم. این قدرت، قدرت عشق است.

### ■ پنجم: برای خودتان

با هم دیالوگ یک فیلم را برایتان تکرار کنیم، زمانی که مرد با گریه می‌گوید: «یک نفر باید از من در مقابل خودم مواظبت کند.» شاید این جمله بهترین توصیف برای مورد پنجم باشد. مخصوصاً وقتی پای موارد پزشکی به میان می‌آید، سخت‌تر می‌توان توضیح ساده و روان و روزمره آن را پیدا کرد. آن هم اینجا که پزشک موردنظر نوشته است: «احساس می‌کنید برای اینکه خودتان هستید دوست داشته می‌شوید.» زبان ساده‌تر و خودمانی‌ترش این است که برای در کنار عشق قدم زدن نیازی به تغییر خودتان ندارید. احساس نمی‌کنید باید آدم دیگری شوید

سوال را همان دکتر روانشناس از وب‌سایت webmd مطرح کرده بود. اما برای آنکه به زبان خودمانی ترجمه‌اش کنیم، بهتر است به مثل‌های مادر بزرگ سرک بکشیم. وقت‌هایی که از گنجینه به‌روز و نهفت‌هاش ورق می‌کرد و می‌گفت: «اگر دلنگش می‌شی یعنی عاشقی.» مادر بزرگ اصولاً عادت داشت برای خودش اسرار و رموزی داشته باشد. عادت داشت به دنیای جوان‌ترهای قایل سرک بکشد و عادت داشت طور دیگری به دنیا نگاه کند. بدون اینکه مدرک تحصیلی داشته باشد و دکترای روانشناسی بگیرد، می‌گفت: «وقتی سر جات نشستی و دلت برآش تنگ می‌شه، یعنی عاشقی. آدم فقط برای کسی دلنگش می‌شه که دوستش داره.» همین حرف دکتر روانشناس است دیگر، با یادآوری همدیگر احساسی را تجربه می‌کنید که اسمی به‌جز عشق نمی‌توان روی آن گذاشت.

### ■ سوم: وقتی از چشمان او به خودتان نگاه می‌کنید

گاهی وقت‌ها کشف معمای عشق ساده‌تر از آن چیزی است که انتظارش را داریم، ساده‌تر از دودوتا چهارتای ریاضیات که از کلاس دوم دبستان به ما یاد داده‌اند. گاهی وقت‌ها فقط باید عشق و عاشقی را نه به چشم یک معمای لاینحل، که به چشم احساسی ساده و دوست‌داشتنی نگاه کرد تا به راز بزرگ آن رسید. قدیمی‌ترها می‌گفتند: «کر در دیده مجنون نشینی، به غیر از خوبی لیلی نبینی.» حالا ما می‌گوییم وقتی از زاویه نگاه طرف مقابل‌تان به خودتان نگاه می‌اندازید چه چیزی می‌بینید؟ زیبایی؟ آرایش؟ انسانی دوست‌داشتنی؟ یا نکند دست‌وپایتان می‌لرزد و شک به دلتان راه پیدا می‌کند؟ نکند خودتان را گوشه‌دیواری می‌بینید یا سری افکنده و سعی می‌کنید خود را از شر زبان گزنداش رها کنید؟ نکند دست‌ودلتان می‌لرزد که «لان چه گیری می‌ده؟» تفاوتی هم ندارد مرد باشد یا زن. تفاوتی ندارد سن‌وسال‌تان چقدر باشد. تفاوتی ندارد قدم‌های اول زندگی را بر می‌دارید یا عمری را با هم گذرانده‌اید، وقتی پای عشق به میان می‌آید، هیچ کدام از این موارد تفاوتی ایجاد نمی‌کنند. آنچه مهم است تماشای خودتان از چشم‌های طرف مقابل است. اگر از این چشم‌ها حس خوبی نسبت به خودتان پیدا می‌کنید، آنقدر که انگار در چشم مجنون نشسته‌اید، پس بهتر است قدرش را بیشتر بدانید. اگر نه، پیشنهاد می‌شود خودتان را گول نزنید. دست‌کم اسم عشق روی این احساس نگذارید.

### از عشقی گشتن

داستان‌های عاشقانه، مخصوصاً آن‌ها که با درد و رنج همراه‌اند، جایگاه ویژه‌ای در قلب و جان ما دارند. دست خودمان هم نیست، خوشمان می‌آید. با این حال برای آنکه در زندگی عشق واقعی را تجربه کنید، بهتر است داستان‌های عاشقانه را با یل‌بودی دنبال نکنید. اینطور که روانشناسان به دنبال جادوی عشق می‌گردند، برای رسیدن به چنین فرصتی فقط باید به درون خود خود حس‌هایمان مراجع کنید و ببینید که سرخوردگی نصیب‌تان می‌شود یا احساس ارزشمندی؟ ببینید که طرف مقابل شما را پس می‌زند یا برای دیدن شما لحظه‌شماری می‌کند؟ آنچه روانشناسان از عشق برای ما می‌گویند، زمین تا آسمان با دنیای فیلم‌های سینمایی متفاوت است. مراقب باشید زندگی واقعی را با فیلم‌های سینمایی اشتباه‌نگیرید و فکر نکنید در زندگی این بیت واقعیت دارد که «کر با من نبودش هیچ میلی، چرا جام مرا بشکست لیلی».



نگار مفید

روزنامه نگار

فصل پاییز است و نوبت عاشقی. برگ‌های زرد روی زمین و شعرهای عاشقانه در آسمان. شبکه‌های اجتماعی پر شده از وردهای عاشقانه، شعرهای حافظ در کنار ترانه‌های پاپ این روزها دست‌به‌دست می‌شوند. آدم‌ها همدیگر را در عکس‌های گروهی نشان می‌دهند و روایت‌هایی متفاوت از عشق می‌نویسند. درست است که در این صفحه قول داده‌ایم کمتر وارد مباحث روانشناسی شویم و بیشتر به سراغ اتفاق‌های شادمانی‌بخش برویم، اما دنیای این روزها دست‌و‌پا‌مالان را بسته، به همین خاطر فکر کردیم در تلفیقی از روانشناسی و زندگی روزمره به سراغ مبحث مهم و حیاتی و البته دوست‌داشتنی عشق برویم. آن هم این روزها که انگار با فروافتادن هر برگ پاییزی روایت تازه‌ای از لیلی و مجنون آغاز می‌شود.

### ■ اول: بیشتر شادمانیم

دکتر روانشناس نشسته بود لبه صندلی و در گپ‌گفتی خودمانی بی‌آنکه کسی بیمارارش باشد سعی می‌کرد بر جمع جوان‌تری که اطرافش نشسته بودند تأثیر بگذارد. به دیالوگ فیلم «پل چوبی» ارجاع می‌داد و می‌گفت: «شما به دیالوگ فیلم خندیدین اما واقعی بود.» در فیلم مهدی کرم‌پور، بهرام رادان می‌گفت: «عشق یعنی حالت خوب باشه.» همان جمله هم بود که شمار فیلم را ساخت و تا مدت‌های طولانی در دوره‌های دوست‌خانه و جمع‌های خودمانی آن را دست می‌انداختند که ما هر چه از عشق دیدیم به‌جز بدحالی نبود. دکتر روانشناس برای آنکه به نسل جوان‌تر توضیح دهد که چطور عشق واقعی را از عشق خیالی تشخیص دهند، دقیقاً از همین جمله استفاده کرد. حرفش این بود که اگر در کنار همدیگر احساس بدبختی و زجر می‌کنید، یعنی عشقی در کار نیست. بعدتر، همین چند روز پیش که سوژه این گزارش را در اینترنِت جستجو کردم، در وب‌سایت پزشکی معتبری به نوشته روانشناسی دیگر برخورد کردم که نوشته بود: «در کنار همدیگر خوشحال تر هستید.» منظورش این بود که از اضطراب در دست دادن و زندگی از هم‌پاشیده و آشک‌های به‌راه خبری نیست. قرار نیست عشق و پاییز با برگ‌های خزان زده همراه باشند. قرار نیست کسی شما را به حد مرگ به جنون برساند تا اثبات کند عاشقتان است. دقیقاً خلاف این جریان صحت دارد.

### ■ دوم: با فکر هم خوشحال می‌شویم

وقتی به طرف مقابل فکر می‌کنید، همان کسی که در ذهن خود او را ستایش می‌کنید و اسم عشق واقعی روی هم می‌گذارید، آیا شادمان هستید؟ نکند اضطراب به جانتان می‌افتد؟ نکند می‌ترسید از رفتارهایش؟ نکند در برخورد‌های اجتماعی‌اش آنقدرها که نشان می‌دهد به شما احترام نمی‌گذارد و هر لحظه را در هراس رفتارهای غیرقابل‌پیش‌بینی‌اش می‌گذرانید؟ این