



دل کوک

● نازنین متین نیا ●

تغییر، بیماری نیست

به روانشناسی که روبه‌رویم نشسته از رفاقت‌هایم می‌گویم، از دوست‌های چندین و چندساله‌ای که هر کدام با سرشلوغی‌های این روزهایشان مرا رها کرده‌اند. از رفاقت‌هایی که دیگر شبیه به گذشته نیستند، رنگ و بویشان تغییر کرده و حوصله‌ای برای آدم باقی نمی‌گذارند. توضیح می‌دهم، توصیف می‌کنم و در همین حال سعی دارم خودم را رصد کنم. لحن صدایم را، حرکت دست‌ها و چشم‌ها را. سعی می‌کنم خودم را از دور نگاه کنم و به موقعیتی که در ذهن ترسیم کرده‌ام، فکر کنم. سعی می‌کنم بفهمم حرف‌هایی که می‌زنم تا چه اندازه صحیح‌اند و تا چه اندازه از ناامیدی ریشه می‌گیرند. سعی می‌کنم خودم را به جای او تصور کنم و به خودم نگاه بیندازم. اما بی‌فایده است، یک جایی باید گارد را باز کرد و جوری صحبت کرد که تا به امروز کلمه‌ها آن‌طور رنگ و لعاب نگرفته‌اند. ذهن پراکنده‌ام یاری نمی‌کند، اجازه نمی‌دهد از میان خروارها اتفاق خوشایند و ناخوشایند، مسیر صحیحی در مکالمه پیدا کنم. او که روبه‌رویم نشسته، با اعتمادبه‌نفسی که از مشاوران کهنه‌کار برمی‌آید، می‌پرسد: «خاطره‌های خوشان هم یاد می‌آید یا فقط خاطره‌های بد؟» جواب این سوال را باید بلافاصله داد اما مکت ناخودآگاه باعث می‌شود چند لحظه بیشتر فکر کنم. خاطره‌های خوب هم به ذهنم می‌رسند. از آن خاطره‌های خوشایند و خنده‌دار که تا ساعات‌های طولانی آدم را سر ذوق می‌آورند. می‌گویم: «یادم می‌آید اما مربوط به سال‌های خیلی دور هستند.» و از اینجاست که به مبحث تغییر وارد می‌شویم. تغییر کردن یا تغییر نکردن. تغییر کردن خودم یا تغییر آدم‌های اطراف. آن هم این روزها که انگار هیچ چیز و هیچ کس سر جای خودش نیست. حرف زدن از تغییر مثل بمب اعصاب است، می‌تواند تمام کارایی را مختل کند و ذهن را به جاهای دور و ترسناک ببرد. می‌تواند آدم خسته را به وحشت بیندازد. مشاور جوانی که اینجا نشسته، قصد عقب‌نشینی ندارد یا شاید آنقدر که من فکر می‌کنم عصبی و پریشان هستم، لحن صدا و چهره‌ام نشان نمی‌دهد. شاید هم فکر می‌کند در چنین لحظه‌ای باید تاثیر نهایی را بگذارد و این جلسه را ختم به خیر کند. پرونده‌ای نیمه‌باز را در ذهن من ببندد و آسوده‌خاطرم کند. توضیح دادن این حقیقت که چرا به یک نفر گفته‌ای «نباش» و دیگری را به زندگی‌ات راه داده‌ای، توضیح آسانی نیست مخصوصاً اگر فردی که روبه‌رویت نشسته به جواب‌های کوتاه و تک‌جمله‌ای قانع نباشد و پشت هر پاسخ یک چرا بگذارد و با یک علامت سوال پررنگ به چشم‌هایت نگاه کند. در این واکاوی یک‌ساعته، رد جایی که دست هیچ روانشناس و مشاوری به آن نمی‌رسد، باور کردم که گاهی من و خواسته‌هایم تغییر می‌کنند. همیشه این‌طور نیست که دیگران در حال تغییر باشند و من ناظر و ساکت باشم. بیرون از مطلب مشاوره و خارج از چارچوب امن و آرام دفتر کوچکش، یادم افتاد که جایی خوانده‌ام، تغییر خاصیت انسان است. روشی که خودش را با شرایط مطابقت می‌دهد، دوروبرش را رصد می‌کند و با توجه به آنچه دیده و شنیده، آدمی دیگری می‌شود. به این امید که بقا پیدا کند و به زندگی ادامه دهد. یادآوری چنین متنی باعث می‌شود دست از پیشیمانی و پریشانی برداری. در لحظه‌ای که خودت با خودت تنها هستی، باور می‌کنی که اگر تغییری در کار نبود، سنگ روی سنگ بند نمی‌شد و آدم‌ها از کنار هم ساده نمی‌گذشتند. همین تغییر است که ما را، همین تعداد محدود را، کنار هم باقی گذاشته و تنها در صورتی می‌شود با آن کنار آمد که خودت باشی، بدون گم‌وکاست و نارسایی. خودت باشی با حرف‌ها و تصمیم‌هایی که از صمیم قلب می‌گیری. خودت باشی و یادت بماند یک روز، یکجا، تصمیمی به این مهمی گرفتی و حالا پای آن ایستاده‌ای. یادت بماند خودت دست به حذف آدم‌ها‌زدی یا حتی برعکس، آن‌ها را به زندگی‌ات راه دادی. اگر این‌ها را یادت بماند، نصف بیشتر راه را رفته‌ای، گلا به‌ها را گذرانده‌ای، بغض‌ها را کرده‌ای و فرصت نفس کشیدن را دودستی روی هوا می‌قاپی، البته اگر اکیسژنی برای تنفس باقی مانده باشد.



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 با ما باشید و از خاطره‌ها و لحظه‌های متفاوتتان برای ما بنویسید و به آدرس khoshhali.atiyehno@gmail.com بفرستید.

خوشحالی

چگونه از زندگی لذت ببریم

۱۲ | کتینه‌نو

روایت‌نگاری چند اتفاق که بر درک ما از زمان تاثیر می‌گذارد

خوشحالی در گذر زمان



ارتباط مشخصی میان گذر زمان با شادمانی وجود دارد. اگر این واقعیت را به خودمان یادآوری کنیم، دیگر اگر‌ها و مگر‌های ما برای اتفاق‌های فردا به چشممان نمی‌آید و خودمان را آدم‌هایی ناامید به حساب نمی‌آوریم

است که می‌گوییم حافظه کوتاه‌مدت و زمان می‌توانند درک صحیح‌تری از شادمانی برای ما بسازند و امیدمان به زندگی را افزایش یا حتی کاهش دهند. نکته‌ای که در این میان وجود دارد، مربوط به دلایل چنین مسئله‌ای است که دانستنش به ما کمک می‌کند شادمان‌تر زندگی کنیم. از میان دلایل متعددی که برای دانستنشان باید به پزشک مراجعه کنیم، شبیه به ضربه مغزی یا تصادف بزرگ یا... که مغز به صورت فیزیکی دچار مشکل می‌شود، دلیل دیگری نیز وجود دارد که به آن مواجهه با یک اتفاق سخت می‌گویند و باور ما را نسبت به زندگی تکان می‌دهد. به‌عنوان نمونه همین تصادف بزرگ را در نظر بگیرید، تصادفی که منجر به مرگ نشده اما شما را تا مدت‌م کردم برده و بازگر داده است. هر چند شما از چنین ماجرای جان‌سالم به در برده‌اید، اما در ذهن شما این خطر بارها و بارها تکرار می‌شود و هر مرتبه که این تکرار اتفاق می‌افتد، شما به همان اندازه احساس ضعف و ناامیدی می‌کنید و استیصال شبیه به لحظه اول تجربه می‌شود. در این موقعیت است که دوباره به همان بخش پیشین بازمی‌گردیم، هر مرتبه که این احساس خطر را تجربه کنید، باز هم روز از نو و روزی از نو، ذهن شما دستور به توقف زمان می‌دهد و آن ثانیه‌های ترسناک را برای هزارمین بار با کیفیت اول تجربه می‌کنید.

■ چهارم، کنترل شادمانی

تمام این موارد را برایتان نام بردیم تا بگوییم دست کشیدن از شادمانی راه خوشایندی برای مقابله با استرس زندگی نیست. مخصوصاً اگر بدانید ذهن شما به صورت خودمختار در حال رصد کردن ناامیدی‌هاست و زمان بیشتری را به غم اختصاص می‌دهد. برای مقابله با این وضعیت نیز می‌توانید نتیجه این تحقیق علمی را به خاطر بسپارید. به خودتان یادآوری کنید که تفریح و شادمانی بخشی از زندگی شماست که به صورت ناخودآگاه سریع‌تر از واقعیت می‌گذرد و شما را به دام قضاوت اشتباه از زمان می‌اندازد. با دانستن این دام بزرگ، می‌توانید شادمانی خود را در دست بگیرید و زمان مناسبی را به آن اختصاص دهید. می‌توانید در طول هفته برنامه‌های ویژه‌ای بگذارید و به آن‌ها پایبند بمانید. بهترین راه این است که کنترل ذهن خود را به دست ناخودآگاه نسپارید و اجازه قضاوت اشتباه را صادر نکنید. اگر به بخش ابتدایی این متن بازگردیم، به زمانی که از شادمانی‌های زندگی صحبت می‌کنیم، باورتان می‌شود که گاهی اوقات در مواجهه با غم و شادی نیاز به قدرتی فراتر از ناخودآگاه مغزی داریم. دست خودمان نیست دیگر، به هر حال ما همه انسان هستیم و ذهن ما این قابلیت را دارد که گولمان بزند و ما را به راه خطا بکشاند. دست خودش نیست، این‌طور تمبیه شده تا بتوانیم در مقابل خطر‌ها بهتر عکس‌العمل نشان دهیم و قدرت تفکرمان را در برابر اتفاق‌های ترسناک از دست ندهیم. اتفاقی که باعث می‌شود برای رسیدن به شادمانی احتیاج به تلاش بیشتر داشته باشیم.

بیاید. مدت زمانی که در ناامیدی و غم می‌گذرانیم، بیشتر در ذهن ما باقی بماند. در حقیقت ذهن ما این قابلیت را دارد که در مقابل اتفاق‌های ناخوشایند، در حالت ترس یا مواجهه با خطری عظیم، زمان را متوقف کند. به عبارتی ساده‌تر برای خود زمان می‌خرد تا توانایی فکر کردن به موضوع را داشته باشد. برای نمونه تحقیقی دیگر ثابت کرده است آدم‌هایی که ترس‌های بزرگ را تجربه می‌کنند، آدم‌هایی که خطر‌های باورنکردنی را از سر می‌گذرانند، توانایی کمتری برای کنار آمدن با زمان دارند. آن‌ها باور می‌کنند که زمان در یک لحظه متوقف شد! باور می‌کنند که چند ثانیه از زندگی‌شان مثل یک ساعت گذشت و باور می‌کنند که آن زمان می‌تواند تندتر یا کندتر از واقعیت بگذرد. همین مسئله برایشان غمی بزرگ‌تر می‌سازد و باورشان می‌شود زندگی بدی را می‌گذرانند. شبیه به آدم‌های دیگر زندگی نمی‌کنند و زندگی‌شان بدتر است، ناخوشایندتر و بی‌حاصل‌تر. اتفاقی که واقعیت ندارد و در ذهن آن‌ها ساخته می‌شود. پس اگر فقط بدانیم که زمان چه حکمی را برای ما بازی می‌کند، اجازه نمی‌دهیم بازی مان بدهد.

■ سوم، نقش حافظه کوتاه‌مدت

یکی از دلایلی که باعث می‌شود نسبت به زمان درک پایین‌ترین پیدا کنیم، اختلال در حافظه کوتاه‌مدت است. زمانی که به خاطر نمی‌آوریم برای ناهار چه غذایی خورده‌ایم یا یادمان نمی‌آید دیشب بر سر چه ماجرای عوا داشتیم احتمال فراوانی وجود دارد که گذر زمان را به درستی درک نکنیم. شاید به این خاطر که به همان اندازه که اتفاق‌های بد به چشم ما می‌آید، اتفاق‌های خوشایند را فراموش می‌کنیم و حافظه‌مان نیز به کمک ما نمی‌آید و برایمان روز‌های بهتر را تصویر نمی‌کند. وقتی حافظه کوتاه‌مدت ما را اسیر خود می‌کند، کمتر اتفاق خوشایندی برای مدت طولانی در ذهنمان می‌ماند. آن قدر که باورمان شود زندگی آن قدرها که فکر می‌کنیم تند و سریع و بی‌خبر و برکت نمی‌گذرد. البته این ضعف در حافظه کوتاه‌مدت، خود در فهرست بیماری دیگری قرار می‌گیرد و ما کاری به آن نداریم و فقط به همان اندازه‌ای به سراغش می‌رویم که در شادمانی ما و درک ما از خوشحالی تاثیر گذار است. همان‌طور که بر درک ما از زمان تاثیر می‌گذارد و برای ما داستانی متفاوت می‌نویسد. به همین دلیل

به حساب نمی‌آوریم. تازه، این‌ها اتفاقاتی هستند که خودمان پیش از وقوع می‌دانیم زمان درباره‌شان زود می‌گذرد. درک واقعی ما از زمان به کمکمان می‌آید و سطح انتظارمان را کنترل می‌کند. بعضی از اتفاق‌ها هستند که ذهنیت ما از زمان را با درک واقعی ما از زمان در تضاد قرار می‌دهند. نمونه‌اش همان مثال سفر رفتن. پیش از آنکه به سفری یک‌هفته‌ای برویم، به‌خوبی می‌دانیم که یک هفته کم نیست، خودمان می‌دانیم که هفت روز را خارج از خانه گذرانند، مدت زمان منطقی و درستی است. با این حال وقتی زمان بازگشت به خانه می‌شود، زانوی غم بغل می‌گیریم، از اینکه امکانات به ما اجازه نمی‌دهند تا مدت زمانی بیشتر را از سفر بگذرانیم ناراحت می‌شویم و خودمان را مواخذه می‌کنیم. به خودمان قول می‌دهیم برای سفر آینده دو هفته زمان بگذاریم، اما حتی اگر آن دو هفته را هم بیرون از شهر بمانیم، باز هم بی‌فایده است. باز هم وقتی به خانه برمی‌گردیم، آتش همان آتش است و کاسه همان کاسه. دل‌مان می‌خواهد به سفر برگردیم و تمام تجربه‌ای را که منتظرش بودیم به دست بیاوریم. در این موقعیت هم شما را به همان تحقیق علمی بازمی‌گردانیم، درک واقعی ما از زمان، با آنچه در هنگام شادمانی احساس می‌کنیم زمین تا آسمان تفاوت دارد و شما نمی‌توانید این دل‌خواستن‌ها را کنترل کنید. فقط می‌توانید بپذیرید که زندگی با شادمانی می‌گذرد اما سریع‌تر از واقعیت.

■ دوم، بیماری شادمانی

می‌دانید آن گروه از آدم‌ها که در هر لحظه از زندگی‌شان به دنبال شادمانی می‌گردند، همین واقعیت علمی را فراموش می‌کنند؟ آن‌هایی که فکر می‌کنند به اندازه کافی شاد نبوده‌اند، به اندازه کافی به خودشان نرسیده‌اند، به اندازه کافی در زندگی پیش نرفته‌اند و زمان مناسبی برای خودشان اختصاص نداده‌اند، آن‌ها کسانی هستند که نمی‌دانند در زندگی چیزی به اسم «اندازه کافی شادمانی» وجود ندارد. ذهن ما طوری طراحی شده که در مواجهه با شادمانی احساس کمبود می‌کند و به همین خاطر است که نشانه‌های نخستین افسردگی رخ می‌دهند. افسردگی ما را از آن طرف بام می‌اندازد. باعث می‌شود زمان دیرتر بگذرد. باعث می‌شود غم‌های زندگی و از دست رفتن‌ها بیشتر به چشممان

شادمانی‌های علمی

درست است که پیشرفت علم زمینه‌ساز شادمانی بیشتر است، درست است هر دانشمندی که یک گام رو به جلو به سمت زندگی بهتر انسان‌ها بردارد، در فهرست شادمانی‌های ما جامی گیرد اما از میان این تحقیق‌های علمی، آن تحقیق‌هایی که به صورت مستقیم بر شادمانی ما تاثیر بگذرانند، لبخند پررنگ‌تری را لب‌هایمان می‌آورند. نتیجه هر تحقیق علمی که به نفع شادمانی باشد و ما را به درک ساده‌تری از موقعیت خودمان در این جهان برساند، در میان شادمانی‌های علمی طبقه‌بندی می‌شود. پس این متن را تقدیم می‌کنیم به شما که به اندازه ما به شادمانی‌های علمی علاقه دارید.

“



یکشنبه ● ۱۹ دی ۱۳۹۵ ● شماره هشتاد و هفت

A T I V E H N O