معادله
خوشبختی

چیزی نخواهید

+

همه کار انجام دهید

=

همه چیز خواهید داشت

نیل پاسریچا

مترجم: خدیجه روح‌الامینی

نشر نوین

سرشناسه	:	پاسریچا، نیل Pasrich, Neil
عنوان و نام پدیدآور	:	معادله خوشبختی؛ چیزی نخواهید، هر کاری انجام دهید و همه چیز داشته باشید/ نوشته نیل پاسریچا؛ ترجمه خدیجه روح‌الامینی؛ ویراستار طاهره خیرآبادی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۳۴۵ صفحه.
شابک	:	978-600-95973-9-0؛ ۱۸۰،۰۰۰ ریال
فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: The Happiness Equation; Want Nothing, Do Anything, and Have Everything: 2016.
موضوع	:	شاد زیستن و خوشبختی
رده‌بندی کنگره	:	
رده‌بندی دیویی	:	
شماره کتابشناسی ملی	:	

نشر نوین
nashrenovin.ir

عنوان:	**معادله خوشبختی**
مؤلف:	**نیل پاسریچا**
مترجم:	**خدیجه روح‌الامینی**
ویراستار:	**طاهره خیرآبادی**
زمان و نوبت چاپ:	**۱۳۹۵، اول**
شابک:	**۹۷۸-۶۰۰-۹۵۹۷۳-۹-۰**
بها:	**۱۸،۰۰۰ تومان**

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۳ نکته برای اینکه حداکثر بهره را از این کتاب ببرید: ۱۱

یادداشت نویسنده ۱۳

چیزی نخواهید ۱۷

راز شماره ۱- نخستین کاری که باید برای خوشبخت‌شدن انجام دهید ۱۹

۱ این شش کلمه دید شما به خوشبختی را تا ابد تغییر می‌دهد..... ۲۱

۲ بزرگ‌ترین و تنها دلیلی که خوشبخت‌بودن را این همه سخت کرده است! ۲۴

۳ چیزی که دکتر شما، معلمتان و تام هنکس همگی در آن سهیم هستند! . ۳۰

۴ چقدر می‌توانیم آن را کنترل کنیم؟..... ۳۵

۵ ۷ چیز برای اینکه همین الآن احساس خوشبختی کنید ۳۹

۶ درس آخر از صومعه ۴۶

راز شماره ۲ - می‌توانید این کار را انجام دهید تا از انتقادها در امان باشید..... ۴۹

۱ فقط هدفِ خودتان مهم است ۵۰

۲ بزرگ‌ترین مشکل اهداف ظاهری چیست؟..... ۵۶

۳ ۴ کلمه ساده که جلوی همه انتقادات را می‌گیرد..... ۵۷

۴ چرا شغل رؤیایی‌تان می‌تواند بدترین شغلی باشد که تابه‌حال داشته‌اید..... ۵۸

۵ سه «میم» موفقیت ۶۵

۶ یک دلیل ناراحت کننده و مایه تأسف که چرا در وهله اول به منتقدان گوش می‌دهیم..... ۷۱

۷ یک دست نوشته رمزی برای اینکه اعتماد به‌نفستان را زیاد کنید..... ۷۴

۸ سه گام ساده به‌سوی پذیرش خود..... ۷۹

۹ بودا چگونه از این راز استفاده می‌کرد؟ ۸۵
۱۰ نوشته پنهان در سر در ورودی استادیوم اصلی ویمبلدون چه پیغامی برای ما دارد؟ ۸۸
۱۱ «من گوشه‌ای نمی‌ایستم قضاوت کنم... من عمل می‌کنم» ۹۴

راز شماره ۳ - این سه کلمه جادویی در بدترین روزهای زندگی شما را نجات می‌دهد ۹۹
۱ جنگی که هر روز با آن درگیر هستید ۱۰۰
۲ دومین جنگی که هر روز با آن سروکار دارید ۱۰۳
۳ چیزی که میلیاردرهای زیادی می‌خواهند اما آن را ندارند ۱۰۸
۴ وجه مشترک آن فیلسوف یونانی و رولینگ استون چه می‌تواند باشد؟ ۱۱۰
۵ چه زمانی داشتن میلیون‌ها دلار برایتان فرقی نخواهد داشت؟ ۱۱۱
۶ داستان قدیمی ماهیگیر مکزیکی ۱۱۳
۷ چطور در بدترین شرایط از این سه کلمه جادویی بهره ببریم ۱۱۵

همه کار انجام بدهید ۱۲۱

راز شماره ۴ - چیزی که همه ما آرزویش را داریم ولی اشتباه می‌کنیم ۱۲۳
۱ پایان غم‌انگیز زندگی آقای ویلسون ۱۲۴
۲ تامس جفرسون و تدی روزولت دراین‌باره نظر یکسانی داشتند ۱۲۷
۳ سالم‌ترین افراد صد ساله جهان چه چیزی به ما می‌آموزند؟ ۱۲۹
۴ تنها درس بزرگی که از کتاب آلیس در سرزمین عجایب می‌توانیم بگیریم ۱۳۳
۵ ایده وحشتناک آلمانی‌ها که به ضرر همه تمام شد ۱۳۴

۶ زمانی که در میانه تغییر هستید، کامل می‌شوید..... ۱۴۰
۷ چهار الف کار..... ۱۴۵
۸ رؤیای کاملاً اشتباهی که همه ما داریم..... ۱۵۸

راز شماره ۵ - چطور بیشتر از یک تحصیل‌کرده رشته مدیریت پول درآوریم..... ۱۶۳
۱ تحصیل در دانشگاه هاروارد با درآمد شما چه می‌کند؟..... ۱۶۴
۲ «آیا همه دیوانه شده‌اند؟»..... ۱۶۶
۳ یک محاسبه ساده برای اینکه بفهمید درآمد واقعی‌تان چقدر است؟ ۱۶۹
۴ چطور درآمد یک معلم یا مدیر فروش می‌تواند از فارغ‌التحصیل هاروارد بیشتر باشد؟..... ۱۷۲

راز شماره ۶ - راز اینکه چگونه هیچ گاه سرتان این‌قدر شلوغ نباشد..... ۱۷۷
۱ این کار را انجام دهید تا وقت به زندگی‌تان برگردد ۱۷۸
۲ سه جایی که به شما فضا می‌دهد..... ۱۸۶
۳ ناسا، آلفرد هیچکاک و نیکول کاسوراس چطور از این راز استفاده کردند؟..... ۱۸۹
۴ حذف کننده شماره ۱: چطور سرعت هر تصمیم‌گیری را دو برابر کنیم ..۱۹۵
۵ حذف کننده شماره ۲: یک راه متضاد برای بیشتر وقت داشتن..... ۲۳۱
۶ حذف کننده شماره ۳: چگونه تنها با یک تغییر ساده یک ساعت به روزمان اضافه کنیم ۲۴۳
۷ این زندگی پر فکر و تشویش چیست که حتی لحظه‌ای برای ایستادن و دیدن وقتی برایمان باقی نگذاشته است؟..... ۲۶۱

همه چیز داشته باشید..... ۲۶۷

راز شماره ۷ - چطور بزرگ‌ترین ترس خود را به بزرگ‌ترین موفقیت زندگی‌تان تبدیل کنید..... ۲۶۹
۱ ضربه روحی که در کودکی باعث شد برای همیشه از شناکردن دست بکشم..... ۲۷۰
۲ دو مانعی که بر سر راه چیزهایی که نمی‌خواهیم انجام دهیم، می‌گذاریم. ۲۷۲
۳ شکل اسرارآمیز برای تبدیل ترس به موفقیت..... ۲۷۴
۴ جری شینفلد چطور از این راز برای نوشتن داستان‌های طنزش استفاده می‌کرد؟..... ۲۸۱
۵ گفتن از عمل‌کردن آسان‌تر نیست بلکه عمل‌کردن آسان‌تر از گفتن است!..... ۲۸۳
۶ یک تکنیک سی ثانیه‌ای برای استفاده از این راز در زندگی روزمره..... ۲۸۴
۷ بزرگ‌ترین فیزیکدان دنیا دراین‌باره چه می‌گوید؟..... ۲۸۷
۸ شعار تبلیغاتی که همه می‌دانیم زیرا از این راز پیروی می‌کند..... ۲۸۸
۹ درس بزرگی که می‌توان از فیلم *تنها در خانه* اموخت..... ۲۹۰

راز شماره ۸ - یک راه ساده برای اینکه در مهم‌ترین رابطه زندگی‌تان استاد شوید. ۲۹۵
۱ من یک گروه تئاتری رقص و آواز دارم..... ۲۹۶
۲ این شخص درست‌ترین آدم روی زمین است..... ۲۹۹
۳ خوشبختی یعنی اینکه چیزی که فکر می‌کنی، با چیزی که می‌گویی و کاری که می‌کنی، هماهنگ باشد..... ۳۰۲
۴ سه آزمون ساده برای برداشتن سرپوش این راز در درون شما..... ۳۰۵
۵ پنج حسرت بزرگ آدم‌های رو به مرگ چیست و چطور کاری کنیم که برای ما پیش نیاید..... ۳۱۸

۶ وقتی هیچ دشمنی در درونتان نداشته باشید، دشمن‌های بیرونی نمی‌توانند به شما صدمه بزنند ۳۲۲

راز شماره ۹ - بهترین نصیحتی که در تمام عمرتان شنیده‌اید ۳۳۳

۱ ۹۷درصد بیماران مبتلا به سرطان ریه سیگاری‌ها هستند و ۹۷درصد سیگاری‌ها هرگز به سرطان ریه مبتلا نمی‌شوند ۳۳۴

۲ از رایج‌ترین نصیحت دنیا چه چیزی می‌آموزیم؟ ۳۳۷

سه نکته برای اینکه حداکثر بهره را از این کتاب ببرید

۳. بپذیرید که مخالف هستید. در همان وهله اول که این ۹ راز را می‌خوانید با آن‌ها موافق نخواهید بود. اشکالی ندارد. اما به خاطر داشته باشید که این قدرت را دارید که هر زمان بخواهید، می‌توانید به‌آرامی به ایده‌های جدید اجازه بدهید به مغز شما وارد شوند. صد سال پیش از اینکه انعطاف‌پذیری نورون‌ها بر سر زبان‌ها بیفتد فیلسوف آمریکایی، ویلیام جیمز[۱]، گفت: «انعطاف‌پذیری، به معنای وسیع کلمه، یعنی داشتن ساختاری که به‌اندازه‌ای ضعیف باشد که بتواند تأثیر بپذیرد اما درعین‌حال آن‌قدر محکم باشد که به‌یک‌باره تسلیم (این تأثیر) نشود».

۲. چشم‌انداز خود را تغییر دهید. اگر می‌خواهید صفحه به صفحه این کتاب را در یک شب بخوانید، مشکلی نیست اما اگر چشم‌انداز خود را تغییر دهید، بهره بیشتری از آن می‌برید. یک فصل را در فرودگاهی پر همهمه، فصلی را در ساحل و فصل دیگری از آن را در رختخواب قبل از خاموش‌کردن لامپ اتاقتان بخوانید. مغز ما با هوا، بو و صداهای مختلف تحریک می‌شود. هر جایی که این کتاب را بخوانید

---

۱. William James

چیز متفاوتی از آن یاد می‌گیرید و خیلی آسان‌تر درس‌ها را به‌خاطر می‌آورید. پس هر جا می‌روید این کتاب را نیز با خود ببرید.

۱. یک چالش هفت‌روزه برای خود ایجاد کنید. هر زمان ایده‌ای را در این کتاب دیدید که دوست داشتید آن را امتحان کنید برای خودتان یک چالش هفت‌روزه در نظر بگیرید. در تقویم خود برای هفت روز هفته بنویسید «فلان کار را انجام بده» و سپس به انجام آن کار مبادرت کنید. اگر بتوانید هفت روز آن را انجام دهید، ثابت کرده‌اید که می‌توانید هفت روز انجامش دهید. سپس، آن را هفت روز دیگر نیز انجام دهید و پس‌ازآن تبدیل به عادت می‌شود. ارسطو می‌گوید: «ما همان چیزی هستیم که مکرراً انجام می‌دهیم. تعالی یک عمل نیست؛ بلکه عادت است».

یادداشت نویسنده

بیشتر از یک دهه را به پرورش رهبران پیشگام سپری کرده‌ام.

من از سخنرانی درباره پیشگامی برای صدها هزار نفر در سراسر دنیا، شام‌خوردن با خانواده‌های سلطنتی در خاورمیانه، شرکت در جلساتی با حضور اساتید دانشگاه هاروارد و رایزنی در مورد پیشگام‌بودن برای سازمان‌هایی مانند آئودی[۱]، ویاکام[۲] و جی ای (جنرال الکتریک)[۳] تجارب خارق‌العاده‌ای به‌دست آورده‌ام. همچنین به‌عنوان رئیس بخش توسعه پیشگامی در والمارت مشغول به کار بودم و با میلیاردرهای زیادی مصاحبه کرده‌ام و نیز مستقیماً برای دو تن از مدیرعاملان بزرگ‌ترین کمپانی‌های جهان کار می‌کردم.

اما بعد از سال‌ها کمک‌های موفقیت‌آمیز به افراد برای هدایت تیم‌ها، رونق کسب‌وکار و راهبری سازمان‌ها، چیزی به‌آرامی به ذهنم خطور کرد.

به‌سختی می‌توان کسی را یافت که خوشبخت باشد.

همه میهمانی‌های ناهار در کنفرانس‌ها پر از مکالماتی حول‌وحوش تقلا برای یافتن تعادل، احساس مشغولیت زیاد و عقب‌نماندن از دیگران بود. بسیاری از رهبران می‌گفتند که در زندگی‌شان جای فراغتی ندارند، به خاطر زمان و پول تحت‌فشار هستند و احساس می‌کنند زیر بار تصمیمات بی‌پایان و مصلحت‌های متناقض له

---

۱. Audi
۲. Viacom
۳. GE

می‌شوند. حتی بزرگ‌ترین رهبران دنیا -میلیاردرها یا مدیرعاملانی با ثروت‌های هنگفت- به‌دلیل بحران‌های اضطراب‌آور روزمره، به‌ستوه آمده بودند. استرس همانند دیگی جوشان در سر و دلشان غلغل می‌کرد.

همچنین به این نتیجه رسیدم که خودم هم خوشحال و خوشبخت نیستم!

بنابراین به دنبال مدل ساده‌ای می‌گشتم که بفهمم چه کاری باید انجام بدهم، پیگیر ساختاری بودم که از استرس رها شوم و به دنبال شاخصی بودم تا در هنگام تصمیمات سخت زندگی که مدام مرا در باتلاق فرو می‌برد، راهنمایم باشد. به تمام وقت‌هایی فکر کردم که به‌دلیل تمام نشدن کاری احساس گناه می‌کردم، یا وقتی‌که بعد از یک هفته کار دیوانه‌وار از پا در می‌آمدم یا روزهایی که برای انتخاب‌های سخت در یک حالت روانی آشفته دست‌وپا می‌زدم.

با نگاهی به گذشته، باورم نمی‌شود که چقدر وقت تلف کرده‌ام.

خوشبخت‌تربودن بزرگ‌ترین تلاشی است که هر روز با آن روبه‌رو هستید. به‌خصوص اگر مادری هستید که در خانه می‌مانید یا اگر درس می‌خوانید یا در خارج از کشور سفر می‌کنید. آموزش و تربیت مغز برای اینکه به هنگام عبور از دست‌اندازهای زندگی همواره تمرکز مثبت داشته باشد، چیزی نیست که در مدرسه به ما آموخته باشند. منظورم این است که آیا هرگز درسی با عنوان «چطور خوشبخت‌تر باشیم؟» داشته‌اید؟

از چند سال گذشته هر تابستان کارگاه‌های آموزشی برای دانش‌آموزان دبیرستانی برگزار می‌کنم. این دانش‌آموزان برای کل ماه جولای (تیرماه) در اردوی ثروت‌آفرینی که سطحی جهانی دارد، گرد هم می‌آیند. آن‌ها بالاترین نمرات در مدارس خود را دارند. عضو بزرگ‌ترین تیم‌ها و باشگاه‌ها بوده و همگی قرار است در لیگ‌های برتر

باشند. این‌دانش‌آموزان عاشق این کارگاه هستند چون می‌توانند با افرادی همانند خودشان آشنا شده و با آن‌ها وقت بگذرانند. من دارم این کارگاه‌ها را برگزار می‌کنم چون خودم هم آن‌قدر خوش‌شانس بودم که هنگام تحصیل در دبیرستان در یکی از همین کارگاه‌ها شرکت کنم.

بخشی از این کارگاه به‌صورت طبیعی، بدون هیچ یادداشت و اسلایدی شروع می‌شود و به‌آرامی به شکل گفت‌وگویی صمیمانه در می‌آید. من اسمش را «۹ راز برای زندگی شادتر» گذاشته‌ام و سپس در پایان صحبت‌هایم به سؤالات مطرح‌شده می‌پردازم. همیشه سؤالاتی که پرسیده می‌شود مرا متعجب می‌کند. دانش‌آموزان درباره کسب نمره‌های بهتر، ورود به بهترین مدارس یا رسیدن به شغل‌های پردرآمد سؤال نمی‌پرسند. آن‌ها خوب می‌دانند که به‌آسانی می‌توانند این کارها را انجام دهند. هر سؤالی که می‌پرسند از این خواسته نشئت می‌گیرد که می‌خواهند خوشبخت‌تر باشند.

«برای بازنشستگی باید چقدر پول داشته باشم؟»، «بهترین راه برای مواجهه با انتقاد چیست؟»، «چطور کار بیشتری را با استرس کمتر به‌پایان برسانم؟»، «چطور علاقه واقعی خودم را پیدا کنم؟»، «چطور اضطرابم را درمان کنم؟»، «بهترین راه برای اینکه سرکار و بیرون از کار موفقیت‌های بیشتری کسب کنم چیست؟»، « وقتی هر کسی نصیحت متفاوتی به من می‌کند، باید چه کار کنم ؟»، «چطور آدم مثبت‌تری باشم؟» و... .

این جلسات بسیار راهگشا هستند چون نشان می‌دهند چطور بعضی از باهوش‌ترین بچه‌هایی که دوروبرمان هستند برایشان افزایش قدرت مغزی یا هوش فنی اهمیتی ندارد؛ بلکه به دنبال کسب رضایتمندی، آزادی و خوشبختی هستند.

آن‌ها می‌خواهند که چیزی نخواهند ... هر کاری دوست دارند، انجام دهند ... و همه چیز داشته باشند.

در یک کلام، آن‌ها فقط می‌خواهند زندگی شادتری داشته باشند.

بنابراین آیا فکر نمی‌کنید بهتر بود همه مدارس ما، دانشگاه‌ها و کتابخانه‌ها پر از آموزه‌ها و پندهایی می‌بود درباره اینکه چگونه می‌توان خوشبخت‌تر بود؟ درباره اینکه چطور می‌توانیم هر روز تصمیماتی بگیریم که خودمان را به کارهای مثبت سوق بدهیم؟

زمانی من از مدیرعامل یک شرکت پرسیدم که آیا او کتاب، مدل یا وب‌سایتی می‌شناسد که واقعاً به افراد کمک کند به هنگام گرفتن پراضطراب‌ترین تصمیمات زندگی‌شان در مسیر درست و آسانی قرار بگیرند، جوری که بتوانند با رضایتمندی، حس آزادی و خوشبختی زندگی کنند. او در پاسخ من گفت: «چنین کتابی وجود ندارد. مانند این می‌ماند که از هر شخص قدرتمند و موفق و رهبر مثبت‌اندیشی بخواهیم چکیده مدل‌های ذهنی شخصی‌شان که در طول زندگی خلق کرده‌اند را در یک کتاب خلاصه کنند. هیچ‌کس تابه‌حال چنین کاری انجام نداده است».

می‌دانم که این حرف کاملاً درست است، چون خودم سال‌ها به دنبال کتابی کاربردی بودم که در قالب یک چارچوب واقعی من را به‌سوی خوشبختی رهنمون کند. چیزی می‌خواستم ماورای داستان قهرمان‌ها و ژنرال‌ها، داستان‌های تمثیلی حیوانات و مطالعات تحقیقاتی با داده‌هایی باری به هر جهت. کتابی واقعی می‌خواستم، کتابی کاربردی؛ صریح و ساده! یک کتاب عملی می‌خواستم که بتوانم هر روز از آن استفاده کنم.

و این همان کتاب است.

چیزی نخواهید

به چیزهایی که دارید راضی باشید و از هر چیزی همان‌گونه که هست لذت ببرید. زمانی‌که به درک این نکته برسید که چیزی کم نیست، تمام دنیا به شما تعلق دارد.
– لائو تزو[1]

خوشبختی حقیقی لذت‌بردن از زمان حال است، بدون اضطراب بابت آینده، نه اینکه خودمان را با ترس یا امید سرگرم کنیم. بلکه با خشنودی از چیزی که داریم، آرام بگیریم. همین برایمان کافی است زیرا کسی که چنین باشد چیزی نمی‌خواهد. بزرگ‌ترین موهبت انسانی در درون ماست و به‌راحتی در دسترس! انسان خردمند به سرنوشت خود راضی است هرچه که باشد، بدون اینکه در آرزوی نداشته‌هایش باشد.
– سنکا[2]

نمی‌توانید همه چیز داشته باشید. می‌خواهید آن را کجا بگذارید؟
– استیون رایت[3]

---

۱. Lao Tzu
۲. Seneca
۳. Steven Wright

راز شماره ۱

نخستین کاری که باید برای خوشبخت شدن انجام دهید

۱

این شش کلمه دید شما به خوشبختی را تا ابد تغییر می‌دهد

اجازه بدهید با چند خبر بد شروع کنیم.

آن مدل خوشبختی که از بچگی به ما یاد داده‌اند درواقع کاملاً برعکس است. ما فکر می‌کنیم که باید نوشته‌ای شبیه این باشد:

سخت‌کوشی ← موفقیت‌های بزرگ ← احساس خوشبختی

سخت درس بخوان ← نمره بالا بگیر ← خوشبخت می‌شوی

مصاحبه‌های زیادی برو ← کار عالی به دست بیاور ← خوشبخت می‌شوی

اضافه‌کاری کن ← ترفیع بگیر ← خوشبخت می‌شوی

اما در زندگی واقعی چنین چیزی نیست. این یک مدل باطل است. ما کارمان را عالی انجام می‌دهیم، به موفقیت‌های بزرگ هم می‌رسیم اما به‌جای خوشحال‌بودن اهداف جدیدی درنظرمی‌گیریم. شروع می‌کنیم به بررسی برای شغل بعدی، مدرک بالاتر و ترفیع‌گرفتن در آینده. چرا با گرفتن یک مدرک دانشگاهی متوقف شویم درحالی‌که می‌توانیم مدرک بالاتری بگیریم؟ چرا مدیر یک قسمت باقی بمانیم درصورتی‌که می‌توانیم معاون شرکت شویم؟ چرا فقط یک خانه داشته باشیم وقتی

می‌توانیم مالک دو خانه باشیم؟ با این روش هرگز به خوشبختی دست پیدا نمی‌کنیم. چون مدام آن را به بعد و بعدتر موکول می‌کنیم.

خب حالا چه اتفاقی می‌افتد اگر «احساس خوشبختی» را از آخر برداریم و آن را اول از همه قرار دهیم؟

سپس این شش کلمه مهم به این صورت درمی‌آید:

احساس خوشبختی ← سخت‌کوشی ← موفقیت‌های بزرگ

حالا همه چیز تغییر می‌کند. همه چیز واقعاً تغییر می‌کند. اگر با احساس خوشبختی شروع کنیم درنتیجه حسمان عالی می‌شود. عالی به‌نظر خواهیم رسید. ورزش می‌کنیم. با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم و چه اتفاقی می‌افتد؟ در پایان می‌بینیم که کارمان را به بهترین شیوه انجام داده‌ایم چون حس و حالمان هنگام انجام آن عالی بوده است. کار عالی به چه چیزی می‌انجامد؟ موفقیت‌های بزرگ. موج عظیمی از احساس موفقیت و در پی آن مدارک دانشگاهی، ترفیع‌ها و تلفن‌هایی از طرف مادرتان که به شما می‌گوید به شما افتخار می‌کند.

مجله کسب‌وکار هاروارد گزارشی دارد مبنی بر اینکه افراد شاد ۳۱درصد بیشتر از بقیه مولد ثروت هستند، ۳۷درصد فروش بالاتری دارند و سه برابر خلاق‌تر از همتایان کاری خود می‌باشند.

پس نخستین کاری که باید برای خوشبخت‌شدن انجام بدهید، چیست؟

خوشبخت بودن!

از همان اول خوشبخت باشید.

شاد و خوشبخت‌بودن مراکز یادگیری را باز نگه می‌دارد و مغز شما مانند آسمان‌خراش‌های شهر منهتن در تاریکی غروب، روشن خواهد بود، مانند الماس در زیر نورهای مغازه جواهرفروشی خواهد درخشید و مانند ستارگان در آسمان تاریک یک مزرعه خواهد تابید.

فیلسوف آمریکایی، ویلیام جیمز، می‌گوید: «بزرگ‌ترین کشف نسل فعلی بشر، این است که می‌تواند با تغییر دیدگاهش زندگی خود را تغییر دهد».

نویسنده کتاب فواید خوشبختی، شاون آکر[۱]، می‌گوید: «لزوماً این واقعیت‌ها نیست که ما را می‌سازد بلکه لنزی است که مغز ما از طریق آن، جهان را می‌بیند و واقعیت‌های ما را می‌سازد».

ویلیام شکسپیر می‌گوید: «هیچ چیز به خودی خود خوب یا بد نیست بلکه تفکر ماست که آن‌ها را می‌سازد».

---

۱. Shawn Achor

۲

بزرگ‌ترین و تنها دلیلی که خوشبخت‌بودن را این همه سخت کرده است!

شکسپیر می‌گوید: «هیچ چیز به خودی خود خوب یا بد نیست بلکه تفکر ماست که آن‌ها را می‌سازد.» اما اگر این موضوع فقط فکرکردن یعنی اندیشیدن صرف است، چرا نمی‌توانیم هر زمان که می‌خواهیم با تفکر، خودمان را به یک حال خوب ببریم؟ به‌نظرمی‌رسد که باید بتوانیم با یک حرکت کلیدش را توی ذهنمان بزنیم.

اما همه ما می‌دانیم که به این آسانی هم نیست. گاهی مغز ما روی چیزهای منفی متمرکز است و نمی‌توانیم جلویش را بگیریم! این همیشه برای من اتفاق می‌افتد. آیا می‌خواهید رازی را بدانید؟ برای همه همین‌طور است. هر شخصی گاهی در میان افکار منفی گیر می‌افتد. من با مشهورترین سخنرانان انگیزشی، مدیرعاملان ۵۰۰ میلیاردی و رهبران سیاسی از سراسر دنیا روی صحنه بوده‌ام. می‌دانید همه آن‌ها پشت‌صحنه چه کار می‌کنند؟ می‌ترسند. عرق می‌کنند. فکر می‌کنند ممکن است چیزی اشتباه از کار درآید.

همه ما یک گفت‌وگوی درونی منفی داریم. چیزی به اسم خوش‌بین مطلق وجود ندارد. البته هستند افرادی که احساس خوش‌بینی می‌کنند اما حتی همان افراد نیز این گفت‌وگوی درونی منفی را دارند و این هیچ اشکالی ندارد. مشکل این نیست که در مغزمان افکار منفی داشته باشیم.

بلکه مشکل این است که فکر می‌کنیم هرگز نباید افکار منفی داشته باشیم.

اما چرا ذهن ما روی چیزهای منفی متمرکز است؟ درصورتی‌که دلیلش را بفهمیم می‌توانیم یاد بگیریم که چطور آن را کنترل کنیم و با تلاش آگاهانه از تکنیک‌های ثابت‌شده‌ای برای شادبودن بهره ببریم.

این یکی از مهم‌ترین چیزهایی است که می‌توانم با شما به‌اشتراک بگذارم.

چرا شادبودن این‌قدر سخت است؟

زیرا در طی این دویست هزار سالی که بشر روی زمین می‌زیسته زندگی برای او غالباً کوتاه، بی‌رحمانه و بسیار رقابتی بوده است و مغز ما برای همین زندگی کوتاه، بی‌رحمانه و رقابتی تربیت شده است.

***

زندگی چقدر کوتاه، بی‌رحمانه و رقابتی بوده است؟

اجازه بدهید تجربه کوتاهی داشته باشیم.

بایستید، چشم‌هایتان را ببندید و آخرین باری را به‌خاطر بیاورید که در وسط ناکجاآباد کاملاً احساس تنهایی کردید. آیا آن زمانی بود که در کوهستان چادر زده بودید و از آتش دور شدید و کنار لبه ناهموار یک دریاچه آرام ایستادید؟

یا زمانی‌که در یک گردش علمی هم‌کلاسی‌هایتان ناگهان ناپدید شدند و به آبشاری مه‌آلود رسیدید. تنها چیزی که می‌توانستید بشنوید صدای خش‌خش برگ‌هایی بود که باد در پوشش جنگلی آنجا ایجاد می‌کرد؟

خودتان را دوباره در آنجا تصور کنید.

سپس به‌صورت ذهنی همه موارد زیر را از سطح کره زمین پاک کنید (فرض کنید اصلاً وجود ندارند):

- سرویس‌های بهداشتی
- آب‌لوله‌کشی
- کامپیوترها
- تلفن‌ها
- اینترنت
- رختخواب
- صندلی‌ها
- جاده‌ها
- ماشین‌ها
- هواپیماها
- کتاب‌ها
- مدادها
- بیمارستان‌ها
- پزشکان
- مغازه‌ها
- یخچال‌ها
- اجاق‌ها
- پیراهن‌ها
- شلوارها
- کفش‌ها

اکنون تک‌وتنها بدون هیچ‌کدام از این‌ها وسط کره‌زمین ایستاده‌اید. تلفنتان را از جیب درآورید و آن را دور بیندازید. لباس‌ها و کفش‌هایتان را بیرون بیاورید، چون

دیگر وجود ندارند. همه چیز را از تنتان جدا کنید. اکنون شما کاملاً برهنه هستید و هیچ چیز دوروبرتان وجود ندارد. هیچ‌کدام از آن‌ها دیگر نیست و هیچ‌کدام هم تا پایان عمرتان دیگر وجود نخواهند داشت!

اکنون چشم‌هایتان را ببندید، خودتان را در آنجا تصور کنید و به‌یاد داشته باشید که:

- ۹۹درصد تاریخ ما زندگی در چنین جهانی بوده است.
- ۹۹درصد تاریخ ما با میانگین عمر سی‌ساله بوده است.
- ۹۹درصد تاریخ ما با مغزهایی بوده که همیشه برای بقا می‌جنگیده‌اند.

زندگی کوتاه، بی‌رحم و بسیار رقابتی بوده است و ما هنوز همان مغزی را داریم که در طول تاریخ داشته‌ایم.

آیا در آن زمان خوشبخت بودیم؟ سؤال بهتر این است که آیا هرگز وقتی برای خوشبخت‌بودن داشتیم؟

دیوید کِین[۱]، نویسنده کتاب «این اتفاق هرگز دوباره تکرار نمی‌شود»، در وب‌سایت خود با عنوان «بهترشدن در انسان‌بودن» چنین موقعیتی را به‌خوبی تشریح کرده است:

اگر یکی از اجداد ما واقعاً از داشته‌ها، موقعیت اجتماعی‌اش یا چیزهایی که در زندگی کسب کرده بود، خوشبخت می‌بود؛ ناگهان در معرض خطرات خاصی قرار می‌گرفت. هیچ مهد تمدنی وجود نداشت برای آنکه بتوان زمانی‌که چیزی غلط از آب درمی‌آمد، به آن تکیه کرد. بنابراین بقا نیازمند این بود که تارهای امنیتی خودمان را

---

۱. David Cain

داشته باشیم. هر چقدر به‌دست می‌آوردیم باز هم کافی نبود، در غیر این صورت تن‌آسا می‌شدیم و در برابر یغماگران، رقبا و بداقبالی آسیب‌پذیر بودیم. خوشبختی دائمی بسیار پرمخاطره بود.

این نیاز غریزی به چیزی که هنوز نداریم در ما حالت ماندگار ناخشنودی ایجاد می‌کند. بدون آن، اجداد ما همیشه تنها یک مغلوب فصل شکار بودند که از گرسنگی و قحطی نجات یافته است. این نسخه ساده ولی ظالمانه، طوری برنامه‌ریزی شده که به هر قیمتی بقا را به‌پیش ببرد. این مغز برای چنین هدفی بسیار خوب عمل می‌کند اما باعث شده که بیشتر اوقات دچار استرس و احساسات ناخوشایند باشیم. بدبختی روش طبیعت برای هوشیار نگه‌داشتن افراد است. نظام ناپخته‌ای است ولی هزاران سال موفق عمل کرده است.

ما هنوز همان مغزی را داریم که در این زمان کوتاه، بی‌رحمانه و بسیار رقابتی در طول تاریخ داشته‌ایم. وقتی دارای صنعت چاپ، هواپیما و اینترنت شدیم مغز ما تغییر چندانی نکرد. مغز ما چگونه برنامه‌ریزی شده است؟!

سال	نیاز دارم به...	اگر نداشته باشم...
۱۸۰،۰۰۰ سال پیش از میلاد	غذا و امنیت	می‌میرم
۱۷۰،۰۰۰ سال پیش از میلاد	غذا و امنیت	می‌میرم
۱۶۰،۰۰۰ سال پیش از میلاد	غذا و امنیت	می‌میرم
۱۵۰،۰۰۰ سال پیش از میلاد	غذا و امنیت	می‌میرم
۱۴۰،۰۰۰ سال پیش از میلاد	غذا و امنیت	می‌میرم
۱۳۰،۰۰۰ سال پیش از میلاد	غذا و امنیت	می‌میرم
۱۲۰،۰۰۰ سال پیش از میلاد	غذا و امنیت	می‌میرم
۱۱۰،۰۰۰ سال پیش از میلاد	غذا و امنیت	می‌میرم
۱۰۰،۰۰۰ سال پیش از میلاد	غذا و امنیت	می‌میرم
۹۰،۰۰۰ سال پیش از میلاد	غذا و امنیت	می‌میرم

۸۰،۰۰۰ سال پیش از میلاد	غذا و امنیت	می‌میرم
۷۰،۰۰۰ سال پیش از میلاد	غذا و امنیت	می‌میرم
۶۰،۰۰۰ سال پیش از میلاد	غذا و امنیت	می‌میرم
۵۰،۰۰۰ سال پیش از میلاد	غذا و امنیت	می‌میرم
۴۰،۰۰۰ سال پیش از میلاد	غذا و امنیت	می‌میرم
۳۰،۰۰۰ سال پیش از میلاد	غذا و امنیت	می‌میرم
۲۰،۰۰۰ سال پیش از میلاد	غذا و امنیت	می‌میرم
۱۰،۰۰۰ سال پیش از میلاد	غذا و امنیت	می‌میرم
۱ میلادی	غذا و امنیت	می‌میرم
۱۰۰۰ میلادی	غذا و امنیت	می‌میرم
۲۰۰۰ میلادی	خوشبختی	می‌میرم

این ترس با ما چه کرده است؟ بقای ما را به پیش برده است. ما به هر قیمتی که شده، زنده مانده‌ایم. ترسیدیم. جنگیدیم. ظالم شدیم. وحشیانه رفتار کردیم. قاتل شدیم و به خاطر همه این‌هاست که الآن اینجا هستیم و به خاطر همه این‌ها توانستم کنترل این سیاره را در دست بگیریم و به همین دلیل در این جهان همه چیز داریم.

پس این سؤال پیش می‌آید که آیا این ترس برنامه‌ریزی شده هنوز در ذهن ما وجود دارد؟

۳

چیزی که دکتر شما، معلمتان و تام هنکس همگی در آن سهیم هستند!

بله این ترس هنوز در ذهن ما وجود دارد.

در همه جا هست، جایی بین دو گوشمان، در مغز ما!

تام هنکس[۱] یکی از موفق‌ترین بازیگران سینمای آمریکا و جهان که با هر فیلمش میلیون‌ها دلار کسب می‌کند و تابه‌حال برنده دو جایزه اسکار شده است، می‌گوید: «بعضی مردم به رختخواب می‌روند درحالی‌که می‌اندیشند: *چه روز خوبی بود*، اما من یکی از آن‌هایی هستم که فقط نگرانم و از خودم می‌پرسم: *امروز را چطور خراب کردم؟!*»

اندی گرو[۲] عضو قدیمی هیئت‌رئیسه شرکت اینتل است که به کمک او این شرکت به تجارت موفق چند میلیارد دلاری تبدیل شده است. به عقیده بسیاری او فاز ترقی دره سیلیکون را پیش برده است، به گزارش مجله تایمز، اندی مرد سال ۱۹۹۷ شناخته شده و براساس زندگینامه استیو جابز، او بزرگ‌ترین الگوی جابز بوده است. اما خود او چطور زندگی‌اش را توصیف کرده است؟ «تنها یک بقای پارانوئید[۳]»

---

۱. Tom Hanks

۲. Andy Grove

۳. بدگمانی و سوء ذهن

مغز ما هنوز هر روز از همان مدل پارانوئید قدیمی‌اش پیروی می‌کند و این همان نسخه بدبختی ماست! برخی آن را سندروم دانشجویان پزشکی می‌نامند. این اصطلاحی است که نخستین‌بار جروم کی جروم در سال ۱۸۸۹ آن را در اثر کلاسیک خود با عنوان «سه مرد در یک قایق» به‌کار برد: «به خاطر دارم که روزی به موزه بریتانیا رفتم تا در مورد درمان بیماری خفیفی که احساس می‌کردم، مطالعه کنم. تصور می‌کردم بیماری‌ام تب یونجه باشد. کتاب را برداشتم و شروع به خواندن کردم و سپس در یک لحظه بدون فکر، بیخود و بی‌جهت صفحه را ورق زدم و از روی بیکاری شروع به خواندن بقیه بیماری‌ها کردم و به‌طور کامل فراموش کردم که اولین بیماری که در آن به‌سر می‌بردم، چه بود -بله می‌دانم چقدر ترسناک و ویرانگر بود- و پیش از این با نگاهی اجمالی به نیمی از لیست علائم هشداردهنده این‌طور به من القا شد که قطعاً به آن مبتلا شده‌ام.

مدتی همین‌طور نشستم، از ترس بی‌حرکت بودم و سپس بر اثر بی‌توجهی ناشی از ناامیدی، مجدداً صفحات بعدی را ورق زدم. به تب حصبه رسیدم. علائمش را خواندم و فهمیدم که حصبه هم دارم، قطعاً ماه‌ها بدون اینکه بدانم به آن مبتلا شده بوده‌ام، به این فکر می‌کردم که دیگر چه بیماری دارم. بیماری سنت ویتوس را ورق زدم و همان‌طور که انتظار داشتم به آن نیز مبتلا بودم. رفته‌رفته به مورد خودم علاقه‌مند شدم و تصمیم گرفتم آن را تا آخر بررسی کنم. بنابراین به ترتیب حروف الفبا شروع به خواندن کردم. درباره تب مالاریا خواندم و فهمیدم مالاریا دارم و اینکه مرحله حاد آن حدود دو هفته دیگر شروع می‌شود... ».

این فقط مختص دانشجویان پزشکی نیست. همه ما چنین چیزی را تجربه کرده‌ایم.

ما در این دنیا به دنبال مشکلات می‌گردیم. چون به بقای ما منجر می‌شود و طراحی فعلی ما از دنیا نیز تنها احساسات منفی‌نگرانه ما را تقویت می‌کند و گسترش می‌دهد.

در مطب دکتر وقتی نتایج آزمایشات خود را می‌گیرید، دکتر به شما می‌گوید: قند خونتان خوب است، کلسترولتان هم خوب است اما آهن بدنتان کم است.» شما چه کار می‌کنید؟ درباره اینکه چطور آهن بدنتان را بالا ببرید، صحبت می‌کنید. گوشت کباب شده بخورید! هیچ صحبتی درخصوص بهبود قند خون یا کلسترول نمی‌کنید. اگر کلسترول باید ۲۰۰ باشد و شما ۱۹۵ هستید خوب است! ولی اگر ۲۰۵ باشید این دیگر مشکل ایجاد می‌کند. ما وقتی بیمار هستیم به دکترها پول می‌دهیم. آیا زمانی‌که سالم هستیم دیگر نباید به آن‌ها پولی بپردازیم؟

مدیران یک فروشگاه خرده‌فروشی شیوه «مدیریت همیشه معترض» را در پیش می‌گیرند. آن‌ها با نگاه‌کردن به گزارش صبحگاهی و یافتن اعداد پایین‌تر از متوسط تنها سعی در بالابردن این اعداد دارند. اگر آن گزارش می‌گوید آمار دادوستد خوب است، حجم سبد خرید مناسب است اما زمان پرداخت پایین‌تر از حد متوسط است، رئیس چه می‌خواهد؟ پرداخت سریع‌تر. صندوقداران بیشتر! هیچ کاری برای بهبود آماری که متوسط بودند، انجام نمی‌شود.

در کلاس درس، معلم برگه‌های امتحانی را پس می‌آورد و به آن‌هایی که نمره زیر متوسط گرفته‌اند پیشنهاد کمک بیشتر می‌دهد. آن‌ها باید نمره قبولی بیاورند! وگرنه باید این کلاس را تکرار کنند، بقیه به کلاس بالاتر می‌روند. چه اتفاقی برای بچه‌های پایین‌تر از متوسط می‌افتد؟ کمک اضافی در وقت نهار، جلسات تدریس خصوصی، امتحانات جبرانی. چرا برای دانش‌آموزانی که نمره بیست گرفته‌اند هیچ تلاش جدیدی در نظر گرفته نمی‌شود؟

در محل کار نیز چندان متفاوت نیست. سنجش شغلی نشان می‌دهد که عملکرد ما چطور بوده است. اگر پایین‌تر از حد انتظار باشید، چه اتفاقی می‌افتد؟ برنامه بهبود عملکرد! جلسات اضافی با رئیس! فرستاده‌شدن به کلاس‌های آموزشی! و اگر عملکردتان خوب باشد، چه اتفاقی می‌افتد ؟ تنها ۲درصد افزایش حقوق و دستی که به نشانه تحسین به شانه‌تان می‌زنند.

مغز ما به‌جای اینکه نتایج خوب را ببیند و آن‌ها را بهتر کند کارهای زیر را انجام می‌دهد:

۱) دنبال مشکل می‌گردد
۲) مشکل را می‌یابد
۳) مشکل را درست می‌کند

این کاری است که ظرف دو هزار سال گذشته مغز ما برایش تربیت شده است و چون ما در دنیا فقط به دنبال مشکلات می‌گردیم، گاهی اوقات تنها چیزی که می‌بینیم مشکلات هستند و اینجا است که کِلی آکسفورد[۱] نویسنده کتاب‌های پرفروش، در مجله نیویورک‌تایمز، سندروم دانشجویان پزشکی ما را در توئیتر چنین بیان کرده است: «وب‌ام‌دی[۲]؛ مانند انتخاب کتاب ماجراجویانه خودتان است، درحالی‌که پایان ماجرا همیشه بیماری سرطان است».

خب پس چه کار باید کرد؟

---

۱. Kelly Oxford

۲. WebMD - یکی از سایت‌های محبوب که اطلاعات پزشکی را هم برای عموم مردم و هم برای حرفه‌ای‌های عرصه درمان و سلامت به زبان انگلیسی منتشر می کند.

۴

چقدر می‌توانیم آن را کنترل کنیم؟

ارسطو می‌گوید: «خوشبختی ما به خودمان بستگی دارد.»

ویکتور فرانکل[۱] می‌گوید: «همه چیز را می‌توان از یک نفر گرفت به‌جز یک چیز: و آن آخرین قسمت آزادی بشر؛ یعنی انتخاب نگرش او تحت هر نوع شرایطی برای انتخاب راه خودش است».

والت ویتمن[۲] می‌نویسد: «همیشه رو به آفتاب باشید تا سایه‌ها پشت سرتان قرار بگیرد».

من عاشق این گفته‌ها هستم ولی چطور به این مرحله برسیم؟

خب اکنون شواهد علمی درباره اهمیت نگرش را در دست داریم و همچنین اعمال خاص و اثبات شده‌ای که می‌توانیم برای اداره‌کردن نگرشمان به‌کار ببریم.

زمانی که همسر من، لِسلی، شانزده‌ساله بود مادربزرگش برای تولدش نوشته‌ای حک شده روی یک لوح برنجی به او هدیه داد و او آن را به دیوار اتاقش آویخت. لسلی هر روز صبح قبل از مدرسه به آن نوشته نگاه می‌کرد و آن قاب هنوز هم به دیوار اتاق‌خواب قدیمی‌اش آویزان است. من چندین بار ایستادم تا آن را بخوانم و

---

۱. Viktor Frankl

۲. Walt Whitman

عکسی هم گرفتم تا به شما نشان بدهم. لطفاً به دو جمله آخر توجه خاصی داشته باشید:

نگرش

هر چه بیشتر زندگی می‌کنم بیشتر تأثیر نگرش در زندگی را درک می‌کنم. برای من نگرش از حقایق مهم‌تر است. اهمیت آن از گذشته، از تحصیل، از پول، از شرایط، از شکست، از موفقیت و از هر چیزی که سایر مردم فکر می‌کنند یا می‌گویند یا انجام می‌دهند، بیشتر است. اهمیت آن از ظاهر زیبا، استعدادهای درخشان یا مهارت‌ها بیشتر است. نگرش می‌تواند باعث موفقیت یا شکست یک شرکت، یک کلیسا، یک خانه یا یک دوستی شود. نکته جالب‌توجه این است که ما هر روز حق انتخاب داریم تا با توجه به نگرشمان آن روز را در آغوش بگیریم. ما نمی‌توانیم گذشته را تغییر بدهیم... نمی‌توانیم این حقیقت را عوض کنیم که افراد در شرایط خاصی جور خاصی عمل می‌کنند. نمی‌توانیم رویدادهای اجتناب‌ناپذیر را تغییر دهیم. تنها کاری که می‌توانیم بکنیم این است که به آنچه داریم تکیه کنیم و آن نگرش ماست... .

به‌شدت معتقدم که ۱۰ درصد زندگی، چیزهایی است که اتفاق می‌افتد و ۹۰درصد دیگر، واکنش ما در برابر آن اتفاقات است. برای شما هم همین‌طور است... ما تنها خودمان مسئول نگرشمان هستیم.

سَم والتون[1]

---

۱. مؤسس فروشگاه‌های زنجیره‌ای وال‌مارت (بزرگ‌ترین فروشگاه‌های زنجیره‌ای جهان با بیش از دو میلیون کارمند و بیش از ۵۰۰ میلیارد دلار درآمد سالانه)

بله درست است، می‌دانم که اینجا نوشته سم والتون! اما این لوح وقتی ساخته شده که ایمیل‌های ارسالی و نامه‌های زنجیره‌ای برای سال‌ها به‌اشتباه به کسی نسبت داده می‌شد. این سخن درواقع از چارلز سویندل[۱] است که یک واعظ دینی اهل تگزاس بود و یک برنامه رادیویی برای بیش از دو هزار ایستگاه رادیویی اجرا می‌کرد.

آیا می‌دانید قسمت عجیب این سخن کجاست؟

دومین جمله از آخر!

آنجا که می‌گوید: به‌شدت معتقدم که ۱۰درصد زندگی، اتفاق‌هایی است که رخ می‌دهد و ۹۰درصد دیگر واکنش ما در برابر آن اتفاقات است!

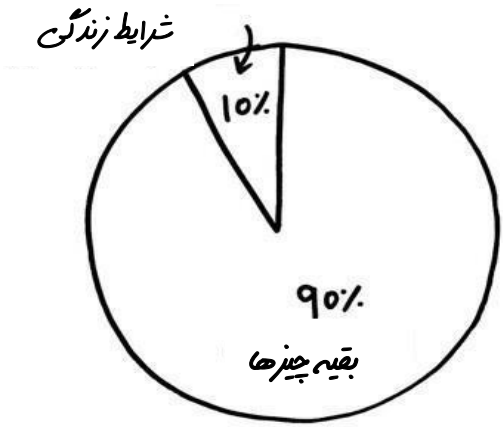
خب می‌دانید، در تحقیق جدیدی که مجله «چگونگی خوشبختی» دانشگاه کالیفرنیا منتشر کرده است، استاد روان‌شناسی به نام سانجا لیمبرینسکی به ما می‌گوید که دقیقاً چه مقدار از خوشبختی ما براساس شرایط زندگی‌مان است.

و آن تنها ۱۰درصد است!

بله فقط ۱۰درصد از خوشبختی اتفاقاتی است که برایمان می‌افتد.

---

۱. Charles Swindoll



پس ۹۰درصد خوشبختی براساس اتفاق‌هایی که در دنیای اطرافمان روی می‌دهد، نیست! *بلکه بر این اساس است که چطور دنیا را می‌بینیم.*

این ۹۰درصد شامل چه چیزهایی است؟ استعدادهای ذاتی و اعمال ارادی ما. بله اعمال ارادی. این خیلی زیاد است. این‌ها کارهای خاصی هستند که می‌توانیم برای بهبود خوشبختی‌مان انجام دهیم و به‌تنهایی چهار برابر بیشتر از هر چیز دیگری که در زندگی‌مان اتفاق می‌افتد روی خوشبختی‌مان تأثیر دارند.

اجازه بدهید جور دیگری بگویم: اگر من همه چیز را درباره شرایط زندگی شما بدانم -اعم از کار شما، وضعیت سلامتی، وضع زندگی زناشویی و درآمدتان- فقط می‌توانم ۱۰درصد از خوشبختی شما را پیش‌بینی کنم. درست است! و باقیمانده آن توسط دنیای اطرافتان تعیین نمی‌شود؛ بلکه نحوه پردازش مغز شما آن را تعیین می‌کند.

۵

۷ چیز برای اینکه همین الآن احساس خوشبختی کنید

چطور می‌توانید از همان ابتدا خوشبخت باشید؟

در این فصل نگاهی می‌اندازیم به رشته نوظهور روان‌شناسی مثبت‌گرایی. روانشناسی مثبت‌گرایی چیست؟ این آزمایش آب‌نبات‌چوبی نیست. استادان روان‌شناسی، مارتین سلیگ من[۱] و میهالی زیکنتمالی[۲] پدران روان‌شناسی مثبت‌گرایی نامیده می‌شوند و به‌دلیل اشتیاقشان به دانستن حقایق سرد و سخت مشهورند. این دو روان‌شناسی مثبت‌گرایی را در مجله روان‌شناسی آمریکا چنین معرفی می‌کنند:

«روان‌شناسی تنها یک شاخه از علم پزشکی مربوط به‌سلامت یا بیماری نیست. بلکه بسیار بزرگ‌تر از این‌هاست. درباره کار، تحصیل، بینش، عشق، رشد و بازی است. روان‌شناسی مثبت‌گرایی بر افکار واهی و پوچ، عقیده و ایمان، خودفریبی، هوس‌های زودگذر یا تکان‌دادن دست تکیه نمی‌کند. بلکه سعی دارد بهترین‌ها را به روش‌های علمی برای آن‌هایی که مایل هستند آن را با تمام پیچیدگی‌هایش درک کنند، با مشکلات منحصربه‌فردی که رفتار بشر ارائه می‌دهد، مطابقت دهد».

---

۱. Martin Seligman

۲. Mihaly Csikszentmihalyi

روان‌شناسی مثبت‌گرایی رشته‌ای جدید و رو به رشد است.

صدها مطالعه را بررسی کردم تا هفت روش اصلی تربیت مغز برای خوشبخت‌بودن را پیدا کنم. بسیاری از این مطالعات در مجلات، سخنرانی‌های کنفرانس‌ها و گزارش‌های تحقیقاتی مطرح شده‌اند. اما من همه آن‌ها را به‌صورت یکجا برای شما گرد آورده‌ام.

اگر هرکدام از این کارها را به مدت دو هفته متوالی انجام دهید احساس خوشبختی بیشتری خواهید کرد.

خب این هفت کار بزرگ چیست؟

سه بار پیاده‌روی در هفته

بیست دقیقه نوشتن

مهربانی‌های گاه‌وبیگاه

جدایی کامل

درجریان موفقیت

دو دقیقه مراقبه

پنج مورد قدردانی

سه بار پیاده‌روی در هفته

محققان ایالت پنسیلوانیا در گزارشی در مجله روان‌شناسی ورزش و بازی آورده‌اند که افراد هر چه فعال‌تر باشند احساس هیجان و اشتیاق آن‌ها بیشتر خواهد بود.

محققی به نام آماندا هاید[۱] گزارش کرده است: «ما فهمیدیم افرادی که از نظر فیزیکی فعال‌تر هستند نسبت به آن‌هایی که فعالیت کمتری دارند، احساسات خوشایند بیشتری دارند و همچنین دریافتیم که این احساسات خوشایند در این افراد در روزهایی که فعال‌تر از حد معمول هستند، بیشتر است.» این کار وقت زیادی نمی‌گیرد: نیم ساعت پیاده‌روی سریع، سه بار در هفته احساس شادمانی را بهبود می‌بخشد. انجمن روان‌تنی آمریکا مطالعه‌ای منتشر کرده است مبنی بر اینکه چطور دکتر مایکل بابیک[۲] و تیمی از پزشکان همراهش دریافته‌اند که سه بار پیاده‌روی یا دوی سی‌دقیقه‌ای حتی در بهبود افسردگی‌های بالینی نقش دارد. بله افسردگی‌های بالینی! این نتایج قوی‌تر از نتایج مطالعاتی است که براساس استفاده از دارو یا استفاده هم‌زمان از ورزش و دارو است.

نوشتن ۲۰ دقیقه‌ای

نوشتن به مدت بیست دقیقه درباره تجارب مثبت به‌طور چشمگیری احساس خوشبختی را بیشتر می‌کند. چرا؟

چون درواقع با این کار آن تجربه را دوباره برای خودتان زنده می‌کنید و سپس هر بار که آن را می‌خوانید باز هم زنده می‌شود. ذهنتان آن را برایتان پس می‌فرستد. در یکی از دانشگاه‌های تگزاس مطالعه‌ای تحت عنوان «چطور دوستت دارم؟ بگذار آن را بشمارم» انجام شد. محققانی با نام‌های ریچارد اسلاچر و جیمز پنبیکر از زوجین خواسته بودند روزانه سه بار و هر بار بیست دقیقه درباره رابطه‌شان بنویسند. در

---

۱. Amanda Hyde

۲. Michael Babyak

مقایسه با گروه آزمون احتمال اینکه زوجین بعد از این کار وارد گفت‌وگوی خصوصی شوند، بیشتر شده بود و رابطه آن‌ها طولانی مدت‌تر از بقیه بود. این نوشتن بیست دقیقه‌ای چه کاری انجام می‌دهد؟ این کار به ما کمک می‌کند درباره افراد و تجارب زندگی‌مان چیزهایی را که دوست داریم، به‌خاطر بیاوریم.

مهربانی‌های گاه‌وبیگاه

انجام‌دادن پنج کار خیرخواهانه در طول هفته به نحو چشمگیری به شما احساس خشنودی می‌بخشد. به‌طور طبیعی ما به پرداختن پول قهوه یک شخص دیگر، زدن چمن‌های همسایه، یا نوشتن یادداشت تشکر برای نگهبان ساختمان به هنگام عید فکر نمی‌کنیم. اما سانجا لمبوریسکی، نویسنده کتاب چگونگی خوشبختی، طی انجام مطالعه‌ای از دانشجویان دانشگاه استنفورد خواست در طول یک هفته به‌طور تصادفی پنج کار خیرخواهانه انجام بدهند و به‌هیچ وجه عجیب نبود که آن‌ها نسبت به گروه معیار سطح بالاتری از خشنودی را گزارش کردند. چرا؟ چون احساس بهتری درباره خودشان داشتند! و مردم هم از آن‌ها قدردانی کرده بودند. پرفسور مارتین سلیگمن در کتاب خود به نام *شکوفایی* می‌گوید: «ما دریافته‌ایم که کار خیر انجام‌دادن نسبت به همه گزینه‌های دیگر در دسترس، مطمئن‌ترین و پایدارترین راه ممکن برای افزایش آنی میزان خوشی و رضایت فرد است».

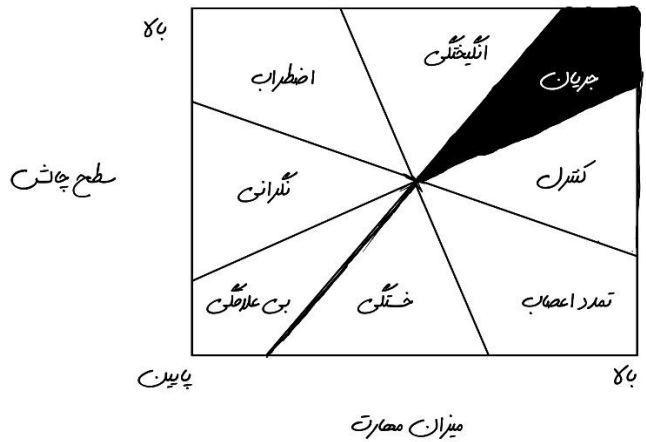
جدایی (قطع) کامل

جیم لوهر و تونی شوارتز در مقاله‌ای تحت عنوان *قدرت مشارکت کامل* می‌گویند: «غنی‌ترین، شادترین و پربارترین زندگی‌ها در توانایی درگیری کامل با دغدغه‌ها و همچنین در توانایی خلاصی دوره‌ای (و انتخابی) از آن‌ها و تجدیدقوا توصیف می‌شود.» همچنین در یکی از مطالعات خود در دانشگاه ایالت کانزاس دریافتند که

بیکار ماندن کامل بعد از ساعت کاری به ما کمک می‌کند تا برای روز بعد مجدداً شارژ شویم. خاموش‌کردن تلفن همراهتان بعد از شام، استفاده نکردن از اینترنت در تعطیلات و بسیاری کارهای دیگر که در فصل ۶ درباره آن صحبت خواهیم کرد. اگر نمی‌توانید صبر کنید فصل ۶ را بخوانید.

در جریان موفقیت

وارد جریان زندگی شوید. در قلمرو هستی باشید. جریان خود را پیدا کنید. هرجور که آن را توصیف کنید، وقتی کاملاً در کاری که انجام می‌دهید، غرق شوید؛ به این معناست که به‌طور هم‌زمان هم مورد نقد و هم در معرض اثبات مهارت‌هایتان قرار گرفته‌اید. میهالی این لحظه را چنین توصیف می‌کند: «به‌طور کامل درگیر کاری شدن به خاطر خود آن کار؛ خودخواهی انسان را کاهش می‌دهد. زمان می‌گذرد. هر عمل، حرکت و فکری به‌طور اجتناب‌ناپذیری قبلی را دنبال می‌کند، مانند نواختن موسیقی جاز. همهٔ هستی شما درگیر است و شما دارید از آخرین حد مهارت‌هایتان بهره می‌برید.» او در کتابش با عنوان «جریان: روان‌شناسی تجربه مطلوب» با استفاده از تصویری که در اینجا آورده‌ام، چنین توضیح می‌دهد:



دو دقیقه مراقبه

یک تیم تحقیقاتی از بیمارستان عمومی ماساچوست اسکن مغزی افرادی را قبل و بعد از شرکت در یک دورهٔ مراقبه تمرکز حواس بررسی کردند و نتایج آن را در مجله تحقیقات روان‌پزشکی منتشر کردند. چه اتفاقی افتاد؟ مشاهده شد که بعد از این دوره مراقبه قسمت‌هایی از مغز که به دلسوزی و خودآگاهی مربوط است، رشد یافت؛ درحالی‌که بخش‌های مربوط به استرس کوچک شده است. این مطالعات گزارش داده که مراقبه می‌تواند «سیم‌کشی مجدد» مغز برای بالابردن سطح شادمانی باشد.

پنج قدرشناسی

اگر بتوانید با چیزهای کوچک خوشحال شوید، خوشبخت‌بودن آسان‌تر می‌شود. دفترچه یا کتابی بردارید یا صفحه‌ای در اینترنت بسازید و سه تا پنج چیز که در هفته گذشته بابت آن‌ها سپاسگزار هستید را در آنجا بنویسید. من هر هفته پنج‌تایشان را در وب‌سایت خودم می‌نویسم. بعضی دوست دارند در دفتر یادداشت کوچکی بنویسند

که بغل تختشان نگه می‌دارند. در سال ۲۰۰۳ دو محقق به نام‌های روبرت ایمانس و مایکل مک‌کولو از گروه‌هایی از دانشجویان خواستند که در ده هفته متوالی هر هفته پنج مورد قدرشناسی، پنج مورد زجرآور یا پنج حادثه‌ای که برایشان رخ می‌دهد را یادداشت کنند. حدس بزنید چه اتفاقی افتاد؟ دانشجویانی که موارد قدرشناسی را می‌نوشتند شادتر و از نظر بدنی سالم‌تر بودند. چالز دیکنز به‌خوبی این نکته را بیان کرده «درباره موهبت‌های حال حاضرتان که همگی از آن بهره‌مند هستید، تأمل کنید نه بدبختی‌های گذشته که کم و بیش تجربه کرده‌اید».

این‌ها همان هفت کار بزرگ هستند. می‌دانید که خوشبخت‌بودن از همان اول خیلی مهم است و این هفت کار ما را به آنجا می‌رساند. به‌یاد داشته باشید: درست مثل رانندگی، شوت‌کردن توپ فوتبال یا روی سر ایستادن، خوشبخت‌بودن هم مهارتی است که می‌توانید آن را بیاموزید.