

مغز را به هر چیزی عادت بدهی همان را از تو می‌خواهد. حالا که به شادی عادت کرده بودم هر روز بهانه‌ای برای خوشحال شدن، خوشحال کردن و خنده داشتم. خودم را عادت دادم به اینکه اخبار ورزشی و موفقیت آدم‌ها را دنبال کنم

تو می‌خواهد. حالا که به شادی عادت داشتم هر روز بهانه‌ای برای خوشحال شدن، خوشحال کردن و خنده داشتم. دیگر در مهمانی به جای خاطرات تلخ و آزاردهنده، قسمت‌های خنده‌دار روزمره را تعریف می‌کردم و اگر کسی می‌خواست ذهن مرا درگیر اخبار تلخ کند، بلافاصله زمین بازی را عوض می‌کردم و بحث را به جاهای خوب می‌کشاندم.

سخت بود ولی خودم را عادت دادم به اینکه اخبار ورزشی و موفقیت آدم‌ها را دنبال کنم. این شد که مدتی بعد علاقه‌مند به ورزش شدم و آن را حرفه‌ای ادامه دادم.

هر صبح با چهره‌ای خندان با همکارانم مواجه می‌شدم و ماجراها و روابط انسانی‌ام سا دیگرن را از زاویه مثبت می‌دیدم.

حالا یاد گرفته‌ام به جای اخبار زرد و مرور صفحات غیر مفید آدم‌هایی که نقشی در زندگی‌ام ندارند، به مغزم خبرهای خوب و تأثیرگذار پاداش بدهم. حالا مراقبم که مغزم را مثل معده نازنینم مدیریت کنم و هر آشغالی را به اسم خوراک واردش نکنم.

عادت‌هایی که برای شما خوب نیستند

همه ما عادت‌هایی داریم، از خوردن میسان وعده گرفته تا ورزش کردن، پول خرج کردن باشد یا پس‌انداز کردن، مهمانی بگیریم یا در تنهایی باشیم، بحث و جدل کنیم یا صمیمی باشیم، اما هیچ‌کدام از این عادت‌ها نمی‌توانند همیشه ما را خوشحال نگه دارند، زیرا عملکرد مغز ما چنین مبنایی ندارد. هر کدام از دوره‌های حضور مواد شیمیایی شادی بخش در مغز، به سرعت در متابولیسم بدن از بین می‌روند و به این ترتیب مجبور خواهید بود تلاش بیشتری به خرج دهید تا این مواد همچنان حضور داشته باشند. بنابراین ممکن است عادت‌هایی که منجر به خوشحالی می‌شود آنقدر انجام دهید تا اینکه در نهایت ناخوشدوی خود را نشان دهد... چرا در پیش گرفتن عادت‌های جدید حس خوبی در ما ایجاد نمی‌کند؟ عادت‌های قدیمی در مغز شما مانند بزرگراه‌هایی هستند که به خوبی آسفالت شده‌اند. از طرفی عادت‌های جدید به راحتی به وجود نمی‌آیند، زیرا در جنگل سلول‌های عصبی همچون موجوداتی ضعیف و ناتوان هستند. این موجودات ناشناس در چنین شرایطی احساس خستگی و خطر می‌کنند و چنین است که سوسه می‌شویم به همان بزرگراه‌های آشنای خود بچسبیم، اما در نظر داشته باشیم که با تعهد و شجاعت می‌توانیم بزرگراه جدیدی احداث کنیم.»

حال دل‌مان را خوب کند یا بساری از روی دوش پر غصه‌مان بردارد، آخر مهمانی با شانه‌ای خسته‌تر به خانه برمی‌گشتم. انگار در مسابقه چه کسی بدبخت‌تر است شرکت کرده بودیم و هر کس به نوبه خودش هر کم و کسری در زندگی‌اش داشت، رو می‌کرد؛ مسابقه‌ای که بی‌تردید برنده‌ای هم نداشت.

گریز از افسردگی با تغییر نگرش

احساس می‌کردم افسردگی به جانم افتاده است. کم‌کم انگیزه زندگی در من رو به افول می‌رفت. هیچ چیزی خوشحالم نمی‌کرد و هیچ شوخی و کار با مزه‌های مرا به خنده وانی داشت. بزرگ‌تر که شدم مثل والدین همیشه غمگینم، مدام اخبار را مرور می‌کردم و برایم مهم بود در هر نقطه از جهان چه اتفاقی برای چه کسانی افتاده است. اتفاقاتی که هر روز تعدادشان در سراسر جهان بیشتر می‌شد و من ناگزیر از شنیدنشان بودم.

از یک جایی به بعد خسته شدم، دیدم اینطور نمی‌شود. اخبار منفی و گفت‌وگوهای تلخ مرا از پا درآورده بود. عزم خود را جزم کردم تا هر چند سخت، تغییری بنیادین در روان خود ایجاد کنم. باید از شر افکار مزاحم راحت می‌شدم و شادی را جایگزین می‌کردم.

اگر می‌توانستم مغزم را شاد کنم، ارزش تحمل مرارت‌های ترک عادت را داشتم. عادت‌هایی که تمام عمر با من بود و حالا می‌خواستم یکباره مثل معنادها خود را به تخت ببندم و ترک کنم. روزهای اول خیلی سخت بود. مدام کنترل دستم بود، بی‌اختیار شبکه خبر را می‌زدم، صبح‌ها تا چشمم را باز می‌کردم وارد فضای مجازی می‌شدم و صفحات اخبار و حوادث را مرور می‌کردم. کم‌کم روی خودم کار کردم. دنبال اتفاق‌های خوب گشتم. بهانه‌های ساده‌ای که کنار دستم بود و من هر روز آنها را می‌دیدم ولی ذهنم آنها را نمی‌دید. حالا لی‌بند همسرم جذاب بود. به جوی که دخترم می‌گفت می‌خندیدم و کلیت‌هایی که برایم ارسال می‌شد به جای حرص خوردن، با نگاه طنز می‌دیدم و می‌خندیدم. گاهی خودم از خنده‌های از ته قلبم به وجد می‌آمدم. برخورد من در مواجهه با یادگیری شادی مانند کودکی بود که تازه راه رفتن یاد گرفته بود و ذوق می‌کرد راه برود و کفش‌هایش سوت بزند. همه چیز برایم جذاب بود.

مغز ترا به شادی عادت بده

حالا قله‌میدم بودم مغز را به هر چیزی عادت بدهی همان را از



اگر از منفی‌بافی خسته شدی مدار ذهنت را بچرخان

مسابقه «چه کسی بدبخت‌تر است؟» برنده ندارد

بخوریم، بیرون برویم گم شویم. غذای بیرون بخوریم مسموم شویم. خلاصه هر راهی که می‌رفتیم عده‌ای نگران حالمان بودند. دور همی ما شده بود مجموعه‌ای از خبرهای منفی. فلائی بچه‌اش سر زارفت، فلائی با کامیون تصادف کرد، فلائی سرطان گرفت، فلائی و...

مردها مدام کنار هم از بی‌پولی و اقتصاد بد می‌نالیدند و زن‌ها از درد دست و پا و بشور بساب‌های روزمره که خسته‌شان کرده بود. یکی از قیافه‌اش می‌نالید یکی از شکمی که گنده شده بود و با هیچ رژیم‌هی هم کوچک بشو نبود. خلاصه هر چه می‌گفتند و می‌شنیدند، به جای اینکه

گشته است. حوادثی آنقدر عجیب که ممکن است از بین میلیون‌ها نفر انسان، یکی بر حسب تصادف، تجربه کند...



مسابقه چه کسی بدبخت‌تر است!

می‌گفت دور هم که جمع می‌شدیم همه گالایه تصمیماتی که می‌گیریم و انتخاب‌هایی که می‌کنیم، به هر وقت مادر بزرگ خانه ما بود باید دست از پا خطا نمی‌کردیم. بلند نمی‌خندیدیم و در حیاط آب بازی نمی‌کردیم. همیشه ترسیدند خیس شویم، سرما

عصر آهن و دودا می‌گفت از وقتی چشمم باز کرده در خانه‌شان همه ناله و گلابه بوده. پدرش هر روز سر سفره شام از بی‌پولی و خستگی نالیده، مادر مدام از درد پا و سیاتیک ناشی از سر با ایستادن کنار اجاق گاز غر زده و برادرش مدام در روزنامه‌ها دنبال اخبار حوادث عجیب

مرضیه بامبری یکی می‌گفت از منفی‌بافی خسته شده است. دلشش می‌خواهد چشم‌هایش را ببندد و به یک خواب عمیق فرو برود. بدون ترس و بی‌هیچ دلهره‌ای از زندگی در

از یک جایی به بعد خسته شدم. دیدم اینطور نمی‌شود. اخبار منفی و گفت‌وگوهای تلخ مرا از پا درآورده بود. عزم خود را جزم کردم تا هر چند سخت، تغییری بنیادین در روان خود ایجاد کنم. باید از شر افکار مزاحم راحت می‌شدم

سبک خرید

آشنایی با قانون پس‌انداز ۳۰ روزه

۳۰ روز برای خرید دست‌نگه دارید



پایان ۳۰ روزه، اگر همچنان می‌خواهید آن خرید را انجام دهید، راحت این‌کار را کنید. اما اگر آن خرید را از یاد فراموش کردید یا به این نتیجه رسیدید که ارزشش را نداشته است، در واقع مقداری از پول خود را ذخیره کرده‌اید.

آیا قانون پس‌انداز ۳۰ روزه واقعاً کارساز است؟

در واقع، چیزی که قانون پس‌انداز ۳۰ روزه را بسیار خاص می‌کند، به این است که با اجبار خود به منظور ماندن در مورد خریدهای غیر ضروری، نقش احساسات را در مخارج خود کم‌رنگ می‌کند یا بتوانیم پس‌انداز خود را به حداکثر برسانیم. البته این قانون تنها در صورتی کار می‌کند که به آن پایبند باشید و کل دوره ۳۰ روزه را منتظر بمانید. اگر بتوانید این دوره را طی کنید، خواهید دید با استفاده از این استراتژی در هزینه خود صرفه جویی کرده‌اید.

قانون پس‌انداز ۳۰ روزه ما را از خرج کردن آنی برای چیزهایی که واقعا ما را خوشحال نمی‌کنند یا ما را به هدف‌مان نمی‌رساند، باز می‌دارد. ما اغلب فکر می‌کنیم برای ایجاد پس‌انداز باید یک برنامه سرمایه‌گذاری چند لایه پیچیده داشته باشیم، گاهی اوقات تنها چیزی که نیاز داریم این است که برای مخارج خود محدودیت قائل شویم.

برای اجرای این قانون باید ابتدا نیازهای واقعی خود را از خواسته‌هایتان جدا کنید. یعنی اینکه باید اول این را بفهمید چه چیزی واقعا ضروری است و چه چیزی نیست. کالاها و خدماتی هستند که ما دوست داریم داشته باشیم اما زندگی ما بدون آنها مختل

پس‌انداز پول اغلب کار سختی است، اما اگر ارزشش را ندانید، خیلی هم کار دشواری نیست. اصولاً کنار گذاشتن قسمتی از دستمزد در هر ماه برای پس‌انداز موضوعی چالش‌برانگیز است و با افزایش قیمت‌ها و هزینه‌های چالش‌برانگیزتر نیز می‌شود. از سویی خریدهای ناگهانی نیز می‌توانند به سرعت حساب بانکی‌مان را خالی کنند، اما در همین اوضاع هم گاهی با به کار بردن برخی روش‌های ساده می‌توان هزینه‌ها را کنترل کرد. یک استراتژی ساده و آسان برای کاهش هزینه‌ها و پس‌انداز کردن، انجام قانون ۳۰ روزه است. اما قانون پس‌انداز ۳۰ روزه چیست؟



۳۰ روز برای خرید دندان روی جگر بگذارید!

قانون پس‌انداز ۳۰ روزه یک ترند مالی ساده است که می‌تواند به هر کسی کمک کند تا تکنیک‌های مدیریت پول خود را بهبود بخشد. استفاده از این قانون بسیار ساده است و فقط باید هنگامی که یکدفعه خرید یک چیز ذهن‌تان را مشغول کرد و احساس کردید به آن نیاز دارید، پنجره مرورگر خود را ببندید یا از فروشگاه خارج شوید. بر اساس قانون پس‌انداز ۳۰ روزه، باید تمام خریدهای غیر ضروری را به مدت ۳۰ روز به تعویق بیندازید. به جای اینکه پول خود را برای چیزی خرج کنید که ممکن است به آن نیاز نداشته باشید، ۳۰ روز به خودتان وقت بدهید تا به آن بیشتر فکر کنید. در

تمام خریدهای غیر ضروری را به مدت ۳۰ روز به تعویق بیندازید. به جای اینکه پول خود را برای چیزی خرج کنید که ممکن است به آن نیاز نداشته باشید، ۳۰ روز به خودتان وقت بدهید تا به آن بیشتر فکر کنید

کتابخانه

نگاهی به کتاب «عادت‌های یک مغز شاد»

شیمیدان مغز خود باشیم!



سیمین چم چند سالی است بازار کتاب‌های خودیاری داغ است و در این میان کتاب‌های شاد زیستن طرفداران زیادی دارد. اما

بر اساس آنچه در کتاب عادت‌های یک مغز شاد گفته شده است، مغز به عنوان ارشدترین عضو بدن که نقش هدایت و مدیریت سایر ارگان‌ها را بر عهده دارد، خود به شدت تحت تأثیر مواد شیمیایی و هورمون‌هایی است که با توجه به اطلاعات ورودی خود ترشح می‌کند.

به همین دلیل حال و هوای ما در زندگی روزمره و تصمیماتی که می‌گیریم و انتخاب‌هایی که می‌کنیم، به میزان زیادی وابسته به همین هورمون‌هاست. احساس شادی ما بیشترین تأثیر را از چهار ماده شیمیایی ترشح شده در مغز دریافت می‌کند که عبارتند از: دوپامین، اندورفین، اوکسی‌توسین و سروتونین. دوپامین در اثر جست‌وجو و یافتن چیزهایی ترشح می‌شود که باعث برآورده شدن نیازهای ما می‌شوند. اندورفین با ایجاد فراموشی درد را پنهان می‌کند و باعث می‌شود ما در لحظات ابتدایی آسیب‌دیدگی احساس درد چندانی نداشته باشیم. اوکسی‌توسین، احساس ایمنی را در روابط اجتماعی و ارتباط با دیگران ایجاد و ارتباط با هم‌نوعان را تسهیل می‌کند. سروتونین نیز با احساس مورد احترام واقع شدن از طرف دیگران ترشح می‌شود و از این طریق حس لذت و شادی را در ما به وجود می‌آورد و هر چه بیشتر ما را در این جهت سوق می‌دهد که به سمت نفوذ اجتماعی حرکت کنیم. از این‌رو ما با انجام هر کدام از فعالیت‌های مرتبط با ترشح این هورمون‌ها و ایجاد فرصتی برای ترشح آنها می‌توانیم حس لذت و شادی را در خودمان به وجود آوریم.

مشکلی که در این میان وجود دارد این است که در

در کتاب عادت‌های یک مغز شاد می‌خوانیم: مغز به عنوان ارشدترین عضو بدن که نقش هدایت و مدیریت سایر ارگان‌ها را بر عهده دارد، به شدت تحت تأثیر مواد شیمیایی است که با توجه به اطلاعات ورودی خود ترشح می‌کند