

برنامه‌ای یک‌ساله برای

# شاد زیستن

چرا یک‌سال از عمرم را صرف دلنواز کردن صبح‌ها، تظافت  
کم، تلاش برای غنایی، مطالعه ارسطو، و به‌طور کلی  
شادبودن کردم؟

نویسنده: گریچن رابین

مترجم: شمس آفاق یاوری



سازمان فرهنگی فرا

Rubin, Gretchen Craft

سرشناسه: رابین، گریچن کرافت

عنوان و نام پدیدآور: برنامه‌ای یک‌ساله برای شاد زیستن: چرا یک سال از عمرم را صرف دلنواز کردن صبح‌ها، نظافت کمد، تلاش برای خوبی، مطالعه ارسطو، و به طور کلی شاد بودن کردم؟/ گریچن رابین؛ مترجم شمس آفاق یآوری.  
مشخصات ظاهری: ۳۱۰ ص.  
وضعیت فهرست نویسی: فیفا

The happiness project : or why I spent a year trying to sing in the morning, clean my closets, fight right, read Aristotle, and generally have more fun, 1st ed., c2009

عنوان دیگر: ۱. چرا یک سال از عمرم را صرف دلنواز کردن صبح‌ها، نظافت کمد، تلاش برای خوبی، مطالعه ارسطو، و به طور کلی شاد بودن کردم؟ ۲. پروژه شادی: یا، چرا من سعی می‌کنم در تمام ماه‌های سال صبح‌ها آواز بزنم، کمد را مرتب کنم، درست دعوا کنم، ارسطو بخوانم و بیش‌تر تفریح کنم.  
موضوع: ۱. خوشبختی ۲. خودسازی  
رده بندی دهگانه: ۱۳۹۰/۵۷۵BF  
شماره کتابشناسی: ۳۰۴۲۰۳  
رده بندی دیویی: ۱۵۸

نام کتاب: برنامه‌ای یک ساله برای شاد زیستن

نویسنده: گریچن رابین

مترجم: شمس آفاق یآوری

ویراستار علمی: دکتر فریا لطیفی

صفحه آرایی: نرگس میرصانع

طراح جلد: آزاده شبیانی

فرایند چاپ: امیر تاجیکی

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۴۵۰۰ تومان

ISBN 978-600-6092-21-8

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۹۲-۲۱-۸

ناشر: فرا

نشانی: تهران، خیابان ولی عصر، مقابل پارک ساعی، پلاک ۲۳۶۴، کدپستی ۱۴۳۴۷

دورنگار: ۰۲۰۷۰۸۸۸۸

تلفن بخش و فروش: ۰۱-۸۸۸۸۰۷۰۰

پست الکترونیک: info@fara.ir

چاپ: کاری‌نو

ناشر از همکاری شرکت انرژی کویر پایا در چاپ این کتاب به منظور کمک

به توسعه فرهنگ مدیریت در کشور قدردانی می‌کند.

|     |                                                      |
|-----|------------------------------------------------------|
| ۹   | مقدمه ناشر                                           |
| ۱۱  | سخنی با خوانندگان                                    |
| ۱۳  | پیش گفتار نویسنده                                    |
| ۳۱  | ۱. <b>فردوسی</b> : افزایش انرژی<br>(نده دلی)         |
| ۵۹  | ۲. <b>اردیبهشت</b> : به خاطر آوردن عشق<br>(دواج)     |
| ۸۹  | ۳. <b>مرداد</b> : اهداف متعالی<br>۱۵                 |
| ۱۱۵ | ۴. <b>تیمبر</b> : خوش روی<br>(انجام وظایف و ردینی)   |
| ۱۳۵ | ۵. <b>مهر</b> : بازی را بریدی بگیر<br>(وقایع فراغت)  |
| ۱۶۷ | ۶. <b>شهریور</b> : وقت گذاشتن برای دوستان<br>(رفاقت) |
| ۱۹۶ | ۷. <b>مهر</b> : خرید شادمانی<br>(پول)                |
| ۲۱۵ | ۸. <b>آبان</b> : اندیشیدن به بهشت<br>(بدیت)          |

- ۹ آذره پیگیری یک اشتیاق ۲۳۳  
کتابها
- ۱۰ دجّه افزایش دقت و توجه ۲۴۷  
آگاهی
- ۱۱ مهمیّه رضایت قلبی ۲۷۳  
رفقار
- ۱۲ ثمره آییندی کامل به مصوبه‌ها ۲۸۹  
دانه‌ای
- کلام آخر ۳۰۵
- برنامه شادزیستن شما ۳۰۷

## چو شادی بکاهی بکاهد روان خرد گردد اندر میان ناتوان

به گفته فردوسی بین شاد بودن و شاد زیستن، و توانایی ذهنی و خردورزی همبستگی مستقیمی وجود دارد. شادی به بالابردن روحیه مثبت‌اندیشی در فرد کمک می‌کند و انسان زنده‌دل، پرنرژی و بالانگیزه است. و در مقابل، افسردگی توان روحی، جسمی و فکری را می‌کاهد به‌طوری که فرد افسرده به انسانی نامرد بی‌انگیزه و درنهایت ناتوان از کارهای فکری و جسمی تبدیل می‌شود و زندگی بر اساسی در پیش خواهد داشت. چنانچه فردوسی می‌گوید:

هر آن کس که در پیش و اندوه زیست بر آن زندگی زار باید گریست

در سازمان‌ها نیز، پژوهش‌گرانی که به‌تازگی رابطه بین شادی و بهره‌وری را در میان کارکنان سنجیده‌اند بر آن نتیجه دست یافته‌اند که کارکنان شادتر بهره‌وری بالاتری دارند. و بر این به شعار جالبی نیز رایج شده است که: «درست است که پول شادی نمی‌آورد ولی شادی می‌تواند پول به‌همراه بیاورد.»

از آنجا که شادی نیز مانند بسیاری از حالت‌های روانی دیگر همه‌گیر است، افراد شاد و سرزنده شادی خود را به اطرافیان خود سرایت می‌دهند و زندگی آنان را نیز بهبود می‌بخشند.

در کتاب «برنامه‌ای یک‌ساله برای شاد زیستن» گفته‌ای زیبا از ولستوی آمده است: «هیچ چیز مانند مهربانی نمی‌تواند زندگی ما و زندگی دیگران را زیباتر سازد.» نویسنده کتاب بر این باور است که افراد شاد با اطرافیان خود مهربان‌تر هستند و با محبت کردن به دیگران احساس خوشایندی به‌دست

می‌آورند که بر شادکامی آنان می‌افزاید. کتاب به جمله‌ای کلیدی در این رابطه اشاره دارد:

یکی از بهترین روش‌های شاد کردن خود این است که دیگران را شاد کنی.

جمله کلیدی دیگری در کتاب بر این نکته پافشاری دارد که برای دلشاد کردن دیگران اولاً باید خودت شاد و زنده‌دل باشی:

یکی از بهترین روش‌های شاد کردن دیگران این است که خودت را شاد کنی.

نویسنده کتاب، خوشرویی، یکی از راه‌های شادی‌بخشی می‌داند. به این ترتیب، شاد کردن دل دیگران کار پرهزینه و سختی نیست چرا که «هیچ‌کس آن قدر فقیر نیست که نتواند لبخندی به کسی بخشد؛ و هیچ‌کس آن قدر ثروتمند نیست که به لبخندی نیاز نداشته باشد.»

نویسنده کتاب در قالب برنامه‌ای دوازده‌ماهه، تربیات خود برای شادزیستی را با اهدافی ملموس و قابل اندازه‌گیری، عنوان‌گان در میان می‌گذارد. این اهداف دوازده‌گانه هر یک برای یکی از ماه‌های سال طراحی شده است و راهنمایی گام به گام برای شاد زیستن است.

سازمان فرهنگی فرا امید دارد که با ترجمه و انتشار این کتاب نقشی در تولید شادمانی در کشورمان داشته باشد تا بتوانیم خردمندانه به ساختنش بپردازیم.

**دکتر فریبا لطیفی**

**مدیرعامل**

## سخنی با خوانندگان

«برنامه‌ای برای شاد زیستن» رویکردی است که با هدف متحول ساختن زندگی شما تدوین شده است. در مرحله آمادگی، شما موارد لذت‌بخش، اقناع‌کننده، و آنچه شما را به سوی خود جلب می‌کند، و در مقابل، هر آنچه موجب بروز گناه، خشم، خستگی، و ندامت می‌شود را شناسایی می‌کنید.

در مرحله‌ی تعیین مصوبه‌ها قرار گرفته، که در آن موفق به شناخت اعمال منسجمی می‌شوید که بر شادی شما می‌افزاید. پس بخش جالب برای شما، پایبندی به مصوبه‌هایتان.

این کتاب داستان دستیابی به برنامه شاد زیستن من است - تلاش‌ها و آموخته‌هایم. هر چند برنامه شاد زیستن شما ممکن است با برنامه من تفاوت کند، اما به ندرت می‌توان فری را یافت که از مطالعه یک برنامه شاد زیستن چیزی نیاموخته باشد. برای این که بتوانید در مورد برنامه شخصی خود بیندیشید، من معمولاً توصیه‌هایی را در وبلاگ شخصی‌ام ارائه داده، و سایتی را به نام **جعبه ابزار برنامه شاد زیستن**<sup>۱</sup> راه‌اندازی کرده‌ام تا شما را در خلق و پایبندی به برنامه شاد زیستن‌تان کمک کند. امیدوارم کتاب حاضر بهترین الهام‌بخش شما در تدوین کتاب برنامه شاد زیستن شود. البته چون داستان راجع به برنامه شاد زیستن من است،

لذا منعکس‌کننده اولویت‌ها، وضعیت‌ها، ارزش‌ها، و علایق من نیز می‌باشد. شما ممکن است فکر کنید، «خب، اگر قرار است برنامه شاد زیستن هر فردی مختص خودش باشد، پس چه دلیلی دارد که من برنامه او را مطالعه کنم؟»

دلی مطالعاتم درباره شاد زیستن، موضوعی مرا شدیداً متعجب ساخت: آموخته‌های من از تجربیات خاص دیگران بیش‌تر از منابعی است که به جزییات قوانین فزاینده مطالعات به‌روز شده می‌پردازند. من در تجربیات خاص افراد ارزش‌مندی یافته‌ام تا در هر یک از مباحثات دیگر - حتی اگر هم هیچ وجه اشتراکی نداشته باشیم. برای نمونه بگویم، هیچ‌گاه فکرش را هم نمی‌کردم که یک فرد ننگ ویس شوخ مبتلا به سندروم تورِت، یک روحانی مسلول بیست و چند ساله، یک نویسنده روسی ریاکار، و یکی از پدران موسس (در زمان استقلال آمریکا) بتوانند موثرترین راهنمای من در این مسیر شوند - اما حقیقت دارد.

امید دارم که مطالعه برنامه شاد زیستنم بتواند مشورت شما در شروع برنامه خودتان شود. هر زمان که مطالعه را آغاز کنید راجع به آن که هستید، در مسیری درست قرار گرفته‌اید.



## پیش‌گفتار نویسنده

﴿مِنْ هَبْطِ﴾ در حال شکستن محدودیت‌هایم بوده‌ام.

ممکن بود یک روز جمع کردن موها، پوشیدن کفش ورزشی در تمام روز، و خوردن غذای معمول هر روزه را متوقف کنم. تولد دوستانم را به‌خاطر بسپارم، عکاسی بیاموزم، و به دخترم اجازه ندهم حین صرف صبحانه تلویزیون تماشا کند. ممکن بود شکسپیر بخوانم. وقت بیش‌تری را به حدیث و درس بودن اختصاص دهم، مودب‌تر باشم، بیش‌تر از گذشته به موبایل و از رانندگی نترسم.

یک روز صبح سه‌شنبه، بجای مانند هر صبح دیگر، به درکی ناگهانی رسیدم: زندگی‌ام در خطر تلف شدن قرار داشت. در حینی که از پنجره اتوبوس بیرون را نگاه می‌کردم، روزهای زندگی‌ام را دیدیم که در حال گذر بودند. از خودم پرسیدم، «انتظار هم از زندگی چیست؟ خوب... البته می‌خواهم که شاد باشم.» اما هرگز به بیماری که موجب شادی و خوشنودی‌ام می‌شود یا چگونگی نیل به آن نپایانده بودم.

برای شاد بودن امکانات فراوانی در اختیارم بود. با عشق زندگی‌ام، جیمی، ازدواج کرده بودم؛ ما دو دختر نازنین داشتیم، الیزابت، هشت‌ساله و النور یک‌ساله؛ خودم پس از مدتی وکالت، به نویسندگی رو آورده بودم؛ در شهر مورد علاقه‌ام نیویورک زندگی می‌کردم؛ رابطه نزدیکی با والدینم، خواهرم و خانواده شوهرم داشتم؛ با مردم خوبی دوست بودم؛ سالم بودم. اما خیلی وقت‌ها می‌شد که سر شوهرم یا بچه‌ها فریاد می‌کشیدم. در

برابر یک شکست حتا ناچیز کاری احساس ناامیدی می‌کردم. از دوستان قدیمم جدا افتاده بودم، به سادگی دچار خشم می‌شدم، از توهم، عدم‌امنیت، بی‌میلی به محیط اطراف، و احساس گناه رنج می‌بردم.

در حالی که از پنجره اتوبوس بیرون را نگاه می‌کردم، خانمی که در حال عبور از عرض خیابان بود توجهم را جلب کرد - خانمی تقریباً هم‌سن خودم که سی داشت هم‌زمان میان نگه داشتن یک چتر، صحبت با تلفن همراه و رانندگی کالسکه کودکش تعادلی برقرار کند. این منظره برایم خیلی آشنا بود. با خیرم فکر کردم: این منم. انگار خودم را می‌دیدم. من هم یک کالسکه، یک تلفن همراه، یک ساعت زنگ‌دار، یک آپارتمان، یک همسایه دارم. "من سارا اتوبوسی هستم که یک مسیر رفت‌و برگشت را مرتباً تکرار می‌کند. این زندگی من است - اما هرگز در مورد این زندگی نیندیشیده بودم.

من دچار افسردگی یا بحران میان‌سالی نبودم، اما از بی‌قراری رنج می‌بردم - یک حس نارضایتی و یک احساس نابرابری «آیا این واقعا خود من است؟» این پرسش در طول مطالعه روزنامه‌ها یا بررسی اسل‌هایم با من همراه بود: «آیا این واقعا خود من است؟»

من و دوستانم همیشه احساس «خانه زیبا» را در ترانه دیوید بیرن<sup>۱</sup> به نام «یک‌بار در زندگی»<sup>۲</sup>، مسخره می‌کردیم. همه ما در یک برهه از زندگی، تجربه‌گر این شوک بوده‌ایم که «این همان خانه زیبای من نیست.»

با تعجب از خود می پرسیدم، «ایا واقعا این خود من است؟» و در جواب می شنیدم که، «بله. خودتی.»

علی رغم احساس ناباوری گاه و بی گاه، و این که یک جای کار می لنگد، هرگز از میزان خوشبختی خودم غافل نبودم. وقتی نیمه شب ها از خواب بیدار می شدم، نوک پا خانه را می گشتم تا به صورت شوهرم که در خواب ناز بود و دخترانم که با عروسک هایشان احاطه شده بودند نظری بیندازم، همه چیز در امنیت بود.

برازنه می خواستم در اختیارم بود - ولی هنوز قدرشان را نمی دانستم. در مجالاب شکایت های جزیی و بحران های گذرا، خسته از کشاکش با طبیعت خشن، غالبا از درک شکوه داشته هایم درمی ماندم. نمی خواستم این روزها را قبول کنم. گفتم، کولت، نویسنده، سال ها مرا به خود مشغول کرده بود: «چه زندگی خوبی داشتم! کاش زودتر آن را درک می کردم.» دوست نداشتم در آخر عمر به گذشته نگریسته و با خود بگویم، «چه روزهای خوشی داشتم، کاش زودتر به آن می شدم.»

لازم بود راجع به این موضوع فکر کنم. چگونه می توانستم از زندگی روزانه خود لذت ببرم و قدر آن را بدانم؟ چگونه می توانستم معیارهای خود به عنوان یک همسر، یک مادر، یک نویسنده را یک دوست را ارتقا دهم؟ چگونه می توانستم برای پابندی به یک دورنمای بزرگتر، متعالی تر، دلخوری های روزمره را کنار بگذارم؟ به نظر واقعی نمی آمد منی که به سادگی انجام کارهای کوچک را فراموش می کردم، بتوانم این اهداف بلند را در برنامه روزانه خود بگنجانم.

اتوبوس به کندی در حرکت بود، ولی من نمی‌توانستم افکارم را آرام کنم. به خود گفتم، «باید از پس این کار برآیی. در اولین فرصت، باید برای شاد بودن یک برنامه بریزی.» اما من هیچ وقت آزادی نداشتم. وقتی زندگی در مسیری عادی جریان می‌یابد، به یادآوردن یک کار جدید مشکل می‌شود. اگر قرار باشد برای شاد بودن برنامه‌ریزی کنم، باید برای آن، وقت اختصاص دهم.

من در خیالاتم، خود را ساکن یک جزیره رویایی می‌دیدم که روزهایم با جمع‌آوری مدف‌ها، خواندن ارسطو و نوشتن خاطرات روی پوست درختان صحرایی می‌شود. با خود گفتم، این اتفاق نمی‌افتد. باید راهی بیابم تا این کار را همین جا، همین الان انجام دهم. من باید عینکی که از ورای آن همه چیز را مانوس می‌دیدم تعویض کنم.

تمام این افکار در سرم چرخ می‌زد، و من در حالی که بر روی صندلی اتوبوس نشسته بودم، به دو درک مهم نایل شدم: من به آن اندازه که باید شاد نبودم، و زندگی‌ام تغییر نخواهد کرد مگر آن که خود آن را تغییر دهم. با این درک ناگهانی، مصمم شدم تا یک سال از سرم را وقف تلاش برای شادی بیش‌تر کنم.

یک سه‌شنبه صبح، تصمیمم را گرفتم، و عصر فردای آن سه‌شنبه بزرگی از کتاب، بر روی میز کارم جابخش کرده بود. به سختی می‌توانستم آن‌ها را جادهم. دفتر کارم، اتاقی کوچک بالای آپارتمانمان بود که با منابع جمع‌آوری شده برای نوشتن بیوگرافی کندی، به اندازه کافی شلوغ به نظر می‌رسید. درضمن نامه‌های معلم دخترم، الیزابت، در مورد گردش‌های علمی، گلودردهای فصلی، و برنامه‌های دیگر بر شلوغی آن افزوده بود.

نمی‌توانستم برنامه شادزیستنم را به سرعت تنظیم کنم. باید قبل از شروع یک‌ساله که برای این برنامه در نظر گرفته بودم، موارد بسیاری را می‌آموختم. پس از چند هفته مطالعه درباره این موضوع، و بررسی ایده‌های پیاده‌سازی این برنامه، به خواهرم الیزابت زنگ زدم.

الیزابت پس از آن که به مدت بیست دقیقه به گفته‌هایم در مورد شادی گوش داد، گفت «به نظر من رویکردت در مورد موضوع شادی خیلی خشک و اصولی است. در صورتی که برنامه‌ای که تو می‌خواهی برای شادی بریزی پس از آن چه که فکرش را می‌کنی درباره خودت است.» حق با او بود. پدرم گفته‌اند آدم‌ها چیزهایی را تعلیم می‌دهند که نیاز به یادگیری‌اش دارند. من با قبل از نقش یک معلم شادی، حتی اگر برای شخص خودم هم که باشد، در تلاش یافتن روشی بودم تا بر خطاها و محدودیت‌هایم غلبه کنم.

وقت آن رسیده بود که بیش‌تر از گذشته خود را بپذیرم. هرچند به محض اندیشیدن درباره شادی، از پذیرفتن تناقض‌ها سر باز می‌زدم. می‌خواستم خود را تغییر دهم ولی در عین حال و سعی نمی‌کردم خودم را هم قبول داشته باشم. می‌خواستم خود را کم‌تر جدی بگیرم ولی در عین حال جدی هم باشم. می‌خواستم از وقتم کمال استفاده را ببرم اما در ضمن پرسه هم بزنم، خوش باشم، و هرچه خواستم مطالعه کنم. می‌خواستم در مورد خودم مطالعه کنم تا خودم را فراموش نمایم.

منی که همیشه هیجانی بودم اکنون می‌خواستم تا از شر غبطه خوردن و اضطراب نسبت به آینده خلاص شوم، ولی در ضمن انرژی و بلندپروازی‌ام را حفظ کنم. صحبت‌های الیزابت موجب شد تا نسبت به انگیزه‌هایم شک کنم. آیا می‌خواستم با رشد معنوی و یک زندگی مملو از



فداکاری، اصول فردی‌ام را متعالی سازم؛ یا برنامه شادزیستنم تلاشی بود در جهت بسط روش‌های کمال‌گراییم در تمام بخش‌های زندگی؟  
برنامه شادزیستنم هر دو را در بر می‌گرفت. می‌خواستم شخصیت‌م را متعالی کنم، اما، با توجه به طبیعت فردی‌ام، این امر احتمالا نمودارها، فهرست‌های کاری، واژه‌های جدید، و یادداشت‌های اضطراری را طلبید.

پیش از من، شادمانی قرن‌هاست اذهان بسیاری از متفکران را به خود مشغول کرده است. لذا من در ابتدای تحقیقم به ارسطو، بوتیوس<sup>۱</sup>، مونتاین<sup>۲</sup>، برنارد<sup>۳</sup>، توریو<sup>۴</sup>، و شوپنهاور<sup>۵</sup> متوسل شدم. ادیان بزرگ نیز ماهیت شادی را تعریف کرده‌اند. لذا من طیف وسیعی از سنت‌ها، از موارد مانوس تا موارد منتشر، بررسی کردم. بخشی از علم که به روان‌شناسی مثبت علاقه دارد طی چند دهه گذشته شکوفا شده و لذا من کتاب‌های مارتین سلیگمن<sup>۶</sup>، دانیل کانمن<sup>۷</sup>، دانیل گیلبرت<sup>۸</sup>، بری شوارتز<sup>۹</sup>، ادینر<sup>۱۰</sup>، میهالی زیکسنت<sup>۱۱</sup> و سونیا لیبومیرسکی<sup>۱۲</sup> را نیز مطالعه کردم.

- 
- 1- Boethius
  - 2- Montaigne
  - 3- Bertrand Russell
  - 4- Thoreau
  - 5- Schopenhauer
  - 6- Martin Seligman
  - 7- Daniel Kahneman
  - 8- Daniel Gilbert
  - 9- Barry Schwartz
  - 10- Ed Diener
  - 11- Mihaly Csikszentmihaly
  - 12- Sonja Lyubomirsky

همچنین در جامعه متخصصان شادی فراوانی وجود دارند که من از مشورت بسیاری از آنان از قبیل اوپرا<sup>۱</sup>، جولی مورگنسترن<sup>۲</sup> و دیوید آلن<sup>۳</sup> نیز بهره گرفتم. برخی از جالب‌ترین الهاماتم در مقوله شادمانی برگرفته از نویسندگان مورد علاقه‌ام از قبیل، لئو تولستوی، ویرجینیا ولف، و ماریلین رابینسون<sup>۴</sup> است. در واقع، به نظر می‌رسد نظریات مربوط به شادی در داستان‌هایی مثل «فرود روی خورشید»<sup>۵</sup>، نوشته مایکل فراینز، «بل کانتو»<sup>۶</sup>، نوشته آن پاچت، و «شنبه»<sup>۷</sup>، نوشته یان مک ایونز، تلویحا بیان شده است.

در مطالعاتم می‌توانم به یک لحظه مشغول خواندن فلسفه و بیوگرافی شوم؛ و لحظه‌ای دیگر به کتاب «روان‌شناسی امروزی»<sup>۸</sup> روی آورم. انبوه کتاب‌هایی که در کنار تخته قرار گرفته بودند شامل کتاب «چشمک»<sup>۹</sup> نوشته مالکوم گلدول، «نظریه عواطف اخلاقی»<sup>۱۰</sup>، نوشته آدام اسمیت، «الیزابت و باغ آلمانی‌اش»<sup>۱۱</sup>، نوشته الیزابت فن آرنیم، «هنر شادمانی»<sup>۱۲</sup>، نوشته دالایی لاما، و «واکنش‌های تهنشین‌شده»<sup>۱۳</sup> نوشته مارلا سیلی

1- Oprah

2- Julie Morgenstern

3- David Allen

4- Marilynne Robinson

5- A Landing on the Sun, by Micheal Frayn's

6- Bel Canto, by Ann Patchett

7- Saturday, by Ian McEwan

8- Psychology Today

9- Blink, by Malcom Gladwell

10- The Theory of Moral Sentiments, by Adam Smith

11- Elizabeth and Her German Garden, by Elizabeth von Arnim

12- The Art of Happiness, by Dalai Lama

13- Sink Reflection, by Marla Cilley

می‌شدند. در یک میهمانی شام با دوستانم، فالی که گرفتم به من گفت «شادی را در خانه خود جستجو کن.»

مطالعاتم نشان داد که قبل از درگیری بیش‌تر در این موضوع، ابتدا باید به دو پرسش اساسی پاسخ دهم. اول این که، آیا واقعا باور دارم که شادتر شدنم امکان‌پذیر است؟ به هر حال، طبق «نظریه نقطه تنظیم»<sup>۱</sup> سطح نوسان شادی یک فرد زیاد نیست، بلکه میزان آن اندک است. نتیجه‌گیری من خلاف این تئوری را ثابت کرد.

طبق مطالعات اخیر، در تعیین سطح شادی یک فرد، ژنتیک به میزان ۵۰ درصد، شرایط زندگی از قبیل سن، قومیت، وضعیت تاهل، درآمد، سلامت، وضعیت اشتغال، وابستگی‌های مذهبی به میزان ۱۰ تا ۲۰ درصد دخیل‌اند؛ و درصد باقی‌مانده مربوط می‌شود به وضعیت تفکر فرد و اعمال او. به بیانی دیگر، انسان‌ها برای یک تمایل و حالت نهادی و موروثی هستند که در طیفی وسیع قرار گرفته، اما آن‌ها می‌توانند با اعمالشان خود را تا بالاترین پله شادمانی ارتقا یا به پایین‌ترین پله شادمانی تنزل دهند.

این درک مهر تاییدی بر مشاهداتم بود. کاملاً مشخص است که برخی از مردم طبیعتاً شادتر یا افسرده‌تر از دیگران هستند، و در کنار آن، تصمیماتشان در مورد نوع زندگی، میزان شادی آنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

سوال دوم: مفهوم «شادی» چیست؟



شادی از نظر ارسطو، **خیر غایی**<sup>۱</sup> است، یک خوبی مهم؛ مردم رزوه‌های مختلفی دارند، مانند قدرت یا ثروت یا کاهش وزن، زیرا تصور می‌کنند آن‌ها را به سوی شادی رهنمون خواهد شد، اما هدف واقعی آن‌ها کسب شادی است. بلیز پاسکال<sup>۲</sup> معتقد است، «همه آدم‌ها در جستجوی شادی هستند. هیچ استثنایی هم ندارد. علی‌رغم تفاوت مفهوم شادی در آن‌ها، نماند به یک هدف چشم‌دوخته‌اند.»

مطابق یک مطالعه انجام شده جهانی، وقتی از مردم پرسیدند که بیش‌ترین آرزوی آن‌ها در زندگی برای خود یا فرزندانشان چیست؟ در پاسخ گفتند **شادی**. حتی کسانی که در معنای «شادی» متفق‌القول نیستند، با توجه به تعریفشان از این مفهوم، در این امر که اکثر مردم می‌توانند «شادتر» باشند توافق دارند. این امر برای هدف من‌کفایت می‌کرد.

در تعریف شادی، به یک نتیجه‌گیری مهم دیگری نیز رسیدم: واژه متضاد **شاد**، واژه **ناشاد** است، نه واژه **افسرد**. افسردگی در چارچوبی سوای شادی و ناشادی قرار دارد و حالتی است خراب که باید سریعاً مورد توجه و درمان قرار گیرد.

پرداختن به دلایل و روش‌های درمانی افسردگی خارج از قلمرو برنامه من برای شادزیستن بود. من فرد افسرده‌ای محسوب نمی‌شوم، اما فرد شادی هم نبودم. دلیلی نداشت چون فرد افسرده‌ای نبودم به بررسی مشکل ناشادی خود نپردازم و نتوانم از فواید شادتر بودن بهره‌مند شوم.

1- Summon bonum

2- Blise Pascal