

کلیدی برای دستیابی به خوشبختی که
سال‌ها انتظارش را می‌کشیدید

گسترش سعادت

چگونه مهارت لذت بردن از زندگی
را افزایش دهیم

کارن دیگن

مترجم:

محمود پورآزاد



عنوان و نام پدیدآور: گسترش سعادت

نویسنده: کارن دیگن - ترجمه: محمود پورآزاد

مصفحات نشر: نشر داغ: نشر ذهن زیبا، ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۱-۵۲-۹

وضعیت فهرست‌نویس: فیا

موضوع: خوشبختی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۷۷ ر ۹ / BF۵۷۵

رده‌بندی دریدر: ۱۵۸ / ۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۲۶۷۰۲

گسترش سعادت

نویسنده: کارن دیگن

ترجمه: محمود پورآزاد

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

ناشر: ذهن زیبا

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج

کوچه شهید ذاکری - پلاک ۵۹

۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۱۰۵۷۵

فهرست

- نظر خوانندگان درباره‌ی این کتاب..... ۱۰
- پیشگفتار نویسنده..... ۲۲
- مقدمه..... ۳۱
- فصل اول (خوشبختی چیست؟)..... ۳۷
- فصل دوم (جنبش ابزار بنفش، آبی و خالخالی)..... ۴۱
- فصل سوم (انسان‌های شاد واژه‌های به خصوصی را بکار نمی‌برند)..... ۴۵
- فصل چهارم (افراد شاد چنان که واژه‌هایی را حذف می‌کنند)..... ۵۹
- فصل پنجم (انسان‌های شاد با بنیه‌ای قوی آغاز می‌کنند)..... ۶۳
- فصل ششم (افراد شاد کمتر کار می‌کنند)..... ۸۹
- فصل هفتم (افراد شاد نه می‌گویند)..... ۱۱۹
- فصل هشتم (افراد شاد خود را اولویند قرار می‌دهند)..... ۱۴۵
- فصل نهم (افراد شاد تلاش نمی‌کنند کامل باشند)..... ۱۵۵
- فصل دهم (افراد شاد افکارشان را کنترل می‌کنند)..... ۱۷۱
- فصل یازدهم (تمرین سپاسگزاری)..... ۲۰۱
- فصل دوازدهم (ای اف تی)..... ۲۱۷
- فصل سیزدهم (دوره‌ای بر ابزارهایی که داریم)..... ۲۷۷

پیشگفتار نویسنده

راهنمای مطالعه کتاب

اگرچه همه‌ی ما در زندگی به دنبال اهداف متفاوتی هستیم، اما هر کسی در این دنیا یک هدف کلی دارد آن هم شاد بودن است. مسأله اینجاست که چگونه به این هدف دست یابیم. فکر می‌کنیم با داشتن زندگی بهتر خوشحال‌تر خواهیم بود و این را در برنامه‌ی خود قرار می‌دهیم. تعجبی نیست که احساس خوشبختی به سختی بدست آید. در حقیقت مطالعات نشان می‌دهند که فقط ده درصد از خوشبختی ما به شرایط زندگی بستگی دارد. در این مورد در فصل بعد بیشتر توضیح خواهیم داد؛ اما باید بدانید که ۹۰ درصد خوشبختی هیچ ربطی به اتفاقاتی که در اطرافمان می‌افتد ندارد.

خوشبختی یک مهارت اکتسابی است و ما در این کتاب به شما آن را یاد خواهیم داد و شما قادر خواهید بود که سطح خوشبختی خود را افزایش دهید و به درجات رفیع‌تری برسید.

این کتاب را مثل جعبه‌ابزاری در نظر بگیرید که هر فصل آن یک ابزار به حساب می‌آید و بعد از استفاده از آن زندگی شما دگرگون خواهد شد.

متأسفم که در این جعبه ابزار چوب جادویی وجود ندارد. درواقع یک ابزار جادویی برای حل همه‌ی مسایل وجود ندارد، اما ابزارهایی هستند که می‌تواند زندگیتان را دگرگون کنند یا حتی ابزارهایی هستند که می‌توانند تغییرات چشمگیرتری در زندگی به وجود آورند. این تغییرات

عظیم به تدریج در زندگی ایجاد می‌شوند.

مثل هر ابزاری که اگر در جعبه‌ابزار باقی بماند هیچ کاری نمی‌توان با آن کرد؛ قبل از اینکه بخواهید کاری کنید ابتدا باید آن را از جعبه خارج کنید و سپس از آن استفاده کنید. این کتاب هم به همین شکل است و صرفاً با خواندنش، چیزی تغییر نمی‌کند. اگر فقط کتاب را بخوانید و سعی نکنید از ابزارهای آن استفاده کنید یا خود را برای بهتر شدن آماده نکنید، فقط وقتان را تلف کرده‌اید.

معماران با خواندن کتاب نمی‌توانند ساختمانی بسازند و بدون هیچ تمرینی خود را معماری ماهر بدانند. تجربه‌های زیادی نیاز دارند تا نحوه‌ی استفاده از ابزارهای مخصوص معماری را یاد بگیرند و سپس اثری خلق کنند که در ذهن دارند. سعی کنید از این ابزارها استفاده کنید، از خود این انتظار را نداشته باشید که ظرف چند روز یا چند هفته در استفاده از آن‌ها حرفه‌ای شوید. بی‌شک این روش به نتیجه خواهد داد. آن‌هم نتیجه‌ای شگفت‌انگیز، اما باید برای خلق شخصه‌ی شادتر زمان بگذارید. هر فصل یک ابزار مخصوص دارد که باید تمرین کنید. پیشنهاد می‌کنم که بعد از خواندن هر فصل، مدتی برای تمرین آن وقت بگذارید و سپس پیش بروید. بعضی ابزارها به تمرین بیشتری نیاز دارند و ممکن است در طی چند روز یا چند هفته و حتی چند ماه مهارت کافی را بدست آورید. به خود وقت کافی بدهید تا آنچه را که نیاز دارید بدست آورید.

چرا همیشه کتاب‌های خودآموز نتیجه نمی‌دهند و چگونه مطمئن شویم این کتاب جواب می‌دهد؟

آیا تا به حال کتاب خودآموزی خوانده‌اید که حتی اندک تغییری در زندگی خود حس نکرده باشید؟ علت آن یک پاسخ ساده است و آن‌هم مملکت مغز ماست. همان‌طور که می‌دانید یک ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه داریم. ضمیر خودآگاه همان ذهن خلاق و متفکر است جایی که به ایده‌ها فکر و رویاپردازی می‌کنیم درواقع تمام داده‌های خود را پردازش می‌کنیم (مگر این که زیر هفت سال باشید)، کتاب خواندن نیز مربوط به بخش خودآگاه است.

مساله اینجاست که ضمیر ناخودآگاه، ۹۵ درصد کارها را انجام می‌دهد و بسیا قوی‌تر از ضمیر خودآگاه است. ذهن ناخودآگاه متفکر نیست و طبق الگوی خاصی عمل می‌کند (غالباً در دوران کودکی برنامه‌ریزی شده است) و وظیفه‌اش عمل به داده‌های ناخودآگاه است. نحوه‌ی کد گذاری ضمیر ناخودآگاه را پروفسور برون لیپتون^۱ به خوبی شرح داده است:

«فعالیت غالب مغز در دو سال اول کودکی در سطح دلتا^۲ یعنی در دامنه ای‌ای‌جی آهسته‌ترین موج است. بین سال‌های شش و هفت سالگی مغز به‌طور عمده در دامنه‌ی تتا عمل می‌کند این در حالی است که کودکان در

1- Bruce Lipton (کتاب بیولوژی باور توسط همین انتشارات به چاپ رسیده است)

2- delta

حالت تنها بیشترین وقت خود را صرف ترکیب دنیای واقعی با جهان خیالی خود می‌کنند.

فعالیت‌های دلتا و تتا در کودکان زیر شش سال حاکی از آن است که مغزشان در سطح پایینی از آگاهی قرار دارد. فرکانس‌های دلتا و تتا حالت نایب‌هوشی و خواب‌آلود مغز را نشان می‌دهند، یعنی همان حالتی که هپنوتراپیست‌ها از آن برای جایگزین کردن رفتارهای جدید در ذهن ناخودآگاه راجعه‌کنندگان استفاده می‌کنند؛ به عبارت دیگر شش سال اول زندگی هر که است در حالت هپنوتیزم سپری می‌شود!

در این سن ادراک کودک از محیط اطرافش، بدون تمایز و تحلیل ذهن خودآگاه که هنوز به‌طور کامل وجود ندارد مستقیماً وارد ضمیر ناخودآگاهش می‌شود.

در نتیجه، ادراک بنیادی ما از جهان و نقشی که در زندگی داریم بدون داشتن حق انتخاب درباره‌ی آن‌ها به ما تحمیل شده است؛ به زبان ساده ما برنامه‌ریزی شده‌ایم.

عیسویان از این وضعیت آگاه بودند و با افتخار می‌گفتند: «به ما یک کودک بدهید وقتی هفت ساله شد به شما یک مرد تحویل می‌دهیم». آن‌ها می‌دانستند که کودک در این سن در حالتی شبیه به وضعیت هپنوتیزم است و به راحتی می‌شود اصول و عقاید کلیسا را در ضمیر ناخودآگاه او القا کرد.