

حصارهای پنج‌گانه شادگامی

جان ایزو

ترجمه شبنم سمیعیان

www.ketab.ir



مؤسسه انتشارات نگاه

«تأسیس ۱۳۵۲»

سرشمردن: ایزو، جان بیتست، ۱۹۵۷ - م.

Izzo, John B. (John Bap...)

عنوان و نام پدیدآور: - سارهای پنج‌گانه شادکامی

جان ایزو؛ [مترجم: سمیعان].

مشخصات نشر: تهران: انتشارات نگاه، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶-۷۶۲-۱

وضعیت فهرست نویسی: فهرست شده

یادداشت: عنوان اصلی: The five pillars of happiness.

موضوع: خوشبختی

Happiness: موضوع

موضوع: راه و رسم زندگی

Conduct of life: موضوع

موضوع: زندگی معنوی

Spiritual life: موضوع

شناسه افزوده: سمیعان، شبنم، ۱۳۵۸ - مترجم

رده بندی کنگره: BJ۱۲۸۱

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۳۴۵۹۰

حصارهای پنج‌گانه شادکامی

جان ایزو

ترجمه شبنم سمیعان

ویرایش: دفتر انتشارات نگاه

صفحه‌آرایی: اکرم زنویی

چاپ اول: آذر ۱۳۹۸ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

لایتنر افق طیف‌نگار - چاپ: پارمیدا

مستقیم: ۱-۲۷۱۶۰۰۳۰۶-۶۷۸



مؤسسه انتشارات نگاه

«تأسیس ۱۳۵۲»

حق چاپ محفوظ است.

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان شهیدای ژاندارمری،

بین خیابان فخر رازی و خیابان دانشگاه، پلاک ۶۳، طبقه ۵

تلفن: ۱۲-۶۶۹۷۵۷۱۱، تلفکس: ۶۶۹۷۵۷۰۷

negahpublisher@yahoo.com

● www.negahpub.com ● negahpub ● newsnegahpub

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۵	فصل اول
۱۵	شادکامی، وضع طبیعی است
۱۶	شادکامی، ربطی به رویدادها ندارد
۲۲	دزدان وارد می شوند
۲۴	دزدان در لباس دوست وارد می شوند
۲۴	این دزدها شادکامی اجتماعی را هم می دزدند
۲۷	چگونه به این نتیجه رسیدم که دزدها را نام گذاری کنم
۲۹	فصل دو
۲۹	اولین دزد: کنترل
۳۱	میمونی با مشت گره کرده
۳۲	توجه بدون وابستگی

۳۴	کنترل کردن، توهم است؛
۳۴	لحظه حال، واقعی ست.
۳۵	همه رنج ها مقاوم هستند
۳۸	ذهنتان را آموزش دهید که دست از کنترل بردارد
۴۲	کنترل رابطه ها
۴۴	تسلیم شدن - نیروی مخالف
۴۶	دزد را از خانه بیرون بیندازید
۵۰	سه ام
۵۳	کنترل کردن در جامعه
۵۸	داستان جک
۶۰	از شتر مشت بسته خلاص شو
۶۱	چهارراه برای دور کردن
۶۳	فصل سه
۶۴	افسانه نارسیس
۶۶	دزد و ترس از مرگ
۶۷	دیگر عاشق داستان خودتان نباشید!
۷۰	خدمتگزاری - نیروی مخالف
۷۳	بیرون انداختن دزد از خانه
۷۴	این مانترا را تکرار کنید
۷۵	تکبر در جامعه
۷۷	قبیله و منیت
۷۸	چرا بشر بقا پیدا کرد
۷۹	انسان ها به یک داستان تازه نیاز دارند

۸۳	یک طایفه کوچک شکارچی چه چیزهایی می تواند به انسان بیاموزد ..
۸۸	جست و جوی مشترک انسان ها برای شادکامی
۹۰	زندگی بدون تکبر
۹۱	چهارراه برای بیرون راندن دزد دوم:

۹۳	فصل چهارم
۹۵	ملکه بدذات در سفیدبری
۹۷	مدرشناسی - نیروی مخالف
۱۰۰	موقف چیست؟
۱۰۵	سگ های بزرگ گ های کوچک و سگ های شاد
۱۰۷	بیرون راندن دزد
۱۱۰	جامعه طماع
۱۱۴	بلند پروازی خوب است؛ اما نه شما می دزدد
۱۱۴	چهارراه برای بیرون راندن دزد

۱۱۷	فصل پنجم
۱۱۹	مردی که کلید را گم کرد
۱۲۰	انتخاب شادکامی
۱۲۵	حالم خوب می شود، اگر
۱۲۶	مصرف گرایی در جامعه
۱۲۸	ارائه تعریفی مجدد از زندگی خوب
۱۳۲	مرتاض در ساحل
۱۳۴	چهارراه برای جلوگیری از ورود دزد چهارم

فصل شش ۱۳۵

مغز شما و شادکامی ۱۳۶

گرفتار شدن در الگوی زندگی ۱۳۹

دور کردن دزد ۱۴۳

تحت‌طلبی در جهان ۱۴۶

عنان به دست گرفتن ۱۵۲

چهارراه راه جهانگیری از ورود دزد پنجم ۱۵۲

فصل هفتم ۱۵۵

اصلاح دزدها ۱۵۵

داننده ۱۵۷

سی روز تا بیرون راندن ۱۶۰

پایین آمدن از قلعه کوه ۱۶۲

فصل هشتم ۱۶۵

تصور کردن دنیایی بدون پنج دزد ۱۶۵

دزدهای عنان گسیخته ۱۶۸

دنیایی بدون دزد ۱۷۰

جامعه هشیار ۱۷۱

مطالبه ماهیت واقعی مان ۱۷۵

مقدمه

در تمام طایفه‌های انسان زندگی‌ام جویای شادکامی و معنا بوده‌ام. وقتی به دورترین خاطراتم رجوع می‌کنم، آنچه بیشتر از هر چیز دیگری توجه‌ام را به خود جلب می‌کرد، کشاکش این رمز بود که چه چیزی زندگی را با ارزش، معنا دار و شاد می‌کند. این موضوع مرا به سمت حرفه‌ام (کشیش بعد نویسنده - سخنران) سوق داد تا بدان تحصیل‌ام (جامعه‌شناسی، روانشناسی و الهیات) را طی کنم. کتاب‌هایم را بنویسم؛ و به تحقیقی مشغول شوم که زندگی بزرگسالی‌ام را تماماً ریشه‌یابی کند. این تحقیق سفری اکتشافی از مغزو قلبم بود. ذهنم را خروست رازهای شادکامی را بداند و قلبم می‌خواست آنها را زندگی کند.

شاید بسیاری از شما با چهارمین کتابم با عنوان «چیزی که باید قبل از مرگ بدانید آشنا باشید». این کتاب براساس چیزی بنا شد که من را «پروژه‌ی سالمندان خردمند» می‌نامم. در این کتاب از افراد خواستم تا سخنی مسن‌تر و آشنا را معرفی کنند که شادمانی واقعی را پیدا کرده است و چیزی برای یاد دادن به ما دارد. «بعد از مراجعه چندین هزار داوطلب، با ۲۵۰ نفر که بین سنین ۶۰ تا ۱۰۲ سال بودند، مصاحبه کردیم که در مجموع بیش از ۱۸۰۰۰ سال تجربه زندگی داشتند. همه آنها در یک باور مشترک بودند: «آنها

خوشبخت‌ترین فرد سالمندی بودند که دیگران می‌شناختند». کتاب پنج راز... کمک کرد تا رازهای رسیدن به شادکامی ماندگار را - که از زندگی افراد این گروه منحصر به فرد، گلچین شده بود - بازشناسم. واکنش‌ها به این کتاب بسیار مثبت بود. از سراسر دنیا، افراد در نامه‌ها و ایمیل‌های شان برایم می‌نوشتند که این کتاب برایشان نوعی حسِ شهودی پدید آورده، اما یک حیرت، گرهم به من می‌گفتند: دانستن این رازها کافی نیست. در واقع می‌گفتند: می‌دانم چه چیزی برایم شادکامی به همراه می‌آورد اما عمل به آن کار بسیار سوار است.

پس سال‌ها که از انتشار کتاب گذشت، به نظرم رسید که شاید این پنج راز فقط همین را از یادمان دور نگه داشت. وقتی با آن افراد شاد مصاحبه می‌کردم، تمرکز بر این بود که آنها برای رسیدن به شادکامی چه کاری انجام داده بودند، اما بعدها به این موضوع فکر کردم که آنها چه کاری انجام نداده بودند.

شاید چیز دیگری در این میان بود که از یاد شادکامان آن را به گونه‌ای متفاوت انجام می‌دادند. با تعمق بیشتر فهمیدم افرادی که با آنها مصاحبه کرده بودم، لزوماً فکر و ذکرشان پیدا کردن شادکامی نشده است. درحقیقت، به نظر می‌رسید شادکامی آنها محصول فرعی چگونگی نگاهشان به دنیا بود و نه نتیجه جست‌وجوی خاص یا اتفاقی که در زندگی‌شان افتاده باشد. رفته رفته به این سؤال رسیدم: آیا [رسیدن به] شادکامی باید آنقدر ساده باشد؟

در سال ۲۰۱۵، تصمیم گرفتم مرخصی هشت ماهه از محل کار بگیرم تا در مقام نویسنده، سخنران و مشاور به سفری معنوی بروم چون تا آن زمان رازهای فکری کردم هنوز کاملاً موفق به کشف رمز شادکامی پایدار برای خودم نشده‌ام. در این سفر معنوی که پیمایش جاده کامینود سانتیاگو در شیلی بود، ایده دزدهای شادکامی به ذهنم خطور کرد. گویی هدیه‌ای از ناخودآگاه من بود، چیزی که مدت زمان طولانی آن را می‌شناختم اما همواره نسبت به

آن بی توجه بودم. [این ایده] همچون سرنخ معمایی بود که مدت‌ها سعی داشتم آن را حل کنم یا سرنخ ظریف فیلمی جنایی که ناگهان در ذهنت جرقه می‌زند و می‌فهمی که مجرم کیست. لحظه‌ی یافتن! این بود؛ شاید شادکامی وضع طبیعی ماست اما قالب‌های فکری‌ای وجود دارند که به آنها اجازه می‌دهیم شادکامی مان را بدزدند.

در طول مسیر دوازده هفته‌ای ام، همان‌طور که در جاده‌ی کامینو و بعدتر در مقدس‌ی در کشور پرو سفر می‌کردم، به این سؤال اندیشیدم که: این دزدیهایی که شادکامی مان را می‌دزدند چه هستند؟ آنها را به ترتیب نامگذاری کردم: دزدی‌های هیچ‌الهام خاصی برای انتخاب این پنج دزد ندارم اما باور دارم آنها را از آن‌های مختلفی که شادکامی را مورد مطالعه قرار داده بودند، گلچین کرده‌ام.

از آنجا که همواره دزدی‌های آیین‌های معنوی و فلسفی و همچنین اصول روانشناسی بوده‌ام، می‌دانستم که پاسخ این سؤال احتمالاً از قبل مطرح بوده. روانشناسی و معنویت هر دو ریک خواسته مشترک‌اند. هر دو در جست‌وجوی پاسخ به این سؤال‌اند که: انسان‌ها چگونه می‌توانند شادکامی و معنا را پیدا کنند؟

در سراسر این کتاب، آیین‌های معنوی و دین‌ها را مطالعات علمی روانشناسی به کار گرفته‌ام تا دریابم این دزدها کیستند و چگونه می‌توان قدرت‌شان را خنثی کرد. تمامی دزدهایی که درباره‌ی آیین‌های کتاب صحبت کرده‌ام را می‌توان در این آیین‌ها یافت، هر چند ممکن است اسامی متفاوتی داشته باشند. به راحتی می‌توان شش یاده دزد را پیدا کرد اما من فقط از پنج دزد نام برده‌ام که به نظرم بزرگترین ربایندگان شادکامی ما هستند.

۱. در اصل همان «ورکا» اشاره به جمله‌ی منسوب به ارشمیدس هنگام کشف روش سنجش خلوص طلا.

وقتی دزدها دغدغه ذهنی‌ام شدند، به این فکر افتادم که این پدیده چگونه در مورد جامعه هم صدق می‌کند. درست همان‌طور که باور دارم شادکامی وضع طبیعی ماست، بر این باورم که وضع طبیعی بشر نیز برخاسته از هماهنگی و همکاری است. به رغم این باور مشترک که ما در دنیای «گرگ گرگ» را می‌خورد» زندگی می‌کنیم، تحقیقات اخیر در باب زیست‌شناسی خاصی نشان می‌دهند که ما انسان‌ها پیشرفت کرده و به خاطر طبیعت میارانه مان کاملاً گونه غالب روی کره زمین شده‌ایم. گویی ظرفیت ما در همکاری با تعداد زیادی افراد غریبه است که اجازه می‌دهد دنیا را فتح کنیم. در طول چهار دهه سفرم در سراسر جهان و در مواجهه‌ام با افرادی بی‌شمار در فرهنگ‌های مختلف در شش قاره دنیا، به نظرم می‌رسید همه آنها انسان‌های خوب و محبت‌آمیزی باشند. پس چرا اخبار شبانگاهی پرتشوینده است از جرم‌های غیرقابل تصورش و چرا ما مثل یوفالوهای، که از صخره‌ها سرازیر بودند، به سمت فاجعه هستی‌شناختی می‌دویدیم در حالی که نیاز به تغییر، کاملاً مشهود به نظر می‌رسید.

شاید همان دزدهایی که شادکامی فردی ما را می‌دزدیدند، داشتند هماهنگی اجتماعی ما را هم به یغما می‌بردند. ما این وجود، جامعه چیزی نیست جز نتیجه‌ای از بزرگ شدن تک‌تک دنیاها و افراد ما. به همین دلیل است که تغییر جهانی یا اجتماعی باید از قلب یکایک ما شروع شود.

در ابتدا ممکن است بعضی از این دزدها کاملاً بدیهی به نظر برسند که البته باید هم اینگونه باشد. این واقعیت که شما آنها را به نام «سناسید حاکی از این است که ما پیشاپیش حضورشان را حس می‌کنیم. اما شناختن آنها و بیرون انداختنشان از خانه دو مقوله متفاوت است. هدف من این است که نشان دهم این دزدها کیستند، کمک‌تان کنم که ببینید چگونه شادکامی فردی و اجتماعی مان را می‌دزدند و روش‌های عملی ارائه دهم که بتوانید آنها را از زندگی‌تان بیرون بیندازید.