

در جست‌وجوی شادمانی

چگونه از خواسته‌هایمان آگاه شویم
چگونه نیازهایمان را برآورده کنیم

تألیف

ایمی. پری گود

ترجمه

سیرا جمشیدی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

ویرایش: محمد یوسفی، فائزه حنفی، از «ویراستاران»



کتاب ارجمند



سرشناسه: گود، ای. پری، ۱۹۴۳-م، Good, E. Perry,
عنوان و نام پدیدآور: در جست‌وجوی شادمانی: چگونه
از خواسته‌هایمان آگاه شویم، چگونه نیازهایمان را برآورده
کنیم/ تألیف ای. پری گود؛ ترجمه شیوا جمشیدی؛ ویرایش
محمد یوسفی، فائزه نجفی.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۲۲۰ ص. رقعی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۰۰-۱

عنوان اصلی: In Pursuit of Happiness: Knowing
What You Want, Getting What You Need,
[1987].

موضوع: خوشبختی، Happiness واقعیت درمانی، Reality
Therapy

شناسه افزوده: جمشیدی، شیوا، ۱۳۵۹- مترجم، یوسفی،
محمد، ۱۳۷۱-، ویراستار، نجفی، فائزه، ۱۳۶۰-، ویراستار
رده‌بندی کنگره: ۸۴ ۱۳۹۷ کخ/۵۷۵ BF
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۹۶۳۴۸

ای. پری گود

در جست‌وجوی شادمانی

چگونه از خواسته‌هایمان آگاه شویم

چگونه نیازهایمان را برآورده کنیم

ترجمه: شیوا جمشیدی

ویرایش: محمد یوسفی، فائزه نجفی

فرو: ۳۱۵

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌را: معصومه دلخواه

مدیر هنری: حسام ارجمند

سرپرست تولید: رضیه شاکری

ناظر چاپ: سعید خانکوش

چاپ و صحافی: نقش‌نیز

چاپ اول، تیر ۱۳۹۸، ۹۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۰۰-۱

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و
هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از
این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا مخترع
کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۲، سف ۸۸۹۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۱۶-۳۸۲۰۰۵۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۱۶-۳۳۲۱۰۰۱

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۳۲۲۷۷۶۴-۰۱

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۹۱۱۸۰۲۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۳۷۱۸۲۰۴۴-۰۸۳

بها: ۲۸۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

فهرست

۹	یادداشت مترجم
۱۳	نقدیر و تشکر نویسنده
۱۷	قدیم: در جست و جوی شادمانی
۴۴	فصل ۱: سخنارها
۶۹	فصل ۲: تنبیه
۹۰	فصل ۳: رفتارها
۱۱۶	فصل ۴: نیازها
۱۳۸	فصل ۵: گزینه‌ها
۱۶۴	فصل ۶: روابط
۱۹۵	فصل ۷: قدرت تخیل
۲۱۵	منابعی برای مطالعه بیشتر
۲۱۷	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۱۷	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۲۲۱	درباره نویسنده

یادداشت مترجم

«همه ما قوی‌تر از آنیم که حتی بتوانیم تصور کنیم. هر انتخاب اهمیت خاص خود را دارد و باید از امروز آغاز شود؛ و من امروز زندگی‌کردن را انتخاب می‌کنم.»

دبی فورد

اگر ما اگر نگویم همه ما، انتظار داریم شادمان باشیم و آگاهانه یا ناآگاهانه، اغلب در جست‌وجوی آن هستیم. در واقع، شادمان‌بودن و آزادی برای جست‌وجوی این حق انسانی خود می‌دانیم. اما شادمانی به چه معنا است؟ افراد زیادی تلاش کرده‌اند به این سؤال پاسخ بدهند و نظرات گوناگونی که در این باب وجود دارد هر یک در جای خود درخور تأمل است. در این کتاب، از منظر تئوری انتخاب به موضوع شادمانی پرداخته شده است.

تئوری انتخاب بر این اصل استوار است که همه انسان‌ها با پنج نیاز اساسی ژنتیکی متولد می‌شوند: بقا، عشق، قدرت، آزادی، تفریح. شدت این نیازها، مانند تمام ویژگی‌های ژنتیکی، در افراد متفاوت است. براساس تئوری انتخاب، شادمانی عبارت است از توانایی فرد برای برآورده کردن متعادل و مؤثر و مسئولانه نیازهای اساسی خود در زندگی. به بیان دیگر، اگر کسی بتواند با رفتارهای مؤثر یا کارآمد، همه نیازهای اساسی‌اش را به شیوه‌ای برآورده کند که هزینه‌ای بر دوش دیگران نباشد و مانع برآورده شدن نیازهای آنان نشود، شادمانی اصیل را تجربه خواهد کرد. نیازهای اساسی رفتارهای مؤثر و مسئولانه و بسیاری از نکات و ظرایف مرتبط با آنها، به زبان بسیار ساده و شیوا در کتاب حاضر آمده است. تصویرپردازی حرفه‌ای و جذاب و معنادار کتاب به درک عمیق و دقیق این مفاهیم کمک شایان توجهی می‌کند.

در اینجا لازم می‌دانم به تفاوت مهمی که بین «شادی» و «شادمانی» وجود دارد

اشاره کنم. شادی، مانند غم، خلّقی است که پایداری ندارد؛ اما شادمانی یعنی خشنودی و رضایت درونی از زندگی. شادمانی نیز دائمی نیست و هرکس باید خود آن را بسازد. این کار، فرایندی دائمی و پایان‌ناپذیر است که ممکن است دربردارنده شادی نیز باشد (که بسیار مطلوب است)؛ اما محدود به آن نیست.

شادمانی چیزی نیست که با آن متولد شویم. چیزی نیست که به ما داده شود. چیزی نیست که به صورت تصادفی برایمان رخ بدهد. ما زمانی در مسیر شادمانی قرار می‌گیریم که سفر زندگی را به رسمیت بشناسیم؛ وقتی که بفهمیم زندگی سفر است، نه مقصد؛ وقتی که منتظر منزل خاصی در این سفر نباشیم یا بخشی از این سفر را به بخشی دیگر ترجیح ندهیم؛ وقتی که به فردیت یافتگی باشیم. مسافربودن‌مان را بپذیریم، مسئولیت‌مان در این سفر را تمام‌وکمال بر عهد بگیریم و در هر وضعی بهترین و بیشترین تلاش را از خود نشان دهیم.

آنگاه در مسیر سفر قهرمانی خود، بی‌امیغ محدودیتی، معصومانه بر ابرهای آسمان آرزو به پرواز درمی‌آییم. شکست را به رسمیت می‌شناسیم، از آن درس می‌گیریم و در آن لانه نمی‌کنیم. در پی تحقق آرزوها و محافظت از خود، لحظه‌ای از پا نمی‌نشینیم. عاقلانه و بالغانه کمک می‌کنیم و کمک می‌گیریم. در برابر امکان‌های جدید گشوده می‌مانیم. به یاد می‌سپاریم اگر توانایی از دست دادن داشته باشیم، می‌توانیم به سمت چیزی حرکت کنیم که دوستش داریم. بودن در لحظه اکنون را زیست می‌کنیم و هر کاری را عاشقانه انجام می‌دهیم. روشنایی می‌آفرینیم و با حال خوب خود، حال دیگران را خوب می‌کنیم. سرزمین‌مان را پیدا می‌کنیم و آباد می‌کنیم. جادوی منحصر به فرد خود را می‌یابیم و به دنیا هدیه می‌کنیم. قضاوت‌های دیگران برایمان بی‌اهمیت می‌شود و فقط خواستار حقیقت می‌شویم. در نهایت، می‌فهمیم همه چیز خواهد گذشت. می‌فهمیم هیچ چیز در زندگی آن قدر مهم نیست که ما را از پا دریاورد و آن وقت می‌توانیم حتی به مسئله خود به راحتی بخندیم.

در این صورت، شادمانی درونی از اوضاع و احوال خاص بیرونی تفکیک می‌شود؛ نیروهای درونی بیشتری آزاد می‌شود؛ بازده فعالیت‌ها افزایش می‌یابد و خلاقیت بیشتر می‌شود. در این حالت، می‌توان خود را انسانی دانست که از استعدادها و توانمندی‌های ویژه‌ای برخوردار است و نقش منحصربه‌فردی در این جهان دارد. می‌توان فعالیت‌هایی را شروع کرد که طنین‌انداز ارزش‌های والای انسانی باشد. آن وقت زندگی تبدیل می‌شود به یک بوم نقاشی برای بیان هنرمندانه این ارزش‌ها. زندگی دیگر مجموعه‌ای از اتفاق‌ها نخواهد بود؛ بلکه بیشتر شبیه اثری هنری می‌شود که همواره مشغول خلق آن هستیم. چنان الگویی کمک می‌کند خود را هم‌آفریننده تجربه‌های زندگی ببینیم، نه قربانی رویدادها و شرایط بیرونی. آنگاه (و این یک آنگاه بزرگ و ارزشمند است) همه زندگی پذیر می‌شود.

«کار یا وظیفه سلی در زندگی شاد بودن نیست؛ بلکه وظیفه واقعی در زندگی ما بخششی است. اگر زندگی ما معنادار باشد، می‌تواند حتی در بین درد و رنج و حتی در میان سرزمین باتلاقی، کاملاً غنی باشد. در واقع، زندگی مشکلی نیست که قرار باشد آن را حل و فصل کنیم. زندگی بیماری نیست که بخواهیم درمانش کنیم. زندگی تجربه طبیعت درون ما و از طریق ما است»

(جیمز هولیس)

شیوا جمشیدی^۱

مار ۱۳۹۸

۱. خوانندگان محترم می‌توانند از طریق پست الکترونیکی shiva.jam@yahoo.com با مترجم در ارتباط باشند و نظرات و تجربیات‌شان را به اشتراک بگذارند.