

چگونه انسان خوشبختی باشیم؟

۱۰ اصل اساسی برای ایجاد تحول در زندگی

نوشته: دکتر پام اسپور
برگردان: عفت - پیدری



www.fararavan.com

سرشناسه	اسپر، پام Spurr, Pam
عنوان و نام پدیدآور	چگونه انسان خوشبختی باشیم؟ : ۱۰ اصل اساسی برای ایجاد تحول در زندگی / نویسنده پام اسپر؛ مترجم عفت حیدری؛ ویراستار فرزانه خونگرم لاکه.
مشخصات نشر	تهران: فراروان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۶۴ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	978-600-8283-23-2
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	How to be a happy human: عنوان اصلی: 10 essential principles to change your life, ۲۰۱۰
موضوع	خوشبختی Happiness
موضوع	خودسازی Self-actualization (Psychology)
شناسه افزوده	حیدری، عفت، - ۱۳۴۷، - مترجم
شناسه افزوده	خونگرم لاکه، فرزانه، ۱۳۴۱ - ویراستار
رده بندی کنگره	۵۷۵BF / خ۹الف ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	۱/۱۵۸
شماره کتاب‌شناسی ملی	۴۵۳۰۶۷۲

چگونه انسان خوشبختی باشیم؟ ۱۰ اصل اساسی برای ایجاد تحول در زندگی

نوشته‌ی دکتر پام اسپر، مترجم: عفت حیدری

ویراستار: فرزانه خونگرم لاکه

صفحه‌آرا: ساناز قهرمانی

چاپ اول ۱۳۹۶، شمارگان ۵۰۰، فراروان

شابک ۲-۲۳-۸۲۸۳-۶۰۰-۹۷۸

تمام حقوق برای انتشارات فراروان محفوظ است

دکتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۴۳۷۷۵۳ و ۶۶۹۲۱۳۷۸ نمابر ۶۶۹۰۰۲۹۹

کتابکده فراروان: خ ستارخان، پل یادگار امام، بازار سنتی، فاز ۱، شماره ۱/۱۱۸

تلفن ۱۷-۴۴۲۴۶۷۱۵ نمابر ۴۴۲۴۶۷۱۴

info@fararavan.com

قیمت ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست

پیشگفتار	۵
مقدمه	۷
فصل اول: در آغاز	۱۷
فصل دوم: جرئت کند و مردان را دوست بدارید و شادتر باشید	۳۷
فصل سوم: این زندگی شماست	۶۱
فصل چهارم: تصویر بزرگ‌تر و سه‌بعدی کوچک‌تر خوشبختی	۹۳
فصل پنجم: شفای زخم‌های روح	۱۲۳
فصل ششم: چگونه خوشبخت باشیم و روابط سالمی برقرار کنیم؟	۱۴۷
فصل هفتم: از ترس‌های خود نه‌راسید	۱۷۳
فصل هشتم: قدرت شهود	۱۹۱
فصل نهم: عادت‌های مثبت و عادت‌های منفی	۲۱۳
فصل دهم: زندگی مدرن و احساس خوشبختی	۲۴۱
پس‌گفتار	۲۵۷

پیش گفتار

این که وب برای چه کسانی مناسب است؟

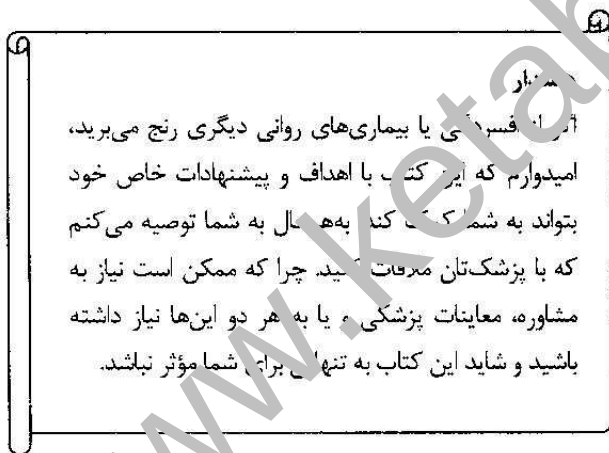
من را اساس ده اصل خوشبختی، با هزاران نفر مصاحبه کرده‌ام. با افراد بسیاری حرف زده‌ام و از آن‌ها پرسیده‌ام چگونه خوشبختی آن‌ها افزایش یافته است و یا چه طرز فکری برای آن‌ها نگون‌بختی به بار آورده است. سپس بر اساس پاسخ‌های آن‌ها، این کتاب برای شما نگاشته شد. اگر احساس می‌کنید که خوشبختی و شادی شما به خطر افتاده است و اگر احساسات زیر را تجربه می‌کنید، مطالعه‌ی این کتاب برای تان مناسب است:

احساس می‌کنید نیازمند و بی‌پناه هستید و یا حس می‌کنید متظاهر و ریاکار هستید. خیلی برای موفقیت تلاش می‌کنید، در عادات روزمره گیر افتاده‌اید و تمایل دارید که خودتان را عذاب و سخت‌نفس‌ندارید و باور دارید که شما به اندازه‌ی اطرافیان‌تان خوب نیستید ... نمی‌توانید روابط عاشقانه‌ای ایجاد کنید. در روابط کاری خود مشکل دارید و در روابط شخصی احساس می‌کنید کسی برای شما ارزش قائل نیست ... نادیده گرفته می‌شوید. احساس می‌کنید مورد تهدید قرار گرفته‌اید و با شما بدرفتاری شده است. حس می‌کنید آن قدر خوب نیستید که مورد عشق و محبت قرار بگیرید.

احساس می‌کنید تحت فشار قرار دارید، کنترل خود را از دست داده‌اید. مضطرب هستید و ترس‌های مخربی دارید... می‌ترسید و از خود و دیگران یا هر وضعیتی که شما را بدبخت توصیف می‌کند، انتقاد می‌کنید...

کتاب چگونه خوشبخت باشید، می‌تواند به شما احساسات متفاوتی را نشان دهد.

این کتاب برای شماست، اگر همین حالا احساس ناخشنودی می‌کنید، با خواندن این کتاب، لذت، رضایت، اعتماد به نفس، ارزشمندی، موفقیت، قدردانی، امیدواری، مثبت بودن، مهیج بودن، خلاق بودن، یا موهبت‌های دیگر را درک کرده و شادی و خوشبختی را لمس خواهید کرد.



مقدمه

به خواندن کتاب چگونه انسان خوشبختی باشید، خوش آمدید. من حدس می‌زنم که دو دلیل اصلی وجود دارد و احتمالاً یک میلیون دلیل دیگر که شما این کتاب را انتخاب کرده‌اید:

با این که شاید به‌طور کلی فرد شاد و خوشبختی هستید، اما گاهی این سؤال برای شما پیش می‌آید که آیا می‌توانید خوشبخت‌تر باشید. شاید هم ناراحتی یا بدبختی‌های رایج به‌دست آمده و می‌دانید که زندگی شادتری در انتظار شماست.

حتماً افرادی را می‌شناسید که سیات زیادی را در رفتار، احساسات، انتظارات و زندگی خود به‌طور کلی ایجاد کرده‌اند شاید آن‌ها شرح داده‌اند که چگونه توانسته‌اند موفقیت حیرت‌آوری را در مسیر و انجام تغییرات درست به دست آورند و ناخرسندی خود را درک کنند و زندگی خود را تغییر دهند. اما اعمال تغییرات صحیح و انتخاب روش‌های درست، مثل جادویی نیست که آن را تکان دهید و ناگهان بفهمید که زندگی‌تان شادتر شده است. اگر چنین بود، به‌طور معجزه‌آسایی در طول یک شب همگی ما شادتر و خوشبخت‌تر می‌شدیم.

من قصد ندارم که یک رؤیای شیرین را مقابل شما قرار بدهم و بگویم: هر لحظه از زندگی‌تان احساس خوشبختی خواهید کرد. برخی از تغییراتی را که پیشنهاد می‌کنم، بعضی از افراد انجام داده‌اند.

بنابراین شما هم می‌توانید از پس انجام آن‌ها برآیید. با کمی تلاش و داشتن اهداف درست، چنین پیشنهاداتی کاملاً قابل دسترسی و اجرا هستند.

من با شما در این کتاب، کاملاً صادقانه در مورد تغییراتی که برای خوشبختی انجام داده‌ام، حرف می‌زنم و همین‌طور به شما دیدگاه‌هایی که دیگران با شیوهی آزمون و خطا انجام داده‌اند را نشان خواهم داد. به‌طور قطع من در داشتن تجارب ناخوشایند تنها نبوده‌ام و شما هم تنها نیستید. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ما انسان‌ها سطوح بالای استرس، نگرانی و اندر دگی را که مانع شادی و خوشبختی می‌شوند، تجربه می‌کنیم.

اصول بدبختی

من این کتاب را بر اساس تجارب وسیع هزاران نفری که شخصاً و به شکل حرفه‌ای با آن‌ها گفت‌وگو کرده‌ام، نوشته‌ام. وقتی از آن‌ها تجارب خوشایند و ناخوشایند متفاوتی را شنیدم، حیرت کردم. آن‌ها به احساس خوشبختی و شادی معتقد بودند و سطوح بدبختی و بدبختی خود را تعیین می‌کردند.

افرادی که با آن‌ها گفت‌وگو کرده‌ام، شاید خودشان نمی‌دانستند که داستانی را که راجع به بدبختی یا خوشبختی خود و یا زمان‌هایی که این احساسات را داشته‌اند بیان می‌کنند، زمانی تبدیل به کتابی در این مورد خواهد شد.

در مورد داستان‌های آن‌ها نکات مشترکی وجود دارد، فقط جزئیات و واکنش‌های فردی آن‌ها با هم متفاوت است.

امیدوارم اصول خوشبختی را که فصل به فصل به شما معرفی می‌کنم، تبدیل به بخشی از زندگی روزانه‌ی شما شود.

اصولی وجود دارد که بر احساس شادی و خوشبختی ما حاکم است و می‌تواند احساس بدبختی ما را تغییر دهد. آن‌ها را جذب کنید، از آن‌ها استفاده کنید و خوشبختی را به زندگی خود دعوت کنید. ده اصل برای خوشبختی وجود دارد که موضوعات اساسی را در برمی‌گیرد، این اصول سطوح خوشبختی

و درک شما از بدبختی را افزایش می‌دهد. برای مثال به این موضوع پرداخته می‌شود که چرا شما یک خلأ احساسی دردناک را در قلب خود با الکل پر می‌کنید و یا چرا هر روز باید به زندگی خود غنا ببخشید.

هم‌چنین چگونه والدین‌تان روی خوشبختی شما حتی زمانی که بالغ و بزرگ‌سال هستید، تأثیر می‌گذارند. یا این‌که چگونه با ترس‌های خود مواجه شوید، ترس‌هایی که مانع خوشبختی شما می‌شوند.

برخی از اصول خوشبختی گسترده‌تر بوده و نسبت به موارد دیگر عمیق‌تر هستند، که در پاراگراف‌هایی خلاصه‌تر آن‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

ممکن است بارها با خودتان فکر کرده باشید که چرا من بیشتر به این موارد نمی‌پردازم، به خصوص وقتی موضوع یک پاراگراف را مربوط به مسأله‌ی خود می‌دانید و می‌دانید آن مسأله به احساس خوشبختی شما مربوط می‌شود. به هر حال مطالب زیادی وجود دارد و من مجبورم از میان آن‌ها انتخاب کنم.

من بسیاری از افکار و مفاهیم مختلف و مرتبط با احساس شادی و خوشبختی را بررسی کرده‌ام و هر جا که احساس کرده‌ام که لازم است، زمان بیشتری را به برخی از موارد اختصاص داده‌ام.

اگر توانسته باشم شما را وادار کنم که اطلاعات بیشتری بخواهید و درخصوص این موضوع فکر کنید، درواقع کارم را انجام داده‌ام. ممکن است برخی از مطالب این کتاب، در مورد شما و زندگی شما بی‌فایده نباشد و از آن صرف‌نظر کنید.

اما اگر لحظه‌ای وقت بگذارید و به پاراگراف‌هایی که ممکن است به زندگی‌تان مربوط نمی‌شود، توجه کنید، می‌بینید که بیش از آن چه انتظار دارید، با زندگی شما مرتبط است.

ممکن است عنوان فصلی را در این کتاب ببینید و با خودتان فکر می‌کنید که این فصل به من مرتبط نیست! لطفاً از مقابل این وسوسه که جلوتر بروید، مقاومت کنید و هر فصل را به ترتیب بخوانید.

علاوه بر این، در هر فصل من موضوع مرتبط با اصل خوشبختی خاص آن فصل را مطرح می‌کنم، بنابراین لطفاً انتظار نداشته باشید که در شروع هر فصل مطالب کاملاً روشن شوند.

کتاب چگونه انسان شاد و خوشبختی باشید، کتاب منفعلی نیست. شما ضمن مطالعه‌ی آن، کارهای زیادی باید انجام دهید. قلم و کاغذی بردارید و در طول مطالعه‌ی کتاب، به یادداشت افکارتان بپردازید. ممکن است یک دفترچه یادداشت کوچک لازم داشته باشید. شاید تعجب کنید که باید یادداشت‌هایی برای خودتان و در مورد خودتان بنویسید. این کار به آشکار ساختن و تشریح مایل کمک می‌کند. با فکر کردن به صورت کتبی، احتمالاً لحظات حبابی، نندکشف و شهود و درک را تجربه می‌کنید. این کار ارزش صرف وقت و تلاش را دارد.

می‌دانم که مایلید مستقیماً به اصول خوشبختی و اهداف و نکات و روش‌هایی که برای‌تان توصیه می‌کنم، بپردازیم. قبل از آن که به شما نشان دهم که چگونه تغییر امکان‌پذیر است و چگونه بعضی از دیدگاه‌ها مانع از پیشرفت شما می‌شود و یا خوشبختی‌تان را افزایش می‌دهد، باید چند دیدگاه را به‌طور مختصر بررسی کنم.

کتاب این که چگونه خوشبخت باشید، براساس داستان‌های هزاران نفر است. این تحقیق در مورد آن است که چه چیز باعث می‌شود افراد در حوزه‌های مختلف زندگی احساس بدبختی یا خوشبختی کنند. چرا که به نظر می‌رسد بعضی‌ها به‌طور مداوم در زندگی خود احساس خوشبختی یا بدبختی می‌کنند. این تحقیق مهم است به‌ویژه در این دوره که ما در شرایط نسبتاً نامطلوبی زندگی می‌کنیم. در گذشته در سال‌های ۱۹۵۰ میلادی ما در اوج خوشبختی بودیم. شما می‌توانید از ایده‌ها و روش‌هایی که هر یک از داستان‌های شخصی این کتاب ارائه می‌دهند، استفاده کنید.

خوشبختی چیست؟

شاید فکر کنید حالا وقتش است که من خوشبختی را تعریف کنم. ما می‌توانیم از تعریف فرهنگ لغت استفاده کنیم، که خوشبختی حالتی است از رفاه، رضایت و لذت. اما واقعاً این تعریف چه چیزی به ما می‌گوید؟ چیزی که یک فرد را خوشبخت می‌کند، آیا ضرورتاً همان تأثیر را در زندگی فرد دیگری دارد. هم‌چنین میزان رفاه و رضایت و لذت در افراد و موقعیت‌ها به شدت با هم متفاوت است.

شدت‌های متفاوتی از خوشبختی در زندگی مردم وجود دارد، مثل لذت‌های آنی به جای آن که در مورد تعاریف نگران باشید، فکر می‌کنم که مهم است تشخیص دهیم که چه وقت این احساس خوشبختی را دارید و این که چگونه احساس رضایت و آرامش می‌کنید. شما می‌توانید وضعیت‌های احساسی خود را تشخیص دهید و باید که چه وقت احساس خوشبختی می‌کنید و چه وقت احساس بدبختی دارید. به تفاوت این دو احساس خوشبختی و بدبختی فکر کنید.

حتماً آن لحظه‌ی جادویی را که هر چیزی را به جز لذتی که در قلب خود دارید سایر چیزها را فراموش می‌کنید، می‌شناسید. انسان خوشبخت یاد می‌گیرد که چگونه این وضعیت‌های احساسی را افزایش دهد و چگونه موقعیت‌های سلب‌کننده‌ی خوشبختی را کاهش دهد.

اهمیت ناخرسندی

وقتی در مورد بدبختی و ناخرسندی حرف می‌زنیم، دوست دارم نه قبل از این که جلوتر برویم، به نکته‌ی کلیدی دیگری اشاره کنم. من نمی‌گویم که بدبختی بد است! درحقیقت درکل نکته‌ی مثبتی است. برای آن که خوشبختی واقعی را حس کنید، لازم است که آن روی سکه، یعنی بدبختی را درک کنید. زندگی‌ای که در آن بتوان از ناملایمات فرار کرد، وجود ندارد.

صرفنظر از این که چه موهبت‌هایی دارید، مجبورید که با چالش‌ها و ناملایمات زندگی مواجه شوید. این موارد ممکن است باعث ناخرسندی شما شوند. آن چه مهم است، این است که یاد بگیرید که آن‌ها را درک کنید و بفهمید چطور با موانع برخورد کنید و به دنبال راه حل باشید. هم‌چنین قدرت غلبه بر مشکلات را داشته باشید و با تجسم آتیه‌ای خوشبخت در ذهن خود، از بروز مسایل پیش‌گیری کنید.

به لحظات خوشبختی، به‌عنوان فرصتی عالی نگاه کنید، فرصتی که به شما این امکان را می‌دهد در مورد خودتان مطالبی یاد بگیرید. مثلاً: چطور ممکن است کاری را به شیوه‌ای متفاوت انجام دهید و یا به شیوه‌ای متفاوت به یک موقعیت واکنش نشان دهید. هم‌چنین موفق به تشخیص این مطلب شوید که چه چیزی برای شما مناسب یا نامناسب است.

یک هشدار: اگر شما ناخرسندی زیادی را تجربه کرده‌اید، لطفاً به کسانی که همیشه به نظر خوشحال می‌آیند، به‌عنوان الگو نگاه نکنید. همان‌طور که همه می‌دانیم، کسانی که همیشه ادعا می‌کنند خوشبخت هستند، اغلب پشت یک نقاب خوشبختی پنهان می‌شوند. این خوشبختی واقعی نیست و این افراد، اغلب پشت نقابی که دارند، به شدت ناخرسند هستند. آن‌ها معمولاً می‌ترسند که اگر تظاهر به خوشبختی نکنند، مورد پذیرش قرار نگیرند.

شاید احساس می‌کنند که اگر ناراحتی خود را بروز کنند، حوصله‌ی دیگران را سر می‌برند، یا ممکن است می‌ترسند که در این صورت دیگران آن‌ها را دوست نخواهند داشت. آن‌ها باور دارند که اگر نقاب خوشبختی و خوشحالی را به چهره‌ی خود بزنند، بهتر از آن است که دیگران فکر کنند آن‌ها بدبخت هستند و ارزش حمایت ندارند.

عمق ناراحتی باعث می‌شود که وقتی خوشبخت هستیم، قدر آن را بدانیم. من قدرتی را که در درون هر یک از ماست می‌شناسم. ما می‌توانیم ناراحتی خود را درک کرده، با آن کنار آمده و آن را تغییر دهیم، حتی اگر در نگاه اول

درک نکنیم که این قدرت را داریم. من آن قدر در جریان طلاقم در اوایل دهه‌ی ۱۹۹۰ میلادی ناراحت بودم که نتوانستم کاملاً بهبود یابم و به شخص خوشبختی تبدیل شوم. ریشه‌ی ناراحتی من از آن بود که مبدا فرزندان دلبندم از طلاق صدمه ببینند و این امر به‌نوبه‌ی خود باعث شود احساس شکست کنم. تمام آن چیزی که آن موقع می‌خواستم، این بود که بهترین مادر باشم و آن‌ها را از عوارض و صدمات طلاق حفظ کنم. این جاست که احساساتی مثل خوشبختی می‌تواند مؤثر واقع شود. بالاخره این قدرت احساس خوشبختی بود که به من کمک کرد نقشم را به‌عنوان مادر ایفا کنم. اگرچه مسایل مالی و پرپیچ و خمی بود، اما از پس آن برآمدم. من با احساس بدبختی مواجه بودم، زیرا نگران بودم که مبدا بچه‌هایم را از دست بدهم. نهایتاً متوجه شدم که آنها در این زمینه شکست نخورده‌ام، بلکه توانستم برای آن‌ها زندگی خانوادگی مناسبی فراهم کنم.

آیا از آن به بعد همیشه احساس خوشبختی می‌کردم؟

البته نه! امیدوارم متوجه بشوید که خوشبختی همیشگی، امری انسانی نیست. من اغلب قدر خوشبختی که در مسیر زندگی‌ام پیش می‌آید یا خوشبختی‌ای را که در زندگی خلق می‌کنم، می‌دانم. مهم نیست که چه مسأله‌ای باشد، می‌دانم که می‌توانم روی توپم برای مقابله با آن و قدرت خوشبختی در طول مسیر تکیه کنم.

اگر قرار است احساسات پرچالش باشند، چرا ما چنین احساساتی داریم؟

چرا باید احساساتی مانند بدبختی یا خوشبختی آن قدر پرچالش و پیچیده باشند؟ انسان‌ها احساسات متفاوتی دارند که آن‌ها را از حیوانات متمایز می‌کند. احساسات در اجداد ما به وجود آمدند تا به آن‌ها پیامی بدهند که در مقابله با یک موقعیت، دست به عمل بزنند. به‌صورت عملی این به آن معناست که هر چیزی که شما را خوشبخت می‌کند، موجب می‌شود که از این احساسات

خوب لذت ببرید و تا جایی که امکان دارد آن را تداوم ببخشید و اگر مسأله‌ای شما را ناراحت می‌کند، لازم است کاری انجام دهید که بتوانید از دست آن خلاص شوید.

احساسات مسایلی پیچیده هستند و دست در دست هم با پیچیدگی‌های ذهن ما پیش می‌روند. سعی کنید که احساسی را در چند کلمه توصیف کنید، سخت است! وقتی آن را درک می‌کنید، به مسأله‌ای پیچیده تبدیل می‌شود. وقتی احساسات مختلف از وقایع مختلف توجه شما را در یک آن به خود معطوف می‌کنند، به احساسات پیچیده‌تری تبدیل می‌شوند.

مثال ساده‌ای می‌زنیم: شما یک تلفن عاشقانه از سوی همسرتان در اواسط روز دارید، اما می‌گویید: پدر برایش عزیز هستید. وقتی تلفن را قطع می‌کنید، رئیس‌تان می‌آید و از گزارشی که نوشته‌اید انتقاد می‌کند، شما از یک سو احساس خوب و خوب‌اندیش دارید و از طرفی با احساس خشم و سرخوردگی مواجه می‌شوید.

به کدام یک توجه می‌کنید؟ احساس خوشبختی و گرما یا احساس ناراحتی و سرخوردگی؟ خوب همه را بپذیرید. به شما و شخصیت شما دارد و این که چطور با اصول خوشبخت زندگی می‌کنید.

تحقیقات نشان می‌دهد، اهمیتی که ما به احساس می‌دهیم، با ویژگی‌های شخصی ما مرتبط است. در حقیقت زمانی که توجه ما به احساسات متناقض معطوف می‌شود، با تمرکز روی احساس مثبت و یا منفی، می‌توانیم سطح کلی خوشبختی خود را تعیین کنیم. بنابراین اگر شما همیشه به احساس خشم و غم و سرخوردگی خود توجه کنید تا به احساس‌های خوبتان، سطح کلی خوشبختی شما تحت تأثیر این انتخاب قرار می‌گیرد.

این همان داستان قدیمی نیمه‌ی پر یا خالی لیوان است. در کل تأثیر احساسات پیچیده به ما فرصت می‌دهد که زندگی را در سطحی غنی‌تر و متنوع‌تری تجربه کنیم. همان‌طور که احساسات ما پیچیده می‌شود، جامعه‌ی

تضعیف کرده است.

زمان حقایق را خواهد گفت

دقیقه؟ و آیا اصلاً همین نیازهای دارید؟

می‌گویم که لازم است خوش‌بختی بیشتری را به زندگی خود وارد کنید.

پایه و اساس اصول خوشبختی را فراهم می‌آورند.

احساس خوشبختی کنید را به کار ببندید.