

جنبه مثبت

روی تاریک شما

چگونه نیمه‌ی تاریک وجود شما،
می‌تواند به کمکتان بیاید؟

دکتر تاد کاشدان و رابرت بیسواس دینر

مترجم:

فاطمه ایمانی

انتشارات تألیف

سرشناسه	کاشدان، تاد بی. Kashdan, Todd B.
عنوان و نام پدیدآور	جنبه مثبت روی تاریک شما: چگونه نیمه‌ی تاریک وجود شما، می‌تواند به کمکتان بیاید؟/ تاد کاشدان و رابرت بیسواس-دینر؛ مترجم فاطمه ایمانی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات تالیف، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۳۸ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ اس.م.
شابک	978-622-6628-61-7
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: "The Upside of Your Dark Side: Why Being Your Whole Self--Not Just Your "Good" Self--Drives Success and Fulfillment, 2014.
عنوان دیگر	چگونه نیمه‌ی تاریک وجود شما، می‌تواند به کمکتان بیاید؟.
عنوان دیگر	آن سوی نیمه تاریک تو.
موضوع	خودپذیری Self-acceptance ایراز وجود Self-realization هیجان‌ها Emotions روان‌شناسی مثبت‌گرا Positive psychology
شناسه افزوده	بیسواس-دینر، رابرت
شناسه افزوده	Biswas-Diener, Robert
شناسه افزوده	ایمانی، فاطمه، ۱۳۷۱-، مترجم
رده بندی کنگره	۵۷۸.3۲
رده بندی دیویی	۱۶۱.۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۶۵۰۹۴

مرکز نشر: تهران- میدان انقلاب



تلفن: ۶۶۴۷۵۳۸۰ - ۶۶۴۱۵۳۶۴ موبایل: ۰۹۱۲۷۹۴۲۷۲۵

جنبه مثبت روی تاریک شما

مترجم: فاطمه (نیلوفر) ایمانی

ناشر: تألیف

ناظر فنی: لیلا حائری

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۲۸-۶۱-۷

قیمت: ۸۰/۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۱۳	فصل اول
۱۳	خوشیختی تصنعی
۳۹	فصل دوم
۳۹	زندگی مدرن در عصر حاضر
۶۹	فصل سوم
۶۹	چه عاملی در عین داشتن احساسات بد، می تواند خوب باشد؟
۱۱۲	فصل چهارم
۱۱۲	چگونه احساسات مثبت می تواند منجر به ناگاهی و سقوط شما شود؟
۱۴۱	فصل پنجم
۱۴۱	ذهن آگاهی، موضوعی فراتر از وسواس فکری
۱۷۱	فصل ششم
۱۷۱	اثر تدی
۲۰۶	فصل هفتم
۲۰۶	جمع بندی مطالب

مقدمه

وعده‌ی یکپارچگی

شاید سخت‌ترین آزمونی که معمولاً برای استخدام سربازان نخبه‌ی نیروهای ویژه استفاده می‌شود، ربطی به تیراندازی یا مهارت در نبرد تن به تن نداشته باشد. این آزمون دویدن ساده در یک جاده‌ی دورافتاده است. به سربازان جوانی که اغلب کمبود خواب دارند و گرسنه هستند، دستور داده می‌شود که صبح زود حاضر و آماده در محل مورد نظر باشند. چیزی که این آزمون را چالش برانگیز می‌کند این است که مسافت آن به هیچ یک از داوطلبان گفته نمی‌شود. آیا سیصد متر است یا سی کیلومتر و یا سه کیلومتر؟

این آزمون خطرات زیادی دارد، زیرا قرار است سربازان به سمت مکانی ناشناخته بدوند. از آنجایی که مسافت مسابقه برای دوندگان مشخص نیست، برخی از آن‌ها به امید اینکه اول شوند با سرعت می‌دوند. برخی دیگر از دوندگان این مسابقه را مانند دو ماراثن در نظر می‌گیرند و از همین‌رو انرژی خود را در حین دویدن مدیریت می‌کنند. بعضی از آن‌ها همچنان به دویدن ادامه می‌دهند و به توانایی و اراده‌ی خود ایمان دارند. تعدادی از دوندگان به صورت گروهی با هم میدوند و در همین حین کلمات امیدوار کننده را با صدای بلند فریاد می‌زنند. دویدن با کوله‌پشتی‌های سنگینی که بر دوش انداخته‌اند خسته کننده است، اما فشار روحی و روانی که در طی این مسابقه متحمل می‌شوند بسیار بیشتر از خستگی جسمانی است. اینکه دوندگان نمی‌دانند چه قدر مانده تا به خط پایان برسند، آن‌ها را به نقطه‌ی شکست سوق می‌دهد.

وظایف مبهم، شرایط خوبی برای مشاهده‌ی سطح ویژگی‌های شخصیتی ایجاد

می‌کنند. اگرچه تعداد کمی از ما در زندگی مانند آن سربازان نخبه هستیم، اما همه‌ی ما نوعی ناراحتی روانی را تجربه کرده‌ایم که این سربازان در طول دوره‌ی آموزشی خود با آن مواجه می‌شوند: مدیریت انتظارات نامشخص، مبارزه با انگیزه‌ی شخصی و ایجاد تعادل بین استفاده از حمایت اجتماعی با حریم خصوصی. این مسائل نه تنها در محیط کار، بلکه برای روابط اجتماعی، سلامت و هر جنبه‌ای از زندگی که در آن به دنبال شکوفایی و موفقیت هستیم نیز کاربرد دارند. جای تعجب نیست که پیش‌بینی کننده‌ی اصلی موفقیت در برنامه‌های آموزش نخبگان نظامی همان کیفیتی است که بهترین افراد را در حل اختلافات زناشویی، دستیابی به شرایط مناسب در مذاکرات تجاری و نحوه‌ی تربیت خوب فرزندان متمایز میکند: توانایی تحمل ناراحتی روانی.

توانایی تحمل ناراحتی روانی، همان چیزی است که روان‌شناسان از آن به عنوان تحمل ناراحتی یاد می‌کنند، خصوصیت افرادی که می‌توانند احساسات مشابه خود را در یک آردو (بدون داشتن شامپو، توالت یا نبود دیوار برای جلوگیری از ورود حشرات) کنترل کنند. آن‌ها از عصبانیت، گناه یا کسالت فقط به این دلیل که احساس بدی ایجاد می‌کنند اجتناب نمی‌ورزند، بلکه در برابر ناراحتی از وجود آن احساسات، مقاومت کرده و در صورت لزوم از این احساسات تاریک استفاده می‌کنند. ممکن است بپرسید چرا من باید این کار را انجام دهم؟ درد ناراحت‌کننده است. من ترجیح می‌دهم خوشحال باشم. اگر این سوال برای شما پیش بیاید، ما کاملاً با شما موافق هستیم. ما می‌خواهیم شما هم خوشحال باشید. تحمل پربشانی فقط به این دلیل مهم نیست که شما را به یک سرباز بهتر تبدیل می‌کند، بلکه باعث می‌شود مقاومت، خردورزی، چالاکی ذهنی و مهم‌تر از همه خوشحالی با دوام را تجربه کنید. بیش از یک دهه کار با بیماران، مراجعان، دانشجویان، شرکت‌های کوچک و سازمان‌هایی به بزرگی ارتش، سبب شده است تا ما نویسندگان راهی جدید برای داشتن زندگی مطلوب ارائه دهیم؛ اگرچه اثرات جانبی این وضعیت مطلوب باعث خوشحال شدن ما می‌شود اما خوشحالی نام نمی‌گیرد. ما این حالت را یکپارچگی یا تمامیت می‌نامیم.

تکامل، امری فراتر از خوشبختی

همیشه متخصصان - به ویژه در روانشناسی - استدلال می‌کنند که روش خاص بودن (شادی، سرسختی، خوش‌بینی) درمان همه چیز است. ما در این کتاب رویکرد متفاوتی را در پیش گرفته‌ایم. به جای اینکه بگوییم یک حس و حال می‌تواند بهترین باشد، می‌گوییم که همه‌ی حالت‌ها و احساسات می‌توانند بهترین باشند. ما به این موضوع ایمان داریم و تحقیقات جدید نیز از این ایده حمایت می‌کنند که همه‌ی احساسات مفید هستند؛ حتی احساساتی که ما آن‌ها را منفی می‌دانیم، مانند احساسات دردناک. در این‌جا، خشم مثال خوبی است. تحقیقات نشان می‌دهد که خشم به ندرت به نوعی خشم شدید تبدیل شده که در نهایت منجر به خشونت می‌شود.

زمانی که متوجه می‌شوید به حقوق شما تجاوز شده است، بسیار خشمگین می‌شوید. خشم شما را تحریک می‌کند تا از خود و کسانی که به آن‌ها اهمیت می‌دهید دفاع کرده و مرزهای سالم را حفظ کنید. به طور مشابه، گاهی اوقات خجالت، یک هشدار برای تحقیق شدن محسوب می‌شود. بیشتر وقت‌ها این هشدار برای ما نشانه‌ای است تا به ما بگوید که انشعاب کوچکی مرتکب شده‌ایم و اصلاح اندکی لازم است. حتی احساس گناه آن قدرها هم که فکر می‌کنید وحشتناک نیست. این یک سیگنال است که شما طی آن قوانین اخلاقی خود را نقض می‌کنید و بنابراین باید اقدامات یا قوانین خود را به کار ببرید.

همه‌ی حالات روان‌شناختی مزیت انطباقی دارند. ما به جای اینکه شما را به سمت یک احساس خاص هدایت کنیم، از شما می‌خواهیم که احساسات مفید بسیاری را در نظر بگیرید - به ویژه آن دسته از احساساتی که ناخودآگاه از آن‌ها دور می‌شویم - و توانایی حرکت در هر یک را توسعه دهید. برای برخی از مردم، دیدن جنبه‌های روشن زندگی در یک نبرد سخت است؛ برای دیگران، احساس غم و اندوه، یک رویداد غیرعادی به حساب می‌آید. ما صرفاً نه فقط شادی یا غم، بلکه هر دوی آن‌ها را به شما پیشنهاد می‌کنیم. با قرار گرفتن بین این دو حالت است که می‌توانید به یک احساس متعادل و تثبیت‌کننده از یکپارچگی دست یابید. به زبان ساده، افرادی که قادر به استفاده از طیف وسیعی از مواهب روان‌شناختی طبیعی

خود هستند - آن دسته از افرادی که با احساسات مثبت و منفی خود به راحتی کنار می‌آیند و می‌توانند از طیف کامل احساسات انسانی بهره‌مند شوند - سالم‌ترین و اغلب موفق‌ترین افراد هستند.

با این حال، یکپارچگی به راحتی به دست نمی‌آید. ما با پیروی از مجموعه‌ی خاصی از احساسات، راحت می‌شویم. آن‌ها به ما احساس خوبی می‌دهند. بالا رفتن از یک سربالایی در لحظه‌ی کاری سخت و دشوار است - به این فکر کنید که جایزه‌ای برنده شدید و هنگامی که اسم شما را بلند اعلام می‌کنند از سوی همکارانتان مورد تشویق قرار می‌گیرید. سایر احساسات، مانند خشم و احساس گناه، آن قدر دردناک هستند که از آن‌ها اجتناب کرده یا آن‌ها را سرکوب می‌کنیم. معلوم می‌شود که عدم اطمینان، ناامیدی و گهگاه احساس گناه ناشی از قلب‌های شکسته، شوت‌های از دست رفته‌ی بسکتبال در زنگ هشدار و مصاحبه‌های ناموفق، بذر رشد دانش و بلوغ است. این تجربیات ناخواسته و منفی در نهایت برخی از به یاد ماندنی‌ترین و الهام بخش‌ترین تجربیات زندگی ما را شکل می‌دهند. ما با یادگیری پذیرش و استفاده از احساسات منفی و همچنین احساسات مثبت، خود را در موقعیت موفقیت قرار می‌دهیم.

دو نویسنده، یک تحقیق

ما چه کسانی هستیم؟ نویسندگانی که شما انتخاب کرده‌اید تا زمان خود را صرف خواندن نوشته‌های آن‌ها کرده و به آن‌ها اعتماد کنید؟ هر دوی ما بیش از یک دهه‌ی پیش، زمانی که این جنبش علمی نوپا بود، وارد حوزه‌ی روان‌شناسی مثبت شدیم. ما به منظور مقابله با موضوعات و مسائل قدیمی، به سمت این رشته که روشی نوین داشت جذب شدیم. در این رشته که در حیطه‌ی تحقیقات مرتبط با اضطراب و افسردگی است، تمرکز بر روان‌شناسی مثبت را یافتیم.

ما فقط یک مثال برای شما می‌آوریم: رابطه‌ی جنسی. در سال‌هایی که زیگموند فروید^۱ از آن‌ها به عنوان سال‌های مهم یاد می‌کرد، تمایلات جنسی انسان، زیاد در حوزه‌ی روان‌شناسی جایگاهی نداشت. امکان دارد دانشمندان هم مانند بسیاری از مردم، کوتاه فکر باشند. با توجه به مدت زمان یک رابطه‌ی جنسی، تمایل به آن و یا

^۱ Sigmund Freud

حتی خرید سری رمان‌های پنجاه طیف خاکستری، تصور می‌کنید که رابطه‌های جنسی، بیشترین موضوع تحقیق در تاریخ خواهد بود: اطلاعات ما در مورد مسائل جنسی باید بیشتر از دانش ما در زمینه‌ی موضوعاتی مانند سرعت نور یا مهندسی ژنتیک باشد. اما زمانی که واژه‌های کلیدی مانند جنسیت و افسردگی را در پایگاه داده‌های روان‌شناسی حرفه‌ای وارد کردیم، بیش از دو هزار مخاطب برای مورد اول (جنسیت) و دویست هزار مخاطب برای مورد دوم (افسردگی) یافتیم. این موضوع چندان خوشایند نیست!

ما به بررسی این موضوع پرداختیم که آیا رابطه‌ی جنسی می‌تواند درمانی رایگان و سرگرم‌کننده برای اضطراب باشد. همچنین ما به تحقیق در مورد افراد مضطرب علاقه‌مند بودیم که از ترس طرد شدن، از برقراری رابطه‌ی اجتماعی اجتناب می‌کنند. در مطالعه‌ی ما، بیش از صد شرکت‌کننده در مورد صدها فقره رابطه‌ی جنسی در یک دوره‌ی دو هفته‌ای گزارش دادند. ما از شرکت‌کننده‌ها خواسته بودیم تا میزان احساس صمیمیت، تجربه‌ی لذت و رسیدن به اوج ارگاسم را در طول دوره‌های جنسی ارزیابی کنند. طبق مطالعات این‌طور به نظر می‌رسد افرادی که از مشکلات اضطراب اجتماعی رنج می‌برند، حتی تا بیست و چهار ساعت پس از یک حمله‌ی اضطرابی، از تماس جنسی سود می‌برند. از آنجایی که رابطه‌ی جنسی باعث می‌شد افراد احساس صمیمیتی را با شخص دیگری تجربه کنند، این موضوع اضطراب را تا ده درصد کاهش داد. حتی بهتر از آن، رابطه‌های جنسی که سرشار از نیاز و تمایل دو طرف بود، می‌توانست اضطراب را تا بیست و پنج درصد کاهش دهد!

ما به این نتیجه رسیدیم که برای صحبت در مورد تجربیات مثبت همراه با تجربیات منفی مانند اضطراب و افسردگی یک مکان درمانی وجود دارد. اما حتی زمانی که در زمینه‌های روان‌شناسی مثبت کار می‌کردیم، هر دوی ما به‌طور فزاینده‌ای از شادی شناسی پُر شور و هیجان که اغلب شاهد آن بودیم، ناامید می‌شدیم. در طول پانزده سال گذشته، روان‌شناسی مثبت از یادآوری اینکه «تجارب مثبت مهم هستند» به نوعی ملی‌گرایی شاد تبدیل شده است.

در دنیای تجارت، هیچ تغییری آشکارتر از تغییر فرهنگی به سمت مثبت بودن

و مثبت شدن نیست. تنها سه دهه پیش بود که جک ولش^۱ مدیریت جنرال الکتریک^۲ را به دست گرفت و جهان را با "اهداف کششی"^۳ آشنا کرد. ایده‌ی او این بود که قرار دادن افراد در موقعیت‌های ناراحت کننده و سخت می‌تواند رشد شخصی و در نهایت عملکرد را تسریع کند. از آن زمان تا کنون، مدرن‌گرایی آخرین شیوه‌ی مدیریت کسب و کار این ایده بوده است که باعث می‌شود خلق و خوی خوب به موفقیت در تجارت تبدیل شود. این همان موضوعی است که یکی از مزیت‌های شاد بودن را نشان می‌دهد. برخی از داده‌ها حتی این مسئله را تأیید می‌کنند: کارمندانی که شاد هستند ارزیابی‌های بهتری از مشتری دریافت می‌کنند، احتمال اینکه به همکارشان کمک کنند بیشتر است و در نهایت پول بیشتری به دست می‌آورند. داده‌های کافی وجود دارد که نشان می‌دهند پیام‌آوردگان مثبت اندیشی از تبلیغ یک رویکرد خوش بینانه در محل کار به عنوان درمان احساس راحتی می‌کنند. با این حال، یافته‌های تحقیقاتی که کمتر مورد بحث قرار می‌گیرند، این است که راضی‌ترین افراد، در واقع پول کمتری به دست می‌آورند و در شیوه‌ی کاری خود وظیفه‌شناسی کمتری دارند.

برخی از شرکت‌هایی که با داشتن کارمندهای شاد به موفقیت رسیده‌اند، به این فکر می‌کنند که چگونه با نارضایتی مشروع در این رده‌ها مقابله کنند. به عنوان مثال، در تجارت رویی^۴ - کسب و کاری که مجله‌ی Fortune آن را "بهترین و درجه یک‌ترین مکان تجاری کوچک برای کار در آمریکا" ارزیابی کرد - کارمندان به فرهنگ کاری مثبت خود افتخار می‌کنند. آن‌ها از یکدیگر حمایت می‌کنند. دفتر کار آن‌ها مکانی شاد و مفرح است. مزایا و پاداش‌هایی که پذیرفته‌شدگان دریافت می‌کنند، عبارتند از: تعطیلات با حقوق، کلاس‌های تناسب اندام در محل کار، سفر به هاوایی و غیره. مردم می‌توانند در نود درصد مواقع، هنگامی که از صمیم قلب

^۱ Jack Welch

^۲ ماتریس مکنزی یا جنرال الکتریک چارچوبی است که پورتفولیوی کسب و کار را ارزیابی می‌کند، پیامدهای استراتژیک بیشتری را فراهم می‌کند و به اولویت بندی سرمایه گذاری مورد نیاز برای هر واحد تجاری (BU) کمک می‌کند.

^۳ اهداف دست نیافتنی و بلند پروازانه

^۴ Ruby Receptionists

لبخند به لب دارند راه بروند. اما این شرکت ده درصد دیگر را هم پوشش داده و با آن مقابله کرده است. مدیر و کارمندان مطمئن نیستند که در مورد نارضایتی‌ها، ناامیدی‌ها و سایر تجربیات منفی که بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی حرفه‌ای هستند چه کنند.

ما نیز از این موضوع تعجب کردیم و در تحقیقات خود بیشتر از قبل به تلاقی احساسات مثبت و منفی علاقه‌مند شدیم.

طرح نیمه‌ی تاریک وجود

در سال ۱۹۷۲، زمانی که توجه جهان به بازی‌های المپیک مونیخ آلمان معطوف شد، ورزشکار آمریکایی به نام فرانک شورتر^۱ از نظر روحی برای بزرگ‌ترین چالش دوران حرفه‌ای خود آماده می‌شد: حضور در دو ماراتن با مسافت ده هزار متر. این یکی از عجیب‌ترین لحظات تاریخ المپیک خواهد بود. صبح روز ۱۰ سپتامبر، شورتر به دلیل وجود مسائل متعدد در یافتن تمرکز درونی با مشکل مواجه شد. او قبلاً در مسابقه‌ی دو ماراتن ده هزار متر، مقام پنجم را کسب کرده بود؛ هم تیمی او، دونده‌ی افسانه‌ای به نام استیو پریفانتاین^۲ در آخرین دور مسابقه‌ی پنج هزار متر از زمین خارج شد، او به مقام چهارم رسید و توانست به مدال دست یابد؛ و البته، خود بازی‌ها در اثر قتل عام تکان‌دهنده‌ی ورزشکاران اسرائیلی توسط مبارزان فلسطینی از اهمیت عاطفی برخوردار بودند.

برای شورتر، حضور در این مسابقه با دنیایی از شک و اطمینان همراه بود: اعتماد به نفس او تا حدی دستخوش تغییرات شده بود که نگاهی به عضلات شانه‌اش انداخت تا میزان برتری‌اش را نسبت به رقیبانش ارزیابی کند و همچنان شک داشت تا اینکه در نهایت در آخرین بخش مسابقه وارد استادیوم شد و به طرز شگفت‌انگیزی به مقام دوم رسید. در حالی که شورتر به سمت استادیوم می‌دوید، بدون اینکه متوجه شود، یک دانش‌آموز آلمانی به نام نوربرت سوداوس^۳ از جلوی نیروهای امنیتی عبور کرد، به پیست مسابقه پرید و مانند دیگر ورزشکاران شروع به

^۱ Frank Shorter

^۲ Steve Prefontaine

^۳ Norbert Sudhaus

دویدن کرد. با این کار، اوضاع پیچیده‌تر شد، درست قبل از ورود شورتر به استادیوم، تماشاچیان در ابتدا فریب خوردند و تصور می‌کردند که این دانش‌آموز آلمانی همان شورتر است و او را تشویق می‌کردند، بنابراین شورتر مجبور شد تلاش خود را دو چندان کند تا تماشاچیان متوجه‌ی اشتباه خود شوند. با وجود فشارهای روحی و جسمی فراوان، در نهایت شورتر به مدال طلا رسید.

موضوع غیر عادی در مورد فرانک شورتر این است که او هنگام دویدن، مانند بسیاری از جنبه‌های دیگر زندگی، دو احساس متفاوت را به صورت همزمان تجربه می‌کند. به نظر می‌رسد در مسابقه‌ی دو ماراثن که بدن باید از توانایی جسمی بالایی برخوردار باشد، عمدتاً به دلیل قرار دادن یک پا در مقابل پای دیگر، در واقع تا حد زیادی ذهنی است. ما با ده‌ها ورزشکار - به ویژه دوندگان - مصاحبه کرده‌ایم و دوباره همین موضوعات تکرار می‌شود. بارها به ما گفته شد که "بیش از یک مسابقه" در آن روز در پیست وجود داشت. بسیاری از ورزشکاران نقطه‌ی شروع، وسط و پایان مسابقه را تشخیص می‌دهند. شروع مسابقه با تمرکز ورزشکار همراه است، در میانه‌ی مسابقه بازتاب همگی از انرژی دهنده وجود دارد و در نقطه‌ی پایانی انرژی اولیه‌ی او از همه طرفه‌ی او می‌کند. سه بخش مسابقه، به ویژه نقطه‌ی پایانی آن تاثیر بسزایی در تحقیقات ما دارد. این بخشی از مسابقه است که در آن ورزشکاران به احتمال زیاد از عصبانیت، سرزنش کردن خود، تمایل پرخاشگرانه برای درهم شکستن رقابت و سایر حالات به اصطلاح منفی استفاده می‌کنند تا عملکرد خود را به بالاترین حد برسانند. اگر مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی، هشتاد درصد از موفقیت‌ها را کم و بیش تشکیل می‌دهند، پس بهره‌برداری از طیف وسیعی از تجربه‌ها، آن بیست درصد باقی‌مانده را به ارمغان می‌آورد.

خواننده‌ی عزیز، ما هیچ تفاوتی با شما نداریم. ما احساسات، افکار و تمایلات دردناک خود را زودتر از موعد دور می‌اندازیم، بدون اینکه فرصتی مناسب به آنها بدهیم. ما شیفته‌ی مزایای آشکار مهربانی، شفقت، توجه، خوش‌بینی، مثبت‌اندیشی در سلامت، روابط اجتماعی و کار خود می‌شویم و اغلب ارزش حالت‌ها و احساسات ناراحت کننده را فراموش می‌کنیم. با این حال، زمانیکه نتایج تعدادی از مطالعات را که خلاف واقع را نشان می‌دهند در نظر گرفتیم، نظر ما در مورد این موضوع تغییر

کرد: شادی گاهی نتیجه‌ی معکوس دارد و بعضی اوقات احساسات بد، خوب هستند. علاوه بر این، ما مجذوب مفهوم یکپارچگی هستیم، زیرا با تمام آنچه در مورد علم و زندگی می‌دانیم مطابقت دارد. یکپارچگی در اسطوره‌های فرهنگ‌ها و چشم‌انداز کهن الگوی روان انسان جایگاه ویژه‌ای دارد. آیا بهتر نیست به جای اینکه خودمان را به غل و زنجیر مثبت بودن، شادی، مهربانی و فداکاری بکشیم، به انرژی‌های بی‌پایان خلقت دسترسی کامل داشته باشیم؟ اگر ما برای رهایی از نیمه‌های تاریک وجود خود تلاش کنیم، هرگز نمی‌توانیم در پتانسیل بی‌نهایت آن اوج بگیریم.

این کتاب نقطه‌ی مقابل شاد بودن است و به صورت متناقض، میزان شادی و خوشحالی بیشتری را نسبت به آنچه می‌توانید به صورت مستقیم احساس کنید، به شما ارائه می‌دهد. در واقع، آخرین مطالعات نشان می‌دهد که هیچ مسیر مستقیمی برای خوشبختی وجود ندارد. ما مخالف شادی، مثبت اندیشی، مهربانی یا ذهن‌آگاهی نیستیم، بلکه از آن‌ها با آغوش باز استقبال می‌کنیم. ما همچنین می‌خواهیم از شما، خواننده‌ی محترم، یک سوال دیگر بپرسیم: آیا برای کارهای بیشتر آماده هستید؟ آیا در ارتقاء دادن شادی به سطوح بعدی به ما خواهید پیوست؟ برای رسیدن به این سطوح، نیاز دارید که به همه‌ی جنبه‌های روان‌شناختی انسان تسلط داشته باشید، این امر به معنای باز کردن و ادغام بخش‌هایی است که قبلاً نادیده گرفته شده‌اند و مورد توجه قرار نگرفته‌اند. در صفحات بعدی کتاب یاد خواهید گرفت که چگونه از نظر عاطفی، اجتماعی و ذهنی چابک‌تر شوید. با پذیرش چالش طرح نیمه‌ی تاریک وجود در زمانی که بسیار مفید است، ممکن است برای اولین بار یکپارچگی را در دسترس قرار دهید.