

بسم الله الرحمن الرحيم

هنر شادی

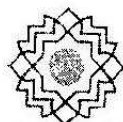
هنر شاد زیستن و خوشبختی در دنیای پر آشوب

نویسنده

دالایی لاما

ترجمه

سعید جوی زاده | علیرضا احمدیان



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

سرشناسه

بستان - دزین - رگیا - متشو، دالایی لاما چهاردهم، ۱۹۳۵ - م.

Bstan-dzin-rgya-mtsho, Dalai Lama XIV

هنر شادی: هنر شاد زیستن و خوشبختی در دنیای پر آشوب / نویسنده دالایی لاما، ترجمه سعید

جوی زاده، علیرضا احمدیان

بهمن انتشارات آکادمیک، ۱۴۰۱

ص ۳۰۷

978-622-5697-61-4

فیبا

The art of happiness in a troubled world, 2009. عنوان اصلی

خوشبختی - جنبه های مذهبی -- بودیسم

Happiness -- Religious aspects -- Buddhism

راه و رسم زندگی

Conduct of life

زندگی مذهبی (بودیسم)

Religious life -- Buddhism

جوی زاده، سعید، ۱۳۵۷ - مترجم احمدیان، علیرضا، ۱۳۶۴ - مترجم

۷۹۳۵۸۶

۳/۲۹۴

۸۸۱۵۲۰۳

فیبا

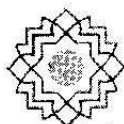
شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

هنر شادی

نویسنده	دالایی لاما
مترجمین	سعید جوی زاده علیرضا احمدیان
انتشارات	آکادمیک
چاپخانه و صحافی	دانشگاه خوارزمی
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۶۹۷-۶۱-۴
نوبت چاپ	اول / ۱۴۰۱
شمارگان	۵۰۰ نسخه
قیمت	۱۵۰,۰۰۰ تومان

خیابان سه‌رودی شمالی، خ هویزه غریب، خ یوسفی، پلاک ۷ طبقه دوم



Academicpress



۰۲۱-۲۸۴۲۲۸۲۴



Academicpress.ir



Academicpub1@gmail.com



فهرست مطالب

۷	یادداشت نویسنده.....
۸	مقدمه.....
۹	تاریخ هنر شادی.....
۱۱	یک انقلاب شادی.....
۱۲	فواید شادی.....
۱۳	تقاطع شادی فردی و اجتماعی.....
۱۵	بخش اول: من، ما و آنها.....
۱۶	فصل ۱: من در مقابل ما.....
۲۱	"بدون حس اجتماع، بدون لنگر".....
۲۴	ساختن روح جامعه: گام‌های اول.....
۳۰	مرحله اول: آگاهی از مزایا.....
۳۱	مرحله دوم: آگاهی از راه‌های ارتباط ما.....
۳۲	گام سوم: اقدام کنید. افزایش تماس با پرسنل.....
۳۵	فصل دوم: من و ما.....
۳۵	مربوط به سطح اولیه انسانی.....
۴۰	فردگرایی افراطی.....
۴۶	"نه من یا ما، بلکه من و ما".....
۵۲	فصل سوم: پیش داوری.....
۵۶	دوستان و دشمنان.....

۵۸	تعصب
۶۱	خاستگاه‌های عصبی تعصب
۶۳	کلیشه‌ها و باورهای نادرست
۶۸	آن زمان و اکنون
۷۰	فصل چهارم: غلبه بر تعصب
۸۰	تماس شخصی
۸۱	یادگیری و آموزش
۸۳	درک افراد: روش سبزیجات
۸۸	برابری اساسی ما
۹۰	اسطوره نژاد
۹۶	فصل پنجم: ناسیونالیسم افراطی
۱۰۳	فواید تنوع
۱۰۷	بخش دوم: خشونت در مقابل گفتگو
۱۰۸	فصل ششم: بازبینی طبیعت انسان
۱۰۹	آیا طبیعت اصلی ما خشونت‌آمیز است؟
۱۱۵	ارزیابی مجدد طبیعت اساسی ما
۱۲۱	فصل هفتم: خشونت: علل
۱۳۱	فصل هشتم: ریشه‌های خشونت
۱۳۱	احساسات ما و تحریف واقعیت
۱۴۷	فصل نهم: مقابله با ترس
۱۷۱	بخش سوم: خوشبختی در دنیای پر دردسر
۱۷۲	فصل دهم: کنار آمدن با یک جهان آشفته
۱۹۰	فصل یازدهم: امید، خوش بینی، و انعطاف پذیری
۱۹۰	امید
۱۹۷	تعیین اهداف واقع بینانه
۲۰۰	خوش بینی
۲۱۰	تاب آوری
۲۲۶	فصل دوازدهم: شادی درونی، خوشبختی بیرونی و اعتماد
۲۳۷	همگرایی شادی فردی و اجتماعی

۲۳۹.....	احساسات مثبت به عنوان پادزهر مشکلات اجتماعی.....
۲۴۰.....	احساسات مثبت در گفتگو و حل تعارض.....
۲۴۳.....	فصل سیزدهم: احساسات مثبت و ساختن یک دنیای جدید.....
۲۴۳.....	نحوه ارتباط ما با یکدیگر.....
۲۴۷.....	احساسات مثبت و تعصب.....
۲۴۹.....	احساسات مثبت به عنوان یک استراتژی برای تغییر اجتماعی.....
۲۵۲.....	احساسات مثبت، مغز و امید به آینده.....
۲۵۴.....	فصل چهاردهم: یافتن انسانیت مشترکمان.....
۲۵۶.....	تفکر در طبیعت اجتماعی ما.....
۲۶۴.....	تامل بر وابستگی متقابل ما.....
۲۷۰.....	تامل بر انسانیت مشترک ما.....
۲۷۶.....	فصل پانزدهم: همدلی، شفقت، و یافتن خوشبختی در دنیای پر آشوب ما.....
۲۸۱.....	بررسی مختصر: مقابله با مشکلات دنیای امروز.....
۲۸۳.....	همدلی: تعریف و کارکردهای اساسی.....
۲۸۶.....	فواید همدلی: پادزهری برای مشکلات اجتماعی.....
۲۸۷.....	مکانیسم‌های روان‌شناختی زیربنای همدلی.....
۲۸۹.....	مکانیسم‌های مغزی زیربنای همدلی.....
۲۹۱.....	پرورش همدلی بیشتر.....
۲۹۲.....	همدلی متعارف: بر اساس دیدگاه‌گیری.....
۲۹۳.....	همدلی نهایی: بر اساس انسانیت مشترک ما.....
۲۹۴.....	قدرت همدلی.....
۲۹۵.....	تعریف شفقت.....
۲۹۵.....	فواید شفقت.....
۲۹۷.....	شفقت و تغییر اجتماعی.....
۲۹۸.....	شفقت و خوشبختی شخصی.....
۳۰۱.....	تغییر درک عمومی از شفقت.....
۳۰۶.....	درباره نویسندگان.....

مقدمه

مدتی پیش، من به استرالیا دعوت شدم تا سخنرانی افتتاحیه را در یک کنفرانس بین المللی در مورد شادی انسان ارائه کنم. این یک رویداد غیرمعمول بزرگ بود که پنجاه متخصص برجسته از سراسر جهان را گرد هم آورد تا درباره شادی صحبت کنند، هزاران شرکت کننده و حتی دالایی لاما که در روز دوم به عنوان سخنران برجسته ظاهر شد.

با تعداد زیادی از همکاران حرفه‌ای که در یک نقطه جمع شده بودند، بحث‌های پر جنب و جوش زیادی در مورد طیف گسترده‌ای از موضوعات وجود داشت. در طول یک استراحت ناهار، شنیدم که چندین همکار در مورد شایستگی برخی از مقالات اخیر در روزنامه‌های استرالیایی بحث می‌کردند، بحثی که در محافل روان‌شناسی مثبت در جریان بود. روانشناسی مثبت گرا شاخه جدیدی از روانشناسی است که اغلب به عنوان «علم خوشبختی انسان» از آن یاد می‌شود. سوال مورد بحث این بود: اگر هدف افزایش شادی انسان باشد، کدام رویکرد بهتر است - تمرکز بر توسعه درونی یا رفاه اجتماعی؟ به عبارت دیگر، تلاش‌ها باید در درجه اول به توسعه تکنیک‌هایی اختصاص داده شود که افراد بتوانند برای افزایش شادی شخصی تمرین کنند، یا باید بر بهبود شرایط اجتماعی تمرکز کنیم.

به نظر می‌رسید که این بحث می‌تواند گاهی اوقات کاملاً بحث برانگیز باشد. برخی از طرفداران رویکرد اجتماعی، روانشناسی مثبت را مشخص می‌کردند که عمدتاً بر یافتن روش‌های مؤثر برای افزایش شادکامی شخصی متمرکز بود، به عنوان چیزی که چیزی بیشتر از یک مد جدید روان‌شناسی پاپ خودپسندانه بود که فقط به دنبال خود محوری برای رضایت شخصی بود. البته اردوی روانشناسی مثبت گرا چند استدلال قوی در رد داشت. آنها ضمن انکار نکردن اینکه برآورده شدن نیازهای بقا پیش نیاز شادکامی است، خاطرنشان کردند که از آنجایی که شادی حالتی ذهنی است که شامل نگرش‌ها، ادراکات، عواطف و غیره فرد می‌شود، در نهایت باید بر روی یک حالت تمرکز کرد. حالت

درونی فرد در سطح فردی برای افزایش شادی، علاوه بر این،

تا آن لحظه از گستردگی این بحث بی‌اطلاع بودم، که به نوعی می‌توان آن را در یک سؤال اساسی در مورد جهت‌گیری اصلی فرد خلاصه کرد: «من» یا «ما»؟ بنابراین وقتی برای اولین بار شنیدم که مردم در مورد این موضوع بحث می‌کنند، من پرچ شدم. همانطور که معلوم شد، من و دالایی لاما در طول چند بحث اخیر که در مورد رابطه بین فرد، جامعه بزرگتر، و خوشبختی انسان داشتیم، در مورد همین موضوع صحبت کرده بودیم، و به دنبال پاسخ به سؤالاتی از جمله: آیا تأثیر جامعه بر شادی فرد است؟ اگر مشکلات اجتماعی شادی ما را تضعیف می‌کند، چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟ مسئولیت یک فرد در تلاش برای ایجاد تغییر اجتماعی چیست؟ و به هر حال یک فرد مجرد چقدر می‌تواند انجام دهد؟

این گفتگوها، که شامل برخی از گفتگوهای شرح داده شده در این کتاب است، بخشی از گفتگوی مداوم در مورد خوشبختی انسان بود که در ابتدا در سال ۱۹۹۳ آغاز شد. و به طور خلاصه تاریخچه مجموعه کتابهای هنر شادی و تغییرات بنیادینی که هم در جامعه علمی و هم در عموم مردم با توجه به درک و درک ما از شادی رخ داده است را مرور کنید.

تاریخ هنر شادی

اوایل دهه ۱۹۹۰ بود که برای اولین بار به فکر همکاری با دالایی لاما در کتابی درباره شادی افتادم. دالایی لاما قبلاً تا آن زمان سه دوجین کتاب نوشته بود، اما از انجایی که این کتاب‌ها عمدتاً برای دانشجویان یا تمرین‌کنندگان بودیسم جذاب بود، کتاب‌های او نتوانسته بود خواننده گسترده‌ای در میان مخاطبان غربی پیدا کند. من تا آن زمان دالایی لاما را حدود یک دهه می‌شناختم، زمان کافی بود تا بفهمم که او خرد زیادی برای ارائه به غیر بودایی‌ها و همچنین بودایی‌ها داشت. بنابراین، شروع به تصور کتابی کردم که برای مخاطبان غربی نوشته شده بود، و اصول اساسی را که او را قادر به رسیدن به خوشبختی کرده بود، تقطیر کرد. با تمرکز بر کاربرد عملی ایده‌های او در زندگی روزمره و با قالب بندی دیدگاه‌های خود در چارچوب علم و روانشناسی غربی، من امیدوار بودم که در نهایت به یک رویکرد مؤثر برای یافتن خوشبختی دست پیدا کنم که بهترین‌های شرق و غرب را ترکیب کند. دالایی لاما به راحتی با پیشنهاد من موافقت کرد و ما در نهایت در سال ۱۹۹۳، در اولین بازدید او از ایالت من، آریزونا، کار روی پروژه را آغاز کردیم.

با الهام و هیجان از این پروژه، تصمیم گرفتم به طور موقت تمرین روانپزشکی را کنار بگذارم تا تمام توجه خود را صرف نوشتن کتاب کنم. من تخمین زدم که تکمیل کتاب شش ماه طول می‌کشد، و با دالایی لاما به عنوان یک نویسنده، مطمئن بودم که شرکت‌های برتر انتشاراتی را انتخاب خواهم کرد.

من اشتباه محاسبه کردم پنج سال بعد، من همچنان روی کتاب کار می‌کردم و همچنان به انبوه، تضعیف‌کننده و رو به رشد نامه‌های رد روی میزم اضافه می‌کردم - نامه‌هایی از عوامل ادبی و ناشران که به طور یکسان متقاعد شده بودند که هیچ مخاطبی برای کتاب‌ها وجود ندارد. دلایلی لا، نه بازاری برای همکاری بین او و یک روانپزشک غربی، و نه علاقه عمومی به موضوع شادی. با کمبود منابع مالی، به نظر می‌رسید که گزینه‌های کمی برایم باقی مانده است، و من فقط در آستانه انتشار چند نسخه از کتاب و بازگشت به تمرین روانپزشکی بودم که در نهایت شانس آوردم. درست در آن لحظه بود که اظهارات غیرمستقیم مادر یکی از دوستان نزدیکش به غریبه‌ای در متروی نیویورک - غریبه‌ای که معلوم شد در صنعت چاپ و نشر فعالیت می‌کرد - باعث ایجاد یک سری ارتباطات بعید شد که در نهایت منجر به ایمن شدن آنها شد. یک نماینده و ناشر اصلی و در سال ۱۹۹۸، با اولین چاپ کوچک و انتظارات متوسط، سرانجام کتاب هنر خوشبختی: کتابچه راهنمای زندگی منتشر شد.

زندگی غیر قابل پیش بینی است. در کمال تعجب ما، این کتاب با واکنش بسیار مثبتی روبرو شد. به نظر می‌رسید که در میان خوانندگان تأثیر گذاشته و در اعماق قلب بسیاری از مردمی که آرزوی چیز بهتری در زندگی دارند طنین‌انداز می‌شود. این کتاب به زودی در فهرست پرفروش‌ترین‌ها در سراسر جهان ظاهر شد، از جمله نود و هفت هفته در فهرست پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز. در نهایت به پنجاه زبان ترجمه شد و با میلیون‌ها خواننده به یک کلاسیک همیشگی شد.

در نتیجه محبوبیت کتاب، نامه‌های شگفت‌انگیز و تکن‌دهنده زیادی دریافت کردیم که در برخی از آنها درخواست دنباله‌داری بود و به موضوعاتی اشاره می‌کرد که از کتاب اول حذف شده بود. به عنوان مثال، در تمرکز اساساً بر رشد درونی به عنوان مسیر خوشبختی، من بحث موانع درونی شادی را در نظر گرفتم، اما تا حد زیادی از ذکر مشکلات اجتماعی گسترده تر اجتناب کردم، حتی اگر دلایلی لا، به طور مرتب این مسائل را در بحث‌های خصوصی ما و در صحبت‌های عمومی خود مطرح کرد.

اما اکنون زمان آن فرا رسیده بود که با این واقعیت روبرو شویم که انسان‌ها در خلاء زندگی نمی‌کنند - ما در یک جامعه زندگی می‌کنیم و جامعه مشکلات زیادی دارد که می‌تواند بر خوشبختی ما تأثیر بگذارد. بنابراین، با آرزوی بررسی عمیق‌تر این مسائل اجتماعی و جهانی با دلایلی لا، و پاسخ به درخواست‌های خوانندگان در همان زمان - با ایده همکاری در دنباله‌ای به سراغ او رفتم و به دنبال پاسخ به این سؤال اساسی بودم: چگونه می‌توانیم در چنین دنیای پرآشوب خوشبختی پیدا کنیم؟ او موافقت کرد.

اگرچه در ابتدا قصد داشتم به این سؤال گسترده در یک دنباله بر کتاب «هنر خوشبختی: کتابچه راهنمای زندگی» بپردازم، به سرعت متوجه شدیم که موضوع بسیار گسترده است و موضوعات بسیار

زیادی را شامل می‌شود که فقط در یک کتاب جای نمی‌گیرد، بنابراین تقسیم‌بندی کردیم. موضوعات در یک سری مجلد دومین کتاب از این مجموعه، «هنر شادی در محل کار»، که در سال ۲۰۰۳ منتشر شد، اصول هنر شادی را در محیطی به کار می‌برد که اکثر ما بیشتر ساعات بیداری خود را در بزرگسالی سپری می‌کنیم - محل کار. مانند کتاب اول، «هنر شادی در کار» بسیار مورد استقبال قرار گرفت و یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز بود - اما همچنین مانند کتاب اول، عمدتاً بر سطح فردی تمرکز داشت.

در این جلد در نهایت به مسائل اجتماعی گسترده‌تری می‌پردازیم که سعادت انسان را تضعیف می‌کنند. دلایلی لاما با شناسایی فقدان حس اجتماعی و همچنین فرسایش اعتماد در بسیاری از جوامع امروزی شروع می‌کند و با ادامه گفتگوهای ما، به بحث در مورد موضوعاتی مانند تعصب، نژادپرستی، تروریسم، خشونت و ترس می‌پردازیم. مجموعه هنر شادی همچنان در حال پیشرفت است و سه جلد دیگر به طور آزمایشی برای تکمیل مجموعه برنامه ریزی شده است. یک جلد به خشونت با عمق بیشتری از جمله علل آن، راه‌حل‌ها و دیدگاه دلایی لاما از قرن بیست و یکم به‌عنوان «قرن گفتگو» می‌پردازد. یکی دیگر شامل موضوعات مرتبط با سبک زندگی شخصی، ثروت، فقر، مصرف‌گرایی، مسائل اقتصادی، تحصیلات و دعوت دلایی لاما از ما برای ایجاد حس "مسئولیت جهانی" خواهد بود. و در نهایت،

یک انقلاب شادی

درک دلایی لاما از شادی به عنوان یک هدف دست‌یافتنی، چیزی که ما می‌توانیم عمداً از طریق تمرین و تلاش مانند هر مهارت دیگری پرورش دهیم، برای دیدگاه بودایی از شادی اساسی است. در واقع، ایده آموزش ذهن سنگ بنای تمرین بودایی برای هزاران سال بوده است. به طور تصادفی، اندکی پس از انتشار هنر شادی، همین ایده از جهتی دیگر در جامعه ریشه دوانید - به عنوان یک کشف علمی "جدید" - که منجر به تغییر اساسی در درک بسیاری از مردم از شادی شد. به نظر می‌رسید که افراد بیشتری ایده شادی را به عنوان چیزی که صرفاً محصول فرعی شرایط بیرونی ما است رد می‌کنند و به نفع دیدن شادی به عنوان چیزی است که می‌تواند به طور سیستماتیک توسعه یابد. این تغییر بخشی از یک انقلاب شادی در سراسر جهان بود،

اگرچه همیشه عوامل متعددی وجود دارد که به رشد سریع جنبش جدیدی مانند انقلاب شادی دامن می‌زند، در این مورد به نظر می‌رسد که رویداد آبخیز تأسیس رسمی رشته جدیدی از روان‌شناسی است که بر احساسات مثبت، نقاط قوت انسانی و شکوفایی تمرکز دارد. دکتر. مارتین سلیگمن، روانشناس بانفوذی که به طور گسترده به عنوان بنیانگذار این رشته جدید شناخته می‌شود،

دوره خود را به عنوان رئیس انجمن روانشناسی آمریکا به ترویج این حوزه جدید مطالعه اختصاص داد که آن را "روانشناسی مثبت" نامید. سلیگمن با یک محقق برجسته دیگر، دکتر Mihaly Csikszentmihalyi، برای ایجاد زمینه برای این رشته جدید.

زمانی که کتاب هنر خوشبختی: کتابچه‌ای برای زندگی در حال نگارش بود، مطالعات نسبتاً کمی در مورد شادی و احساسات مثبت انسان در دسترس بود، و به جز تعداد انگشت شماری از افراد ناپرخدا، تعداد کمی از محققین علاقه مند به بررسی این موضوعات عمده‌تاً نامحبوب بودند. با این حال، با شروع روانشناسی مثبت، که به طور چشمگیری تغییر کرد - برای اولین بار در تاریخ بشر، شادی سرانجام به یک زمینه قانونی تحقیقات علمی تبدیل شد. در نتیجه، ما شاهد رشد تصاعدی تحقیقات جدید در مورد شادی در دهه گذشته بوده‌ایم. و در طول این دوره برای من بسیار خوشحال کننده بوده است که می‌بینم که مجموعه شواهد علمی که به سرعت در حال رشد هستند، به طور مداوم نظرات دالایی لا‌ما را تأیید و تایید می‌کنند. همانطور که شواهد همچنان در حال افزایش است.

فواید شادی

یکی از عوامل اصلی که به انقلاب شادی دامن می‌زند، تحقیقات شگفت‌انگیزی است که فواید بسیاری از شادی را نشان می‌دهد - فوایدی فراتر از «احساس خوب» است. در واقع، پرورش شادی بیشتر را می‌توان به عنوان «خرید یک‌جا» برای کسانی که به دنبال موفقیت بیشتر در هر حوزه اصلی زندگی هستند در نظر گرفت: شادی منجر به موفقیت بیشتر در یافتن همسر، ازدواج‌های بهتر، روابط قوی‌تر، سلامت جسمی و روانی بهتر و عمر طولانی‌تر (تا ده سال بیشتر!). خلاقیت، توانایی‌های شناختی و انعطاف پذیری را افزایش می‌دهد. افراد شاد همچنین در کار بسیار موفق‌تر هستند و درآمد قابل توجهی بالاتری دارند. در واقع، سازمان‌هایی با کارکنان شاد نیز موفق‌تر هستند و به طور مداوم سودآوری بیشتری را نشان می‌دهند.

علی‌رغم پاداش‌های شخصی قابل توجهی که پرورش شادی بیشتر دارد، مهم است که به این نکته اشاره کنیم که پرورش شادی بیشتر نه تنها به نفع خود فرد، بلکه به خانواده، جامعه و جامعه در کل نیز می‌شود. در واقع این یکی از اصول کلیدی مجموعه هنر خوشبختی است. در حالی که این اصل در جلد اول این مجموعه معرفی شد، در زمینه این کتاب و تحقیقات علمی اخیر در مورد احساسات مثبت، معنای عمیق جدیدی به خود می‌گیرد.

قبلاً به این بحث اشاره کردم که کدام یک از رویکردهای شادی «معتبرتر» است، مسیر رشد درونی یا مسیر تغییر اجتماعی - یعنی باید به سمت خوشبختی شخصی کار کرد یا شادی اجتماعی؟ هیچ کس به خود زحمت نداد که نظر دالایی لا‌ما را در مورد مناظره آن هفته در استرالیا بخواند، اما این

سوالی است که او در جریان گفتگوهای ما به آن پاسخ داد - و پاسخ او سوالی بود که من تا کنون به طور گسترده از طرف طرفین نشنیده بودم. از سوال پاسخ او به منظره؟ بحثی نیست! بهترین رویکرد؟ هر دو! این یک موقعیت یا/یا نبود که ما نیاز به انتخاب یکی یا دیگری داشته باشیم. او احساس می‌کند که ما می‌توانیم و باید برای خوشبختی شخصی خود و در عین حال شادی اجتماعی تلاش کنیم.

دلایلی لاما در رابطه با پرورش شادی شخصی بیشتر، روش‌های مختلفی را ارائه می‌دهد. به عنوان مثال، در بخش سوم این کتاب، او با آشکار کردن رویکردی عملی برای مقابله با مشکلات دنیای امروز و در عین حال پرورش حس امید، خوش‌بینی، اعتماد و سایر حالات مثبت ذهنی، شروع می‌کند. از آنجایی که احساسات مثبت و حالات ذهنی تأثیر مستقیمی در افزایش سطح کلی شادی ما دارند، در نهایت این به ما نشان می‌دهد که چگونه در دنیای آشفته خود شادی را پیدا کنیم.

وقتی صحبت از افزایش «شادی اجتماعی» می‌شود، البته، فعالیت‌های بی‌نهایتی وجود دارد که فرد می‌تواند برای کمک به ساختن دنیایی بهتر انجام دهد - اقدامات خاصی که یک فرد انتخاب می‌کند عموماً با علایق و منابع شخصی او تعیین می‌شود. ، توانایی‌ها، شرایط و غیره. فعالیت‌های خاص برای کمک به کاهش معضلات اجتماعی مانند فقر یا محیط زیست در جلد بعدی مجموعه هنر شادی همراه با موضوعاتی مانند نوع دوستی و رفتارهای اجتماعی یا کمکی مورد بحث قرار خواهد گرفت.

تقاطع شادی فردی و اجتماعی

با این حال، در این جلد، ما با پیشنهاد رویکردی متفاوت، رویکردی قدرتمند و نسبتاً رادیکال برای کار همزمان در جهت شادی درونی و غلبه بر مشکلات اجتماعی آغاز می‌کنیم: در فصل‌های پایانی این کتاب، ما ارائه می‌کنیم استدلال کلیدی ما مبنی بر اینکه احساسات مثبت به طور کلی - و عالی‌ترین "احساسات مثبت" شفقت و همدلی به طور خاص - در نقطه تلاقی بین شادی درونی و بیرونی قرار دارند، با ظرفیت ایجاد همزمان شادی شخصی و ارائه راه حل بالقوه برای بسیاری از افراد. از مشکلات که امروزه گریبانگیر جامعه شده است (حداقل به عنوان اولین گام برای غلبه بر این مشکلات اجتماعی).

به عنوان مثال، ما شواهد علمی مستقیم ارائه می‌دهیم که نشان می‌دهد چگونه پرورش شفقت می‌تواند یک تکنیک موثر برای افزایش شادی شخصی باشد. علاوه بر این، ما نشان می‌دهیم که چگونه همدلی و شفقت باعث تغییرات خاصی در عملکرد مغز می‌شود که نحوه درک و تعامل ما با دیگران را تغییر می‌دهد - برای مثال، باعث می‌شود دیگران را شبیه‌تر به خودمان درک کنیم. این تغییرات منجر به ارتباط با دیگران بر اساس شباهت‌های ما می‌شود تا تفاوت‌هایمان، و موانع بین «ما» و «آنها» را از بین می‌برد. این همچنین روش‌های مشخصی از تفکر و عمل را ایجاد می‌کند که به نظر می‌رسد به عنوان

پادزهر برای برخی از مشکلات اجتماعی که در فصل‌های بعدی بررسی خواهیم کرد - حتی تعصب غریزی، «خودکار و ناخودآگاه» که انسان‌ها نسبت به کسانی که تجربه می‌کنند، «طراحی‌شده» هستند. ما متفاوت درک می‌کنیم، که تا همین اواخر قابل پیشگیری نبود. در نهایت، توضیح خواهیم داد که چگونه این رویکرد برای غلبه بر مشکلات اجتماعی، به دلیل عواملی مانند ماهیت مسری عواطف مثبت و شادی، می‌تواند حتی چندین مزیت منحصر به فرد نسبت به رویکردهای مرسوم داشته باشد.

در فصل پایانی این کتاب، توضیح می‌دهیم که چگونه تمرین‌ها یا تکنیک‌های خاصی وجود دارد که هر کسی می‌تواند برای پرورش عمدی ظرفیت بیشتر برای همدلی و شفقت تمرین کند - برای اینکه فرد لزوماً نیازی به داشتن یک فرد همدل یا «خونگرم» نداشته باشد. سطوح بالاتری از همدلی یا شفقت را تجربه کنید. بنابراین، هر کسی می‌تواند از این تکنیک‌ها برای افزایش سطح مرسوم شادی روزمره خود استفاده کند. با این حال، برای استفاده از این روش برای غلبه بر مشکلات گسترده اجتماعی، بخش قابل توجهی از جمعیت احتمالاً نیاز به تمرین این تکنیک‌ها دارند. این را می‌توان به عنوان مثال با ارائه آموزش و آموزش در مورد این تکنیک‌ها به عنوان بخشی از آموزش کودکان ما در سیستم‌های مدارس دولتی انجام داد.

قبل از اینکه این اتفاق بیفتد، این احتمال وجود دارد که افراد بیشتری نیاز داشته باشند که با دیدگاه دالایی لا ما در مورد شفقت همسو شوند. درک شفقت به عنوان منبع شادی شخصی، چیزی که واقعاً به درد شما می‌خورد و نه فقط «مرد دیگر». این امر مستلزم این است که شفقت را چیزی با ارزش و اهمیت عملی بزرگ، با مزایای واقعی واقعی، بدانیم، نه صرفاً به عنوان یک مفهوم انتزاعی فلسفی «گرم و میهم» یا موضوعی «نرم» که ماهیت مذهبی، معنوی یا اخلاقی دارد. در واقع، حتی باید آن را به عنوان یک ضرورت دید، چیزی که برای بقای ما حیاتی است و نه یک تجمیل یا چیزی که فقط یکشنبه‌ها یا بعد از بازنشستگی در فلوریدا با میلیون‌ها نفرمان در کلیسا انجام می‌دهیم.

نیازی به گفتن نیست، اتخاذ ابتکارات آموزشی گسترده که شامل آموزش سراسری در این روش‌ها می‌شود، می‌تواند فرآیندی کند باشد. در همین حال، مشکلات دنیای امروز ما متنوع و پیچیده است و هیچ فرمول مخفی یا گلوله جادویی وجود ندارد که یک شبه همه مشکلات انسانی ما اعم از شخصی و جهانی را به طور ناگهانی ریشه کن کند. اما حداقل جایی برای شروع داریم. همانطور که دالایی لا ما در صفحات بعدی نشان می‌دهد، گام‌های عملی وجود دارد که می‌توانیم برای کنار آمدن با دنیای آشفته خود برداریم، استراتژی‌هایی که می‌توانیم از آنها برای حفظ شادی واقعی روزمره در حالی که به دنبال راه‌حلی برای مشکلات گسترده‌تر هستیم، استفاده کنیم. در نهایت، ما متوجه خواهیم شد که پیام دالایی لا ما، پیامی امیدبخش است، که مبتنی بر اعتقاد مطلق به خیر اساسی طبیعت انسان است.