

رازهای خوشبختی

۱۰ نکته برای شاد زیستن



نوشته ی پادر

ترجمه ی قریحه دلفی



رازهای خوشبختی

۱۰۱ نکته برای شاد زیستن

سرشناسه: تانوشری پادر - م Tanushree Podder

عنوان و نام پدیدآورنده: رازهای خوشبختی / ۱۰۱ نکته برای شاد زیستن

{نویسنده} تانوشری پادر؛ {مترجم} مهدی قراچه داغی؛

مشخصات نشر: تهران: انتشارات زعفران ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری: ۲۸۴ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۸۷-۳۵-۵

یادداشت: عنوان اصلی: Secrets OF Happiness, ۲۰۰۳

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان نردبان زندگی (۱۰۱ راه برای شاد

زیستن) با ترجمه مینا اعظامی توسط انتشارات البرز در سال ۱۳۸۵ منتشر شده است.

موضوع: راه و رسم زندگی - جنبه های روانشناسی - خوشبختی - اعتماد به نفس -

لذت و لذت گرایی

شناسه افزوده: قراچه داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۱۷۲ پ ۲ / BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۰۸۳۶۵

رازهای خوشبختی

۱۰۱ نکته برای شاد زیستن

نویسنده: تانوشری پادر

مترجم: مهدی قراچه داغی

صفحه آرایي: آتلیه زعفران گرافیک

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۸۷-۳۵-۵

چاپ اول: بهار ۱۳۹۲

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

حقوق چاپ و نشر، انحصاراً برای انتشارات زعفران محفوظ است.

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان





۱۱		مقدمه
۱۷		۱. خوشبختی چیست؟
۲۱		۲. یک واقعیت ساده: هر کسی می‌تواند خوشبخت باشد
۲۷		۳. از کسالت و دل‌تنگی اجتناب کنید
۲۹		۴. خود را بپذیرید
۳۳		۵. خوش‌بین باشید
۳۷		۶. شکست‌ها را به موفقیت تبدیل کنید
۴۱		۷. برخورد با شکست‌ها و ناکامی‌ها
۴۵		۸. روی نقاط قوت خود متمرکز شوید
۴۷		۹. منبع الهامی پیدا کنید
۵۱		۱۰. رژیم ذهنی
۵۳		۱۱. لحظات مهم و سرنوشت‌ساز

- ۵۵ ۱۲. با مردم درست رفتار کنید
- ۵۷ ۱۳. تا حدی که می‌توانید بخشنده باشید
- ۵۹ ۱۴. زندگی همین است
- ۶۱ ۱۵. چرا من؟
- ۶۳ ۱۶. اهمیت نگرش
- ۶۵ ۱۷. چگونه مثبت بمانید
- ۶۹ ۱۸. تغییر نگرش
- ۷۱ ۱۹. لبخند بزنید
- ۷۵ ۲۰. بر حالت روحی‌تان تسلط یابید
- ۷۷ ۲۱. احساسات خود را کنترل کنید
- ۷۹ ۲۲. احساسات خود را سرکوب نکنید
- ۸۱ ۲۳. به جنبه‌های مثبت توجه داشته باشید، نواقص را نادیده بگیرید
- ۸۵ ۲۴. آنچه را که نمی‌توانید تغییر دهید، بپذیرید
- ۸۷ ۲۵. راه میان‌بری وجود ندارد
- ۸۹ ۲۶. من بیشتر می‌خواهم، همین حالا
- ۹۳ ۲۷. ببخشایید و فراموش کنید
- ۹۷ ۲۸. فروتن و سخاوتمند باشید
- ۹۹ ۲۹. از عیب‌جویی پرهیزید
- ۱۰۱ ۳۰. هیچ چیزی همیشگی نیست
- ۱۰۳ ۳۱. بیاموزید به مشکلات بخندید
- ۱۰۵ ۳۲. هر مشکلی راه‌حلی دارد
- ۱۰۹ ۳۳. زمان بزرگ‌ترین التیام‌بخش است
- ۱۱۳ ۳۴. خداوند را در روح همگان جست‌وجو کنید

۳۵. اخلاقیات ۱۱۵
۳۶. هر روز زندگی تان را گرامی بدارید ۱۱۷
۳۷. ساده زندگی کنید ۱۱۹
۳۸. زمانی برای درون‌نگری ۱۲۱
۳۹. نقاط قوت خود را بشناسید ۱۲۵
۴۰. از میزان توقعات خود بکاهید ۱۲۷
۴۱. خودتان را ارزان نفروشید ۱۲۹
۴۲. کمال طلب نباشید ۱۳۱
۴۳. مانند یک کودک بخوابید ۱۳۳
۴۴. اولویت‌های خود را بشناسید ۱۳۷
۴۵. از وقت خود به خوبی بهره‌برداری کنید ۱۴۱
۴۶. انرژی کم و زیاد می‌شود ۱۴۳
۴۷. قدرت و شجاعت ۱۴۵
۴۸. تنهایی می‌تواند موجب افسردگی شود ۱۴۷
۴۹. سرمایه‌گذاری در دیگران ۱۴۹
۵۰. خدمت کردن و از خود مایه گذاشتن، شادی‌بخش است ۱۵۱
۵۱. به زندگی زناشویی تان توجه کنید ۱۵۳
۵۲. اجتماعی‌تر باشید ۱۵۵
۵۳. بچه‌ها شادی و خوشبختی را تضمین می‌کنند ۱۵۹
۵۴. به پدر و مادر تان توجه داشته باشید ۱۶۱
۵۵. سرگرمی‌های خلاق ایجاد کنید ۱۶۳
۵۶. دین و نیایش ۱۶۵
۵۷. زندگی بدون استرسی داشته باشید ۱۶۷

۵۸. خوشبختی در درون شماست ۱۷۱
۵۹. عزت نفس خود را افزایش دهید ۱۷۳
۶۰. گذشته را رها کنید و به زندگی در همین لحظه بیندیشد ۱۷۷
۶۱. «نه» گفتن را بیاموزید ۱۷۹
۶۲. انعطاف پذیر باشید ۱۸۳
۶۳. برای امروز زندگی کنید، برای فردا دوست بدارید ۱۸۵
۶۴. همیشه به خاطر داشته باشید کسانی هستند که ۱۸۷
۶۵. با اضطراب بجنگید ۱۸۹
۶۶. خشم خود را کنترل کنید ۱۹۳
۶۷. حرص نزنید ۱۹۷
۶۸. ماتم نگیرید ۱۹۹
۶۹. صبور باشید ۲۰۳
۷۰. به دیگران کمک کنید ۲۰۵
۷۱. انتقادپذیر باشید ۲۰۷
۷۲. از تعریف و تمجید صمیمانه استقبال کنید ۲۰۹
۷۳. در بهترین حد خود ظاهر شوید و بقیه را فراموش کنید ۲۱۱
۷۴. روی ارتباطات خود کار کنید ۲۱۳
۷۵. تغییر پذیر باشید ۲۱۵
۷۶. برخورد با بحران ها ۲۱۷
۷۷. به حرف دلان گوش دهید ۲۱۹
۷۸. آرام بگیرید و به آرامش برسید ۲۲۱
۷۹. با دوستان قدیمی خود معاشرت کنید ۲۲۳

۸۰. از یاد گرفتن استقبال کنید ۲۲۵
۸۱. خودتان باشید، کاملاً طبیعی ۲۲۷
۸۲. احساسات و هیجانات فرو خورده را آزاد کنید ۲۲۹
۸۳. نبود شادی تولید بیماری می‌کند ۲۳۳
۸۴. بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد، کدام است؟ ۲۳۵
۸۵. کسانی که درگیر فعالیت هستند، نگران نمی‌شوند ۲۳۷
۸۶. مشکلات خود را بنویسید ۲۴۱
۸۷. ناچارید با برخی امور روبه‌رو شوید ۲۴۳
۸۸. غلبه بر ترس‌ها و هراس‌ها ۲۴۵
۸۹. انتقاد نکنید ۲۴۹
۹۰. همه چیز جزئی و بی‌اهمیت است ۲۵۳
۹۱. احساس رضایت را در خود ایجاد کنید ۲۵۵
۹۲. با وجدان باشید ۲۵۷
۹۳. در پی ثبات و دوام باشید ۲۵۹
۹۴. از خود نام نیکو باقی بگذارید ۲۶۱
۹۵. همه روزه مطالب الهام‌بخش بخوانید ۲۶۳
۹۶. در فکر تلافی و انتقام نباشید ۲۶۵
۹۷. با طبیعت زندگی کنید ۲۶۷
۹۸. متوجه زبان و کلامتان باشید ۲۷۱
۹۹. قدر نعمات خود را بدانید ۲۷۳
۱۰۰. افسردگی را کنار بگذارید و شاداب شوید ۲۷۵
۱۰۱. بیست توصیه برای رسیدن به شادمانی و خوشبختی ۲۷۹
- سخنان الهام‌بخش ۲۸۱



مقدمه

دوستانم آهی کشید و گفت: «چه جالب! اداری کتابی درباره خوشبختی و شادزیستن می‌نویسی؟ بگو بدانم در این دنیا آدم خوشبخت هم وجود دارد؟ کسی را می‌شناسی که واقعاً شاد باشد؟» و بعد با نگاهی بدبینانه صحبتش را تمام کرد: «ما پیوسته دنبال این عنصر فریبنده می‌گردیم.»

در حالی که کنجکاوی‌ام جلب شده بود، پرسیدم: «تو خوشبخت نیستی؟» لحظه‌ای فکر کرد و گفت: «نه اینکه خوشبخت نباشم اما شاد هم نیستم.» حرف درستی می‌زد. بسیاری از ما نه شاد هستیم نه غیر شاد، نه خوشبخت هستیم و نه بدبخت در شرایط نامعلومی به سر می‌بریم. اغلب اوقات نمی‌دانیم که چه می‌خواهیم خوشبختی یک حالت غیر ملموس از ذهن است که تعریف کردنش دشوار است. حالتی فریبنده از یک مدینه فاضله است که پیوسته در تمام مدت زندگی در جستجویش هستیم.

غیر از این، خوشبختی برای هر کس یک معنا و مفهوم متفاوت دارد. برای بعضی‌ها خوشبختی یعنی اینکه روزی سه وعده غذا پیدا کنند و بخورند. اگر بتوانند

این کار را بکنند، احساس شادی و رضایت می‌کنند. بعضی دیگر اگر یک خانه یا اتومبیل جدید بخرند، احساس شادی می‌کنند. جمعی دیگر خوشبختی را در این می‌دانند که رابطه خوبی با همسرشان داشته باشند و با اعضای خانواده‌شان کاملاً سازگار باشند. برای هر کدام از ما کلمه خوشبختی یا شادی معنا و مفهوم متفاوتی دارد.

اما شادی دوام دائمی ندارد. اگر امروز شاد باشم، معنایش این نیست که لزوماً فردا هم شاد خواهم بود. و بدین معنا هم نیست که شادی و خوشبختی کیفیتی پردوام ندارند. اما می‌توان گفت که برداشت ما از خوشبختی و شاد زیستن مرتب تغییر می‌کند و هر چند روز به شکلی دوری آید. اگر چیز به‌خصوصی، شادی و خوشبختی را امروز به زندگی ما می‌آورد، فردا ممکن است احساس کنیم که چیز دیگری کم داریم و در نتیجه دوباره ناخشنود می‌شویم. این سبب می‌شود که به شکلی بی‌وقفه و تمام‌نشدنی به دنبال کیفیت فراری بگردیم که اسمش را خوشبختی گذاشته‌ایم. مفهومی که کیفیت و معنایش پیوسته تغییر می‌کند.

بنابراین انسان پیوسته در جستجوی شادی و خوشبختی است. دنبال کتاب‌هایی می‌گردد که در این خصوص نوشته شده است. در همایش‌ها و سمینارهای مختلف شرکت می‌کند که قول و وعده رسیدن به خوشبختی را می‌دهند. اما خوشبختی چیست؟ به نظر من خوشبختی یک حالت ذهنی است. شما به اندازه‌ای که ذهنتان اجازه بدهد، خوشبخت هستید و آن را احساس می‌کنید. اگر در شرایط بی‌قراری باشید، چگونه می‌توانید شاد و خوشبخت باشید؟

چاه جادویی وجود ندارد تا آبی را که ضامن خوشبختی باشد، تأمین کند. مانترا^۱ در کار نیست که اگر آن را تکرار کنیم، شاد و خوشبخت شویم. تنها با ایجاد نگرش مثبت در قبال زندگی، می‌توان به شادی رسید. برای رسیدن به آرامش ذهنی و رضایت

خاطر، باید متوجه درون خود شد. از بیرون کاری ساخته نیست. باید دنبال آرامش وجود بگردیم. باید با خود در صلح شویم.

زیرا صلح و آرامش چیزی نیست که بتوان آن را در بازار خرید. خوشبختی چیزی نیست که بتوان آن را با خوردن دارو به دست آورد. نمی‌توانید تلاش کنید که به خوشبختی برسید. در هیمالیا هم یافت نمی‌شود. خوشبختی در شما هست باید بیاموزید که آن را پیدا کنید، در غیر این صورت هرگز از آن شما نخواهد شد.

به یاد قصه آهوی خشن بیفتید که دنبال مشک می‌گشت و توجه نداشت که مشک در وجود خود او قرار دارد. انسان‌ها هم پیوسته دنبال چیزهایی می‌گردند تا شادی و خوشبختی را به آن‌ها عرضه کند. غافل از اینکه خوشبختی در وجود آن‌ها است و منتظر است تا کشف شود.

اگر یافتن خوشبختی تا این حد ساده باشد، چرا این همه مردم با احساس بد و ناخشنود زندگی می‌کنند؟ واقعیت این است که یافتن این گوهر آن قدرها هم ساده نیست. می‌توانید به ثروت، به مقام و منصب برسید. می‌توانید در زمینه‌های اجتماعی به محبوبیت برسید. می‌تواند تقریباً به هر چه می‌خواهید، برسید. اما رسیدن به رضایت خاطر و شاید خوشبختی موضوعی کاملاً متفاوت است. به نظر من علتش این است که ما به قدری دنبال مادیات هستیم که فرصت لذت بردن از زندگی را نداریم و نمی‌توانیم به خوشبختی که موهبت خداوند است، دست یابیم. ما هرگز به نعماتی که خداوند در اختیار ما گذاشته، فکر نمی‌کنیم. به این توجه نداریم که از سلامتی و زندگی برخورداریم. تنها وقتی یک شخص معلول را می‌بینیم، متوجه می‌شویم که از بخت بلندی برخورداریم که اندام‌های سالم داریم. اما آیا از خداوند به خاطر سالم بودنمان تشکر می‌کنیم؟ نه، نمی‌کنیم. زیرا این سلامتی را فرض مسلم می‌پنداریم. بسیاری از چیزهای دیگر هم وجود دارند.

تا زمانی که به نعماتی که در زندگی داریم، توجه نکنیم نمی‌توانیم شاد باشیم و

احساس خوشبختی بکنیم. مرتب دنبال مادیات بیشتر و بیشتر می‌رویم، اما به ارزش آنچه ناملوس است، توجه نداریم.

بسیاری از دوستان و بستگانم می‌پرسند چرا تصمیم گرفتم روی موضوعی به این دشواری کار کنم و کتاب بنویسم. من اذعان می‌کنم که نوشتن کتاب درباره خوشبختی موضوع دشواری است زیرا اصول راهنمایی در کار نیست. تحقیقی در این زمینه انجام نمی‌شود، ارقام و آمار و اطلاعاتی در دست نداریم که روی آن حساب کنیم. اما من دلیلی داشتم که در این زمینه کتاب بنویسم و این مطلب را با شما در میان می‌گذارم. من از آن جهت این کتاب را می‌نویسم که سال‌ها با ناراحتی و ناخشنودی روبه‌رو بودم تا اینکه راهی پیدا کردم که با این مشکلات برخورد کنم. نمی‌گویم که اسرار خوشبختی را پیدا کردم و به آرامش جاودانه رسیدم اما کمی به یافتن آن نزدیک‌تر شدم.

من دوستانی را دیده‌ام که در سوگ عزیزان اردست‌رفته خود نشسته‌اند. کسانی را دیده‌ام که به شدت افسرده بوده‌اند، زیرا شغلشان را از دست داده‌اند یا دچار بیماری و معلولیت شده‌اند. این مسائل برای کسانی که نمی‌توانند آن‌ها را تحمل کنند، بسیار سخت و دشوار می‌باشد و سبب می‌شود که کارشان به مشاور کشیده شود. بسیاری از آن‌ها مجبور می‌شوند، دارو مصرف کنند و داروهای خواب‌آور بخورند. برخورد با مشکلات زندگی ساده نیست. درواقع نصیحت کردن ساده‌تر از عمل کردن است. من با مسائل و مشکلات فراوان روبه‌رو بوده‌ام. شاهد مرگ عزیزانم بوده‌ام. زندگی‌ام با تنش‌های فراوان همراه بوده است. در مواقعی حتی دلم نمی‌خواست که زندگی کنم. اما بعد از آن احساس بهتری حاکم می‌شد و من می‌توانستم با فراز و نشیب‌های زندگی برخورد بهتری بکنم.

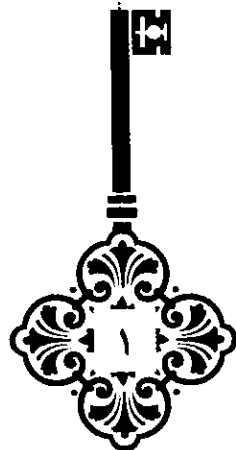
در مجامع معنوی شرکت کردم، دنبال حقیقت می‌گشتم. در دوره‌های آموزش

معنوی شرکت کردم. دوره‌های ویپاسانا، یوگا، مراقبه، ریکی و غیره و غیره. در تلاش و تقلا بودم تا به آرامش برسم. ولی هیچکدام از این دوره‌ها مرا به آرامش و خوشبختی که در جستجویش بودم هدایت نکرد و چیزی نمانده بود که تسلیم شوم. در پایان توانستم بر معضلات و ناملايمات غلبه کنم و زندگي‌ام را به جانب نور هدایت کنم و به خوشبختی برسم. نمی‌گویم که ناملايمات مرا ناراحت نمی‌کنند، نمی‌گویم که مرا رنج نمی‌دهند، اما می‌توانم بر آن‌ها چیره شوم و این نیمی از مبارزه است که پیروز ماندن به انتها می‌رسد.

کسی نمی‌تواند صرفاً با خواندن کتاب به خوشبختی برسد. به تلاش، بیش از خواندن کلمات یک کتاب نیاز است. باید تلقین‌ها را به مرحله اجرا درآورد. باید آنچه را که در پیرامون‌مان می‌گذرد، بپذیریم. هدف نگارش این کتاب چیزی بیش از اشاره به رازهای خوشبختی است. هدف این است که به زندگي‌های تیره و غمزده نور بپاشیم. من در جریان رسیدن به آرامش و شادی به حقایق چند پی بردم، و همین حقایق است که صمیمانه می‌خواهم با خوانندگان کتاب در میان بگذارم.

من نه سخنران و نه یک موعظه‌کننده هستم. به جای آن، یک انسان معمولی هستم با مشکلاتی که می‌خواهم بر آن غلبه کنم. اما با پیمانه سال زندگي در این جهان راه‌هایی یافته‌ام که مرا در مسیر خوشبختی به حرکت درمی‌آورد و همین‌هاست که می‌خواهم با خوانندگان در میان بگذارم. اگر بتوانم در نهایت یک دل را شاد کنم، به پاداش خودم رسیده‌ام.

-
1. Vipassana: دوره سکوت یا نوعی مراقبه که دوره آموزشی آن ده روز است.
 2. Yoga: وحدت و هماهنگی میان جسم و ذهن و روح و روان.
 3. Meditation: آگاهی از همه چیزهایی که در حال روی دادنند.
 4. Reiki: نیروی حیاتی کیهانی - یکی از روش‌هایی که در جهت تعادل بخشی، انرژی کمک کننده است.



خوشبختی چیست؟

خوشبختی احساسی پردوام از شادی و سپاسگزاری است، که روی چشم انداز ما تأثیر می‌گذارد تا همه چیز را در پرتو جدیدی ببینیم. خوشبختی کیفیت تقریباً ملموس و محسوسی است و شما مطمئن می‌توانید یک شخص شاد و خوشبخت را در دل جمعیت شناسایی کنید. از آن جهت او را تشخیص می‌دهید که طبیعتی شاد و مهربان‌گیز دارد، خوشبخت است و نگرشی دوستانه دارد.

اما خوشبختی و شادمانه زیستن را نباید با لذت بردن اشتباه گرفت. خوشبختی موضوعی پایاست و طبیعتی معصومانه دارد. برخلاف خوشبختی و شادمانه زیستن، لذت، دوامی کوتاه دارد، و اغلب اعتیادآور است. برای مثال کسانی که سیگار می‌کشند یا مواد مخدر استعمال می‌کنند مرتب این عادتشان تشدید می‌شود. کسانی که از انباشتن مادیات لذت می‌برند، به‌زودی از آن خسته و دلزده می‌شوند. لذت به خودی خود چیز بد یا اشتباهی نیست اما اگر بخواهیم لذت را جایگزین خوشبختی و شادمانه زیستن بکنیم، کارمان به اندوه و تأسف می‌گردد.

اما آرامش درون و صلح با خود، چه معنایی دارد؟ آیا آرامش روانی، داشتن هماهنگی، سکوت کردن و بی‌قرار نبودن، آرامش درون و صلح با خویشتن است؟ آیا می‌توانیم آرامش درون را بخریم؟ آیا می‌توانیم آن را بیاموزیم؟ آیا این آرامش درون به‌واقع وجود خارجی دارد؟ تقریباً همه در مقطعی از زندگی خود با این پرسش‌ها روبه‌رو می‌شوند. بعضی از ما وقتی مراحل مختلف زندگی را پشت سر می‌گذاریم، نیاز به این آرامش را احساس می‌کنیم. به نظر می‌رسد که اشخاص به‌طور خودآگاه یا ناخودآگاه، مستقیم یا غیرمستقیم این هدف گریزا را دنبال می‌کنند. اما این هدف چیست و کدام است؟

به زبان ساده، آرامش درون، در صلح بودن با خویشتن است، وقتی به‌طور بیرونی دنبال آرامش نمی‌گردیم و آن را در درون خود جستجو می‌کنیم به آرامش و صلح درون می‌رسیم. این آرامش تحت تأثیر عوامل بیرونی قرار نمی‌گیرد. آب‌وهوا، رفتار اشخاص، ثروت یا نبود آن، هیچ‌کدام نمی‌توانند آرامش درون ما را برهم بزنند. وقتی به این آرامش برسیم، از آن ما می‌شود. در نهایت آرامش درون تابع هوشیاری ماست و از تمام نهادهای بیرونی مستقل است. به خاطر طبیعت عالم هستی آرامش درون را نمی‌توان به‌طور دائم در دنیای بیرون جستجو نمود. طبیعت چرخه‌ای است که قطب‌های مخالف را با هم می‌چرخاند. شب، به دنبال روز از راه فرا می‌رسد. سرما، به دنبال گرما می‌آید. درد، متعاقب لذت می‌آید. دوران خوب، دوران بد را به دنبال دارند. به همین شکل شادی جایگزین ناراحتی می‌شود.

تنها راه رسیدن به آرامش ذهن این است که ذهن بیرون‌گرا را آرام کنیم و احساسات خروشان را به سکوت بکشانیم. بدون توجه به اینکه چه محرکی دریافت می‌کنیم، سرانجام باید با ذهن بی‌قرار خود روبه‌رو شویم. اما چگونه این اتفاق می‌افتد؟ به نظر می‌رسد که باید جاده بلندی را پیماییم و به جستجوی هدف خوشبختی و شادمانه زیستن اتویایی حرکت کنیم.

صبر کنید! پیش از آغاز تسلیم نشوید؛ پرتو روشن امیدی وجود دارد. آرامش و خوشبختی را با تلاش و صبر و شکیبایی می‌توان به دست آورد اما این به تلاشی پیگیرانه احتیاج دارد و قدرت اراده می‌خواهد تا به آرامش ذهن و روان برسیم.

www.ketab.ir