

مخفی گاہ
خوشبختی

نیل گون

رویا پورمناف

www.ketab.ir

گون، نیل، ۱۹۵۲ - م. Gun, Nil
مخفیگاه خوشبختی / نویسنده نیل گون: مترجم رویا پورمناف

تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۸۸

۱۴۴ ص

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۲۴۸-۶

فیبا

عنوان اصلی: Mutluluk Kitabı

خوشبختی

شادی

راه و رسم زندگی

پورمناف، رویا، ۱۳۵۱ - مترجم

۱۳۸۸ ۸۶ کی/خ/۵۷۵۵۸۴

۱۵۸/۱

۹۷۲۹۳۳

مخفی گاه خوشبختی

مؤلف: نیل گون

مترجم: رویا پورمناف

ویراستار: میترا کیان ناز

صفحه آرا: الهه ایمنی

ناشر: نسل نو اندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۰

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۲۴۸-۶

ISBN: 978-964-236-248-6

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نو اندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

نشانی فروشگاه ۲: خیابان مطهری - ابتدای خیابان سهروردی جنوبی - نبش کوچه زاهدان - پلاک ۲۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نو اندیش

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۱
همه همین را می‌خواهند.....	۲۱
خوشبختی یک انتخاب است.....	۲۵
خوشبختی از درون تو آغاز می‌شود.....	۳۵
بلوغ و رشد فردی یا پیشرفت روحی.....	۵۵
می‌توانی خوشبخت بودن را بیاموزی.....	۶۶
عشق و میل به زندگی حق طبیعی توست، البته زمانی که تو هم طبیعی باشی.....	۶۸
"میزان خجالت شما به اندازه‌ی اعتماد شما به تقدیر، سرنوشت و بدشانسی است.".....	۷۰
زندگی به تو بدهکار نیست.....	۷۵
افکارت را عوض کن.....	۷۹
نقطه‌ی شروع.....	۸۱
انسان، خودت را بشناس!.....	۸۴
عشق و میل به زندگی.....	۸۷
حرص و عزم.....	۹۰
گام‌های کوچک.....	۹۳
رازها و روش‌های زندگی انسان‌های خوشبخت.....	۹۵
تأثیر هورمون‌ها بر احساسات.....	۹۷

- تأثیر تنفس بر احساسات ۱۰۵
- تأثیرات ذهن بر احساسات ۱۱۶
- تأثیر حالت بدن بر احساسات ۱۲۴
- تأثیر انتخاب آنچه که بر آن تمرکز می‌کنید، بر روی احساسات ۱۲۶
- کلیدهای زندگی ۱۳۱
- جایی برو که قلبت تو را می‌برد ۱۳۶
- خوشبختی به عنوان نوعی زندگی ۱۴۰

مقدمه

این کتاب و متن‌های مربوط به لوح فشرده‌ی افزایش انگیزه را با علاقه بسیاری نوشتم. به عبارت دیگر، هنگام نگارش این آثار، انگیزه و اشتیاقم افزایش یافت. امیدوارم به همان اندازه که من هنگام نگارش این اثر لذت بردم، تو هم هنگام خواندن آن لذت ببری.

در این کتاب و در نوآرهایم، ترجیح دادم به جای گفتن کلمه‌ی «شما»، از کلمه «تو» استفاده کنم؛ چون موضوعاتی که درمورد آن‌ها صحبت خواهیم کرد، نیازمند صمیمیت و احساس نزدیکی بیشتر میان من و توست. کسی که اکنون مرا می‌خواند، تنها تو هستی. چرا باید رسمی صحبت کنیم یا میانمان فاصله ایجاد کنیم؟ من و تو تنها هستیم.

تعداد انسان‌های خوشبخت در دنیا خیلی کم است؛ بخشی از انسان‌ها در گروهی که می‌گویند «ناراضی نیستم» قرار می‌گیرند و بخش زیادی از آن‌ها گروه «ما شاد و خوشبخت نیستیم» را تشکیل می‌دهند.

شاید من هم به‌خاطر ذات و طبیعت خود نتوانستم انسان ناامید و غمگینی باشم. البته من هم مثل هر انسان دیگری، گاه و بی‌گاه احساس ناامیدی و نارضایتی کرده‌ام. احساس خوشبختی در

ناملایمات و شرایط ناخوشایند یک هنر است. درحقیقت، من سعادت آشنایی با افرادی را داشتم که از عهده‌ی این کار برآمده بودند و از آن‌ها چیزهای زیادی آموختم.

بخش بزرگی از زندگی‌ام را در گروه انسان‌های «ناراضی نیستم» گذراندم و این، در نظر بسیاری از انسان‌ها، خوشبختی و رضایت محسوب می‌شود.

دوواقع بین خوشبختی و رضایت با عدم خوشبختی و نارضایتی، تفاوت چشمگیری وجود دارد و من در سنین جوانی، به‌طور ناخودآگاه متوجه این مسأله شده بودم. فردی پرهیجان و بسیار ناآرام بودم اما در درونم کمبودی احساس می‌کردم که نمی‌توانستم اسمی روی آن بگذارم؛ نوعی خلأ.

با نگاهی از بیرون، من زندگی‌ای داشتم که شاید خیلی‌ها حسرت آن را می‌خوردند.

در سرزمین رویاها (امریکا) زندگی می‌کردم. دور دنیا را می‌گشتم. همسرم عاشق من بود. برای شام خوردن از منزل خارج می‌شدیم و سر از هاوایی درمی‌آوردیم. دو فرزند خیلی زیبا، ماشین کادیلاک، خزهای زیبا، جواهرات، خانه‌ای بزرگ با استخری زیبا، جوانی و زیبایی داشتیم؛ اما با وجود تمام این‌ها، تنها «ناراضی و غمگین نبودم».

از زمانی که خودم را شناختم، به مطالعه خیلی علاقه داشتم. اگر در یک اتاق پر از کتاب زندانی شوم، خوشبخت‌ترین و شادترین انسان دنیا خواهم بود.

در امریکا هم بیشتر وقتم را در کتابخانه‌ها، مدارس یا دوره‌هایی که شب و روز در آن‌ها شرکت می‌کردم، به یادگیری می‌گذراندم. هنگام رانندگی، بیشتر به جای موسیقی، از نوارهای مربوط به افزایش اعتماد به نفس و انگیزه استفاده می‌کردم. به عقیده‌ی من، تمام زمانی که بدون یادگیری بگذرد، اتلاف شده است. درواقع «یادگرفتن»، به نوعی، شغل و حرفه‌ی من شده بود. اصلی‌ترین دغدغه‌ی فکری‌ام، موضوع روان‌شناسی بود. باور داشتم که اگر انسان را کشف کنم، قادر به یافتن رازهای خوشبختی و شادمانی او خواهم بود.

شوهرم به سرگرمی‌های من که البته شیوه و روش زندگی من بودند، به چشم سرگرمی‌های بی‌ضرر نگاه می‌کرد و نمی‌توانست برای کارهای من دلیل و توجیهی بیابد. درحقیقت خزها و جواهراتی که به نشانه‌ی علاقه به من هدیه می‌کرد، برایم آن قدر مهم نبود که بابت آن‌ها از او خیلی تشکر کنم (البته اعتراف می‌کنم که چون آن موقع اطلاعات زیادی در مورد محیط زیست نداشتم، خز را چندبار پوشیدم).

اما رویاهایم با مرگ همسرم به پایان رسید و در بیست و چهار سالگی، با دو فرزند دو و چهار ساله، تنها ماندم.

احساس درماندگی، ناچاری و بی کفایتی می کردم. زمان آن رسیده بود که هر آنچه تا آن روز خوانده ام را به کار بندم. تصمیم گرفتم به جای آنکه برای خود دلسوزی کنم، وضعیت خود را سریع تر بهبود بخشم. اینکه انسان خود را اصلاح کند و در این زمینه پیشرفت داشته باشد، از به پایان رساندن چند رشته‌ی دانشگاهی هم مشکل تر است. لازم به یادآوری است که زمان و هزینه‌ی کلاس‌ها، دوره‌ها و کارگاه‌هایی که گذراندم هم با هزینه و زمان اتمام چند رشته‌ی دانشگاهی برابری می کرد. پول‌هایم به سرعت رو به اتمام بود. هم کار می کردم، هم درس می خواندم و هم از فرزندانم مراقبت می کردم.

تا اینکه یک روز که تنها چهارده دلار در جیبم مانده بود، در یک کارگاه آموزشی شرکت کردم و زندگی‌ام تغییر کرد. اینکه چگونه پول شرکت در آن کارگاه را فراهم کردم هم خود ماجرای دیگری است.

به هر حال در اولین ساعت شروع کلاس، بین سیصد و پنجاه نفر که البته تنها شرکت کننده‌ی خارجی گروه من بودم، از جایم بلند شدم و اعلام کردم که هدف زندگی‌ام را یافته‌ام. بله، من هدفم را در زندگی یافته بودم. هدف من این بود که ضمن تربیت و آموزش خودم، بتوانم در تعلیم دیگران همانند یک وسیله عمل کنم. یکی از مهم ترین راه‌های پیش روی انسان به سوی خوشبختی، افزایش و توسعه مهارت‌های فردی است. من قرار بود یک معلم خیلی خوب

بشوم و آنچه از آموخته‌هایم به دست آورده بودم را به انسان‌هایی آموزش دهم که اهمیت یادگیری و آموختن را می‌دانستند. قرار بود به آن‌ها کمک کنم تا چیزهای زیادی به دست آورند.

سرگرمی من شغلم شده بود. آن موقع هنوز نمی‌دانستم که داشتن هدف در زندگی و تلاش برای رسیدن به آن، ویژگی مشترک تمام انسان‌های خوشبخت است. زندگی بهترین معلم انسان است؛ البته برای کسانی که به‌راستی می‌خواهند بیاموزند.

بعد از اتخاذ این تصمیم بزرگ، در جاهای بسیاری، داوطلبانه به تدریس پرداختم. یاد دادن (آموزش) بهترین مدرسه برای یادگیری است. مهم، موفقیت فردی انسان است. مواد لازم آن هم «انسان» است. احساس می‌کنم با تجربیات کسب کرده در این سال‌ها، به واقع ثروتمند شده‌ام. اطرافیانم هم متوجه تغییرات بزرگ ایجادشده در من شده بودند. مراجعه‌ی کسانی که با من در کلاس‌ها شرکت کرده بودند و علاوه بر این، اصرار آن‌ها برای پرداخت مستمر، آغاز حرفه‌ای شدن من بود.

از سال ۱۹۸۴ به بعد، کار تدریس را با انرژی و علاقه‌ی تمام، در امریکا، همچنان ادامه دادم. در واقع منشأ احساس شادمانی و خوشبختی انسان هنگامی است که با انجام کار مورد علاقه‌اش قادر به پرداخت قبوض خود باشد.

کسانی که با انجام کارهایی که دوست ندارند زندگی می‌کنند، درواقع زندگی خود را از دست می‌دهند. خیلی افراد از کسب درآمد

با انجام کاری که دوست ندارند، احساس گناه می‌کنند. چقدر عجیب است! من این احساس گناه را از ابتدا هم داشتم. عدم باور اینکه انسان از انجام کار مورد علاقه‌ی خود هم می‌تواند درآمد داشته باشد و انجام کارهایی که دوست ندارد برای کسب درآمد، به نوعی مجازات برای او محسوب می‌شود، ممکن است یک مسأله‌ی فرهنگی به شمار آید؛ چون امریکایی‌ها چنین نگرانی‌ای نداشتند.

برای هر انسانی کاری وجود دارد که با علاقه، آن را انجام دهد. اگر تو با وقت و صرف زمان به هر موضوعی پردازی، در آن به تخصص خواهی رسید. اگر روزی دو ساعت را به کار مورد علاقه‌ات اختصاص دهی، در واقع چهارده ساعت در هفته و ۷۲۸۰ ساعت در سال، صرف کرده‌ای. پس اگر روزی چهار ساعت را به آن کار اختصاص دهی، این زمان در پایان سال ۱۴,۵۶۰ ساعت خواهد بود. با چنین سرمایه‌گذاری زمانی، چند دوره‌ی تحصیل دانشگاهی را می‌توانی به پایان برسانی؟ عده‌ی زیادی از افراد، روزانه بیش از چهار ساعت از زمان خود را مقابل تلویزیون می‌گذرانند.

اگر چیزی را به‌طور قطع و یقین بخواهی، آن را به دست می‌آوری. چیزی که انگیزه یا اشتیاق نامیده می‌شود، همان انتخاب کاری است که خود انجام می‌دهی.

اگر نمی‌توانی چیزی را به دست بیاوری، آن چیز یا وجود ندارد یا به حد کافی آن را نمی‌خواهی. آنچه برای سلامت ذهنی و عاطفی به آن نیاز داری، هیجان و کنجکاوی است.

اگر تنها از یک چیز مطمئن باشم، آن، هیجان من برای یادگیری و ادامه داشتن این احساس تا پایان عمر است.

تخصص، با گرفتن مدرک و آویزان کردن آن به دیوار، به دست نمی آید. مدرک، تنها یک برگه برای تأیید کفایت است و میزان توانایی یا موفقیت شما را نشان نمی دهد. فراموش نکنید! کفایت در صورتی که آن را پرورش ندهید و پیشرفتی نداشته باشید، در طی زمان، به بی کفایتی تبدیل می شود؛ چون زمان باعث فراموشی دانسته ها می شود. در عصر اطلاعات زندگی می کنیم. برای اینکه در حیطه ی کاری خود به اطلاعات کافی دسترسی یابی، باید به طور دایم بیاموزی و اطلاعات خود را افزایش دهی.

دانستن تنها هم کافی نیست؛ چون دانستن، میزان سنجش اطلاعاتی است که داری اما عالم بودن، به کارگیری دانسته هاست.

علاوه بر دوره ی آموزشی ای که گذرانده بودم، از کتاب ها هم چیزهای زیادی آموختم. به همین دلیل هم سعی می کنم به واسطه ی کتاب، بخشی از دانسته هایم را با دیگران تقسیم کنم. خودم هم نمی دانم که چقدر می دانم؛ چون به آنچه آگاهانه می اندیشم، خود به خود ظاهر می شود. این مسأله را هر انسان علاقه مند به یادگیری تجربه خواهد کرد.

من اطمینان دارم که فردا بیش از امروز خواهم دانست. نوشتن هم یکی از آن دلبستگی هایم تا پایان عمر است که آن را انجام خواهم داد؛ چون علم باید انتقال یابد. «ابراهام ماسلو»، پدر علم

روانشناسی فردی، معتقد است که در ذهن انسان‌های خوشبخت، چیزی به عنوان جداسازی کار و تفریح صورت نمی‌پذیرد؛ چون از کاری که انجام می‌دهند لذت می‌برند و کار خود را مثل سرگرمی و تفریح، با علاقه‌مندی، انجام می‌دهند و به همین دلیل، برای اینکه کارشان به سرعت و با عجله تمام شود و زمان استراحت و تفریح برسد، محل کار را ترک نمی‌کنند.

امروز زندگی خیلی خوبی دارم. در چهل و دو سالگی، دوباره عاشق شدم؛ آن هم دیوانه‌وار! این از آن عشق‌هایی بود که خیلی‌ها باور ندارند؛ «عشق در یک نگاه». به عقیده‌ی من، عشق در یک نگاه وجود دارد. من آن را تجربه کردم و از سال ۱۹۹۴ با همسر و عشقم، با هم هستیم. هنوز هم دیوانه‌وار او را دوست دارم و عاشقش هستم. او همسر روح من است و در کنار هم رشد و پیشرفت می‌کنیم. از زمانی که با او هستم، بیشتر به خودم علاقه‌مند شده‌ام. بسیاری از توانایی‌هایم را که از وجودشان بی‌خبر بودم، در بسایه‌ی حمایت و تشویق‌های او کشف کردم و البته طبیعی است که این احساسات تنها در صورت متقابل بودن، چنین نتایجی را به بار می‌آورد.

فکر می‌کنید عشق را فقط در جوانی می‌توان تجربه کرد؟ به هیچ وجه این‌طور نیست! انسان توانایی عاشق شدن را در هیچ سنی از دست نمی‌دهد و چقدر خوب است که چنین اتفاقی نمی‌افتد! کاری را که دوست دارم، انجام می‌دهم. سالم هستم و از خلئی که زمانی احساس می‌کردم، اثری نیست. اکنون کامل هستم.

زمانی که عصبانی می‌شوم، عصبانی‌ام. زمانی که عاشقم، عاشقم. زمانی که دلم می‌خواهد گریه کنم، گریه می‌کنم و زمانی که می‌خواهم بخندم، می‌خندم. آموختم که به احساساتم احترام بگذارم. من برای گذر از نارضایتی و بدبختی و رسیدن به خوشبختی، راه زیادی پیمودم و امروز با خیال راحت می‌گویم فرد خوشبختی هستم. خوشبختی خود به خود به دست نیامده است و من با تلاش، استحقاق بهره‌مندی از آن را یافتم.

آیا انسان کاملی شدم؟ خدا به دور! احساس شادمانی و خوشبختی با چنین تصویری منطقی ناممکن است. چگونه چنین تفکر عجیبی در خود ایجاد کنم؟!

اگر بخواهم تصویری از خود را که در آینه می‌بینم، با ایده‌آل‌های نیلگونی که در اوج ترسیم کرده‌ام مقایسه کنم، به علت نگاه کردن از پایین به آن بالا، گردن درد خواهم گرفت! ضعف‌های بسیاری دارم اما آن‌ها به من تعلق دارند. زیبایی‌های زیادی هم دارم. آن‌ها هم متعلق به من هستند. من امروز متفاوت از دیروز هستم. نسبت به ده سال گذشته، تفاوت زیادی کردم. فردا باز هم متفاوت خواهم بود. ضعف‌هایم کمتر خواهد شد و زیبایی‌هایم بیشتر خواهد بود. چون پیشرفت ادامه دارد؛ تا ابد. و برای تداوم آن، به پیشبرد اصلاح و پرورش خود ادامه خواهم داد. اگر به زندگی اجازه‌ی جریان داشتن را بدهیم، خودبه‌خود اتفاقات زیادی خواهد افتاد.

در زندگی، هر جا که باشی، از امروز می‌توانی شروع کنی. فراموش نکن اگر مطابق با ارزش‌های خود زندگی نکنی و براساس توقع دیگران گام برداری، دیگر نمی‌توانی آن زندگی را «زندگی من» بنامی.

آموزش و یادگیری، نوار و لوح‌های فشرده و کتاب، همگی مفید هستند اما کسی که تو را دوباره متولد می‌کند، خودت هستی. همان‌طور که بچه خودبه‌خود متولد می‌شود و مادر، تنها به او کمک می‌کند. زندگی یک دوره تجربه است. تجربه‌ی خوشبخت بودن را انتخاب کن و این کتاب هم به‌عنوان نیروی محرک، همراه تو باشد. با آرزوی عشق و خوشبختی برای تو. امیدوارم موفق باشی.

ارادتمند شما

میل‌گون