

پروژه شادی

یا، چرا من سعی می‌کنم در تمام ماه‌های سال صبح‌ها
آواز بخوانم، کمدم را مرتب کنم، درست دعوا کنم،
ارسطو بخوانم و بیشتر تفریح کنم

گریچن رایین

مترجم: آرتیس مسعودی



سرشناسه	: رابین، گریچن کرافت Rubin, Gretchen Craft
عنوان و نام پدیدآور	: پروژه شادی: گریچن رابین؛ مترجم آرتمیس مسعودی.
مشخصات نشر	: تهران: آمو، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۹۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۴۱-۵۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The happiness project
موضوع	: خوشبختی -- خودسازی.
شناسه افزوده	: مسعودی، آرتمیس، ۱۳۵۳ -، مترجم.
رده بندی کنگره	: ۹۱۳۹ ر خ / BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۵۷۲۹



پروژه شادی

گریچن رابین
مترجم: آرتمیس مسعودی
چاپ اول: تابستان ۱۳۹۱
شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه
حروفچینی: شهیر
لیتوگرافی و چاپ: ترانه

نشر آمو

تلفن: ۰۹۳۶۰۳۵۵۴۰۱-۸۸۸۲۷۱۴۰

پست الکترونیکی: aamout@gmail.com

وب سایت: www.aamout.com

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۹	سخنی با خوانندگان
۱۱	آغاز پروژه
۲۳	دوازده فرموده
۲۴	رازهای بزرگسالی
۳۱	فصل یکم - ژانویه - افزایش انرژی سرزندگی
۳۳	شب‌ها زودتر بخوابیم
۳۷	بیشتر ورزش کنیم
۴۳	دور بپریم، درست کنیم، نظم ببخشیم
۵۶	وظایف عذاب‌آور را در اولین فرصت انجام بدهیم
۵۸	پرانرژی‌تر باشیم
۶۱	فصل دوم - فوریه - به یاد داشتن عشق - زندگی زنانه‌ی
۶۶	از تق زدن دست برداریم
۶۹	انتظار تعریف و قدردانی نداشته باشیم
۷۲	درست دعا کنیم
۸۱	بیرون ریختن ناراحتی‌ها ممنوع
۸۵	عشق خود را اثبات کنیم
۱۰۳	فصل سوم - مارس - بزرگتر کردن هدف‌ها - شغل
۱۰۹	وبلاگ درست کنیم
۱۱۶	لذت شکست را بچشم
۱۱۸	کمک بخوایم
۱۲۰	سخت کار کنیم

۱۲۳	از لحظه حال لذت ببرم
۱۳۱	فصل چهارم - آوریل - اخمهایم را باز کنم - فرزند پروری
۱۳۶	صبح ها آواز بخوانم
۱۴۱	تقویت احساسات دیگران را بشناسم
۱۴۵	کنجشهای از خاطرات شاد باشم
۱۶۱	فصل پنجم - مه - جدی گرفتن تفریح و سرگرمی - اوقات فراغت
۱۶۵	بیشتر تفریح کنم
۱۸۰	زمانی را برای سرخ طبعی صرف کنم
۱۸۲	فعالیت های جدید را امتحان کنم
۱۸۵	یک کلکسیون درست کنم
۱۹۹	فصل ششم - ژوئن - زمانی را به دوستانم اختصاص بدهم - دوستی
۲۰۱	روزهای تولد را به یاد داشته باشم
۲۰۴	دست و دلباز باشم
۲۱۵	دوستی ام را نشان بدهم
۲۱۷	غیبت نکنم
۲۱۹	سه دوست جدید پیدا کنم
۲۳۱	فصل هفتم - ژوئیه - کمی شادی بخرم - پول
۲۳۸	کمی ولخرجی کنم
۲۴۹	چیزهای مورد نیازم را بخرم
۲۵۵	محبت و دارایی هایم را خرج کنم
۲۶۰	از چیزی صرف نظر کنم
۲۷۱	فصل هشتم - اوت - به معنویت بیندیشم - مرگ
۲۷۳	خاطرات مصایب و بلایای دیگران را بخوانم
۲۸۲	یک دفترچه شکرگزاری داشته باشم
۳۰۳	فصل نهم - سپتامبر - دنبال کردن علایق - کتاب
۳۰۶	یک رمان بنویسم
۳۱۲	برای علایقم وقت بگذارم

۳۱۵	به نتیجه فکر نکنم
۳۱۶	به یک فناوری جدید تسلط پیدا کنم
۳۲۳	فصل دهم - اکثبر - توجه کردن - هوشیاری ذهن
۳۲۳	فناورین درست خود را بازنگری کنم
۳۲۹	ذهنم را با روش های تازه ای تحریک کنم
۳۳۷	یک رژیم غذایی داشته باشم
۳۴۵	فصل یازدهم - نوامبر - داشتن روحی قانع - نگرش
۳۴۹	با صدای بلند بخندم
۳۵۴	خوب رفتار کنم
۳۵۸	نقد مثبت انجام دهم
۳۶۵	یک پناهگاه روحی برای خود بسازم
۳۶۹	فصل دوازدهم - دسامبر - سخت تلاش کنم - شادی
۳۸۵	پس گفتار
۳۸۹	پروژه شادی شما

سخن با خوانندگان

«پروژه شادی» شیوه‌ای برای ایجاد تغییر در زندگی شماست. اولین گام آمادگی است. یعنی زمانی که شما متوجه می‌شوید چه چیز برای شما خوشحالی، رضایت و تفهد به‌ار می‌آورد و چه چیز برایتان گناه، خشم، کسالت و ندامت به همراه دارد. دومین گام آن است که وقتی متوجه شدید چه اقداماتی واقعاً شادی شما را افزایش می‌دهند، برای انجام دادن آن‌ها تصمیم‌های قاطع بگیرید. پس از آن نوبت به بخش جالب پروژه می‌رسد، یعنی به اجرا درآوردن تصمیم‌ها.

این کتاب، شرح پروژه شادی من است. یعنی همه تلاش‌هایی که برای شادتر شدن انجام دادم و چیزهایی که در این مورد آموختم. ممکن است پروژه شما با پروژه من متفاوت باشد. اما کمتر کسی است که از یک پروژه شادی سود نبرد. من برای آن که به شما کمک کنم در مورد پروژه شادی‌تان بیشتر فکر کنید، به طور منظم در وب‌لاگم پیشنهاد‌های تکمیلی ارائه می‌دهم. یک پایگاه اینترنتی هم «به نام جعبه ابزار پروژه شادی» ایجاد کرده‌ام که جای کمک به آغاز و دنبال کردن پروژه شادی‌تان در اختیاران می‌گذارد.

اما امیدوارم مهم‌ترین ایده برای پروژه شادی‌تان کتابی باشد که در دست دارید. البته، چون این کتاب شرح پروژه شادی من است، براساس شرایط، ارزش‌ها و علایق خاص من پایه‌گذاری شده است. ممکن است فکر کنید: «اگر پروژه شادی هر کسی منحصر به فرد است، چرا باید زحمت خواندن

کتابی در مورد پروژه او را به خود بدهم؟» وقتی در مورد شادی مطالعه می‌کردم، متوجه چیزی شدم که مرا به حیرت واداشت: من اغلب از تجارب کاملاً شخصی یک فرد، چیزهای بیشتری یاد می‌گیرم تا از منابعی که حاوی اصول جهانی مشروح یا مطالعات به روز است. از نظر من آنچه که شخص خاصی در مورد تجربیاتش و آنچه برای او کارساز بوده است می‌گوید، حتی زمانی که فکر می‌کنیم هیچ وجه اشتراکی بین ما وجود ندارد، از هر گفتگوی دیگری با ارزش‌تر است. مثلاً من هرگز فکر نمی‌کردم که یک فرهنگ نویس بذله‌گو با سندروم توریت^۵، یک قدیس مسلول بیست و چند ساله، یک رمان نویس ریاکار روسی و یک پدر روحانی، مؤثرترین راهنماهای من باشند، اما این اتفاق افتاد. امیدوارم که خواندن پروژه شادی من شما را تشویق کند که نوشتن پروژه شادی خود را آغاز کنید. این کتاب را در هر زمان و هر مکانی که می‌خوانید، بدانید که زمان و مکان مناسبی برای آغاز است.

• Tourett's Syndrom

بیماری نادری که از ویژگی‌های آن تیک‌های ناخواسته، تکرار کلمات دیگران به شیوه‌ای غیرقابل کنترل و استفاده از کلمات زشت است. م

آغاز پروژه

من همیشه به طور نه چندان آشکار خواسته‌ام از محدودیت‌هایم فراتر بروم. همیشه فکر می‌کردم اگر یک روز این اتفاق بیفتد، دیگر موهایم را نمی‌یافم، تمام مدت کفش‌های ورزشی پایم نمی‌کنم و همان غذاهای هر روزی را نمی‌خورم. آن مرفع، تولد دوستانم را به یاد خواهم داشت، فوتوشاپ یاد می‌گیرم و نمی‌گذارم دخترم موقع صبحانه خوردن تلویزیون تماشا کند، شکسپیر می‌خوانم، وقت بیشتری را به خنده و تفریح می‌گذرانم. ادب را بیشتر رعایت می‌کنم، بیشتر از موره‌ها دیدن می‌کنم و دیگر از رانندگی نمی‌ترسم.

صبح یکی از روزهای آوریل که هیچ تفاوتی با روزهای دیگر نداشت ناگهان به چیزی پی بردم: من با ریسک هدر دادن زندگی‌ام روبرو بودم. در حالی که به قطره‌های باران که روی شیشه اتوبوس می‌ریخت، خیره شده بودم، متوجه شدم که روزهای یکی پس از دیگری می‌گذرد. آن خودم پرسیدم: «اما من از زندگی چه می‌خواهم؟ خوب، می‌خواهم شاد باشم.» اما هرگز به این که چه چیز مرا خوشحال می‌کرد یا این که چطور می‌توانستم خوشحال باشم، فکر نکرده بودم.

من بهانه‌های زیادی برای شادی داشتم. با عشق زندگی‌ام. «جمی» بلند قد، سبزه‌رو و خوش تیپ ازدواج کرده بودم. ما دو دختر کوچولوی قشنگ داشتیم. الیزای هفت ساله و الینور یک ساله. کارم را با وکالت شروع کرده بودم

و حالا نویسنده بودم. در شهر مورد علاقه‌ام، نیویورک زندگی می‌کردم و با والدینم، خواهرهایم و خانواده همسرم رابطه خوبی داشتم. دوستانی داشتم. سلامت بودم. ناچار نبودم موهایم را رنگ کنم. اما خیلی وقت‌ها به همسرم یا متصدی امور مشترکین اینترنت می‌توپیدم. با یک مشکل کاری هر چند کوچک ناامید می‌شدم. ارتباطم با دوستان قدیمی‌ام قطع شده بود، زود کترلم را از دست می‌دادم و از حملات افسردگی، احساس ناامنی، بی‌حوصلگی و احساس گناه گاه و بی‌گاه رنج می‌بردم.

همینطور که از پشت شیشه تار اتوبوس بیرون را نگاه می‌کردم، دو نفر را دیدم که از خیابان رد می‌شوند. زنی تقریباً هم سن و سال من در حالی که سعی می‌کرد چترش را روی سرش نگه دارد، به تلفن همراهش نگاه می‌کرد و کالسکه‌ای را که در آن یک کودک با بارانی زرد رنگ دیده می‌شد، هل می‌داد. ناگهان این منظره به نظرم آشنا آمد: فکر کردم این من هستم، خود من. من هم یک کالسکه، تلفن همراه، ساعت رنگ دار، آپارتمان و همسایه دارم. الان در همان اتوبوسی هستم که همیشه جلوی پارک سوار می‌شوم و با آن می‌روم و برمی‌گردم. زندگی‌ام هم شبیه به همین است، اما هرگز در مورد آن فکر نمی‌کنم.

من افسرده و دچار یکی از بحران‌های میان‌سالی نبودم، اما از دل‌مردگی رنج می‌بردم. حس تکراری نارضایتی و تا حدی بی‌اعتقادی در حالی که روزنامه‌های صبح را برمی‌داشتم یا می‌نشستم که نامه‌های پست الکترونیکی‌ام را بخوانم، از خودم می‌پرسیدم: «آیا این من هستم؟» همیشه با دوستانم در مورد احساس «خانه زیبا» شوخی می‌کردیم، همان بیتی که در آواز «یک بار در تمام زندگی» «دیوید برن» وجود داشت، به این مضمون که ما به طور مکرر تفکر «این خانه زیبای من نیست» را تجربه می‌کنیم. با تعجب از خودم می‌پرسیدم: «واقعاً چنین احساسی دارم؟» و جواب می‌دادم: «بله، دارم.»

اما گرچه گاهی از فقدان چیزی احساس نارضایتی می‌کردم، هرگز فراموش نمی‌کردم که چقدر خوشبختم. هر بار که نیمه شب بیدار می‌شدم، که اغلب هم این اتفاق می‌افتاد، از اتفاقی به اتفاق دیگر می‌رفتم و همسرم را می‌دیدم که منحنه را به خود پیچیده و به خواب رفته است و دخترانم را نگاه می‌کردم که دور تا دورشان پراز عروسک‌های پارچه‌ای است. همه‌شان سلامت بودند. من هر چیزی را که ممکن بود بخواهم، داشتم. اما نمی‌توانستم قدر آن‌ها را بدانم. من گرفتار شکایت‌های پیش پا افتاده و بحران‌های گذرا و خسته از نبرد با ذات خود، اغلب قادر نبودم شکوه آنچه را که داشتم درک کنم. نمی‌خواستم داشتن چنین روزهایی را بدیهی فرض کنم. سال‌ها بود که این جملات «کالت» نگرانم می‌کرد: «تاکنون چه زندگی فوق‌العاده‌ای داشته‌ام! فقط آرزو می‌کنم که ای کاش زودتر این را فهمیده بودم.» نمی‌خواهم در پایان زندگی‌ام یا پس از یک فاجعه بزرگ به عقب نگاه کنم و بگویم: «آن وقت‌ها چقدر شاد بودم، کاش زودتر این را می‌فهمیدم. باید در این مورد فکر می‌کردم. چطور می‌توانستم خودم را طوری عادت بدهم که قدر زندگی عادی‌ام را بدانم. چطور می‌توانستم برای خودم به عنوان یک همسر، مادر، نویسنده و یک دوست، معیارهای بالاتری ایجاد کنم؟ چطور می‌توانستم ناراحتی‌های روزمره را رها کنم و دیدی وسیع‌تر و متعالی‌تر در خود ایجاد کنم؟ من به سختی می‌توانستم به یاد بیاورم که حتی جلوی دروازه‌خانه ترقف کرده و از آنجا خمیر دندان خریده باشم، پس این که چنین اهداف بزرگی را در زندگی روزمره‌ام بگنجانم، غیر واقع‌بینانه به نظر می‌رسید.

اتوبوس به کندی حرکت می‌کرد و من هم به سختی می‌توانستم پا به پای افکارم پیش بروم. به خودم گفتم: «باید به محض این که وقت آزاد پیدا کردم، به این موضوع بپردازم. باید برای خودم یک پروژه شادی ایجاد کنم.» اما اصلاً وقت آزاد نداشتم. وقتی زندگی در جریان عادی‌اش پیش می‌رفت، فکر کردن

به این که واقعاً چه چیزی اهمیت دارد، دشوار می‌نمود. اگر می‌خواستم یک پروژه شادی داشته باشم، باید برای آن وقت می‌گذاشتم. من خود دیگری داشتم که فقط در این خلاصه می‌شد که یک ماه در جزیره‌ای زیبا و بادگیر زندگی کند، هر روز صدف جمع کند، ارسطو بخواند و در یک دفتر خاطرات زیبا از جنس پوست مطلب بنویسد. نه، اعتراف می‌کردم که این عملی نیست. باید به راهی فکر می‌کردم که اینجا و اکنون قابل اجرا باشد. باید لنزی را که به چشم داشتم و موجب می‌شد همه چیز برایم آشنا به نظر بیاید، عوض می‌کردم.

همه این افکار به مغزم هجوم آورده بود و همانطور که در آن اتوبوس شلوغ نشسته بودم، به دو نتیجه رسیدم: یکی این که می‌توانستم شادتر از این که هستم باشم و دیگر این که زندگی‌ام تغییر نمی‌کرد، مگر این که خودم تغییرش دهم. پس از این نتیجه‌گیری، در همان لحظه تصمیم گرفتم یک سال کامل را به تلاش برای شاد بودن اختصاص دهم.

صبح یک روز سه‌شنبه تصمیم خود را گرفتم. تا بعد از ظهر چهارشنبه کوهی از کتاب‌های کتابخانه روی میز جمع شده بود که با تلنگری به زمین می‌ریخت. به سختی می‌توانستم برای آن‌ها جایی پیدا کنم. دفتر کوچکم که بالای آپارتمانمان قرار داشت، پر بود از منابع مرجع برای بیوگرافی‌ای که داشتم در مورد «کندی» می‌نوشتم و اطلاعاتی‌های معلم کلاس اول دخترم الیزا در مورد اردوهای کلاسی، گلودرد چرکی و غذا خوردن در خارج مدرسه. نمی‌توانستم بلافاصله پروژه شادی را شروع کنم. باید پیش از آن که برای شروع سالی که در نظر گرفته بودم، آماده شوم، چیزهای زیادی یاد می‌گرفتم. پس از چند هفته مطالعه فشرده، در حالی که برای پایه‌گذاری تجربیاتم، نظرات مختلف را مورد بررسی قرار می‌دادم، به الیزابت، خواهر کوچکم تلفن کردم.

خواهرم پس از بیست دقیقه گوش کردن به شرح مبسوطی از تفکرات اولیه من در مورد شادی گفت: «فکر نمی‌کنم خودت بدانی چقدر غیر عادی هستی. اما...» بعد عجولانه اضافه کرد: «اما غیر عادی خوب. همه غیر عادی‌اند، برای همین پروژه شادی هر کسی با دیگری متفاوت است. همه ما منحصر به فردیم.»

«ممکن است اما فکر نمی‌کنم اصلاً بدانی چقدر خنده‌دار است که آدم ببیند تو در مورد این چیزها صحبت می‌کنی.»

«چرا خنده‌دار است؟»

«چون تو خیلی سرسخانم و برنامه‌ریزی شده به مسئله شادی نگاه می‌کنی.»

متوجه منظورش نشدم. «منظورت روشی است که برای عملی کردن اهدافی مانند: «تأمل کردن در مورد مرگ» یا «ماندن در لحظه حال» انتخاب می‌کنم؟»

پاسخ داد: «دقیقاً. من حتی نمی‌دانم منظورت از عملی کردن چیست؟»

«حالا، هر چه که هست، همه حرف من این است که پروژه شادی تو خیلی بیش از آنچه که فکرش را می‌کنی، هویت تو را نمایان می‌مازد.» البته او درست می‌گفت. می‌گویند مردم آنچه را که خودنیاز دارند بیاموزند، به دیگران یاد می‌دهند. من با بازی کردن نقش مربی شادی حتی برای خودم هم که شده، سعی می‌کردم راهی برای فائق آمدن بر اشتباهات و محدودیت‌های خاص خودم بیابم.

وقت آن رسیده بود که از خودم بیشتر انتظار داشته باشم. اما وقتی در مورد شادی فکر می‌کردم، با تناقض روبرو می‌شدم. می‌خواستم در عین حال که خودم را تغییر می‌دهم، خودم را بپذیرم. هم می‌خواستم خودم را کمتر جدی

بگیرم و هم بیشتر. می‌خواستم از وقتم خوب استفاده کنم، اما دوست داشتم بگردم، بازی کنم و برای دلم مطالعه کنم. می‌خواستم در مورد خودم فکر کنم تا بتوانم خودم را فراموش کنم. همیشه در مرز نگرانی قرار داشتم. می‌خواستم از غبطه خوردن و اضطراب در مورد آینده رها شوم، اما انرژی و رؤیاهایم را نگه دارم. نظرات الیزابت مرا در مورد انگیزه‌هایم دچار سردرگمی کرد. آیا در جستجوی رشد معنوی و نوعی زندگی بودم که در چار چوب اصول متعالی‌تری قرار داشته باشد یا این که پروژه شادی‌ام فقط تلاشی برای تقویت روش‌های برانگیزاننده و کمال‌گرا در همه جنبه‌های زندگیم بود؟

پروژه شادی‌ام هر دو را شامل می‌شد، می‌خواستم شخصیتم را کامل کنم، اما با ماهیتی که داشتم این کار با نقشه، نامه، فهرست کارهای روزانه، لغات و اصطلاحات جدید و عدم مقاومت در مقابل یادداشت برداشتن همراه می‌شد. بسیاری از مغزهای متفکر به موضوع شادی پرداخته‌اند. من در حین تحقیقاتم به نظرات افلاطون، بوئتیوس، مونتینی، برتراند راسل، تورو و شوپنهاور برخورد کردم.

بزرگترین ادیان جهان نیز ماهیت شادی را توصیف کرده‌اند. من به سنت‌های بی‌شماری برخورددم که بعضی از آن‌ها شناخته شده و بعضی دیگر اختصاصی‌تر بودند. در چند دهه اخیر گرایش علمی به روانشناسی مثبت‌اندیشی افزایش پیدا کرده است. مارتین سلیگمن، دانیل کانمن، دانیل گیلبرت، بری شوارتز، ادوینر، میهالی چیکسنتمیهالی و سرجا لیوبومیرسکی از جمله افرادی هستند که در جریان تحقیقم آثار آن‌ها را بررسی کردم. در فرهنگ عامه نیز تعداد بی‌شماری کارشناس شادی وجود دارد که من نظر بیشتر آن‌ها را از «اپرا» گرفته تا «جولی مورگنسترن» و «دیوید آلن» جویا شده‌ام. تعدادی از جالب‌ترین دیدگاه‌ها در مورد شادی متعلق به

رمان‌نویس‌های محبوب من، یعنی لئو تولستوی، ریچینا ولف و مارلین رابینسون است. در واقع به نظر می‌رسد رمان‌هایی مانند «فرود در خورشید» مایکل فرین، «پل کانتو» آن پچیت و «شنبه» ایان مک ایوان آثار حساب‌شده‌ای براساس نظریه شادی باشند. در جریان مطالعاتم یک دقیقه فلسفه و بیوگرافی می‌خواندم و لحظه‌ای دیگر «روانشناسی امروز» از جمله کتابهایی که در میان انبوه کتاب‌هایی که کنار تخت‌خوابم گذاشته بودم، «پلک زدن» مکمل گلدول، «نظریه احساسات اخلاقی» آدام اسمیت، «الیزابت و باغ آلمانی‌اش» اثر الیزابت وان آرنیم، «هنر شادی» دالایی لاما و «غرق در تأمل» مارلا تسیلی (فلاوی لیدی) بود و یک روز سر میز شام با دوستانم، خرد را در یک بیسکویت شناسی پیدا کردم: «زیر سقف خانه خودت به دنبال شادی بگرد.» مطالعاتم به من نشان داد بیش از آن که جلوتر بروم باید به دو سؤال مهم پاسخ دهم. اول این که آیا من بر این باور هستم که می‌توانم شادتر باشم؟ زیرا طبق «نظریه نقطه تعین» سطح پایه شادی هر فرد فقط به میزان جزئی نوسان دارد. نتیجه این بود که: بله، این امکان وجود دارد.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که در تعیین سطح شادی هر فرد، ژنتیک ۵۰ درصد نقش دارد، شرایط زندگی مانند سن، جنسیت، قومیت و وضعیت تأهل میزان درآمد، سلامتی، شغل و تعلقات مذهبی ۱۰ تا ۲۰ درصد و ایجاد شادی مؤثر است و نحوه تفکر و عملکرد افراد سهم باقیمانده را در ایجاد شادی دارد. به گفته دیگر، انسان‌ها دارای نوعی خلق و خوی ذاتی هستند که چارچوب مشخصی دارد. اما می‌توانند با نوع عملکرد خود، به بالاترین یا پایین‌ترین سطح شادی خود دست پیدا کنند. نتیجه این تحقیقات، مشاهدات مرا تأیید می‌کرد. روشن است که عده‌ای از افراد ذاتاً شادتر یا غمگین‌تر از دیگران هستند. علاوه بر آن، تصمیم‌هایی که هر فرد در مورد نحوه زندگی خود می‌گیرد، بر میزان شادی او تأثیر می‌گذارد.

اما به کارگیری این اصول، چالش برانگیز است. من باید طرحی پیاده می‌کردم که بتوانم نظریات مربوط به شادی را در زندگی‌ام به عمل درآورم.

«بنجامین فرانکلین» یکی از قدیسان حامی خودشناسی است. او در زندگی‌نامه شخصی خویش توضیح می‌دهد که چگونه به عنوان بخشی از یک «پروژه جسورانه و دشوار برای رسیدن به تکامل اخلاقی» یک جدول فضایل اخلاقی تهیه کرده بود. او سیزده فضیلت اخلاقی را که می‌خواست در وجود خود پرورش دهد (میان‌ه‌روی، سکوت، نظم، اراده مصمم، قناعت، سخت‌کوشی، صداقت، عدالت، میانه‌روی، پاکیزگی، آرامش، پاکدامنی و فروتنی)، شناسایی و جدولی تنظیم کرده بود که در آن میزان دستیابی به این فضایل در همه روزهای هفته مشخص می‌شد. فرانکلین هر روز برای تمرین این سیزده فضیلت به خود نمره می‌داد.

اما در مطالعات اخیر، روش خردمندانه‌او در تنظیم چنین جدولی دست‌کم گرفته می‌شود، زیرا معمولاً مردم دوست دارند در اهدافی پیشرفت کنند که بتوان آن‌ها را به اقدامات عملی و قابل‌اندازه‌گیری تجزیه کرد و بتوان در آن‌ها نوعی مسئولیت‌پذیری نظام‌مند و تقریباً مثبت یافت. همچنین، براساس جدیدترین نظریه مربوط به مغز، ذهن ناخودآگاه در شکل‌گیری قضاوت‌ها، انگیزه و احساسات نقش عمده دارد که خارج از آگاهی و کنترل خود آگاه ماست و یکی از عواملی که بر این عملکرد ناخودآگاه تأثیر می‌گذارد، «قابلیت دسترسی» اطلاعات یا میزان سهولت مخابره آن‌ها به ذهن است.

اطلاعاتی که به تازگی استفاده شده باشد یا این که در گذشته زیاد مورد استفاده قرار گرفته باشد، آسان‌تر بازیابی و در نتیجه فعال می‌شود. مفهوم «قابلیت دسترسی» به من نشان داد که اگر به طور مداوم اهداف و دیدگاه‌های خاصی را به خود یادآوری کنم، می‌توانم آن‌ها را در ذهنم فعال‌تر نگه دارم.

بنابراین، با الهام گرفتن از علوم جدید و روش بن فرانکلین جدول امتیازدهی مخصوص به خود را طرح ریزی کردم. این جدول شبیه تقویمی بود که می توانستم در آن تصمیمات خود را ثبت کنم و برای هر تصمیم، روزانه به خود امتیاز ✓ (خوب) یا X (بد) بدهم. گرچه، پس از آن که جدول حالی ام را طراحی کردم مدت زیادی طول کشید که به نتیجه برسم خانه ها را با چه تصمیم هایی پر کنم. سیزده فضیلت فرانکلین با تغییراتی که من می خواستم در خود ایجاد کنم، همخوانی نداشت. «پاکیزگی» دغدغه خاص من نبود (گرچه اگر این ویژگی را در خودم تقویت می کردم، لااقل موجب می شد بیشتر از پنج دندان استفاده کنم). من برای آن که شادتر شوم، چه باید می کردم؟ ابتدا باید مواردی را که می خواستم روی آن ها کار کنم، مشخص می کردم و سپس تصمیم های عملی و قابل اندازه گیری اتخاذ می کردم. مثلاً همه صاحب نظران، از «سنیکا» گرفته تا «مارتین سلینگمن» بر این باورند که دوستی، کلید شادی است و مطمئناً من هم می خواستم دوستی هایم را مستحکم تر کنم. نکته در اینجا بود که بفهمم دقیقاً چگونه می توانم تغییراتی را که در پی آن هستم، ایجاد کنم.

وقتی دوباره روی تصمیم های ممکن فکر کردم، این که چقدر پروژه شادی من می تواند با فرد دیگری متفاوت باشد، دوباره مرا به حیرت واداشت. اولین اولویت های فرانکلین عبارت بود از «میان روی» (خوردن تا حدی که ایجاد سنگینی نکند) و «سکوت» (خودداری از پر حرفی یا بازی با الفاظ و شوخی). افراد دیگری ممکن است تصمیم بگیرند به کلاس ورزش بروند، سیگار را ترک کنند، زندگی جنسی شان را بهتر کنند، شنا یاد بگیرند یا این که در فعالیت های داوطلبانه شرکت کنند. اما من به این تصمیم های خاص نیاز نداشتم. من اولویت های منحصر به فرد خودم را داشتم و موارد زیادی در فهرستم وجود داشت که ممکن بود دیگران آن ها را حذف کنند و من موارد

زیادی را از فهرستم حذف کردم که ممکن بود دیگران آن‌ها را در فهرست خود بگنجانند.

مثلاً، یکی از دوستانم پرسید: «نمی‌خواهی روان درمانی را شروع کنی؟»
 با تعجب گفتم: «نه، چرا فکر می‌کنی می‌خواهم این کار را بکنم؟»
 پاسخ داد: «این کاملاً ضروری است. اگر می‌خواهی ریشه رفتارهایت را بدانی باید بروی روان درمانی. نمی‌خواهی بدانی چرا اینطور هستی و چرا می‌خواهی زندگی‌ات تغییر کند؟»

من مدتی در مورد این پرسش‌ها فکر کردم و به این نتیجه رسیدم که نه، اصلاً.

آیا این به آن معنی بود که من انسانی سطحی هستم؟ افراد زیادی را می‌شناختم که روان درمانی برای آن‌ها بسیار با ارزش بود، اما موضوعاتی را که من می‌خواستم به آن‌ها بپردازم کاملاً در دسترس نبودند و فقط می‌خواستم بفهمم که چه روش‌هایی را باید انتخاب کنم.

می‌خواستم هر ماه بر یک موضوع مشخص تمرکز کنم و برای دوازده ماه سال، دوازده جدول خالی وجود داشت که باید آن‌ها را پر می‌کردم. تحقیقاتم نشان می‌داد که مهم‌ترین عامل شادی، پیوندهای اجتماعی است. برای همین، تصمیم گرفتم موضوعات «ازدواج»، «فرزندپروری» و «دوستی» را مد نظر قرار دهم. متوجه شده بودم که شادی تا حد زیادی به نگرش خود من بستگی دارد. بنابراین، «معنویت» و «نوع نگرش» را نیز به فهرستم اضافه کردم.

کار، در شادی من نقش حیاتی داشت، فراغت هم همینطور، بنابراین عناوین «کار»، «تفریح» و «هیجان» را هم در فهرستم گنجاندم. دیگر چه مواردی را می‌خواستم مطرح کنم؟ به نظر می‌رسید «انرژی» اولین عامل موفقیت کل پروژه است. «پول» هم موضوع دیگری بود که می‌دانستم دوست دارم به آن بپردازم. برای آن که بعضی از نقطه نظرهایی را که در طول تحقیقم

به آن‌ها برخورد کردم، مورد بررسی قرار دهم، «هوشیاری ذهن» را هم در فهرست جای دادم. می‌خواستم در ماه دسامبر همه تصمیم‌هایم را به طور کامل بررسی کنم و طبقه‌بندی دوازده جزء شادی را انجام دهم.

اما چه موضوعی باید اول می‌آمد؟ مهم‌ترین جزء شادی چه بود؟ هنوز نمی‌دانستم، اما تصمیم گرفتم «انرژی» را در ابتدای فهرست بیاورم. انرژی زیاد می‌توانست عملی شدن تصمیم‌های دیگر را آسان‌تر کند.

درست در اول ژانویه، سر همان موقعی که تصمیم گرفته بودم، پروژه‌ام را آغاز کنم. جدوالم را با تصمیم‌هایی که می‌خواستم در سال آینده آن‌ها را عملی کنم، پر کردم، می‌خواستم در ماه اول، فقط به تصمیمات ژانویه بپردازم، در فوریه، مجموعه بعدی تصمیم‌ها را به مجموعه ژانویه اضافه کنم و در ماه دسامبر که ماه آخر بود، در مورد تصمیم‌های کل سال به خودم امتیاز بدهم.

همانطور که برای شناسایی تصمیماتم تلاش می‌کردم، به چند اصل فراگیر برخورد کردم. کم و زیاد کردن این اصول، بسیار دشوارتر از آن بود که انتظارش را داشتم، اما پس از اضافه و کم کردن‌های مکرر، دوازده فرمان خود را نوشتم:

دوازده فرمان

- ۱- «گریجن» باشم.
- ۲- رها کنم.
- ۳- آن طوری که می‌خواهم احساس کنم، رفتار کنم.
- ۴- همین حالا آن کار را انجام بدهم.
- ۵- مؤدب و معقول باشم.
- ۶- از مراحل انجام کارها لذت ببرم.
- ۷- محبت و داریایی‌هایم را خرج کنم.

- ۸- مشکل را شناسایی کنم.
 - ۹- انچه‌ها را باز کنم.
 - ۱۰- کاری را که باید انجام شود، انجام دهم.
 - ۱۱- حساب و کتاب ممنوع.
 - ۱۲- فقط عشق وجود دارد.
- پیش‌بینی می‌کردم این دوازده فرمان، مرا در عمل به تصمیماتم کمک کند. من یک فهرست مضحک تر هم تهیه کردم: رازهای بزرگسالی‌ام. این فهرست شامل درس‌هایی بود که در سنین رشد با دشواری فرا گرفته بودم. نمی‌دانم چرا سال‌ها طول کشید این واقعیت را بپذیرم که داروهایی که نیاز به نسخه پزشک ندارند، واقعاً می‌توانند سر درد را درمان کنند، در حالی که آن‌ها واقعاً این خاصیت را داشتند.

رازهای بزرگسالی

- مردم آنقدرها که فکر می‌کنی متوجه اشتباهات نمی‌شوند.
- اشکالی ندارد که کمک بخواهی.
- بیشتر تصمیم‌گیری‌ها به تحقیقات گسترده نیاز ندارند.
- خوب رفتار کن تا احساس خوبی داشته باشی.
- مهم است که با همه مهربان باشی.
- در سرما پلیور بپوش.
- اگر هر روز کار کوچکی انجام دهی، می‌توانی کارهای زیادی انجام کنی.
- آب و صابون بیشتر لکه‌ها را برطرف می‌کند.
- زیاد روشن و خاموش کردن رایانه موجب ایجاد اشکال در آن می‌شود.
- اگر نمی‌توانی جای چیزی را پیدا کنی، وسایلت را جمع و جور کن.
- تو می‌توانی انتخاب کنی که چه کار کنی، اما نمی‌توانی انتخاب کنی که

دوست داشته باشی چه کار کنی.

شادی، همیشه تو را شاد نمی‌کند.

کاری که هر روز انجام می‌دهی، مهم‌تر از کاری است که گاهی اوقات انجام می‌دهی.

لایق نیست در هر کاری ماهر باشی.

اگر شکست نمی‌خوری، معلوم است که به اندازه کافی تلاش نمی‌کنی.

داروهای بدون نسخه بسیار مؤثرند.

نگذار کمال، دشمن خوبی باشد.

چیزی که برای دیگران لذتبخش است، ممکن است برای تو لذتبخش نباشد و برعکس.

مردم اغلب ترجیح می‌دهند که هلیه ازدواجشان را پس از عقدشان به آن‌ها بدهی.

نمی‌توانی بانق زدن به فرزندان یا با ثبت‌نام کردن آن‌ها در کلاس‌های مختلف، خصلت‌های آن‌ها را از بنیان تغییر دهی.

وقتی ودیعه‌ای نگذاشته باشی چیزی را به تو بر نمی‌گردانند.

تهیه فهرست دوازده فرمان و رازهای بزرگسالی، برایم سرگرم‌کننده بود. اما بخش اصلی پروژه شادی، همچنان فهرست تصمیماتم، رد کردن تعارضاتی را که می‌خواستم در زندگی‌ام ایجاد کنم، شامل می‌شد. گرچه، وقتی برای بازنگری تصمیماتم به عقب برگشتم، کوچکی آن‌ها توجهم را جلب کرد. مثلاً برای ماه ژانویه: «زودتر بخوابم» و «مشکل نق زدنم را حل کنم». اصلاً هیجان‌انگیز، پر شور و به ویژه بلند پروازانه نبود.

پروژه شادی دیگران مانند «هنری دیوید تورو» که به «والدن پانده» نقل مکان کرد یا «الیزابت گیلبرت» که به ایتالیا، هند و اندونزی تغییر مکان داد، مرا

به وجد می‌آورد. آغاز یک زندگی جدید، تعهد کامل و جهش این افراد به سوی ناشناخته سبب می‌شد که کاوش آن‌ها را نوعی روشنگری بدانم و به طور غیر مستقیم از این که آن‌ها از نگرانی‌های روزمره دست کشیده‌اند، احساس شور و شوق کنم.

اما پروژه من اینطور نبود. من فردی فاقد روحیه ماجراجویی بودم و نمی‌خواستم چنین تغییرات غیرعادی‌ای را متحمل شوم. البته شانس آورده بودم، چون حتی اگر هم می‌خواستم، قادر به انجام چنین کارهایی نبودم. من مسئول یک خانواده بودم و ترک کردن آن‌ها حتی برای یک هفته محال بود، چه برسد به یک سال.

مهم‌ترین که من نمی‌خواستم زندگی‌ام را تعطیل کنم. من می‌خواستم زندگی‌ام را تغییر دهم، بدون این که زندگی‌ام تغییر کند. می‌خواستم شادی را در آشپزخانه، خانه‌ام پیدا کنم. می‌دانستم که من نمی‌توانم شادی را در نقطه‌ای دور یا شرایط غیر معمولی پیدا کنم. شادی همین جا بود، درست در همین لحظه. مانند نمایشنامه به یاد ماندنی «کبود مرغ» که در آن دو کودک یک سال تمام دنیا را به دنبال «کبود مرغ شادی» گشتند و رفتی سرانجام به خانه برگشتند، دیدند پرنده منتظر آن‌ها بوده است.

افراد زیادی در مورد پروژه شادی من اظهار نظر کردند. همسر من اولین کسی بود که این پروژه را دید.

«جمی» در حالی که روی زمین دراز کشیده بود تا نرمش‌های روزانه پشت و زانویش را انجام دهد، گفت: «واقعاً درکش نمی‌کنم. تو که الان هم نسبتاً شاد هستی مگر نه؟ اگر فرد غمگینی بودی، این فهرست، بیشتر معنا پیدا می‌کرد، اما نیستی.» سپس مکشی کرد و گفت: «تو که غمگین نیستی، هستی؟»

دوباره به او اطمینان دادم که «شاد هستم» و در حالی که از فرصتی که برای به رخ کشیدن تخصص جدیدم پیش آمده بود، خوشحال بودم، اضافه کردم:

«واقعاً شادم. پژوهش‌های سال ۲۰۰۶ نشان می‌دهد که هشتاد و چهار درصد آمریکایی‌ها خود را «خیلی شاد» یا «نسبتاً شاد» می‌دانند و پژوهش دیگری که در مورد چهل و پنج کشور انجام شده است نشان می‌دهد به طور متوسط، مردم در مقیاس ۱ تا ۱۰، خود را ۷ و در مقیاس ۱ تا ۱۰۰ خود را ۷۵ می‌دانند. من یک تست معتبر روانشناسی شادی زدم و در مقیاس ۱ تا ۵، ۳/۹۲ امتیاز گرفتم.

«پس اگر نسبتاً شاد هستی، چرا می‌خواهی یک پروژه شادی اجرا کنی؟»
 «من شاد هستم، اما نه آنقدر که باید و شاید. من زندگی به این خوبی دارم و دوست دارم بیشتر قدر آن را بدانم و بهتر بتوانم انتظارات آن را برآورده کنم.»
 به سختی توانستم اضافه کنم که: «من خیلی شکایت می‌کنم و بیش از حد عصبانی می‌شوم. باید شکرگزارتر باشم. فکر می‌کنم اگر بیشتر احساس شادی کنم، رفتارم هم بهتر می‌شود.»

در حالی که به نسخه تایپ شده اولین جدول خالی تصمیماتم اشاره می‌کرد، پرسید: «واقعاً فکر می‌کنی هیچکدام از این‌ها اهمیت داشته باشند؟»
 «خب، بالاخره می‌فهمم.»

با صدای تودماغی گفت: «آره، فکر می‌کنم بالاخره متوجه شوی.»
 خیلی زود، به تردید بیشتری دچار شدم. وقتی یک آشنای قدیمی در یک میهمانی، ایده پروژه شادی‌ام را به صراحت مورد تمسخر قرار داد یک گفتگوی مؤدبانه معمولی به مکالمه‌ای تبدیل شد که بیشتر به دفاعیه رسانه‌ای دکترای شبیه بود.

او پرسید: «پروژه‌ات این است که ببینی می‌توانی شادتر باشی، در حالی که حتی افسرده هم نیستی؟»

در حالی که تلاش می‌کردم فرد باهوشی به نظر بیایم، گفتم: «درست است.»

«قصد توهین ندارم، اما فایده‌اش چیست؟ فکر نمی‌کنم تحقیق در مورد این که یک آدم عادی چطور می‌تواند شادتر بشود، زیاد جالب باشد.»

نمی‌دانستم چه پاسخی بدهم. می‌توانستم به او بگویم که یکی از رازهای بزرگسالی این است که حرفت را با عبارت «قصد توهین ندارم» شروع نکنی؟ او با تأکید ادامه دارد: «و به علاوه، تو یک فرد معمولی نیستی. تو تحصیل کرده‌ای، یک نویسنده تمام وقت هستی، در سواحل شرقی علیا زندگی می‌کنی. شوهرت شغل خوبی دارد. پس مردمی که در ناحیه شمال مرکزی زندگی می‌کنند، چه بگیرند؟»

به آرامی گفتم: «من در ناحیه شمال مرکزی به دنیا آمده‌ام.»

او حرفم را نپذیرفت و گفت: «فکر نمی‌کنم بخواهی دیدگاه‌هایی داشته باشی که برای دیگران عجیب به نظر برسد.»

جواب دادم: «خوب، من به این نتیجه رسیده‌ام که مردم واقعاً می‌توانند از همدیگر خیلی چیزها یاد بگیرند.»

«فکر می‌کنم بالاخره به این نتیجه بررسی که تجربیات مورد سوء تعبیر واقع می‌شود.»

جواب دادم: «به هر حال، من نهایت تلاشم را می‌کنم» و بعد از کنار او رد شدم تا فرد دیگری را برای گفتگو پیدا کنم.

این مرد با این که آنقدر حرف‌های دلسردکننده زد، اما به نگرانی اصلی من در مورد پروژه شادی‌ام اشاره‌ای نکرد: «آیا این نهایت خودبینی بود که آنقدر برای شادی خودم تلاش کنم؟»

در مورد این سؤال خیلی فکر کردم. در نهایت، با فیلسوفان بزرگ و پژوهشگران معاصر هم عقیده شدم که می‌گویند تلاش برای شاد بودن، هدفی ارزشمند است. به عقیده ارسطو، «شادی، معنا و هدف زندگی و تنها هدف و نهایت وجود انسان است.» اپیکتوس نوشته است: «ما باید خود را از

هر چیزی که شادی به بار می آورد، بهره مند کنیم. زیرا اگر شادی باشد، ما همه چیز داریم و اگر شادی نباشد همه اعمال ما در جهت کسب آن خواهد بود.» شوهرش های اخیر نشان می دهد که افراد شاد، نوع دوست تر، فعال تر، دلسوز تر، خوش برخورد تر، خلاق تر، انعطاف پذیر تر، نسبت به دیگران مهربان تر، صمیمی تر و سالم ترند. افراد شاد، دوستان، همکاران و شهروندان بهتری هستند. من هم می خواستم یکی از این افراد باشم.

می دانستم که قطعاً وقتی شاد هستم، خوب بودن برایم آسان تر است و در این مواقع، صبور تر، بخشنده تر، فعال تر، رقیق القلب تر و سخاوتمند تر، تلاش من برای شاد بودن، نه تنها خودم را شادتر می کرد، بلکه شادی اطرافیانم را نیز بیشتر می کرد.

البته، وقتی پروژه شادی ام را آغاز کردم، هنوز به این نتیجه نرسیده بودم. اما کارم را شروع کردم، چون می خواستم آماده شوم. من فرد بسیار خوش شانسی بودم اما ممکن بود ورق برگردد. مثلاً ممکن بود در یک شب تاریک، تلفن زنگ بزند و خبر بدی را به من بدهند. من باید برای چنین تلفنی از قبل آماده می شدم. یکی از اهداف من از آغاز پروژه شادی آماده شدن برای رویارویی با گرفتاری ها و نامایمات بود، یعنی ایجاد انضباط و عادت ذهنی برای رویارویی با اتفاقات ناگوار، بهترین موقع برای آغاز ورزش، خانمه دادن به شکایت ها و مرتب کردن عکس های دیجیتالی، زمانی است که اوضاع آرام است. بنابراین، نمی خواستم منتظر بمانم که یک بحران، زندگی ام را از نو بسازد.