

آیا می‌توانید شاد بودن را یاد بگیرید؟

# خوشبخت‌تر



نویسنده: پروفسور تال بن شاهار

مترجم: لیدا سیاهپوش

ویراستار: نغمه داوودی صوفی

سرشناسه: بن شاهر، تال Ben Shahr, Tal

عنوان و نام پدیدآور: خوشبخت‌تر / نویسنده تال بن شاهر؛ مترجم لیدا سیاہپوش.

مشخصات نشر: تهران: فریور، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۸۰ ص.؛ جدول.

شابک: ۹۶-۹۶۹۹-۵۳۹۹-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی: ©2008. Happier: can you learn to be happy?

موضوع: خوشبختی

موضوع: شادی

موضوع: موفقیت

شناسه افزوده: سیاہپوش، لیدا، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ب۹خ/ BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۷

شماره ی کتابشناسی ملی: ۳۶۱۰۳۰



خوشبخت‌تر

نویسنده: پروفیسور تال بن شاهر

مترجم: لیدا سیاہپوش

صفحه آرا: انتشارات ورجاوند • ویراستار: نغمه ناوودی صوفی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: قرشیوه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳ • تیراژ: ۱۰۰۰

طرح جلد: تینا سیاوشی • قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۶-۹۶۹۹-۵۳۹۹-۶۰۰-۹۷۸ • تلفن پخش: ۷-۵۲۵۵-۸۸۶۰

آدرس: میدان ونک، خیابان شیخ بهایی، میدان شیخ بهایی، برج صدف، واحد ۱۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

## فهرست

عنوان

صفحه

مقدمه ..... ۷

### (۱) فصل اول - خوشبختی چیست؟

#### بخش اول

سؤال شادمانی ..... ۱۸

از شاد تا شادتر ..... ۲۲

#### بخش دوم

تلفیق حال و آینده ..... ۲۷

ساختار جستجوگری و زیاده‌خواهی ..... ۳۰

ساختار لذت‌جویی و خوشگذرانی ..... ۳۴

ساختار هیچ‌انگاری و بی‌انگیزگی ..... ۳۷

ساختار شادمانی و سعادت ..... ۴۰

مراقبه کردن برای آرامش و شادی ..... ۴۴

#### بخش سوم

تعریف شادمانی و خوشبختی ..... ۴۶

لذت بردن ..... ۴۹

مقصود ..... ۵۲

تصورگرایی و واقع‌گرایی (ایده‌الیزم و رالیسم) ..... ۵۵

پتانسیل و خوشبختی ..... ۵۶

موفقیت و خوشبختی ..... ۵۷

نیاز به هدفمندی و لذت‌بردن ..... ۵۸

کمیت و کیفیت ..... ۶۰

اثبته حقیقت‌نما ..... ۶۴

### بخش چهارم

- ۶۶ ..... محک نهایی  
۶۸ ..... خوشبختی و رضایت محک نهایی است  
۶۹ ..... ثروت و خوشبختی  
۷۳ ..... ورشکستگی احساسی

### بخش پنجم

- ۷۹ ..... مشخص کردن اهداف  
۸۰ ..... اهداف و موفقیت  
۸۲ ..... اهداف و خوب زیستن  
۸۴ ..... نقش اهداف  
۸۶ ..... اهداف خود - خواسته  
۸۸ ..... خواستن‌ها در مقابل باید‌ها

## ۲) فصل دوم: خوشبختی عملی

### بخش ششم

- ۹۶ ..... رضایت و موفقیت در تحصیلات  
۹۸ ..... جاری شدن در جریانات زندگی (متمرکز و غرق شدن در امور)  
۱۰۲ ..... نیازمندی در حین تنعم  
۱۰۳ ..... احساسات به عنوان متعادل کننده بزرگ  
۱۰۴ ..... مقاومت علیه کار کردن

### بخش هفتم

- ۱۰۹ ..... رضایت و موفقیت در محل کار  
۱۱۰ ..... برده امیال  
۱۱۳ ..... کار مورد علاقه خود را بیابیم  
۱۱۵ ..... پروسه هدفمندی، لذت بخشی و توانایی  
۱۱۵ ..... استفاده از روش هدفمندی، لذت بخشی و توانایی  
۱۱۸ ..... نوآوری و تنوع در کار  
۱۱۹ ..... تمرکز بر رضایت و خوشبختی

### بخش هشتم

- رضایت و موفقیت در روابط..... ۱۲۳
- عشق بدون قید و شرط..... ۱۲۴
- اصل درون (هسته شخصیتی)..... ۱۲۶
- دایره موفقیت و شادی..... ۱۲۷
- هدف و لذت بردن از عشق..... ۱۲۸
- عشق و فداکاری..... ۱۲۹
- شناخته شدن بهتر از تایید شدن است..... ۱۳۳
- بارور کردن یافته ها..... ۱۳۳

### ۳) فصل سوم: مراقبه کردن (مدیتیشن) بر خوشبختی و رضایت

- بخش نهم: مراقبه اول: نفع شخصی و نیکوکاری..... ۱۳۸
- بخش دهم: مراقبه دوم: تقویت کننده های رضایت و شادی..... ۱۴۳
- بخش یازدهم: مراقبه سوم: فراتر از اوج..... ۱۴۸
- بخش دوازدهم: مراقبه چهارم: اجازه دهیم نورمان بدرخشد..... ۱۵۴
- بخش سیزدهم: مراقبه پنجم: تصور کنید..... ۱۶۰
- بخش چهاردهم: مراقبه ششم: از زمان استفاده کنید..... ۱۶۳
- بخش پانزدهم: مراقبه هفتم: انقلاب شادمانی و خوشبختی..... ۱۶۹
- نتیجه: اینجا و حالا..... ۱۷۷

همراه امید خوشبخت شدن زندگی می‌کنیم؛ زندگی بهر ما متفاوت است و در من حال بهمان است.

دان فرانک<sup>۱</sup>

من در سال ۲۰۰۲ در هاروارد ابتدا یک سمینار روانشناسی مثبت تدریس کردم. هشت دانشجو ثبت نام کردند که دو نفرشان منصرف شدند. هر هفته در کلاس به بررسی موضوعی که باور داشتم «سؤال سؤالات» است می‌پرداختیم. یعنی: چطور می‌توانیم به خودمان و دیگران (افراد دیگر، گروه‌ها و جوامع) کمک کنیم تا شادتر و خوشبخت‌تر شویم؟ مطالب و گزارش‌ها و مجلات فرهنگی و دانشگاهی را می‌خواندیم، سرگذشت‌های شخصی را بازگو می‌کردیم، ناامیدی‌ها و یأس‌های تجربه شده و همچنین خوشبختی و شکوفایی را مورد بررسی قرار می‌دادیم و در پایان سال به این نتیجه رسیدیم که چطور علم روانشناسی می‌تواند راه شادتر و خوشبخت‌تر شدن و بهتر زیستن را به ما بیاموزد.

سال بعد این کلاس همگانی شد و به صورت سخنرانی برگزار گردید. استاد من آقای فیلیپ استون<sup>۲</sup> که اولین پرفسور تدریس‌کننده روانشناسی مثبت در هاروارد بود و این علم را به من آموخته بود، مرا تشویق کرد که پیشنهاد دهم که یک دوره سخنرانی در مورد این مبحث برگزار نمایم. سیصد و هشتاد دانشجو ثبت نام کردند. در ارزیابی

1. Anne Frank

2. Philip Stone

پایان سال آن‌ها، بیش از ۲۰ درصد ایشان گفتند «این رشته باعث پیشرفت و بهتر شدن کیفیت زندگی افراد می‌شود». بار بعدی که این دوره را پیشنهاد کردم ۸۵۵ دانشجوی ثبت نام کردند که بزرگ‌ترین و پرجمعیت‌ترین کلاس دانشگاه را تشکیل داد. ویلیام جیمز<sup>۱</sup> که بیش از یک قرن پیش روانشناسی آمریکایی را بنیان‌گذاری کرده بود باعث شد در همین مسیر بمانم و به من یادآوری می‌کرد تا فعال بمانم و «دوره‌های با ارزش عملی و تحقیقاتی» را ادامه دهم. این ارزش‌های غیرمادی که در آغاز برای دانشجویان تجسس می‌کردم فقط یک روند یا جریان موفقیت نبود بلکه بیشتر چیزی بود که من به آن محک نهایی می‌گویم، یعنی نهایی که همه سرانجام‌ها به آن ختم می‌شود: رضایت و خوشبختی.

در حقیقت این کلاس با تئوری «زندگی خوب» نبود. دانشجویان در ورای خواندن و نوشتن مطالب تحقیق شده در این زمینه می‌بایست مادیات را هم در آن می‌گنجاندند. آن‌ها درباره ترس‌هایی که با آن‌ها دست به گریبان بودند و تأثیراتی که بر توانایی‌هایشان می‌گذاشتند گزارش و مقاله می‌نوشتند، و اهداف جاه‌طلبانه خود را برای هفته آینده‌شان و دهه پیش رویشان مشخص می‌کردند. آن‌ها تشویق می‌شدند که ریسک کنند و مقدار سطح تحمل و حوزه کششی خود را کشف کنند (حالت و موقعیت امنی بین محدوده آرامش و ترس آن‌ها).

من شخصاً همیشه قادر نبودم که آن موقعیت امن را پیدا کنم. در اولین بار تدریس کردن در کلاسی که شش دانشجوی داشت راحت بودم. در سال بعد سخنرانی کردن در مقابل تقریباً چهارصد دانشجو گسترش و پیشرفتی برایم بود. در سه سال بعد از آن وقتی جمعیت کلاس بیشتر از دو برابر شد واقعاً در محدوده ترس قرار گرفتم (بخصوص وقتی که والدین و بستگان دانشجویان هم می‌آمدند) اهمیت آن موضوع برایم آشکار شد.

پس از آنکه گزارشی در مورد جمعیت حاضر در سخنرانی هاوارد و بعد از گردهم آیی بوستون انتشار یافت، سیل سئوالات بدون وقفه سرازیر شد. مردم احساس می کنند (یا اینکه تا مدتی احساس می کردند) که ما در بحبوحه نوعی انقلاب قرار گرفته ایم و مطمئن نبودند چرا؟ شما چه توضیحی در مورد درخواست برگزاری روانشناسی مثبت در هاوارد و کالج های دیگر دارید؟ پیدایش این علاقه رو به رشد در مدارس ابتدایی و دبیرستان ها و در بین جمعیت بزرگسالان در رابطه با این موضوع به چه دلیل است؟ آیا به خاطر این است که امروزه مردم بیشتر افسرده و ناامید هستند؟ آیا این دست آورد قرن بیست و یکم است یا روش غربی زندگی ماست؟

در حقیقت بررسی و تحقیق کردن در مورد خوشبختی نه برای نیم کره ما و نه برای دوره فوق مدرن ماست. مردم همواره و در همه جا به دنبال پیدا کردن کلید خوشبختی و رضایت بوده اند. افلاطون مطالعه و بررسی «زندگی خوب» را در کلاس های آموزشی خود به نام آکادمی دایر کرد. در همان زمان شاگرد ممتاز و برجسته او ارسطو، انجمن ادبی خود را برای تدریس کردن اطلاعات و عقاید خود در مورد سعادت و خوشبختی برقرار کرد. بیش از یک قرن قبل از وی و در قاره ای دیگر کنفوسیوس فیلسوف چینی برای تعلیم دادن راه کارهای رسیدن به رضایت و خوشبختی پای پیاده از دهکده ای به دهکده دیگر به راه افتاد. هیچ دین بزرگ یا روش های فلسفی و حکیمانه نسبت به سؤال خوشبختی چه در این دنیا و چه در زندگی پس از مرگ بی تفاوت نبوده اند. اخیراً انواع کتاب های خودیاری بخش گسترده ای از قفسه های کتاب فروشی ها را پر کرده اند و مراکز سخنرانی ها درباره سعادت و خوشبختی در سرتاسر جهان از هندوستان تا ایندیانا از اسرائیل تا جده برگزار می شوند.

اما با وجود علاقه و مطالعاتی که در مورد این مطلب وجود دارد، در عصر ما وضعیت خاصی به وجود آمده که موجبات نیاز ما به روانشناسی مثبت را توجیه می کند. در ایالات متحده میزان افسردگی و ناامیدی نسبت به سال ۱۹۶۰ ده برابر شده و سن بروز علائم اولیه افسردگی به چهارده سال رسیده که در مقایسه با سن بروز این علائم که در سال ۱۹۶۰ بیست و نه سالگی بوده به نصف رسیده. مطالعات انجام شده در

کالج‌های آمریکایی نشان می‌دهد که ۴۵ درصد از دانشجویان به قدری افسردگی داشتند که در انجام تکالیف خود به مشکل برخوردند. کشورهای دیگر نیز رد پای آمریکا را دنبال می‌کردند. در سال ۱۹۵۷ در بریتانیا ۵۲ درصد از مردم راضی و شاد بودند لیکن در سال ۲۰۰۵ فقط ۳۶ درصد از بریتانیایی‌ها اظهار رضایت و خرسندی کردند (با وجودی که در خلال این نیم قرن بریتانیایی‌ها سه برابر ثروتمند شده بودند). علی‌رغم پیشرفت سریع چینی‌ها در اقتصاد، تعداد بزرگسالان و بچه‌هایی که دچار اضطراب و افسردگی شده‌اند به شدت رو به افزایش است. وزارت بهداشت و تندرستی چین اعلام کرد: «وضعیت سلامت فکری و روانی بچه‌ها و جوانان ما واقعاً نگران‌کننده است.»

همان‌طور که سطح موفقیت‌های مالی رو به فزونی است، میزان افسردگی نیز رو به افزایش است. با اینکه نسل ما (در اغلب کشورهای غربی و کشورهای شرقی که تعداد آن‌ها در حال افزایش است) ثروتمندتر از نسل قبلی هستیم، معجزه خوشحال‌تر و خوشبخت از آن‌ها نیستیم. میالی سیکزنت میالی<sup>۱</sup> محقق برجسته سؤالی ساده با یک جواب پیچیده مطرح کرد:

«اگر ما آنقدر ثروتمند هستیم چرا راضی و خوشبخت نیستیم؟»

آن زمان مردم باور داشتند که برطرف کردن نیازهای مادی‌شان باعث می‌شود نارضایتی‌ها و بدبختی‌هایشان از بین برود و زندگی رضایتمندانه و سعادت‌آمیزی داشته باشند. اما اکنون با اینکه نیازهای اصلی مردم تأمین می‌شود عذر و توجیه از پیش تعیین شده‌ای برای این نارضایتی و ناخشنودی وجود ندارد. مردم برای حل کردن و تجزیه تحلیل این مغایرت و تضاد تلاش زیادی می‌کنند (اینطور به نظر می‌رسد که پول برایمان نارضایتی و ناکامی خریده است) و به همین دلیل مردم برای کمک گرفتن به روانشناسی مثبت روی آورده‌اند.