

www.rahkarhaye.ir

راهِکارهای رضایت

راهِکارهای موثر جهت دستیابی به شادی و آیدای همراه با راهکار عملی

رابرت الکس جانسون | جری جانسون

www



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی



احساس رضایت

نویسندگان: رابرت الکس جانسون / جری رول

مترجم: فرید مقدم

ویراستار: کیانوش سمازگ

چاپ اول: ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

تلفن تماس: ۸۸۷۳۸۱۸۰-۱

نشانی: سید خندان، ابتدای سهروردی شمالی، بلاک ۸۱، طبقه دوم، واحد ۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۲۶-۲

 www.bonyadonline.ir  [bonyadfarhangzendegi](https://www.instagram.com/bonyadfarhangzendegi)  [bonyadfarhangzendegi](https://www.telegram.me/bonyadfarhangzendegi)

سرشناسه:

جانسون، رابرت ای.

Johnson, Robert A.

عنوان و نام پدیدآور:

احساس رضایت / رابرت جانسون، جری رول؛ مترجم فرید مقدم.

مشخصات نشر:

تهران: بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری:

۸۰ ص.

شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۲۶-۲

وضعیت فهرست نویسی:

فیا

یادداشت:

عنوان اصلی: Contentment: a way to true happiness, c۱۹۹۹.

موضوع:

قناعت

شناسه افزوده:

رول، جری ام.

شناسه افزوده:

Ruhl, Jerry M.

شناسه افزوده:

مقدم، فرید، ۱۳۴۳ - مترجم

ردمبندی کنگره:

۱۳۹۲ BJ۱۵۳۳ ج۹ق/



۷	مقدمه
۱۱	بخش اول: حکایت غانگیز احساس نارضایتی امروزه
۱۳	فصل یک: به محض این که...
۱۸	فصل دو: در جستجوی رضایت
۲۶	فصل سه: سقوط از بهشت
۳۵	بخش دوم: داستانی برای زمان ما
۳۷	فصل چهار: شاه لیر
۴۵	بخش سوم: روانشناسی احساس رضایت
۴۷	فصل پنج: احساس رضایت را نمیتوان بیرون...
۶۲	فصل شش: برای داشتن احساس رضایت...
۷۷	فصل هفت: احساس رضایت فقط در بدست آوردن...
۹۳	فصل هشت: وقتی که چشمه رنج خشک میشود
۹۷	بخش چهارم: موهبت‌های ساده احساس رضایت



■ مقدمه

چند سالی طول کشید تا متن کامل این کتاب برای نگارش و انتشار آماده شود. بزرگوارم که این کار، با سخنرانی دوست و همکارم رابرت جانسون انجام شد که در آن با تعریف داستان تأثیرگذار و عمیق شاه لیر، به شرح این موضوع پرداخت که چگونه رفتارهای مردم امروزی باعث می‌شود به احساس رضایت نرسند. ما انسان‌های امروزی، در بیرون از وجود خود به دنبال کسی یا چیزی می‌گردیم تا احساس رضایت و کامل بودن را در ما ایجاد کند، در حالی که احساس رضایت چیزی بیرون از وجود ما نیست بلکه تجربه‌ای درونی است. احساس رضایت به مفهوم آسایش و راحتی با آن چیزی است که داریم. با درک این موضوع می‌توانیم از هدر رفتن بیهوده انرژی جلوگیری کرده و در مسیری پُربار قرار بگیریم.

سال گذشته من و رابرت با اتکا به روانشناسی عمقی، بسیاری آئین‌های معنوی و همچنین شاهکار شکسپیر، با هم کار

کردیم تا به شناخت گسترده‌تری از احساس رضایت برسیم. برای رسیدن به این احساس لازم نیست که قدیس باشیم و یک‌ه و تنها در قلّه کوهی دوردست بنشینیم، اما افراد این روزها گمان می‌برند رسیدن به احساس رضایت به تفکر و شیوه‌های نامتعارف نیاز دارد.

ما مردم امروزی میل داریم باور کنیم با رسیدن به خواسته‌هایی که داریم به احساس رضایت می‌رسیم. اما این جور نیست. احساس رضایت از توانایی ما در سامان بخشیدن به «خواسته»^۱مان با توجه به «آنچه هست» رشد می‌کند. اصل با این رضایت، این است که به جای این که بر پیش رفتن زندگی، به شیوه‌ای خاص اصرار ورزیم، بیاموزیم «آنچه هست» را بپذیریم. البته به این معنی که تسلیم شویم یا منفعل باشیم. هر تعلق بخشیدن به احساس رضایت، فرایندی فعال و پویاست. همان‌چنین تصور کرد که داشتن احساس رضایت، حرکتی است موزون میان آرزوها و واقعیت؛ میان آنچه که می‌خواهیم و آنچه هست. دست می‌آوریم؛ اما منظور ستیز و مبارزه نیست. شاید فیلم قدیمی فرد استایر^۲ و جینجر راجرز^۳ را دیده باشید که نشانگر کش و پاش دو نفر در هماهنگی کامل با یکدیگر است. یکی از آنها گامی به جلو برمی‌دارد و دیگری در پاسخ یک گام به عقب می‌رود و شخص در قالب یک نفر حرکت می‌کنند. این دقیقاً همان چیزی است که باید بیاموزیم تا بتوانیم با آنچه زندگی به ما می‌دهد حرکتی موزون و هماهنگ داشته باشیم. گاهی لازم است که راهبر باشیم و خواست خود را به عمل بنشانیم و آنگاه تقدیر همگام با ما حرکت می‌کند. در گام بعدی شاید لازم

باشد که دنباله‌روی کنیم تا راهبری. واضح است یک حرکت توأم با چابکی و لطافت، به تمرین زیاد نیاز دارد اما جایگاه تمرین ما، زندگی روزانه است.

ما در عصر تحول و پیچیدگی زندگی می‌کنیم. شاید در دوران نوجوانی بشر بسر می‌بریم. بنابراین احساس رضایت، نیازمند تلاش ماست. هدف این کتاب فراهم کردن استراتژی‌های عملی برای دهن و همچنین غذای مقوی برای روح خوانندگان است. ویلم از رابرت برای ایمانش به این پروژه و نیز راهنمایی‌هایش در طول رشد آن تشکر کنم. همچنین از مؤسسه‌ی پسیفیک^۱ به ویژه دکتر رابرت اشر^۲، دکتر رابرت رومنشین^۳، دکتر دایانا اسکافت^۴ و دکتر مری واتکینز^۵ که ایده‌های غنی بسیاری را در سخنرانی و گفت‌ووها، آن در اختیار ما قرار دادند قدردانی می‌کنم. در انتها از هانس نور دیس^۶ و پسرش اولیور برای آن که پرمعناترین محتوا را به ما بخشیده‌اند تشکر می‌کنم.

دکتر جری رول

بسمب ۱۹۹۸/ دنور، کلرادو