



تمرین‌هایی برای
شادکام
بر اساس
ذهن آگاه

بر مبنای تکنیک‌های ثابت‌شده در
ACT, DBT, MBCT, MBSR

نویسنده: روث پایر

مترجم: لؤلؤ شقاقی

با مقدمه و ویرایش علمی

سیدپیمان رحیمی‌نژاد

متخصص روان‌شناسی مثبت‌نگر

عنوان و نام پدیدآور: تمرین‌هایی برای شادکامی بر اساس ذهن‌آگاهی بر مبنای تکنیک‌های ثابت شده در، DBT, ACT, MBBS, MBCT / نویسنده روث بایر؛ مترجم لؤلؤ شقاقی؛ ویراستار علمی سیدپیمان رحیمی نژاد.

مشخصات نشر: تهران: روان‌شناسی و هنر، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۳۲۷ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

یادداشت: عنوان اصلی: The practicing happiness workbook : how mindfulness can free you from the four

psychological traps that keep you stressed, anxious, and depressed., [2014]

موضوع: خوشبختی

Happiness: موضوع

موضوع: مدتی تیشن -- خواص درمانی

Meditation -- Therapeutic use: موضوع

موضوع: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی

Mindfulness-based cognitive therapy: موضوع

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۷ ب۹خ/ BF۵۷۵

سرشناسه: بایر، روث.

Baer, Ruth A.

شناسه افزوده: شقاقی، لؤلؤ، -۱۳۳۶، مترجم

شناسه افزوده: رحیمی نژاد، پیمان، -۱۳۶۴، ویراستار

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۲۳۴۲۴

روان‌شناسی

تمرین‌هایی برای شادکامی بر اساس ذهن‌آگاهی |

| نویسنده: روث بایر |

| مترجم: لؤلؤ شقاقی |

| ویراستار علمی: سیدپیمان رحیمی نژاد |

| ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه |

| ناشر: روان‌شناسی و هنر |

| طراح جلد و صفحه‌آرا: احسان رضوانی |

| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار |

| نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۷ | تیراژ: ۱۰۰۰ |

| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۶۸-۲ |

| ISBN: 978-600-7063-68-2 |

| تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

| انتشارات روان‌شناسی و هنر: تلفکس: ۸۸۹۹۶۵۰۶ | صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۴ |

| www.ravanhonor.com |

فهرست مطالب

پیشگفتار	۷
مقدمه‌ای بر ترجمه فارسی	۱۱
بخش ۱ مقدمه	۲۷
فصل ۱ چگونه این کتاب به شما کمک خواهد کرد	۲۷
فصل ۲ به ملاقات کنندگان ذهن تان خوشامد بگویید	۴۳
بخش ۲ تله‌های روانی	۵۹
فصل ۳ تله اول: نشخوار ذهنی	۵۹
فصل ۴ تله دوم: اجتناب	۸۱
فصل ۵ تله سوم: رفتار ناشی از هیجان	۹۹
فصل ۶ تله چهارم: انتقاد از خود	۱۱۹
بخش ۳ روش‌های ذهن آگاهی	۱۴۱
فصل ۱۷ ارزش‌ها و هدف‌ها	۱۴۱
فصل ۱۸ مشاهده آگاهانه	۱۶۳
فصل ۱۹ مشاهده آگاهانه و نام‌گذاری آن	۱۸۳
فصل ۱۰ عمل کردن با هشیاری	۲۰۵
فصل ۱۱ پذیرش و رغبت	۲۲۷
فصل ۱۲ اهدملی با خود	۲۴۹
بخش ۴ ترکیب روش‌ها	۲۷۵

فصل ۱۳ تمرین‌هایی برای ترکیب روش‌ها	۲۷۵
فصل ۱۴ اذهن‌آگاهی و شادکامی	۲۹۷
منابع بخش مقدمه	۳۱۷
References	۳۲۱

پیشگفتار

چرا نمی‌توانیم آن قدر که می‌خواهیم خوشبخت باشیم؟ به نظر می‌آید ما اغلب خود را درگیر افکار و احساس‌هایی می‌کنیم که برایمان ایجاد ناراحتی می‌کنند. در واقع همان راه‌هایی را که برای رهایی انتخاب می‌کنیم بیشتر ما را در تله می‌اندازند. ما دوباره اشتباهات گذشته نشخوار می‌کنیم و در مورد آینده نگران هستیم. سطوح مختلف افسردگی و اضطراب یا مشکل کنترل کردن عواطف و تکانه‌هایمان زندگی ما را تحت کنترل دارند و در این شرایط، خوشبختی به نظر غیر قابل دسترس می‌آید.

کتابی که بتواند تقریباً به همه کسانی که آن را می‌خوانند و به آن عمل می‌کنند کمک کند نادر است؛ کتابی که در دست دارید از این گونه است. روث بائر رویکردهای مختلفی را گردآورده که محصول تحقیقات دقیق و ثابت شده هستند و به کسانی که از مشکلات مختلف عاطفی و تله‌هایی که عواطف ایجاد می‌کنند رنج می‌برند، کمک می‌کنند. مجموعه این رویکردها تحولی در زندگی ایجاد می‌کند که شاید برای اولین بار آرامش و بهزیستی را به صورتی عمیق به ما ارائه کند.

چگونه چنین چیزی ممکن است؟ راز آن در عنوان کتاب است. دقت کنید که عنوان کتاب درباره به دنبال شادکامی گشتن، در پی آن بودن یا شادکامی به عنوان هدف زندگی صحبت نمی‌کند، بلکه به «زندگی کردن شادکامی» اشاره دارد. این نکته بسیار بنیادی است.

واضح است که شادکامی هدفی نیست که ما به دنبالش برویم بلکه محصول نحوه خاصی از زندگی کردن است. به قول هیز (۲۰۰۵)، «شادکامی یعنی از ذهن بیرون بروید و به زندگی وارد شوید». جوهر ذهن آگاهی و پذیرش زندگی روزمره، وارد شدن کامل به زندگی است. با یادگیری روز به روز و لحظه به لحظه اینکه نخست لحظه حال را ببینیم و سپس به آن روی آوریم؛ با تمام شادی‌ها و نامایماتش، دلتنگی‌ها و پشیمانی‌هایش، برنامه‌ریزی‌ها و نگرانی‌هایش و افکار و تصوراتش. این به آن معنی است که شما استعدادهای بالقوه‌ای دارید که هرگز تصور نمی‌کردید. و در اینجا با یادگیری تدریجی رها کردن روش‌های بشمار محافظت از خود، آنها را محقق خواهید کرد. با تلاش در اجتناب یا سرکوب ناراحتی، هنگامی که به وجود می‌آید، شما عادت می‌کنید از زندگی تان کناره‌گیری کنید و در می‌یابید که با بهترین و خردمندترین بخش وجود خود غریبه شده‌اید. این کتاب به شما موقعیت بازگشت دوباره به زندگی تان را از طریق ذهن آگاهی ارائه می‌کند.

ذهن آگاهی یکی از ترجمه‌های بشمار کلمه کهنی است که به معنی «هوشیاری شفاف» یا «عدم فراموشی» است. تعلیم ذهن آگاهی یعنی به بهترین وجه تمرین کنیم تا به خاطر آوریم در هر لحظه، در مقابل هر آنچه در جهان درونی و بیرونی به وقوع می‌پیوندد بیدار باشیم.

لازمه پرورش چنین بیداری، پشتکاری محکم ولی ملایم در مقابل ذهنی است که بیشتر عملکردها را به صورت خود به خودی و عادت‌ی دنبال می‌کند.

عادت‌ها معمولاً مفید هستند. برای مثال، اگر هنگام راه رفتن یا هنگام رانندگی در بزرگراه لازم بود به نحوه انجام آنها فکر کنیم، نیرو و فضای کمی برای فکر کردن به چیزهای دیگر برپایمان باقی می‌ماند ولی عادت‌ها در ضمن گرسنه هستند، هر رفتاری را بیش از یک بار انجام دهیم در معرض تبدیل شدن به یک عادت قرار می‌گیرد.

این به خودی خود مشکلی نیست. مشکل آن است که آن بخش ذهن که در نتیجه انجام اعمال از روی عادت آزاد می‌شود، معمولاً برای لذت بردن از لحظه حال یا تفکر باز و خلاق استفاده نمی‌شود؛ بلکه مشغول رویا پردازی، نشخوار فکری در مورد گذشته، نگرانی در باره آینده و وراجی ذهنی در مورد مسائل غیر قابل حل خود یا دیگران یا فهمیدن معنای زندگی

می‌شود. هنگامی که ذهن‌تان مشغول پرسه زدن به این صورت است، شادکامی قابل دسترس نیست. و اگر در آن لحظه فکر کنید چرا کمتر از آنچه آرزو دارید، شاد هستید حال‌تان بدتر می‌شود. پس حواس‌تان را به بهترین وجه پرت می‌کنید و شادکامی را به فردا موکول می‌کنید، بدون اینکه متوجه باشید شادکامی در تمام این مدت پیش‌رویتان قرار داشته است. هنگامی که به دنبال معنای زندگی می‌گردید از تجربه زنده بودن محروم می‌شوید.

به این دلیل است که شادکامی به‌عنوان یک هدف یک توهم است ولی هیچ‌یک از ما از این توهم در امان نیست. این توهمی است که ما را بارها و بارها در دام خود گرفتار می‌کند. ما به راهنمای معتمدی نیاز داریم که در این راه یاری‌مان دهد و روث‌بانر چنین راهنمایی است. یک درمانگر باتجربه، محقق پرآوازه بین‌المللی، استاد ذهن‌آگاهی و معلمی درخشان که شوخ‌طبعی، هوش عمیق و قلبی آکنده از محبت را با هم تلفیق می‌کند. از خواندن این کتاب لذت ببرید و منتظر باشید که روث‌شما را به تجربه‌های جدیدی دعوت کند. عمل در اینجا آغاز می‌شود و شما از اینجا زندگی خود را بازپس می‌گیرید. من برای شما در سفر ماجراجویانه تمرین شادکامی آرزوی بهترین‌ها را دارم.

– مارک ویلیامز

(دکتر مارک ویلیامز، استاد روان‌شناسی بالینی در دانشگاه آکسفورد انگلستان و نویسنده کتاب‌های بسیار و مقالات متعدد درباره افسردگی و درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی است.)

مقدمه‌ای بر ترجمه فارسی

• شادکامی؛ گوهری درخشان از گذشته تا امروز

شادی، نه فضیلت است، نه لذت؛ بلکه به مفهوم رشد است. ما وقتی شاد هستیم که در حال رشد باشیم.

ویلیام باتلر ییتس (شاعر و نمایشنامه‌نویس بزرگ ایرلندی)

در سال‌های اخیر با کارهای مارتین سلیگمن^۱ در روان‌شناسی، جنبشی به نام روان‌شناسی مثبت ایجاد شده است. این رویکرد به مطالعه نقاط مثبت و کمالات انسانی و به طور کلی، ابعاد مثبت وجود آدمی پرداخته و به دنبال آن است که از نقاط قوت انسان‌ها، به عنوان سپری علیه بیماری‌ها استفاده کند (ملتفت و همکاران^۲، ۲۰۱۰). از مفاهیم بنیادی مطرح در جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر، مفهوم شادکامی است که مطالعه علمی آن در سال‌های اخیر، توسط روان‌شناسان آغاز شده است (قمری، ۱۳۸۹)؛ مطالعه بر روی شادکامی در دهه اخیر رشد قابل ملاحظه‌ای داشته و یکی از نتایج این توجه، معین شدن علل و عوامل

۱- Martin Seligman

۲- CH, Moltafet, eta

روان‌شناختی است که توسط خود افراد گزارش می‌شوند (کاشدان^۱، ۲۰۰۴). با توجه به این مطالعات، محققان به بررسی ارتباط بین شادکامی با مجموعه‌ای از متغیرهای شخصیتی، اقتصادی، اجتماعی، وضعیت بهداشتی و متغیرهای دیگر پرداختند. موضوعات مربوط به شادکامی و چگونگی ادراک و شناخت آن و نیز عوامل موثر بر آن همواره مورد بحث بوده است (ونکی، ۱۳۹۱). برای مثال، بنتام^۲ شادکامی را ترکیبی از لذت‌ها، خوشی‌ها، آلام و دردها توصیف کرده است. برادبرن^۳، شادکامی را تعادل میان تجربه‌های هیجانی مثبت و منفی در طول یک دوره زمانی می‌داند.

باین‌حال، به نظر می‌رسد جامع‌ترین و درعین حال، عملیاتی‌ترین تعریف شادکامی را وین‌هون^۴ ارائه می‌دهد. به نظر وی شادکامی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی وی اطلاق می‌گردد. به عبارت دیگر، شادمانی به این معناست که فرد چقدر زندگی خود را دوست دارد.

برخی نظریه‌پردازان، رسیدن به شادکامی را از طریق توجه به ارزش‌ها و اهداف معنوی، نیازهای اساسی، معنادار بودن زندگی و عشق به خدا امکان‌پذیر می‌دانند. مالهرب^۵ با طرح این پرسش که آیا راهی وجود دارد که بفهمیم چگونه بهترین و پایدارترین شادکامی به دست می‌آید، شادکامی معنوی را یگانه شادکامی می‌داند که در همه شرایط پابرجا و زوال‌ناپذیر است. از نظر وی، این احساس شادکامی با سختی‌ها و فشارهای روانی زندگی، همزیستی مطلوبی دارد. افراد با گرایشات معنوی و این عقیده، که در جهان مقصد والایی وجود دارد، می‌توانند شادکامی خود را ارتقا بخشند.

به طور کلی، شادکامی در روان‌شناسی، به عنوان یک «هیجان» شناخته می‌شود و هیجان، نوعی برانگیختگی است که فرد، با ارزیابی ذهنی خود به آن، عنوان خاصی می‌دهد. هیجان، دارای یک مؤلفه اساسی ذهنی (شناختی) است که موجب پاسخ‌دهی (معمولاً سریع) ما به وقایع (با توجه به تجارب گذشته) می‌شود. هیجان را در روان‌شناسی، در دو حیطه کلی

۱- Kashdan

۲- Bentham

۳- Bradburn

۴- Veenhoven

۵- Malherbe

«هیجان منفی و هیجان مثبت» قرار می‌دهند. بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهند که در عمر یک‌صد و چند ساله روان‌شناسی علمی، عمدتاً بر ابعاد منفی هیجان‌ها توجه شده است. یک دلیل این موضوع، شاید این باشد که هیجان‌های منفی، می‌توانند زندگی ما را به‌گونه‌ای شدیدتر و جدی‌تر تحت تأثیر قرار دهند. برای نمونه، در یک بررسی در مجله «چکیده روان‌شناسی» که معروف‌ترین مجله نمایه‌نویسی مقالات علمی روان‌شناسی است، مشخص شده که از سال ۱۸۸۷ تا ۲۰۰۰ میلادی درحالی‌که ۸۰۷۲ مقاله مربوط به خشم، ۵۷۸۰ مقاله مربوط به اضطراب و ۷۰۸۵۶ مقاله مربوط به افسردگی وجود دارد، تنها ۸۵۱ مقاله در مورد لذت و شادکامی، ۵۷۰۱ مقاله درباره رضایت از زندگی و ۲۹۵۸ مقاله درباره شادکامی و خوشبختی، موجود است. به عبارت دیگر، در برابر هر چهارده مقاله درباره هیجان‌های منفی، تنها یک مقاله درباره هیجان‌های مثبت وجود دارد. محقق دیگری، با بررسی مقالات دهه اخیر، این نسبت را هفده به یک می‌داند.

از آنجا که شادکامی یکی از هیجانات اساسی بشر است، لذا هر کس به فراخور خود، آن را تجربه می‌نماید، اما تعریف شادکامی به‌سادگی تجربه آن نیست. شادکامی از جمله موضوعاتی است که از دیرباز اندیشمندانی نظیر افلاطون، سقراط، ارسطو، زنون و اپیکور به آن پرداخته‌اند. افلاطون در کتاب جمهوریت به سه عنصر در وجود انسان اشاره می‌کند که عبارتند از، قوه عقل یا استدلال، احساسات و امیال. افلاطون، شادکامی را حالتی از انسان می‌داند که بین این سه عنصر، تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد (دیکی، ۱۹۹۹). ارسطو شادکامی را زندگی معنوی می‌داند. ارسطو دست‌کم به سه نوع شادکامی معتقد است؛ در پایین‌ترین سطح، عقیده مردم عادی است که شادکامی را معادل موفقیت و کامیابی می‌دانند و در سطح بالاتر از آن، شادکامی موردنظر ارسطو یا شادمانی ناشی از معنویت قرار می‌گیرد (آیزنگ^۱، ۱۹۹۰). جان لاک^۲ و جرمی بنتام^۳ معتقدند که شادی مبتنی بر تعداد وقایع لذت‌بخش است. آرگایل و همکاران (۱۹۹۵)، شادی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، فقدان عاطفه منفی و رضایت از زندگی می‌دانند.

۱- Eysenck

۲- John Locke

۳- Jeremy Bentham

بعد از جنگ جهانی دوم تعداد پژوهش‌های مربوط به شادکامی در جهان افزایش یافت (وین‌هون^۱، ۱۹۹۴). در دهه ۱۹۶۰ مؤسسات پژوهش آمریکا، کار خود را درباره سنجش میزان شادکامی افراد آغاز کردند و این کار به چند پژوهش کلاسیک منجر شد (آرگایل^۲، ۲۰۰۱). در خلال سال‌های دهه ۱۹۷۰ مطالعات مربوط به شاخص‌های اجتماعی آمریکا با محوریت بررسی شادکامی مردم صورت گرفت. کمپل^۳ و همکاران (۱۹۷۶) کتاب کیفیت زندگی آمریکایی و اندروز و ویتی^۴ شاخص‌های اجتماعی سلامتی را به رشته تحریر درآوردند که موضوع اصلی آنها میزان و چگونگی شادکامی مردم آمریکا بود. آلاردت^۵ (۱۹۷۶) به بررسی ابعاد رفاه اجتماعی و میزان شادکامی در کشورهای اسکاندیناوی پرداخت. گلاتزر^۶ (۱۹۹۱) نیز، راجع به کیفیت زندگی در آلمان غربی پژوهش انجام داد. در استرالیا نیز هدی و ویرینگ^۷ (۱۹۹۲) اولین پیمایش بزرگ مقیاس طولی را با عنوان فهم شادکامی انجام دادند. مجلات روان‌شناختی نظیر مجله «شخصیت و روان‌شناسی اجتماعی» نیز شروع به منتشر نمودن مقالات مربوط به شادکامی کردند. وین‌هون (۱۹۹۴) کتاب سه جلدی «همبسته‌های شادکامی» را منتشر ساخت و در آن به تحلیل تحقیقات انجام گرفته پرداخت. آرگایل در سال ۲۰۰۱، کتاب «روان‌شناسی شادکامی» را منتشر ساخت و در آن به‌طور تخصصی به تعریف شادکامی، عوامل مؤثر بر شادکامی و مرور تحقیقات مربوطه پرداخته است.

در تعریف‌های روان‌شناسانه دیگر، بر عناصر و مفاهیم دیگری از این هیجان انسانی تأکید شده است. برای مثال، جان مارشال ریو^۸ می‌گوید: «شادکامی، احساس مثبتی است که از حس رضایت‌مندی و پیروزی به‌دست می‌آید». مایکل آیزنک^۹، روان‌شناس مشهور

۱- Veen hoven

۲- Argyle

۳- Campbell

۴- Andrews & Withy

۵- Allardt

۶- Glatzer

۷- Hedy & Wearing

۸- John marshall Reeve

۹- Hans Eysenck

آلمانی می‌گوید: «شادکامی عبارت است از، مجموع لذت‌های بدون درد». روان‌شناس برجسته، دیوید مایرز^۱، نویسنده کتاب «به دنبال شادکامی؛ چه کسی شاد است و چرا؟» شادکامی را چنین تعریف می‌کند: «حس خوشی؛ احساس اینکه زندگی، در کل به‌خوبی و خوشی ادامه می‌یابد».

ادوارد. اف. داینر^۲ به این نتیجه رسیده است که شادکامی و نشاط، ترکیبی است از وجود عاطفه مثبت یا خوشایند، نبودن عاطفه منفی یا ناخوشایند، زندگی بسیار رضایت‌مندانه و ادراک خشنودکننده فرد از زندگی. جامع‌ترین و درعین حال عملیاتی‌ترین تعریف شادکامی را وین‌هون (۱۹۸۸) ارائه می‌دهد. به نظر او، شادکامی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگیاش اطلاق می‌گردد. به عبارت دیگر، شادکامی به این معناست که فرد چقدر زندگی خود را دوست دارد. در تعریف وین‌هون از شادکامی، چند عنصر وجود دارد که به اختصار توضیح داده می‌شود:

درجه یا میزان: واژه شادکامی بیانگر ارزیابی کمال مطلوب از زندگی نیست، بلکه بیانگر یک درجه یا میزان است؛ همانند مفاهیم طول و وزن، بیشتر یا کمتر بودن چیزی. به عبارت دیگر، واژه شادی، میزان خوشایندی زندگی را می‌رساند.

شخص: واژه شادکامی صرفاً برای توصیف حالت یک فرد به کار می‌رود و قابل تعمیم به اجتماعات، اشیا و وقایع نیست. بنابراین، اگر بخواهیم شادکامی یک ملت را مورد بحث قرار دهیم، بهتر است بگوییم اکثر شهروندان آن کشور، خود را شادکام تصور می‌کنند.

قضاوت: واژه شادکامی وقتی به کار می‌رود که فرد درباره زندگی خود یک قضاوت کلی می‌کند. قضاوت به یک فعالیت عقلانی اشاره دارد. قضاوت کلی یعنی ارزیابی تجارب پیشین و پیش‌بینی تجارب آتی. به عبارت بهتر، شادکامی جمع ساده لذات نیست، بلکه شناختی است که فرد از بررسی تجارب مختلف به دست می‌آورد. واژه شادکامی برای اشاره به جنبه خاصی از زندگی به کار نمی‌رود، بلکه کل زندگی فرد را مدنظر دارد.

مطلوبیت: در تعریف شادکامی، منظور از خوشایندی، ارزشمند و دوست‌داشتنی

۱- David Myers

۲- Edward F. Diener

بودن زندگی از طرف خود فرد است. آرگایل که از صاحب‌نظران روان‌شناسی مثبت‌نگر است، در بحث شادکامی تصریح می‌کند شادکامی تنها در سایه شعارها و لذت‌های آنی به‌دست نمی‌آید و نیازمند داشتن احساس رضامندی و نفی عواطف منفی است. در تحقیقی که توسط آرگایل و لو (۱۹۹۰)، درباره تعریف شادکامی صورت گرفت، مشخص شد هنگامی که از مردم پرسیده می‌شود شادکامی چیست؟ آنها دو نوع پاسخ را مطرح می‌کنند؛ اول اینکه ممکن است حالات هیجانی مثبت (مانند لذت) را عنوان کنند و دوم، آن را راضی بودن از زندگی به‌طور کلی یا در بیشتر جنبه‌های آن بدانند. بنابراین، به‌نظر می‌رسد شادکامی دو جزء اساسی (عاطفی و شناختی) دارد که بعد عاطفی آن موجب می‌گردد انسانی که دارای احساس شادکامی است، از نظر دیگران به‌عنوان فردی بشاش و سرزنده شناخته شود و در مناسبات اجتماعی نیز بتواند راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار کند. همچنین از بعد شناختی نیز چنین فردی، نگرش مثبتی نسبت به دنیای پیرامون خود دارد و اتفاقات و رویدادهای اطراف خود را با دیدی خوش‌بینانه می‌نگرد. شوارز و استراک^۱ (۱۹۹۱) معتقدند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات در جهت خوش‌بینی و خوشحالی سوگیری دارند؛ یعنی اطلاعات را طوری پردازش و تفسیر می‌کنند که به شادمانی آنها منجر شود.

افراد شاد در اجتماع دارای دوستان بیشتری هستند، در تعاملات اجتماعی رضایت‌مندی بیشتری دارند و احتمال جدایی و طلاق گرفتن آنها کمتر است. و افراد شاد به لحاظ سلامت جسمی و ذهنی سیستم ایمنی نیرومندتری دارند، به نحوی کارآمدتر از عهده استرس برمی‌آیند، حتی بیشتر عمر می‌کنند (فردریکسون^۲، ۲۰۰۱؛ کینگ^۳، دینر^۴ و لیوبومیرسکی^۵، ۲۰۰۵). در مجموع شادکامی تنها احساس خوب نیست، شادکامی بهره‌مندی‌های گسترده و متعددی برای فرد و همچنین خانواده، محل کار و جامعه دارد. لیوبومیرسکی و همکاران معتقدند، به‌طور کلی، افراد شاد به شرایط و اتفاقات، به شیوه

۱- Schwarz & Strack

۲- Fredrickson

۳- King

۴- Diener

۵- Lyubomirsky

مثبت و سازگارانه‌تری پاسخ می‌دهند و دارای سطح استرس کمتر و سیستم ایمنی قوی‌تر و خلاق‌تری نسبت به افراد ناشاد هستند.

از دیدگاه سلیگمن^۱ (۲۰۰۲) هیجان‌های مثبت و منفی از یکدیگر توسط درجه‌ای که ما را برای بازی‌های برنده - برنده یا بازی‌های بازنده - برنده آماده می‌کند، قابل تغییر است. از دید تحولی احساسات منفی مثل ترس و خشم اولین دفاع ما در مقابل تهدید به حساب می‌آیند. به طور مثال احساسات منفی توجه را به منبع خطر یا تهدید محدود کرده و ما را برای حمله تجهیز می‌کنند. احساسات منفی ما را برای بازی‌هایی که در آن یک برنده و یک بازنده وجود دارد، آماده می‌کند. در مقابل احساسات مثبت با گسترش توجه، ما را از محیط اطراف اجتماعی و فیزیکی بیشتر آگاه می‌کند. این افزایش آگاهی، دید ما را نسبت به عقاید جدید باز کرده و خلاقیت را افزایش می‌دهد؛ در نتیجه هیجان‌های مثبت ما را برای بازی‌های برنده - برنده آماده می‌کنند (آیزنک، ۲۰۰۶). تحقیقات نشان می‌دهد که افراد افسرده نسبت به مهارت‌های خود قضاوت‌های دقیق‌تری انجام می‌دهند. در مقابل مردم خوشحال مهارت‌های خود را زیاد برآورد کرده و حوادث مثبت را بیشتر از منفی به خاطر می‌سپارند ولی در برنامه‌ریزی بهترند زیرا از استراتژی‌های مهم مثل جستجوی اطلاعات مرتبط با سلامتی استفاده می‌کنند (آسپین وال، ۲۰۰۱؛ به نقل از کار، ۲۰۰۴).

● فلسفه شادکامی

چنان‌که گفته شد انسان پیوسته در جستجوی شادکامی است. طبیعی است که در قلمرو فلسفه، مذهب، علم، هنر یا هر گونه فعالیت متعالی بشر نیز به این امر پرداخته شده است. در حقیقت فلسفه زندگی که توسط نحله‌های فکری تبیین می‌شود همواره معطوف به کسب شادکامی و سعادت بشر است. فلسفه غرب با آرای شاگردان سقراط که در بسیاری از موارد منکسرکننده دیدگاه‌های اوست، آغاز می‌شود. آریستپوس سیرنی^۲، یکی از شاگردان سقراط با دیدگاهی متفاوت با او، بر آن بود که هدف زندگی جستجوی لذت‌های

۱- Seligman

۲- Aristippus of Cyrene

بیرونی است و التذاذ از این لذت‌ها برابر با شادی واقعی است. او را که خود زندگی بسیار مجللی داشت، می‌توان بنیانگذار مکتب خوش‌باشی و لذت‌گرایی^۱ دانست.

شاگرد دیگر سقراط، آنتیستنس^۲ برخلاف آریستیپوس پیرو زندگی زاهدانه بود. او را بنیانگذار فلسفه کلیبی^۳ می‌دانند. دیوژن معروف که راه و رسم مشابهی داشت، شاگرد او بود. راه نیل به شادی از نظر آنتیستنس شباهت‌هایی به فلسفه روشنائی^۴ بودا، تائوئیسم چینی و یوگای هندی دارد. او معتقد بود که یک زندگی توأم با آرامش، سادگی، طبیعی بودن، فروتنی و فضیلت‌مندی تنش‌های درونی را برطرف می‌کند و آن‌گاه شادی واقعی درونی و روشن‌بینی امکان ظهور می‌یابد. افلاطون، شاگرد دیگر سقراط معتقد بود که روح از سه بخش تشکیل شده است؛ عقل، اراده و شوق. انسان زمانی شاد خواهد بود که این سه بخش در تعادل و هماهنگی با هم به‌سر برند. به نظر او پیروی از فلسفه شادی می‌تواند محور ایجاد جامعه‌ای شاد باشد. شاگرد معروف افلاطون، یعنی ارسطو می‌گفت، شاد کسی است که فضیلت‌ها و توانایی‌های خود را بپروراند. او در «اخلاق نیکوماخوس» می‌گوید: «شادی تنها چیزی است که انسان آن را به‌خاطر خودش می‌خواهد، برخلاف چیزهای دیگر مانند ثروت، افتخار، سلامت یا دانش که جستجوی آنها نیز برای دستیابی به شادی است». واژه یونانی شادکامی سعادت‌گرا^۵ که شادی معنا می‌دهد از نظر ارسطو یک فعالیت است نه یک احساس یا حالت. شادی مشخصه اصلی یک زندگی خوب و شایسته است که در آن انسان طبیعت خود واقعی‌اش را به بهترین‌وجه تحقق می‌بخشد. به نظر او شادی فعالیت فضیلت‌مندانه روح در انطباق با عمل و در حقیقت تمرین فضیلت است.

اپیکور^۶ هدف فلسفه را دستیابی به یک زندگی شاد و آرام می‌دانست که با آرامش درونی، رهایی از ترس و فقدان درد ورنج مشخص می‌شود. اتخاذ یک زندگی خودکفا که در جوار دوستان واقعی سپری می‌شود. طرفداران اپیکور اغلب با پیروان مکتب خوش‌باشی اشتباه

۱- hedonism

۲- Antisthenes

۳- cynic

۴- enlightenment

۵- eudemonia

۶- Epicurus

گرفته می‌شوند. فلسفه اپیکوری طریق میانه و ملایمی از پارسایی و زهدمنشی^۱ است، حال آنکه فلسفه خوش‌باشی شیوه‌ای برای نیل به لذت‌های بیرونی است. اپیکوریسم خردمندانه و خوش‌باشی نابخردانه است. اپیکوریسم به روشنگری، روشن‌بینی و شادی درونی می‌انجامد و خوش‌باشی به ناروشنگری، تنش‌های درونی و انواع اعتیادها. اپیکور آموزنده تفکر مثبت بود و اعتقاد داشت که فرد باید در زندگی از مثبت‌اندیشی پیروی و از نگرانی و اضطراب اجتناب کند تا به شادی باطنی‌ای دست یابد که از آرامش درونی حاصل می‌شود.

آگوستین هیپو^۲ کتاب کاملی درباره شادکامی نوشت به نام زندگی شاد^۳. از نظر او نیز هدف عالی مساعی بشر نیل به شادی است که تنها با زیستن در خدا حاصل می‌شود و خدا بزرگترین شادی است که یک انسان می‌تواند به دست آورد. میستر اکهارت^۴ که پیوندی میان فلسفه غربی و مذاهب شرقی برقرار کرده، مراقبه ذهنی^۵ را توصیه می‌کند. او همونوع دوستی و شرکت در امور خیریه را نیز منبع مهم شادی می‌داند.

در قلمروی فلسفه مدرن میشل دومونتین^۶ که مهم‌ترین جانشین اپیکور محسوب می‌شود محور و مرکز هنر زندگی را دست یافتن به تعادل و موازنه درست می‌داند و البته بیشتر از اپیکور برای لذت ارزش قائل می‌شود. آرتور شوپنهاور^۷ که نظامی مبتنی بر بدبینی تجربی و متافیزیک بنا نهاد، دنیا را دره اشک و سرشار از رنج می‌داند. از نظر او شادی یک توهم و خیال باطل است. زندگی مانند آونگی در میان درد و ملال نوسان می‌کند و هر تاریخچه زندگی روایتی منحصر به فرد از رنج است. او با الهام از بودیسم بدبینی را به عنوان طریقی برای آنچه معادل شادی می‌دانست، می‌آموخت. در بودیسم دنیای بیرون به مثابه عرصه‌ای از رنج مجسم می‌شود که نیروی روشن‌بینی^۸ را بیدار می‌کند.

۱- asceticism

۲- Augustin Hippo

۳- the happy life

۴- Meister Eckhart

۵- meditation

۶- Michel de Montaigne

۷- Arthur Schopenhauer

۸- kundalini

جرمی بنتهم^۱، بنیانگذار فایده‌باوری کلاسیک^۲، اصل اخلاقی سودمندی^۳ را ارائه کرده که براساس آن خیر چیزی است که بیشترین شادی را برای بیشترین تعداد از مردم به ارمغان می‌آورد. از نظر او یک عمل هنگامی از جهت اخلاقی درست است که برای تعداد زیادی از مردم خوب باشد و شادی هم از همین قاعده پیروی می‌کند. امروزه فلسفه شادی به شدت تحت تأثیر پژوهش‌های مربوط به شادی قرار دارد که به بررسی کمی شادی، خلق مثبت و منفی، خوشی و سلامتی، کیفیت زندگی و رضایت موجود در زندگی و تفکر مثبت می‌پردازد. لودویک مارکوزه^۴، فیلسوف آلمانی معتقد بود که تنها برخی لحظات زودگذر شادی در زندگی وجود دارد و شادی پایدار و متعالی یک افسانه است. او در مقابل بسیاری از فلاسفه معنویت‌گرا، که شادی را حالتی درونی می‌دانند که می‌تواند متعالی باشد، قرار می‌گیرد. از طرف دیگر جان اتان هید^۵، اندیشمند روان‌شناسی درحالی که به خدا باور ندارد، می‌گوید: «در مغز ناحیه‌ای برای تجربه خداوند وجود دارد. فرد در ارتباط با خداوند به روشنایی می‌رسد و شادتر از فرد خاموش است». او در عین ناباوری به وجود خداوند از روی منطق از شادی درونی و ارزش‌های مثبت معنوی سلامتی دفاع می‌کند.

قبلاً دیدیم که برخی از فلاسفه و متفکران درباره شادی درونی سخن رانده‌اند. در روزی ابری، خورشید در پشت ابرها پنهان شده و دیده نمی‌شود. حال آنکه خورشید همیشه در آسمان است. شادی نیز مانند خورشید همیشه در درون ما وجود دارد و این افکار و احساسات منفی و نگرانی‌ها و ترس‌هاست که آن را پنهان می‌کند. بنابراین در حقیقت شادی چیزی دور دست یا دست‌نیافتنی نیست و همیشه به شرایط و موقعیت‌ها و اشیای بستگی ندارد بلکه امری درونی و بخشی انفکاک‌ناپذیر از جریان آگاهی است که از منظر پنهان مانده است. پس برای تجربه ارادی و عمدی آن باید ذهن را آرام، ساکت و برآسوده کرد. یکی از راه‌های کسب آرامش ذهن کناره‌گیری^۶ است. باید با امور فاصله گرفت تا از تأثیر منفی

۱- Jeremy Bentham

۲- classical utilitarianism

۳- rule of utility

۴- Ludwig Marcuse

۵- Jonathan Haidt

۶- Detachment

افکار و احساسات مخرب برکنار ماند. اگر خود را متقاعد کنید که در هر شرایطی آرام و برآسوده بمانید گام اول را برداشته‌اید.

بنابراین هر فعالیتی که ذهن را آرام کند قرین شادکامی خواهد بود. از همین رو، روان‌شناسی مثبت‌نگر، تمرین مراقبه ذهنی^۱ و ذهن‌آگاهی^۲ را توصیه می‌کند. البته بی‌تردید پیروی از یک زندگی غنی از عوامل مرتبط با شادکامی که به آنها اشاره شد، نیز زمینه‌ساز شادی و تقویت‌کننده شادکامی درونی خواهد بود. نکته اساسی دیگری که باز توسط روان‌شناسی مثبت‌نگر مورد تأکید قرار می‌گیرد تقویت احساس قدردانی و سپاسگزاری است. با تمرکز بر امور مثبت در زندگی و سپاسگزار بودن از بابت آنها می‌توانیم بر شادکامی خود بیفزاییم. به قول بنیامین دیزرایلی^۳، عمل ممکن است همیشه شادکامی به‌بار نیاورد ولی بدون عمل نیز شادکامی وجود نخواهد داشت پس بنابراین باید دست به عمل زد. شاخص دیگر کسب شادکامی در این نکته خلاصه می‌شود که آنچه را دوست دارید انجام دهید. به این اعتبار، برخلاف آنچه می‌گویند موفقیت کلید شادکامی نیست بلکه شادکامی کلید موفقیت است، زیرا اگر آنچه را انجام می‌دهیم دوست داشته باشیم همیشه موفق خواهیم بود.

در رابطه ثروت و شادکامی باید گفت بخشندگی نیز از اموری است که می‌تواند شادکامی درونی را افزایش دهد و از همه مهم‌تر کمک کردن به اینکه دیگران هم بتوانند شاد باشند موجب ارتقای شادکامی درونی می‌شود. شادکامی تنها چیزی است که سهیم شدن آن با دیگران، نه تنها آن را نمی‌کاهد بلکه افزایش می‌دهد. گفته بودا تمثیل خوبی در این زمینه است که می‌گفت: «هزاران شمع را می‌توان با یک شمع روشن کرد و عمر آن کم نخواهد شد».

● شادکامی یک انتخاب است

این طرز تفکر ماست که قادر است ما را در بحران‌ها یاری کند و وجودمان را با نشاط و شادمانی تقویت کند. وقتی قلب‌مان از شادکامی و نشاط آکنده باشد خواهیم توانست با

۱- Meditation

۲- Mindfulness

۳- Benjamin Disraeli

دیگران با مهربانی رفتار کنیم و هنگامی که در کاری شکست می‌خوریم با شجاعت بلند شویم و به راه خود ادامه دهیم. جهان بازتابی از خود ماست. وقتی عشق می‌ورزیم تمام جهان فوق‌العاده به‌نظر می‌آید، پس باید دید خود را تغییر دهیم تا بتوانیم بهتر و شادتر زندگی کنیم. عشق ورزیدن یکی از پایه‌های اساسی شاد زیستن است و شاد زیستن، عشق ورزیدن به لحظه لحظه زندگی است. پروفیسور «ریک هانسون»، عصب‌روان‌شناس دانشگاه برکلی، در تازه‌ترین پژوهش‌های خود درباره اثر خوش‌بینی، شادکامی و بدبینی بر روی سلول‌های مغزی در کتاب «شادکامی ماندگار»^۱ می‌گوید: «ما سرشار هستیم از لذت‌های فراوان ولی گذرا که در آرشيو مغز مان جا نمی‌شود و البته هنوز یاد هم نگرفتیم که مغز بدبین خودمان را کنترل کنیم و آن را شادتر بسازیم». نخستین دلیل برای اینکه مغز ما دوست دارد، منفی‌بافی کند این است که مغز بشر خوبی‌ها را نمی‌بیند و آن را هدر می‌دهد. باید توجه داشت که مثبت فکر کردن با خوش‌بینی کاذب تفاوت دارد. افراد زیادی اصرار دارند که شاد هستند و نگاه‌شان به جهان خوش‌بینانه است اما در درون خودشان، افرادی عصبی، غمگین، دلشکسته و تنها هستند. دیدن پدیده‌ها و مآجرها از فاصله‌ای دورتر و کلی‌تر و یافتن راه‌ها و شگردهایی که به مغز فرصت داده شود تا در کنار وظیفه طبیعی‌اش یعنی بدبینی، امکان کمابیش برابری برای به چالش کشیدن بدبینی‌ها را نیز داشته باشد یک مهارت مهم برای همه است. دومین دلیل برای «هدر رفتن خوش‌بینی توسط مغز» این است که آدم‌ها در هنگام شادکامی اصلاً فرصتی برای به‌خاطر سپردن آن لحظات شاد ندارند. تجربه‌ها و اعمال از شیوه ساده سیستم حافظه استفاده می‌کنند، یک اتفاق یا مآجر اول باید مدتی در مرحله آرشيو موقت مغز بماند تا بعد از مدتی به خاطرات آرشيو طولانی مدت در مغز منتقل شوند. اتفاقات شاد و آرام چون کوتاه و گذرا هستند، نمی‌توانند از مرحله اول خاطرات موقت عبور کرده و وارد خاطرات بلندمدت شوند. در صورتی که در طول روز، در هر وضعیت بدی هم که باشیم لحظات ساده و زیبایی نظیر شنیدن خنده فرزند، دیدن یک گل، مزه شیرینی و... را تجربه می‌کنیم اما این شادی‌ها و لذت‌ها به دلیل کوتاه بودن به خاطرات بلندمدت راه

۱- این کتاب توسط انتشارات روان‌شناسی و هنر و با ترجمه سیدپیمان رحیمی‌نژاد و همکاران در سال ۱۳۹۶ به چاپ رسیده است.