

1-

شاهد کام ماندگار

ریک هانسون

مترجم:

سید پیمان رحیمی نژاد

باهمکاری:

ستاره سعیدی

مؤده ملتی

سرشناسه: هنسِن، ریک

Hanson, Rick, (Psychologist)

عنوان و نام پدیدآور: شادکامی ماندگار

مشخصات نشر: تهران: روان شناسی و هنر، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۶۳ ص:؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۵۲-۱

وضعیت فهرست نویسی: فپای مختصر

یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

یادداشت: عنوان اصلی: Hardwiring Happiness.

یادداشت: مترجمان: پیمان رحیمی نژاد، مژده ملتی، ستاره سعیدی

شناسه افزوده: رحیمی نژاد، سیدپیمان، ۱۳۶۴-

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۰۵۶۷۴

روان‌شناسی

| شادکامی ماندگار |

| نویسنده: دکتر ریک هانسون |

| ترجمه: سیدپیمان رحیمی نژاد | با همکاری: ستاره سعیدی، مژده ملتی |

| ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه |

| ناشر: روان شناسی و هنر |

| طراح گرافیک: احسان رضوانی |

| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار |

| نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۶ تیراژ: ۱۰۰۰ |

| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۵۲-۱ |

| ISBN: 978-600-7063-52-1 |

| تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

| انتشارات روان شناسی و هنر: تلفکس: ۸۶۰۸۲۲۴۶ | صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۴ |

| www.ravanhonar.com |

فهرست مطالب

مقدمه مترجم // ۹

درباره نویسنده // ۱۳

تمجید از شادکامی ماندگار // ۱۵

سپاسگزاری // ۲۷

مقدمه // ۲۹

بخش اول // چرا دریافت امور مثبت و خوبی یک اصل کلیدی است؟

فصل ۱ // رشد خوبی // ۳۳

فصل ۲ // مغز سبز، مغز قرمز // ۴۹

بخش دوم // چگونه دریافت امور مثبت و خوبی در زندگی ما اثر می‌گذارد؟

فصل ۳ // چگونه خود را درمان کنید // ۷۷

فصل ۴ // توجه کنید // ۹۷

فصل ۵ // خلق تجربیات مثبت // ۱۱۳

فصل ۶ // ساختار مغز // ۱۳۷

فصل ۷ // گل‌ها علف‌هرز می‌چینند // ۱۵۵

فصل ۸ // استفاده از خوبی و امور مثبت در زندگی // ۱۷۹

فصل ۹ // ۲۱ گوهر برای داشتن یک زندگی مثبت و واقعی // ۲۰۵

پس‌گفتار // ۲۵۱

یادداشت مرجع‌ها // ۲۵۵

این کتاب تقدیم می‌شود به دانشمند گرانقدر و بزرگمرد علم و اخلاق و تلاش و مهربانی
به پاس همه خوبی‌ها و درس‌های مهم و جهان‌بینی مثبت و اثرگذارش در روان‌شناسی
ایران و روان‌شناسان ایرانی، پروفسور حسن عشایری.

- مترجم

مقدمه مترجم

امروزه جهان تشنه شادکامی، امیدواری، آرامش و شفقت است. شاد بودن می تواند یکی از بزرگ ترین مبارزات ما در زندگی باشد. برای شاد بودن باید بر افکار شاد تمرکز کنیم، رنج هایمان را ببینیم و فضایی را به توسعه هیجانات مثبت اختصاص دهیم. احساس شادکامی یک احساس درونی است که با نشاط، خنده، لذت، امید، احساس رضایت و خوش بینی و حس سعادت ورزی همراه است و این احساس مهم هم به صورت گذرا و حسی و هم به صورت بلندمدت و پایدار در فرد به وجود می آید. ارسطو شادکامی را در خوب بودن، نیکی کردن و زندگی در سایه آن می دانست و مارتین سلیگمن، بنیانگذار روان شناسی مثبت نگر به پیروی از این جمله، شادکامی حقیقی را رسیدن به فراخنای شناخت و رشد توانایی (کنجکاوی، نیروی حیاتی و قدردانی) در بازی، کار و عشق بیان کرده است. در ایران ما هم، سال هاست که شادی و شاد زیستن موضوعی جدی و محوری بوده و عالیجناب خیام، پرچمدار این حرکت بوده است. خیام در رباعی زیبایی تعریف خویش را از شادکامی بدین گونه بیان نموده است:

برخیز و مخور غم جهان گذران/ بنشین و دمی به شادمانی گذران

در طبع جهان اگر وفایی بودی / نوبت به تو خود نیامدی از دگران

برای شاد بودن و شادکامی نیازمند مهارت شادکامی هستیم و این یک ضرورت غیرقابل

اجتناب برای انسان قرن حاضر است. پروفیسور ریک هانسون با دیدی بسیار جذاب و هیجان‌انگیز به سوال‌ها و تردیدهای ما درباره شادکامی و غم و دلایل گرایش بیشتر انسان‌ها به هیجانات منفی در مقابل هیجانات مثبت توضیح می‌دهد و «شادکامی ماندگار» بهترین راه‌ها و روش‌ها را برای افزایش سطح شادکامی در زندگی فردی و اجتماعی توضیح می‌دهد. امیدوارم این کتاب مفید و اثرگذار، شادکامی را در زندگی شما نهادینه کند.

باتوجه به اهمیت موضوع شادکامی در ایران و کمبود منابع مناسب، علمی و کاربردی، اقدام به ترجمه ۳ اثر در زمینه شادکامی نمودیم که در این بین هر کدام از این کتاب‌ها بر روی حوزه‌ای خاص تمرکز دارد و امیدوارم با تلاش ارزنده انتشارات روان‌شناسی و هنر در سال پیش رو به چاپ برسند. کتاب «شادکامی ماندگار» با همکاری خانم سعیدی و خانم ملتی با تمرکز بر روی مغز و مدیریت ذهن در دنیای فردی و اجتماعی نوشته شده است. «شادکامی در محیط کار» نوشته دکتر جسیکا جوینز با همراهی و همکاری خانم فائزه پرداختی و تمرکز بر توسعه شادی در محیط‌های شغلی ترجمه گردید و کتاب «تمرین شادکامی» با ترجمه خانم لؤلؤ شقاقی، سومین کتاب این مجموعه انتخاب گردید که امیدوارم اثرگذار و جریان‌ساز باشند.

برخود لازم میدانم از دوست گرامی‌ام، روان‌شناس توانمند و مدیر دانش دوست انتشارات روان‌شناسی و هنر، جناب دکتر هومن نامور تشکر و قدردانی نمایم که این فرصت را فراهم کردند تا بتوانیم این کتاب‌های ارزشمند را به جامعه ایرانی معرفی کنیم. از خانم فاطمه سلیمی، مدیر داخلی انتشارات روان‌شناسی و هنر که مشفقانه و دلسوزانه امور مربوط به چاپ کتاب را مدیریت کردند و با ویراستاری کم‌نظیر به اینجانب کمک فراوانی کردند و با نکته‌سنجی‌های بجا کیفیت این اثر را بالا بردند بسیار سپاسگزارم. از دوست و هنرمند گرانقدر، جناب احسان رضوانی، مدیر هنری انتشارات روان‌شناسی و هنر که با دقت و حوصله و طراحی مناسب و درخور، این اثر را به زیور طبع آراستند قدردانی می‌نمایم و همچنین بر خود لازم می‌دانم از دوست ارجمند، خانم نیایش

صفریزدی به دلیل کمک‌هایی که در مسیر تسهیل کار ترجمه کتاب داشته‌اند تشکر کنم. امیدوارم این کتاب برای مخاطبین عزیز منبعی مناسب، قابل استفاده و کاربردی باشد. از مخاطبین محترم نیز درخواست دارم برای بهبود سطح کیفی کتاب، نظرات و پیشنهادات و انتقادات خود را برای اینجانب ارسال کنند تا بتوانم از اندیشه و ذهن توانمند ایشان نیز بهره‌مند گردم. برای ارسال نظرات و پیشنهادات آدرس ایمیل^۱ آورده شده است.

با آرزوی زندگی شاد و توام با آرامش و عشق

سید پیمان رحیمی نژاد

فروردین ۱۳۹۶

درباره نویسنده

دکتر ریک هانسون، عصب روان‌شناس و متخصص علوم اعصاب در دانشگاه برکلی است. او نویسنده آثار مختلف پژوهشی و کتاب‌هایی پرمخاطب در جهان بوده است. کتاب‌های ایشان مانند «مغز بودایی» (کاربرد علوم اعصاب در شادکامی، عشق و خردمندی) تاکنون در دنیا به ۲۴ زبان ترجمه شده و کتاب «شادکامی ماندگار» نیز از کتاب‌های پرفردار او در دنیا بوده که به ۲۵ زبان دنیا ترجمه شده است. از کتاب‌های دیگر هانسون، «فقط یک چیز: توسعه مغز بودایی»، که به ۱۲ زبان ترجمه شده و کتاب «تکامل و طبیعت مادرانه (راز تکامل و طبیعت)، راهنمایی مادرانه برای یک تمرین ساده سلامتی جسمی و ذهنی و روابط صمیمانه» را می‌توان نام برد.

دکتر هانسون، بنیانگذار موسسه Wellspring، وابسته به دانشگاه برکلی بوده که در زمینه علوم اعصاب و خردمندی و تفکر فعالیت می‌کند. او، استاد سخنران و مدعو در دانشگاه‌های آکسفورد، استنفورد و هاروارد است و در مراکز مراقبه معتبر جهان برنامه‌های متعددی داشته است. حوزه تخصصی ایشان «انعطاف‌پذیری مغز خودکار» است و نتایج تحقیقات ایشان در Insight Journal, Inquiring Mind, Tricycle, به چاپ رسیده و در شبکه‌های مختلف خبری و اطلاعاتی و علمی مانند World Report, u.s News, The oprah Magazine NPR, CBC, BBC, Consumer Reports Health

نتایج فعالیت‌های تخصصی‌اش را منتشر کرده است. هانسون، ویراستار بولتن Wise Brain است و هفته‌نامه الکترونیک او - Just One Thing - بیش از ۱۰۰,۰۰۰ عضو دارد. همچنین در Psychology Today، Huffington Post، وب‌سایت‌های مهم دیگری نیز حضور دارد و برنامه‌های صوتی متعددی با Sounds True داشته است.

پروفسور هانسون، فارغ‌التحصیل ممتاز دانشگاه برکلی و عضو هیئت مدیره دانشگاه Saybrook بوده است. او همچنین ۹ سال به‌عنوان عضو هیئت مدیره مرکز مدیتیشن Spirit Rock و رئیس هیئت مدیره موسسه اجتماعی FamilyWorks فعالیت کرده است. او مراقبه را در سال ۱۹۷۴ آغاز کرده، با سنت‌های مختلفی آموزش دیده و جلسات مراقبه هفتگی را در سن‌رافائیل کالیفرنیا برگزار می‌کند. همچنین از صخره‌نوردی و استراحت لذت می‌برد. او و همسرش دو فرزند بزرگسال دارند.

برای اطلاعات بیشتر لطفاً به سایت او در www.RickHanson.net مراجعه کنید.

شادکامی ماندگار
دانشی نوین در علوم شناختی در ارتباط با رضایت، آرامش و اعتماد به نفس در زندگی
دکتر ریک هانسون

تمجید از شادکامی ماندگار

«ریک هانسون، به عنوان استاد حرفه‌ای در زمینه نوروسایکولوژی، در این کتاب مسیری هوشمند را برای زندگی روزانه به ما نشان می‌دهد. بر مبنای آخرین یافته‌های علم عصب‌شناسی، این کتاب نشان می‌دهد که اگر ما اندکی توجه‌آگاهی داشته باشیم، می‌توانیم از زندگی مان مراقبت کنیم و تفاوتی واقعی در بهزیستی خود ایجاد نماییم. این کتابی است که باید درک کرد و بدان عمل کرد و دوستش داشت.»
- دکتر مارک ویلیامز، پروفیسور دانشگاه آکسفورد و نویسنده کتاب توجه‌آگاهی

«توسعه و حفظ شادکامی یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که فرد می‌تواند بیاموزد و مادام که یاد بگیریم این بذره‌های خوش‌بینی را که هم اکنون در هشیاری مان وجود دارد استفاده کنیم می‌فهمیم که اصلاً سخت نبوده است. این کتاب گام‌هایی عملی، ساده و

در دسترس را برای لمس آرامش و لذت که حق طبیعی هر فردی است، ارائه می‌کند.»
- تیچ نات هان، نویسنده کتاب آرام باشیم و ذهن مان را درک کنیم

«در این کتاب جالب‌توجه، یکی از نویسندگان قدرتمند و پیشرو در پرورش توانمندی‌های شناختی، بینش خود را به کار می‌گیرد و به ما روش‌هایی را نشان می‌دهد که می‌توانیم ثبات و کامیابی را در خود توسعه دهیم. ریک هانسون در نوشتاری زیبا و راهی قابل‌دسترس، هدیه‌ای الهام‌بخش از بینش‌های هوشمندانه و تمرین‌های دقیق و تعالی‌بخش را ارائه می‌دهد که می‌تواند برای تمام کسانی که این کتاب را می‌خوانند منفعت بسیاری داشته باشد؛ کتابی پر از امید و شادی».

- دکتر پل گیلبرت، نویسنده کتاب ذهن مشفق

«کتاب جدید ریک هانسون همانند جادو عمل می‌کند، تنها در چند ثانیه، به شما می‌آموزد چگونه با بهزیستی و آرامش، دوباره شادکامی شگرفی را در ذهن خود ایجاد کنید. این کتاب تا اندازه‌ای حائز اهمیت است که من آرزو دارم همه انسان‌ها بتوانند آن را مطالعه کنند. امیدوارم به زودی همه ما در جلسات، هنگام صرف قهوه و در متروهای شلوغ به یکدیگر بگوییم؛ «زندگی خوب را درک کرده‌ای؟»

- جنیفر لودن، نویسنده کتاب آسایش زن و سازمان زندگی

«من، از ریک هانسون بیش از هر دانشمند دیگری درباره روان‌شناسی مثبت یاد گرفته‌ام. این کتاب را مطالعه کنید، زندگی خوب را درک کنید و مغزتان را تغییر دهید تا بتوانید آن فردی شوید که قرار بوده باشید.»

- دکتر رابرت ای. امونز، رئیس بخش ویراستاری مجله روان‌شناسی مثبت و نویسنده آثار
قدردانی و سپاسگزاری!

«شادکامی ماندگار برای خواننده، جعبه ابزاری کاربرپسند فراهم می‌کند تا احساسات مثبت و شادکامی را توسعه ببخشد و به صورتی کاربردی نتایج عمیق تجربیات و خاطرات منفی را پاک کند.»

- دکتر استفان پرگس، استاد روانپزشکی دانشگاه کارولینای شمالی و نویسنده نظریه پولی وگال

«یادگیری درک خوبی و راه و روش زندگی خوب، همانند نفس عمیق و آگاهانه کشیدن است و به ما اجازه می‌دهد به خلاقیت، نیروی حیاتی، عشق و قابلیت‌های درونی خود دسترسی پیدا کنیم. ریک هانسون در کتاب جدید و درخشانش، پس از دنبال کردن تجربیات مثبت علمی جذاب را به ما ارائه می‌کند و راه‌هایی قدرتمند و قابل اجرا برای بیدار کردن بهزیستی عمیق و مداوم می‌کند که ما آرزویش را داریم پیشنهاد می‌دهد.»

- دکتر تارا برچ، نویسنده پذیرش بنیادی و پناهگاه حقیقی

«شادکامی ماندگار به ما می‌آموزد، وارونه کردن مهارت‌های اثربخش زندگی، تکامل ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد و باعث می‌شود به جای غوطه‌ور شدن و درک جنبه مثبت در زندگی مان جنبه‌های منفی را حفظ کنیم. چه هدیه‌ای بهتر از ارائه راهکارهای اثربخش برای افزایش لذت به واسطه مهارت‌هایی که هم قابل دسترس است و هم لذت بخش، و هم می‌توانیم برای خودمان یا کسانی که دوست‌شان داریم داشته باشیم؟ آفرین!»

- دانیال جی. سیگل، استاد دانشکده دارو دانشگاه یوسی‌ای و نویسنده چشم ذهن، مغز

متفکر، اندیشه ناگهانی

«این کتاب کاربردی، بسیار مفید و خردمندانه، صفات نیک و قدرت زیستن شما را قوت می‌بخشد. پیروی کردن از این تمرین‌ها زندگی شما را دگرگون می‌سازد.»

- دکتر جک کورنفیلد، نویسنده مسیر رشادت

«دکتر هانسون به طور شگفت‌آوری، مسیری آشکار، آسان و کاربردی به سوی سعادت و شادی طرح‌ریزی کرده است.»

- دکتر کریستین نیف، استادیار، دانشگاه تگزاس در آستین و نویسنده خودشفقتی

«ریک هانسون تنها در ساده‌سازی مفاهیم پیچیده علمی نابغه نیست، خواندن این کتاب برای هر کسی که می‌خواهد جعبه سیاه مغز را رمزگشایی و از مزایای پتانسیل‌های پنهان آن استفاده کند، مفید است.»

- دکتر هارویل هندریکس، نویسنده ساختن ازدواجی ساده

«اتفاقاً من هنگامی مشغول خواندن شادکامی ماندگار بودم که مادرم در بیمارستان در حال احتضار بود. با دنبال کردن دستورالعمل‌های کتاب، درمانی پدید آمد که تجربه مرا از مرگ مادرم دگرگون ساخت. این کتاب در آن زمان بسیار مناسب بود و من عمیقاً برای داشتش شکرگزار هستم.»

- گوردون پیرمن، کشیش کلیسای اسقفی و روان‌درمانگر، نویسنده پشتیبان خوشبختی

«ریک هانسون در راستای ترویج علم عصب‌روان‌شناسی در عصر حاضر، هدیه‌ای باورنکردنی به ما داده است. تمرین‌های درون این کتاب وقت چندانی نمی‌گیرد، اما پتانسیل این را دارند که در ما به تغییری واقعی منجر شوند.»

- شارون سالزبرگ، نویسنده مهربانی و شادکامی حقیقی

«دکتر هانسون برای ترویج شادکامی رویکردی بسیار آسان، اما سرشار از تغییر ارائه می‌دهد. او دستورالعمل‌های واضحی برای انتقال این بینش‌ها به حوزه‌های چالش‌برانگیزی همانند تربیت فرزند، اهمال‌کاری، درمان، آسیب‌های روان‌شناختی^۱

و تبدیل روابط با کیفیت فراهم می‌کند. این کتاب هدیه است، چیزی که شما بارها و بارها آن را خواهید خواند و با دوستان خود به اشتراک خواهید گذاشت.»

- دکتر کریستوفر گرمر، استاد بالینی دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد، نویسنده مسیر تفکر و ویراستار توجه‌آگاهی و روان‌درمانی

«با یکپارچه‌سازی بینش‌های علم عصب‌شناسی جدید، روان‌شناسی مثبت‌نگر، بیولوژی تکاملی و سال‌ها تجربه بالینی؛ دکتر هانسون گنجینه‌ای از ابزارهای کاربردی فراهم می‌آورد که همگان می‌توانند از آن استفاده کنند تا افراد در زندگی روزانه کمتر احساس تنش، سرخوردگی و اضطراب کنند. این کتاب تحقیقات جدید و قدیمی را خالصانه و متواضعانه در هم می‌آمیزد تا دستورالعمل‌هایی گام‌به‌گام که دنبال کردن آنها آسان است به ما بدهد؛ به این منظور که بر روی اضطراب‌های ما تاثیر بگذارد تا بتوانیم توانمندتر، شادتر و با عشق بیشتر زندگی کنیم.»

- رونالد دی. سیگل، استادیار بالینی دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد و نویسنده راه‌حل‌های توجه‌آگاهی

«دکتر هانسون به‌جای معرفی تفکر مثبت ساده و بدون پشتوانه علمی، از ترکیب مغز واقع‌گرا و عملگرا استفاده کرده است. از رنج کشیدن غیر ضروری دست بکشید و خوبی را با فرمول HEAL او دریافت کنید، آرام باشید و مغزتان را سبز کنید و کلید را بزنید. همگی ما، به شادکامی‌ماندگار به‌عنوان تمرینی خردمندانه و روزانه نیاز داریم.»

- سارا گنتفراید، نویسنده هورمون شفابخش

«دکتر هانسون، در نثری دقیق همراه با طنز، به ما نشان می‌دهد چگونه می‌توانیم پیاموریم مغزمان را دوباره بسازیم تا بتوانیم در حالتی پذیرا به دنیا، پاسخی برآمده از صلح، قناعت و عشق بدهیم. من نمی‌توانستم نسخه‌ای بهتر از این برای دنیای مسئله‌دارمان تصور کنم!»