



مردم شاد

چگونه می اندیشند؟

PSY & ART



مردم شاد

چگونه می اندیشند؟

دن بیکر، کمرون استات

ترجمه دکتر آذر پاکدامن ساوجی، ویدا ایمان

چاپ هفتم

سرشناسه: بیکر، دن، ۱۹۴۶ - م.

Baker, Dan

عنوان و نام پدیدآور: مردم شاد چگونه می‌اندیشند؟/ مولفان دن بیکر، کمرون استات؛ ترجمه و تلخیص آذر پاکدامن ساوجی، ویدا پیمان.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان‌شناسی و هنر، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۱۴۱ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۸-۰۰-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب What happy people know: how the new science of happiness can change your life for the better است.

موضوع: خوشبختی

شناسه افزوده: استاوت، کمرون

Stauth, Cameron

پاکدامن ساوجی، آذر، ۱۳۵۳ - مترجم

پیمان، ویدا ۱۳۵۲ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۹۳ خ/۵۷۵BF

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۰۴۲۳۲

روانشناسی

مردم شاد چگونه می‌اندیشند؟

نویسندگان: دن بیکر، کمرون استات

مترجمان: دکتر آذر پاکدامن ساوجی، ویدا پیمان

ناشر: انتشارات روان‌شناسی و هنر

طراح جلد: احسان رضوانی

صفحه‌آرا: لیلی بزرگان‌نیا

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طرح و نقش

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۲، چاپ هفتم-۱۴۰۴ | تیراژ: ۱۰۰۰ جلد | قیمت: ۲۸۸،۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۸-۰۰-۳

ISBN: 978-622-8018-00-3

تلفن: ۰۹۱۲۷۳۸۱۶۲۲

raftarinstitute.com

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

■ فهرست مطالب

مقدمه مترجم	۹
۱ نمایش عشق و ترس	۱۱
عیب موفقیت	۱۴
زندگی فرومایه	۱۵
زندگی بهتر	۱۶
قدرت قدرشناسی	۲۰
مشکلات مخصوص شما نیستند	۲۰
تغییر کردن	۲۳
۲ دام پول	۲۵
شش ابزار شادمانی	۲۶
۳ دام‌های دیگر	۳۷
۴ درمان ترس	۴۷
مصائب به ما چه می‌آموزند؟	۴۹
تأثیر عشق بر جسم و مغز	۵۲
به کار بردن قدردانی	۵۴
۵ شنیدن صدای دل	۶۵
یادگیری غمگین بودن	۶۹

- ۷۲ قربانی عشق
- ۷۶ تغییر زندگی
- ۸۱ ۶ | قدرت کنترل احساسات و سرنوشت
- ۸۲ هر کسی دریافت نمی کند
- ۸۸ تضعیف کنندگان
- ۹۵ ۷ | موهبت حیرت آور خداوند
- ۹۷ ساختن نیروها
- ۱۰۷ ۸ | داستان زندگی من
- ۱۱۱ تغییر زبان و تغییر زندگی
- ۱۱۳ قدرت زبان
- ۱۱۵ داستان زندگی شما
- ۱۱۷ داستان ریتا
- ۱۱۹ ۹ | زندگی مطلوب
- ۱۲۱ هدف
- ۱۲۴ شنیدن صدای دل
- ۱۲۶ سلامتی
- ۱۲۷ غذا و خلق و خوی
- ۱۲۸ ورزش و خلق و خوی
- ۱۲۹ دارو و خلق و خوی
- ۱۲۹ همه زندگی شما
- ۱۳۰ روابط
- ۱۳۵ خاتمه
- ۱۳۵ عاقل شدن
- ۱۴۱ شادمانی این است

تقدیم به

تمام کسانی که در جستجوی شادمانی هستند.

PSY & ART

■ مقدمه مترجم

در سال ۱۹۶۸ میل زاکرمن در چهل سالگی تحت مجموعه آزمایش‌های پزشکی مانند: توده استخوان و ماهیچه، پاسخ استرسی مزمن و علائم توانایی هوازی قرار گرفت که سن زیستی وی را نشان می‌دادند. نتایج نشان داد سن زیستی او شصت و پنج سال است و پس از مدتی کشف کرد که قادر به تعویق شاخص‌های سنی خود می‌باشد.

بنابراین به کمک همسرش ایند، استراحتگاه سلامتی کانیون رانچ را در توسکان و آریزونا افتتاح کردند تا به دیگران بیاموزند چگونه می‌توان با استفاده از راهکارها و سبک زندگی خاص در مدتی طولانی‌تر، زندگی بهتری داشته باشند.

هدف اصلی تأسیس کانیون رانچ ایجاد احساس سلامتی جسمانی، ذهنی و روحی در مراجعه‌کنندگان به آنجاست در این مکان به افراد کمک می‌کنند تا استرس را از خود دور کرده، استراحت نمایند و ترغیب شوند تا سالم‌ترین افکارشان را به عمل تبدیل کنند. نویسنده این کتاب دکتر دن بیکر مدیر برنامه افزایش طول عمر در کانیون رانچ پیشگام روان‌شناسی مثبت‌گرا بوده و تلاش می‌کند تا به نیروها و نقاط قوت افراد پی ببرد.

دن بیکر معتقد است افرادی که زندگی را با موفقیت هیجانی مثبت (شادمانی، خوش‌بینی و قدردانی) تجربه می‌کنند، انعطاف‌پذیر و سرزنده‌تر هستند و روابط بهتری دارند، کمتر از داروها و مواد مخدر استفاده می‌کنند، خلاق‌تر هستند و در کل زندگی رضایت‌بخش‌تری دارند. او همچنین معتقد است که شادمانی پدیده‌ای درونی است اما هر کسی قادر است تمرین‌هایی را برای افزایش کیفیت شادمانی یاد بگیرد.

دکتر بیکر مدل چند بُعدی را مطرح می‌کند و در آن بر «هدف، احساس سلامتی و روابط انسانی» به‌طور یکسان تأکید می‌کند.

در این کتاب دکتر بیکر برنامه‌ای را ارائه می‌دهد که زندگی افراد غمگین بی‌شماری را متحول کرده است او ابتدا دو عاملی را که علت غمگینی بشر است معرفی می‌کند و سپس برنامه‌هایی را برای غلبه بر آن‌ها پیشنهاد می‌کند. دکتر بیکر به شما می‌آموزد که چگونه الگوهای شادمانی را بشناسید در نهایت ابزارهای شادمانی را ارائه می‌دهد تا وقتی به آن عمل می‌کنید شادمان شوید.

ترجمه این کتاب محصول دوران نقاهت من در بستر بیماری پس از یک عمل جراحی بود. خواندن این کتاب به من کمک کرد تا بر درد غلبه کرده و دید تازه‌ای به زندگی پیدا کنم؛ امیدوارم برای شما نیز چنین باشد.

نمایش عشق و ترس

مرد ثروتمند بیچاره رنگ پریده و درمانده به نظر می‌رسید در زندگی او هیچ شادمانی وجود نداشت و به کمک من نیاز داشت او تمام چیزهایی را که از دنیا می‌خواست به دست آورده بود «پول، آزادی، دوستان و خانواده» اما می‌توانستم ببینم که مهمترین چیز مورد نیازش را نداشت، یک شادمانی ساده.

او یکی از ثروتمندترین مردان جنوب غربی آمریکا بود که حاضر بود برای به دست آوردن لحظه‌ای شادی تمام ثروتش را بدهد. من تمام زندگی حرفه‌ای و بیشتر عمرم را صرف بررسی علت رفتار افراد کرده‌ام و آنچه را در چشمانش می‌دیدم ضجر آور و آشنا بود، چشم‌هایش از دنیا پرستی و ملالت حکایت می‌کرد و آن نگاه را بارها دیده بودم.

خوشبختانه من آموخته‌ام که چگونه به مردم کمک کنم تا بر آن چیزی که در پس احساسات پوچ و نامعلومشان هست غلبه کنند و شادمانی را به دست آورند و بر ترس و غم و افسردگی غلبه کنند.

وی در برنامه هفت روزه افزایش طول عمر^۱ که من در کانیون رانچ^۲ اجرا می‌کنم ثبت نام کرده بود، من فرصت زیادی نداشتم تا با او بگذرانم. البته زمان زیادی لازم نیست تا به مردم «چگونه شاد بودن» و «آنچه مردم شاد می‌دانند» را آموزش داد بلکه زمان زیادی لازم است تا این مباحث را در متن زندگی به کار برده، شادمانی را به صورت یک عادت در آورد و احساس بدبختی را فراموش کرد.

1. seven Day Life Enhancement program
2. Canyon Ranch

شاید این کار برای تان مشکل باشد اما چه کاری ضروری تر از این است؟ اگر به شادمانی اهمیتی نمی دهید شاید به این دلیل است که تعریف محدودی از آن دارید. اکثر مردم داشتن خلق خوب، تجربه هیجان و سرخوشی را شادمانی می دانند. اما شادمانی یک خلق یا یک هیجان نیست خلق، موقعیتی زیستی/شیمیایی و هیجان یک احساس زودگذر است اما شادمانی یک روش زندگی است؛ ترکیبی از ویژگی هایی مانند: خوش بینی، جرئت، عشق و رضایت خاطر. مرد ثروتمندی که می خواست با من ملاقات کند عشقش را نسبت به زندگی از دست داده بود. اگر تا به حال با ثروتمندان معاشرت نداشته اید شاید این گونه تصور کنید که او شخصی غیر عادی بود، شاید فکر کنید: «آن پول را به من بدهید تا به شما نشان بدهم که چگونه باید شاد بود!» اما حقیقت این است که افراد ثروتمند به اندازه افرادی که به آن اندازه پول ندارند غمگین هستند. این نکته مهمی است که مردم شاد می دانند؛ «پول شادمانی نمی آورد.»

مطمئناً این جمله را قبلاً شنیده اید! بنابراین ممکن است بگویید: «این مسئله درست است اما در مورد من صدق نمی کند!» اما علم شادمانی ثابت می کند که این مسئله در مورد شما هم صدق می کند. این افسانه که پول شادمانی می آورد یکی از دام های شادمانی کاذب است که در باره آن بحث خواهیم کرد و راهکارهایی را ارائه می دهیم تا از این گونه دام ها آزاد شوید.

متأسفانه شادمانی در جامعه رایج نیست و حتی نسبت به قبل کمیاب تر هم شده است. عجب تناقض ناشادی «هرچه بیشتر به دست می آوریم، پوچ تر می شویم.»

مردی که می خواست با من ملاقات کند کریستوفر کانر^۱ فوق العاده ثروتمند، با اراده و باجذب بود اما با همه مردم عادی یک وجه مشترک داشت؛ وجه مشترک همه ما این است که خواهران و برادران همان تکامل معیوب هستیم، همه ما دارای یک سیستم عصبی ترس هستیم که مغزمان را احاطه کرده است. روزگاری این شبکه عصبی به ما کمک می کرد تا به عنوان یک نوع، بیشتر عمر کنیم اما در حال حاضر زندگی مان را محدود می کند این مدار بیولوژیکی ترس، بزرگترین دشمن شادمانی است و منبع ضربه های گذشته، درد و غم در زمان حال، ترس از آینده و وحشت های غریزی است نیروهای تکاملی (برحسب ماهیت شان) با قدرت عجیبی این شکل از ترس را در ما به وجود آورده اند چراکه در دوران های اولیه تنها چیزی که ما را زنده نگه می داشته همین سیستم بوده است. این سیستم باعث می شود که وقتی احساس خطر می کنیم سریعاً وارد عمل شویم.

پاسخ خودبه‌خودی ترس از فرایند تفکر منطقی، تجربه عشق و هرگونه عمل انسانی دیگر سریع‌تر اتفاق می‌افتد و به همین دلیل است که از خطر جان سالم به‌در می‌بریم، به این ترتیب نسبت به سختی‌ها مقاوم شده‌ایم و این ارثیه ماست.

متأسفانه در عصر حاضر آنچه برای بقای ما سودمند است برای شادمانی و حتی سلامتی طولانی‌مدت مان مضر است. چیزی که روزگاری باعث نجات مان می‌شد هم اکنون به تدریج ما را از بین می‌برد اما خوشبختانه در عوض از نعمتی دیگر برخوردار هستیم و آن «قشر جدید مخ»^۱ است. قشر جدید مخ، محل اصلی عقل در مغز انسان است که در مخ قرار گرفته و خلاق، شهودی، عقلانی و معنوی است و مکانی برای شادمانی است. ما با استفاده از توانایی‌های قشر جدید مخ قادر هستیم تا محدودیت‌های تکامل را تحت الشعاع قرار دهیم و خودمان را از ترس‌هایی که شادمانی را خنثی می‌کنند نجات دهیم، ما قادر هستیم در برابر ترس‌ها مقاوم کنیم و این موهبت تکاملی مان راه ما برای خروج از تاریکی گذشته به سمت روشنایی است.

آقای کانر خودش را روی صندلی انداخت و گفت: «این افکار دارند مرا می‌کشند این روزها بازار واقعا کساد است.»

احتمالا از من انتظار داشت که با او همدلی کنم یا به احساساتش ارزش بدهم. من اعتقادی به تصدیق احساسات ندارم و می‌دانستم که برای کانر هیچ اهمیتی ندارد که این روزها چه اتفاقی در بازار می‌افتد چراکه او آن قدر پول داشت که تا زمان مرگش را به ولخرجی بگذراند. در چنین صبح زیبایی هیچ چیزی به جز ترس‌هایی که کانر به خودش تحمیل کرده بود قاتل او نبودند.

او تا به حال به چند روان‌شناس دیگر هم مراجعه کرده بود اما آن‌ها تنها احساساتش را فهرست کرده و درد و گرفتاری‌اش را تایید کرده بودند. تصدیق احساسات غیر منطقی از جمله اشتباهاتی است که در حوزه روان‌شناسی بالینی صورت می‌گیرد.

روان‌شناسی بالینی بر این فرض استوار است که اکثریت مردم از لحاظ ذهنی سالم و شاد هستند و تنها برخی از افراد مبتلا به آسیب‌های ذهنی می‌شوند و به درمان‌های استاندارد شده‌ای نیاز دارند. این رویکرد، علمی به نظر می‌رسد اما ایرادی که بر آن وارد است، اینست که در پیدا کردن شادمانی به مردم کمک نمی‌کند و فرض می‌کند هرگاه بیماری ذهنی از بین برود

شادمانی به طور طبیعی به دنبال آن می آید اما این گونه نیست و به اعتقاد من اگر مردم دچار بیماری های روان شناختی هم نباشند نمی توانند از نظر روان شناسی سالم در نظر گرفته شوند مگر اینکه شادمان باشند. عدم وجود بیماری، برابر سلامتی نیست همان طور که عدم وجود فقر با ثروت یکسان نیست.

دید من نسبت به روان شناسی مشابه نقطه نظرات پزشکانی است که تلفیقی عمل می کنند، این گونه پزشکان به بیماران شان کمک می کنند تا و رای فقدان بیماری بروند و احساس نیرومندی، نشاط و قدرت کنند. من نیز به مردم کمک می کنم تا از حیطه اختلالات روان شناختی به حوزه شادمانی بروند و احساس خوش بینی و دوست داشتن داشته باشند. به نظر من رسیدن به شادمانی یک ویژگی برجسته علم روان شناسی در قرن بیست و یکم است که می تواند زندگی مان را تغییر دهد.

■ عیب موفقیت

کانر صحبتش را با توضیحاتی درباره خانواده اش شروع کرد، به آرامی صحبتش را قطع کردم چراکه نمی خواستم در مورد محرومیت های والدینش یا عیب های خانواده اش صحبت کند بلکه می خواستم در مورد خودش صحبت کند. من با او درباره شبکه عصب شناختی ترس صحبت کردم و متذکر شدم همگی درگیر آن هستیم. به او گفتم تا زمانی که با تمام مسائل قدیمی و غیرعادی که در مغزش وجود دارد مقابله نکند همچنان احساس بدبختی خواهد کرد. او باید یاد می گرفت که چطور منطق و روحش را به کار برد تا عملکردهای پایین تر مغزش را که منحصر بر بقای وی متمرکز هستند تحت نفوذ خود در بیاورد.

کانر ابتدا انکار می کرد که ترسو و نگران است اما با کمی تأمل این مسئله را پذیرفت و گفت: باید خیلی نگران باشم چراکه این نگرانی، مراد در اوج نگرانی است.

پرسیدم: بزرگترین نگرانی تان چیست؟

گفت: نگهداری آنچه به دست آورده ام.

«تنها چیزی که سخت تر از پول درآوردن می باشد نگهداری آن است» من این جمله را بارها شنیده ام ولی آن را نمی پذیرم، این راهی برای افراد موفق است تا ترس پیشرونده شان را توجیه کنند. ترس نابود شدن آن پول. تقریباً همه ما دوست داریم پول بیشتری داشته باشیم ولی پولدار شدن باعث شادتر شدن ما نمی شود و این عیب موفقیت است.

پرسیدم: آیا اکثر اعصابانی می شوید؟

- بلی

- آیا کمال گرا هستید؟

- سعی می کنم باشم.

- هیجان زیادی دارید؟

- بستگی به موقعیت دارد.

- حدس می زنم افسرده شده اید؟

- اخیرا بله.

آقای کانر آگاه نبود که بسیاری از این حالاتی را که توصیف می کند علائم ترس هستند. ترس اغلب با حالاتی مانند ناخن جویدن و سردی پا بروز نمی کند بلکه با حالاتی مانند خشم، کمال گرایی، بدبینی، اضطراب سطح پایین، افسردگی و احساس تنهایی بروز می کند. در بسیاری از این حالات، ترس بر ما مسلط است این ترس از حالتی به حالت دیگر منتقل می شود و خودش را به طور واضح نشان نمی دهد ولی هر لحظه به ما آسیب می رساند.

از کانر پرسیدم: به غیر از کار بقیه زندگی تان چطور است؟ او از بچه های منزوی و همسری که از مشغله ذهنی کانر نسبت به کارش می رنجید صحبت کرد. برای کانر کار همه چیز بود و هیچ چیز دیگری برایش اهمیت نداشت، من این زندگی را زندگی تک بعدی می نامم این نوع زندگی کشنده است.

از او پرسیدم آیا تا به حال در مورد واگذار کردن کار بیشتری به همکاران تان فکر کرده اید؟ او به فکر فرورفت و گفت: گاهی تصمیماتی که می گیرم در حکم مرگ یا زندگی هستند و نمی توانم کارها را به شخص دیگری واگذار کنم.

وقتی کانر کلمه مرگ و زندگی را گفت از او خواستم تا با من به بخش سرطان اطفال بیاید و او قبول کرد.

■ زندگی فرومایه

میلیون ها انسان به شاد بودن توجهی نمی کنند، مثل اینکه اگر نزدیک راه آهن زندگی کنید دیگر حتی صدای قطارها را نمی شنوید. در اینجا نوعی از زندگی را شرح می دهم که بیش از سی سال است افراد برایم توصیف کرده اند.