

زندگی دلخواهت را بساز

هنر و علم شادتر شدن

آرتور سی. بروکس و اپراوینفری

ترجمه‌ی الهه لقمانی



نشر سنگ

www.ketab.ir



شماره استاندارد بین‌المللی محیط زیست کاغذ، فلک FSC

برای تولید این کاغذ، فرایند شیمیایی انجام نمی‌گیرد، دوباره به چرخه طبیعت بازمی‌گردد و محیط زیست را آلوده نمی‌کند.

سرشناسه: پروکس، آرتور سی، ۱۹۶۴ - م Brooks, Arthur C

عنوان و نام پدیدآور: زندگی دلخواهت را بساز: هنر و علم شادتر شدن / آرتور سی. پروکس، ایرا ونفری؛ ترجمه ی الهه لقمائی
مشخصات نشر: تهران: نشر سنگه، ۱۴۰۲ / مشخصات ظاهری: ۲۳۹ ص.

فروست: کتاب برای زندگی بهتر؛ ۱۲ / شابک: 978-622-7383-39-3

یادداشت: عنوان اصلی: [2023]. Build the life you want: the art and science of getting happier.

عنوان دیگر: هنر و علم شادتر شدن موضوع: خوشبختی Happiness / تحول Change خودسازی Self-actualization (Psychology)

شناسه افزوده ونفری، ایل ۱۹۵۴ - م / شناسه افزوده لقمائی، الهه، ۱۳۷۲ - م مترجم

ویرایشی: کنگره BRF5۷۵ / ویرایشی دیویی: ۱۵۷۱ / شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۴۸۲۵۳



سایت نشر سنگ:

www.sangpublication.ir

نشر سنگ در فضای مجازی:

@sangpublication

پست الکترونیک نشر سنگ:

sangpublication@gmail.com

شماره‌ی تماس و فضای مجازی: ۰۲۸-۹۴۲۸۷۰

زندگی دلخواهت را بساز

کتاب برای زندگی بهتر- ۱۲

نویسندگان: آرتور سی. پروکس و اپراوینفری

مترجم: الهه لقمانی

ویراستار: نرگس نظیف

ناشر: سنگ

چاپ اول: بهار ۱۴۰۳

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۳-۳-۳-۳

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر سنگ است.

فهرست

- ۹..... یادداشتی از اُپرا.....
- ۱۳..... سخنی از آرتور.....
- ۱۹..... مقدمه. راز آلینا.....
- ۲۸..... یک. شادی، هدف نیست. نبود شادی هم دشمن نیست.....
- ۵۳..... مدیریت احساسات خود.....
- ۵۵..... سخنی از اُپرا.....
- ۵۹..... دو. قدرت فراشناخت.....
- ۷۹..... سه. انتخاب احساس بهتر.....
- ۱۰۲..... چهار. کم تر بر خودتان تمرکز کنید.....
- ۱۲۲..... ساختن چیزی که مهم است.....
- ۱۲۷..... سخنی از اُپرا.....
- ۱۳۰..... پنج. خانواده‌ی بی نقص خودتان را بسازید.....

- شش. دوستی‌ای که بسیار واقعی است ۱۵۵
- هفت. کاری که عشق سبب دیدن آن می‌شود ۱۸۳
- هشت. گریس شگفت‌انگیز خود را پیدا کنید ۲۰۸
- سخنی از اپرا ۲۲۷
- پایان. حالا معلم شوید ۲۳۰

یادداشتی از اپرا

یکی از چیزهایی که من در طول بیست و پنج سال «نمایش تلویزیونی اپرا وینفری» به دست آوردم، نزدیک بودن به ناراحتی‌ها بوده است. از هر نوع، منظورم از هر نوعی است. مهمان‌هایی من شامل افرادی بودند که با انواع تراژدی، خیانت یا ناامیدی عمیق نابود شده بودند. افرادی که عضلانی یا حسود بودند، افرادی سرشار از احساس پشیمانی و گناه، پر از احساس شرم و ترس. افرادی که هر روز برای حس نکردن نبود شادی در زندگی‌شان، هر کاری انجام می‌دادند، اما همچنان هر روز با احساس غم و اندوه از خواب برمی‌خاستند.

من شاهد شادی‌های بسیاری نیز بودم. افرادی که عشق و دوستی را یافته بودند، افرادی که از استعدادها و توانایی‌های خود برای انجام کارهای نیک استفاده می‌کردند. افرادی که جوایز بسیاری به دلیل ایثار و بخشندگی دریافت کرده بودند. مثلاً یکی از آن‌ها شخصی بود که کلیه‌ی خود را به فرد غریبه‌ای که به تازگی با او آشنا شده بود، اهدا کرده بود. افرادی با بُعد معنوی که معنای عمیق‌تری به زندگی‌شان وارد شده و افرادی که شانس زندگی دوباره به آن‌ها داده شده بود. در جایی که مخاطبان علاقه‌مند بودند؛ به طور معمول مهمان‌های غمگین سبب برانگیختن احساس همدلی آن‌ها شده و مهمان‌های شاد برنامه نیز تحسین آن‌ها را برانگیختند. (یا حتی شاید حسادت بسیار زیادی را.) دسته‌ی سومی نیز بودند که

حضار هیچ استنباطی از آن‌ها نداشته، اما عمیقاً از آن‌ها الهام گرفته بودند: افرادی که هزاران دلیل برای ناراحتی داشتند، اما این‌طور نبودند. افرادی که از فرصت‌ها به‌طور احسن استفاده می‌کردند، آن‌هایی که روزنه‌های امید را می‌یافتند، آن‌ها که خوشبین بودند و افرادی که نیمه‌ی پر لیوان را می‌دیدند. «متی اسپتانک» سبب شکل‌گیری تفکر من درباره‌ی آن‌ها شد. او پسری با مریضی نادر و خطرناکی از تحلیل‌های عضلانی به نام «ضعف عضلانی غیرارادی میتوکندریایی»^۱ بود که همواره در حال یافتن صلح در همه چیز و شادی پس از هر واقعه‌ی دشواری بود. او همچنین اشعار بسیار زیبایی - که نسبت به سن او بسیار خردمندانه بودند - می‌سرود و نخستین مهمانی بود که بعد از برنامه با او دوست شدم. من او را «پسر فرشته‌ی من» خطاب می‌کردم. چه‌طور بگم پسر با چنین بیماری مهلکی می‌توانست به اندازه‌ی متی شاد باشد؟ شیه به آن مادری که سرشار از حس صلح و خواستار زندگی‌ای لذت‌بخش بود. کسی که وقتی در حال آماده شدن برای روبه‌رو شدن با مرگ بود، هزاران کاست صوتی برای دختر شش ساله‌اش ضبط کرد و در آن از «چگونه زندگی کردن» صحبت کرد یا مانند آن زن اهل زیمبابوه که در یازده سالگی از دواج کرده بود و همواره از شوهر خود کنک می‌خورد، اما به جای مأیوس شدن امید خود را حفظ کرد و هدف‌های مخفیانه‌ای تعیین کرد و سرانجام به تمامی آن‌ها دست یافت، از جمله مدرک دکتری.

چگونه این افراد می‌توانستند هر روز صبح از تخت‌های خود بیرون بیایند چه رسد به آن‌که تبدیل به چنین پرتوهای نوری شوند؟ آن‌ها چگونه این کار را انجام می‌دادند؟ آیا آن‌ها ذاتاً با چنین استعدادی به دنیا آمده بودند؟ آیا راز یا نقشه‌ای در این پیشرفت وجود داشت که لازم است جهانیان از آن باخبر شوند؟ به من اعتماد کنید، چرا که اگر چنین چیزی وجود داشت، قطعاً کل دنیا دلش می‌خواست تا از آن باخبر شود. در

1. dysautonomic mitochondrial myopathy.

طول بیست و پنج سال اجرای من در این برنامه، اگر چیز مشترکی در تمام مهمان‌ها و شرکت‌کنندگان وجود داشت، فقط یک چیز بود: لیاقت شاد بودن. همان طور که قبلاً گفتم، پس از هر برنامه با تمام شرکت‌کنندگان صحبت می‌کردم و از آن‌ها می‌پرسیدم که بیش‌ترین چیزی که از زندگی می‌خواهند چیست؟ آن‌ها پاسخ می‌دادند: شاد بودن. تنها چیزی که می‌خواهم شاد بودن است، فقط شاد بودن.

جز این، همان طور که قبلاً گفته بودم، زمانی که از آن‌ها می‌پرسیدم که «شادی چیست؟» ناگهان متوجه می‌شدم که هیچ کدام در این باره مطمئن نیستند. و بالاخره پس از کمی من من کردن پاسخ می‌دادند: «کم کردن مقدار زیادی از وزن» یا «داشتن پول کافی برای پرداخت تمام فیش‌ها» یا «من آرزو دارم بچه‌های من شاد باشند». بنابراین آن‌ها «هدف‌ها» و «آرزوهای» داشتند، اما هیچ کدام نمی‌توانستند منظور خود را از «شادی واقعی» بیان کنند. به‌ندرت پیش می‌آمد که فردی جواب درست و واقعی را بداند.

این کتاب پاسخی واقعی دارد، چرا که «آرتور بروکس» درباره‌ی این پاسخ مطالعه و تحقیق کرده و حتی آن را تجربه کرده است.

من با آرتور بروکس به واسطه‌ی ستونش در روزنامه‌ی «آتلانتیک» با عنوان «چگونگی ساختن یک زندگی» آشنا شدم. خواندن آن را در دوران پاندمی آغاز کردم و به‌سرعت تبدیل به چیزی شد که هر هفته منتظر آن بودم، چون درباره‌ی تمام چیزی بود که همواره به آن اهمیت زیادی می‌دادم: زندگی‌ای هدفمند و معنادار. سپس کتاب «از قدرت به قدرت» را که کتاب راهنمای قابل توجهی برای شادتر شدن در هر سنی بود، خواندم. این مرد در حال بیان اهداف و سخنان من بود.

پرواضح است که باید با او صحبت می‌کردم و زمانی که این کار را انجام دادم، فوراً متوجه شدم که تا زمانی که من در حال اجرای برنامه‌ی ابرا وینفری هستم، باید با او در تماس باشم، چون او همیشه نکاتی مناسب و روشن درباره‌ی تمام

موضوعاتی که درباره‌ی آن‌ها صحبت می‌کردیم، داشت. آرتور نوعی اعتماد و اطمینان درباره‌ی معنای شادی داشت که همواره مایه‌ی تسلی خاطر و اطمینان بود. او می‌توانست به طور کلی یا خاص درباره‌ی هر چیزی که من سال‌ها درباره‌ی آن‌ها حرف می‌زدم، سخن بگوید: چگونه به بهترین ورژن از خود تبدیل شویم، چگونه تبدیل به آدم بهتری شویم. بنابراین من از همان ابتدا می‌دانستم که قرار است روزی با او در پروژه‌ای همکاری داشته باشم و این گونه بود که این کتاب نوشته شد.