

چگونه شاد باشیم

یا حداقل کمتر ناراحت باشیم

www.ketab.ir

نویسنده: لی کراچلی
مترجم: آرمین کاشیچی



انتشارات گوتنبرگ

کراچلی، لی Crutchley, Lee	سرشناسه
چگونه شاد باشیم، یا، حداقل کمتر ناراحت باشیم/نویسنده لی کراچلی؛ مترجم آرمین کاشی‌چی.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: گوتنبرگ،	مشخصات نشر
۱۵۱ ص.: مصور؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۹۸۴۹۵-۳-۸	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
How to be happy (or at least less sad), [2015].	یادداشت
خوشبختی	موضوع
Happiness	موضوع
خودسازی	موضوع
Self-actualization (Psychology)	موضوع
راه و رسم زندگی	موضوع
Conduct of life	موضوع
کاشی‌چی، آرمین،	شناسه افزوده
BF۵۷۵	رده بندی کنگره
۱۵۸/۱	رده بندی دیویی
۸۴۱۶۱۴۴	شماره کتابشناسی ملی
فیبا	اطلاعات رکورد کتابشناسی



www.ketab.ir

چگونه شاد باشیم (یا حداقل کمتر ناراحت باشیم)

نویسنده: لی کراچلی

مترجم: آرمین کاشی‌چی

صفحه‌آرایی: لیلا زارعی

نوبت و تاریخ چاپ: دوم - ۱۴۰۳

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۴۹۵-۳-۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ می‌باشد و هرگونه استفاده به هر شکل بدون اجازه کتبی ناشر پیگرد قانونی دارد.

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۱۲، انتشارات گوتنبرگ



www.myketab.com



gutenbergpublication

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۳۹۹۸

مشهد، خیابان احمد آباد، مقابل محتشمی، انتشارات جاودان خرد

تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۴۵۲۷

پیش گفتار

مشکل خیلی از پیشنهادها راجع به اینکه چگونه خوشحال باشیم این است که آن‌ها چرت و پرت و بی معنا هستند. به طور مثال: اگر شما مثل بیشتر مردم باشید، تحقیقات نشان می‌دهد که فقط با مثبت فکر کردن، به دنبال هدف زندگی گشتن و یا اینکه هر روز صبح جلوی آینه‌ی حمام به خودت بگویی «من یک برنده هستم»، نمی‌توانید به رویاهایتان برسید. مشکل دیگر توصیه‌های مربوط به خوشبختی این است که بهترین قسمت‌هایش یعنی قسمت‌هایی که باید کارایی داشته باشند به نظر عملی نمی‌آیند.

این توصیه‌ها یا با پوششی از معنویت هستند یا معمولاً از سوی یک مرشد فریبکار و قلبی مطرح می‌شوند که شما حتی حاضر نیستید وظیفه‌ی غذا دادن به گربه‌ی خود را به او بسپارید.

برای اینکه پی به عمق فاجعه ببرید باید بگویم بیش از حد سعی کردن برای خوشحال بودن، بدبختی به بار می‌آورد؛ پس حتی بهترین توصیه‌ها می‌توانند نتیجه‌ی معکوس بدهند. باتوجه به این مسائل اگر در راه رسیدن به خوشبختی تسلیم شوید هیچ تقصیری متوجه شما نخواهد بود.

با وجود این، نباید تسلیم شوید. به جای تسلیم شدن یک مداد بردارید و جاهای خالی را در این کتاب پر کنید و به سؤالاتش پاسخ

دهید. نویسنده‌ی این کتاب لی کراچلی، یک معلم خودیاری با لبخندی بر روی صورت نیست؛ او به شما نخواهد گفت که به جهان هستی اعتماد کن و یا کلمه‌ی «غیر ممکن» را از دامنه‌ی لغات حذف کن. در واقع این کتاب با زبانی طنز و نگاهی کاربردی براساس تحقیقات روانشناسی نوین و خرد فلسفه‌ی باستان نوشته شده است.

استرس دادن به خود را در مورد چیزهایی که کنترلشان دست شما نیست متوقف کنید. به جای اینکه به خودتان بقبولانید که همه چیز خوب خواهد شد، به این پرسش توجه کنید که «اگر همه چیز خوب پیش نرود، بدترین اتفاقی که ممکن است به وقوع بپیوندد چیست؟». هر چقدر بیشتر برای پرهیز از رنج کشیدن تلاش کنید بیشتر رنج خواهید کشید.

دستیابی به کمال ممکن نیست و حتی اگر شدنی بود شما را به یک شخص بسیار کسل کننده تبدیل می‌کرد.

خبر خوب اینکه کتابی که در دست دارید به هیچ‌وجه کتاب نصایح خوشبختی نیست. این کتاب ابزاری است برای لوله‌کشی عمق ذهن شما و لای‌روبی دانش و خردتان. شما به چنین ابزاری احتیاج دارید، زیرا دانسته‌های شما در اعماق ذهنتان با وجود هجوم مسائل کاری روزمره، مسئولیت‌های خانوادگی، رفت و آمد و... به سادگی فراموش می‌شوند.

علم با گفته‌های لی کراچلی هم نظر است: روانشناسان بارها و بارها نشان داده‌اند که نوشتن ما را به‌صورت بنیادی تغییر می‌دهد. (حتی مدارکی وجود دارد که بنابر آن اگر وقت خود را با نوشتن سپری کنید آسیب‌های فیزیکی سریع‌تر درمان می‌شوند.)

آن‌ها همچنان نشان داده‌اند که دگرگون کردن تجربه‌ی شما از دنیا با روش‌های ساده‌ای مثل آهسته‌تر نفس کشیدن، پابرنه راه رفتن و یا از اینترنت دور بودن حتی برای یک روز، می‌تواند منجر به تغییرات بزرگی شود.

شما را به خواندن این کتاب دعوت می‌کنم. حجم بسیار زیادی از آگاهی در صفحات این کتاب وجود دارد که اگر آن را تا آخر مطالعه کنید از آن بهره خواهید برد.

البور برکمن

www.ketab.ir

happy / 'hæpi / *adj* / (happier , happiest)

۱. خوش، خوشحال، خرسند

۲. شادی، شادی‌بخش

۳. راضی، خشنود

۴. خوشبخت، سعادتمند

۵. مناسب، بجا

www.ketab.ir

سلام

گمان می‌کنم این کتاب را به این دلیل که غمگین هستید و می‌خواهید احساس شادمانی کنید، می‌خوانید. احتمالاً امیدوارید که این کتاب پاسخگوی سؤالات شما برای دستیابی به یک زندگی لذت‌بخش و شاد باشد. همچنین ممکن است شما امیدوار باشید که من از اسراری درباره‌ی شادی باخبر باشم. متأسفانه باید بگویم که اینطور نیست.

این کتاب حلال مشکلات شما نیست و شما را شاد نمی‌کند. کتاب‌های بسیار زیادی وجود دارد که به شما قول این موارد را می‌دهد. کتاب‌های خیلی بیشتری هم هست که تضمین تغییر زندگی شما را می‌دهند؛ اما تا به حال چه تعداد از این قبیل کتاب‌ها را خوانده‌اید؟ و چه تعداد از آن‌ها کاربردی بوده‌اند؟ به نظر من کتاب‌هایی که کم‌ترین احتمال ایجاد تغییر در زندگی شما را دارند همان‌هایی هستند که قول تغییر می‌دهند.

در همین شروع کتاب باید به شما بگویم که من پزشک نیستم، همچنین هیچ تخصصی در زمینه‌ی سلامت روان ندارم. من فقط شخصی هستم که گاهی وقت‌ها غمگین می‌شوم، و البته سال گذشته خیلی غمگین بودم. وارد جزئیات نمی‌شوم اما مطمئن هستم که شما می‌توانید تصور کنید درباره‌ی چه حدی از غمگین بودن، صحبت می‌کنم. نوعی از غمگین بودن که به سرعت جای خودش را به احساس پوچی، بی‌تفاوتی و ناامیدی مطلق داده بود.

در آن زمان مدت زیادی را با فکر کردن گذراندم. سعی کردم دلیل غمگین بودنم را بفهمم. می‌دانم ممکن است عجیب به نظر برسد اما متوجه شدم که تا حد زیادی غمگین بودنم به این دلیل است که برای خوشحال بودن بیش از حد تلاش می‌کردم. هر چقدر که بیشتر برای شاد بودن تلاش می‌کردم شرایط سخت‌تر می‌شد و در نتیجه احساس ناراحتی بیشتر داشتم.

دقیقاً به‌خاطر نمی‌آورم که چطور یا کی اتفاق افتاد، ولی یک روز تصمیم گرفتم به‌طور کامل از تلاش کردن برای خوشحال بودن دست بکشم. واضح است که فایده‌ای نداشت. تصمیم گرفتم که به‌جای آن کم‌تر ناراحت بودن را امتحان کنم که به‌نظر خیلی دست یافتنی‌تر می‌آمد. در واقع عنوان این کتاب «آیا تا به حال کم‌تر ناراحت بودن را امتحان کرده‌اید؟» بود. با وجود اینکه این عنوان اسم خوبی برای یک کتاب نیست اما هنوز فکر می‌کنم هنگامی که غرق در ناراحتی هستید یکی از مهم‌ترین سؤالاتی که می‌توانید از خود پرسید همین پرسش است.

در چند سال گذشته راجع به نحوه‌ی کارکرد مغز و بدن تحقیقات بسیاری کرده‌ام. نگرش‌های فلسفی و معنوی بسیار متفاوتی را نسبت به مفاهیم خوشحالی و غم مطالعه کرده‌ام و درباره‌ی اینکه انسان‌های افسرده چه احساسی دارند و چگونه بهتر می‌شوند، بسیار خوانده‌ام. در این مسیر نکته‌های کوچک و زیادی را امتحان کردم به امید اینکه کم‌تر احساس ناراحتی کنم. نتیجه‌ی به‌دست آمده این بود که در چند وقت اخیر بسیار خوشحال‌تر بودم. در حقیقت اگر رازی وجود داشته باشد این است که: «کم‌تر ناراحت بودن همان بیشتر خوشحال بودن است.»

این کتاب پُر است از آن نکته‌های کوچکی که من امتحان کرده بودم. تمام تمرین‌ها بر مبنای تحقیقات و تجربه‌های من و علم است. بعضی از آن‌ها به درد می‌خورد و بعضی نه و مطمئناً برای شما هم همین‌طور خواهد بود؛ زیرا وقتی درباره‌ی کم‌تر ناراحت بودن صحبت می‌کنیم هیچ راه‌حل کلی که برای همه یکسان باشد وجود ندارد. مسئله‌ی اصلی پیدا کردن نکته‌ها و روش‌هایی است که به درد شما بخورد. از همه مهم‌تر به یاد آوردن آن نکته‌هاست وقتی که به آن‌ها نیاز داریم، که البته می‌تواند سخت‌تر از چیزی باشد که فکر می‌کنید.

ممکن است با بخش‌هایی از این کتاب احساس راحتی نکنید اما وقتی که به آن عادت کنید متوجه می‌شوید که نکته‌های خوبی دارد. تمرینی برای شما مطرح می‌کنم تا به‌طور عملی متوجه این مسئله شوید:

انگشتان خود را تا جایی که احساس ناراحتی کنید به عقب خم کنید و برای مدتی در همین حالت نگه دارید. چون احساس خوشایندی ندارید اولین عکس‌العمل شما متوقف کردن این کار خواهد بود. اما اگر دست خود را در این حالت نگه دارید متوجه می‌شوید که بعد از مدتی آن حس ناخوش‌آیند از بین می‌رود. متوجه خواهید شد که درد به آن بدی که در ابتدا تصور می‌کردید نیست و همین‌طور که رفته‌رفته درد آرام می‌گیرد، گرما جایگزین آن می‌شود. در نهایت هنگامی که انگشتان خود را رها می‌کنید حتی شاید کمی احساس بهتری نسبت به قبل داشته باشید. اگر احساس ناخوشایندی هنگام کار کردن با این کتاب داشتید آن احساس بهتر را به یاد بیاورید و به تلاش خود ادامه دهید.

مهم‌ترین نکته درباره‌ی کم‌تر احساس غم داشتن این است که باید مقداری تلاش کنی؛ مهم نیست که چقدر کم باشد. می‌دانم که به‌نظر مفرح نمی‌آید و می‌دانم که گاهی اوقات چقدر می‌تواند سخت باشد.

هنوز روزهایی خواهید داشت که نمی‌خواهید از خانه بیرون بروید، با کسی حرف بزنید و یا حتی از تخت خوابتان خارج شوید. این کتاب حتی در آن روز هم می‌تواند به شما کمک کند. این کتاب به هنگام اندوه و ناراحتی به شما آرامش می‌دهد. در زمانی که حال معمولی دارید مثل سقلمه‌ای عمل می‌کند و در روزهایی که بهترین حال خود را دارید مشوق شماست. اما آنچه که شما باید به خودتان قول بدهید این است که همیشه تلاش کنید. در حالی که ممکن است من اسراری که شما را خوشحال کند ندانم، مطمئن هستم که این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا احساس غم کم‌تری داشته باشید.