

خوشحالی ہی دلیل

مارسی شیموف / گیسو ناصری



Shimoff, Marci

شیموف. مارس

خوشحالی بی دلیل / مارس شیموف. گیسو ناصری.

تهران: درس. ۴۳۴ ص.

نهرستویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Happy for no reason: 7 steps to being happy from the inside out.

موضوع: خوشبختی. راز خوشبختی بی قید و شرط.

ب ۲۱۳۸۹/ش ۹۸۱/BJ۱۴۸۱

۱۵۸

۲۰۳۱۱۳۲

شماره کتابخانه ملی ایران



☐ نام کتاب: خوشحالی بی دلیل

☐ ناشر: درس

☐ نویسند: مارس شیموف

☐ مترجم: گیسو ناصری

☐ ویراستار: حمیده رستمی

☐ طرح روی جلد: حمیدرضا آذر

☐ چاپ اول: ۱۳۸۹

☐ تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

☐ چاپ: فرشیوه

☐ صحافی: منصوری

☐ قیمت: ۷۵۰۰ تومان

☐ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۷۵۹-۰۲-۰

ISBN: 978-964-8759-02-0

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سپیده - کوچه اسکو - پلاک ۱۲

تلفن: ۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

www.nashredorsa.com

سایت اینترنت:

dorsa@nashredorsa.com

پست الکترونیکی:

www.dorsabook.com

فروش الکترونیکی:

فهرست مطالب

بخش اول - خوشحالی و سعادتی که می خواهید باقی بماند	۷
پیشگفتار	۸
فصل اول - خوشحالی بی دلیل... واقعاً؟	۱۸
فصل دوم - تمرین خوشحالی	۴۲
بخش دوم - خانه‌ی خود را برای خوشبختی بسازید	۷۳
فصل سوم - پی‌ریزی - مالک خوشبختی خودتان باشید	۷۴
فصل چهارم - ستون ذهن - هر فکری را که به ذهنتان می‌آید، باور نکنید	۱۲۵
فصل پنجم - ستون قلب - بگذارید عشق رهبری کند	۱۷۹
فصل ششم - ستون بدن - سلول‌های بدنتان را شاد کنید	۲۲۸
فصل هفتم - ستون روح و روان بدن - خودتان را به خداوند متصل کنید	۲۸۱
فصل هشتم - سقف - معنا و مقصود زندگی را دریابید	۳۲۷
فصل نهم - بوستان - پرورش و تقویت روابط	۳۶۸
بخش سوم - از این به بعد، خوشحالی بی دلیل	۴۱۷
فصل دهم - خوشحالی بی دلیل، برنامه‌ای برای زندگی	۴۱۸

پیشگفتار

به زندگی شاد و مفرح خوش آمدید!

من و سی امریکایی دیگر پشت یک کامیون باری بسیار قدیمی در هم چپیده بودیم و از جاده‌ای بسیار کثیف و خاکی در دامنه‌ی قسمتی از رشته کوه هیمالیا عبور می‌کردیم. هریک از ما یک برگ درخت موز را جلوی بینی و دهانمان گرفته بودیم تا از ورود گرد و خاک به داخل ریه‌هایمان جلوگیری کنیم. قصد داشتیم به یکی از دهکده‌های دورافتاده و محروم آن منطقه برویم و کمک‌های مردمی را به آن بخش محروم برسانیم. این کمک‌ها شامل دارو، مواد غذایی، وسایل آموزشی و لوازم اولیه‌ی زندگی بود. خیلی خسته و بدخلق شده بودم. تمام بدنم درد می‌کرد. پس از شش ساعت، راننده‌ی کامیون در کنار جاده توقف کرد، پیاده شد و با رفتاری خلاف عرف و بسیار بد، چمدان‌ها و ساک‌های ما را روی زمین ریخت.

او گفت: "بقیه‌ی راه را باید پیاده بروید. یکی دو کیلومتر تا دهکده راه است. از اینجا به بعد جاده باریک و سنگلاخ می‌شود. من نمی‌توانم شما را با کامیون به آنجا ببرم."

وقتی کامیون از نظر ناپدید شد، نگاهی به چمدان چهل کیلویی

خودم کردم. چرا این همه وسیله‌ی به درد نخور با خود آورده بودم؟ واقعاً احمقانه بود. حالا می‌بایست این مسیر سنگلاخ را با این وسیله‌ی سنگین طی می‌کردم. خداوندا، کوهنوردی با یک چمدان بزرگ! ولی این کار شدنی نبود، چون من به اندازه‌ی کافی قوی نبودم. هواگرگ و میش بود. می‌بایست چه کار می‌کردم؟ هر یک از اعضای گروه فقط می‌توانست چمدان خودش را حمل کند. بنابراین کسی نمی‌توانست به من کمک کند. هر یک از آنها وسایل خودش را برداشت و به راه افتاد. چیزی نگذشت که همگی از دید پنهان شدند. در گوشه‌ای نشستم تا کمی خستگی در کنم. دلشوره‌ی عجیبی گرفتم. فکر کردم نکنند ببری به من حمله کند؟

ناگهان از جنگل کنار جاده پیرزنی لاغر اندام با چهره‌ای تکیده و چروک ولی خندان بیرون آمد و آرام آرام به من نزدیک شد. او با لبخندی محبت‌آمیز به من سلام کرد و چمدان مرا مثل یک پرکاه از زمین بلند کرد و به گونه‌ای حیرت‌آور آن را با مهارت عجیبی روی سرش گذاشت و به من اشاره کرد که همراهش بروم. حرکات او به قدری نرم و آرام بود که مرا تحت تأثیر قرار داد.

وقتی به بالای جاده رسیدیم، تازه متوجه شدم که هیچ زبان مشترکی میان ما وجود ندارد. من تحت تأثیر چشمان درخشان و خوشحالی ساده‌ای که از وجودش می‌بارید، قرار گرفته بودم. وقتی بالاخره به بالای کوه رسیدیم، لبخندی به پهنای صورتم روی لب‌هایم نقش بست و با دیدن دهکده نفس راحتی کشیدم.

دو هفته‌ی بعدی را در کنار این مردم کار کردم. از بچه‌ها مراقبت کردم. غذا پختم و به مسئولان امور پزشکی کمک کردم. مثل آنها روی زمین می‌خوابیدم. در رودخانه حمام می‌کردم و شیر تازه‌ی گاو

خوشحالی را تجربه کند، متولد شد. دلم می خواست خوشحالی ناب و واقعی در اعماق وجودم لنگر بیندازد تا در بیرون از وجودم هر حادثه‌ای هم رخ بدهد، در اعماق وجودم حسی تزلزل‌ناپذیر از خوشی و شادی و آرامش وجود داشته باشد. عده‌ای هستند که به این روش زندگی می‌کنند. بنابراین می‌دانم که امکانش وجود دارد. با این حال سال‌ها سپری شد و من چیزی در این مورد نمی‌دانستم.

وقتی داستان زندگی من را در فصل اول مطالعه کنید، خواهید فهمید که مدت‌ها بود در ناراحتی شدیدی به سر می‌بردم. از دوران نوجوانی تا سی و پنج سالگی همیشه دنبال این بودم که از شر غم و غصه فرار کنم و بالاخره آن راه را پیدا کردم و تمام تجربیات خودم را در صفحات این کتاب آورده‌ام تا شما هم آنها را مطالعه کنید و از آن بهره ببرید. در تمام این سال‌ها در همایش‌های روان‌شناسی بسیاری شرکت کردم. مبحث اصلی این همایش‌ها در خصوص تغییر و تحول درونی بود. سال‌ها به مطالعه و تحقیق پرداختم و قواعد موفقیت را آموختم. آنها را در زندگی‌ام به کار گرفتم و به موفقیتی چشمگیر دست یافتم. من دلایل بسیاری برای خوشحالی داشتم: یکی از معروف‌ترین نویسندگان بودم که کتاب‌هایم در صدر پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز به چشم می‌خورد. به عنوان سخنرانی انگیزشی مورد تشویق و تحسین قرار گرفته و از نزدیک با میلیون‌ها نفر آشنا شده بودم. به خوبی با معنی خوشحالی و دلیل آن آشنا بودم... مشکل این بود که به آن درجه از خوشحالی و رضایتی که می‌خواستم، نرسیده بودم.

با نگاهی به اطراف، مردم بسیار خوشحالی را دیدم که اصلاً انسان‌های موفق یا مشهوری نبودند. بعضی از آنها مجرد و برخی دیگر متأهل بودند. بعضی از آنها پولدار بودند و برخی حتی پول برای

خوردن غذا نداشتند. بعضی از آنها حتی از نظر صحت و سلامت مشکل داشتند و با بیماری می‌جنگیدند. از جایی که من ایستاده بودم و آنها را نگاه می‌کردم، این طور به نظر می‌رسید که این مردم اصلاً نباید خوشحال باشند. سؤال اصلی این بود که آیا ممکن است کسی بی هیچ دلیلی خوشحال باشد؟

بایستی پاسخ آن را پیدا می‌کردم.

مطالعه در مورد خوشحالی

به همین دلیل تحقیقات و مطالعات خودم را در مورد این موضوع آغاز کردم. با بسیاری از کارشناسان و محققان مصاحبه کردم، کتاب‌های روان‌شناسی و مثبت‌اندیشی زیادی خواندم تا بلکه بفهمم چگونه انسان‌ها می‌توانند به زندگی شاد و پربار و پرمعنایی برسند. مانند اسفنج تمام این مطالب و نتایج را به درون ذهن جذب می‌کردم تا اطلاعات مفید و جالبی به دست بیاورم و به کمک آنها زندگی خودم و دیگران را متحول کنم.

اولین کشف بزرگم این بود که دانشمندان دریافته‌اند هر یک از ما یک نقطه‌ی خوشحالی در درون خودمان داریم. گرایشی ژنتیکی و آموخته شده به اینکه در همان سطح باقی بمانیم، که شبیه ترموستات بخاری عمل می‌کند. خوشبختانه ثابت شده است آن دسته از ما که در بخش آفتابی خیابان به دنیا نیامده‌ایم، می‌توانیم نقطه‌ی خوشحالی خودمان را تغییر دهیم. در مورد این موضوع در فصل بعدی بحث و بررسی فراوان خواهیم داشت و شما را با چند روش نمونه آشنا می‌کنم تا با تمرین آنها سریع‌تر به این نقطه برسید.

من همچنین آموختم که دو مانع اصلی و بزرگ موجود بر سر راه خوشی و سعادت، ترس و اضطراب است. متأسفانه این دو عامل خطرناک در ذهن بسیاری از افراد روی زمین وجود دارد. به هر حال در دنیای امروز اتصالات قدیمی ضرر بیشتری را به انسان‌ها تحمیل می‌کند. در فصل‌های بعدی راه‌هایی را کشف خواهید کرد که این اتصالات را قطع می‌کنند تا شما بهتر بتوانید زندگی شاد را تجربه کنید. یافتن این اطلاعات مرا بسیار خوشحال کرد ولی هنوز برایم کافی نبود. در تمام این سال‌ها که در مورد موفقیت مطالعه می‌کردم، به این نتیجه رسیدم که موفقیت کلید و راه‌حلی بر جای می‌گذارد. شما می‌توانید با نگاهی به زندگی انسان‌های موفق بیاموزید که چگونه می‌توان به این درجه از کامیابی رسید. به همین دلیل با صد نفر که احساس می‌کردم افرادی شاد و خوشحال هستند، مصاحبه کردم.

صد فرد خوشحال

یافتن صد تا آدم خوشحال کار چندان ساده‌ای نبود. مطالب بسیاری در خصوص گسترش فکر بدبختی در جامعه‌ی فعلی غرب خواننده بودم. بر طبق آمار، از هر پنج زن آمریکایی یک نفر دچار افسردگی است و شش میلیون مرد هر ساله به خیل جمعیت افسرده اضافه می‌شود. ولی هنوز هم از شنیدن آن تجربیات دست اول شوکه بودم. با هر کس که ملاقات می‌کردم، می‌پرسیدم: "خوشحال‌ترین آدمی که می‌شناسی، کیست؟" مردم واقعاً برای پاسخ به این سؤال دست از کار می‌کشیدند و فکر می‌کردند، آنگاه به ناچار نام اولین شخصی را که به گونه‌ای افسانه‌ای موفق و مشهور بود، بر زبان

می آوردند. مردم خیال می کنند کسانی که موفق یا پولدار هستند، بی شک خوشحال هم هستند. ولی من با پافشاری بر این تحقیق، بالاخره صد نفر را یافتم که از صمیم قلب احساس خوشحالی می کردند. آنها زنان و مردان مختلفی بودند که در رده های مختلف اجتماع قرار داشتند. داستان زندگی آنها بسیار عجیب و باورنکردنی بود. زندگی آنها چشم مرا به روی دنیای حقیقی شاد زیستن باز کرد. به علاوه، برای اداری این مصاحبه ها یک سؤال بسیار ساده در سایت اینترنتی خودم نوشتم: "به عقیده ی شما چه چیزی برای خوشحال بودن و شاد زیستن بی دلیل بسیار ضروری و لازم است؟" پاسخ ها بسیار راهگشا بودند.

حق با من بود. خوشبختی هم مثل موفقیت، از خود کلیدی بر جای می گذارد. پس از اتمام مصاحبه ها تازه به فرق میان افراد خوشبخت و بدبخت پی بردم. بیست و یک روش را در زندگی افراد خوشبخت و شاد کشف کردم که نام آن را عادات خوشبختی گذاشتم، و اگر هر فردی این عادات و روش ها را تمرین کند، می تواند عمق خوشبختی را در وجودش احساس کند.

سپس به مهم ترین بخش یافته هایم رسیدم، چیزی که باعث شد این کتاب از دیگر کتاب های روان شناسی مجزا شود: مفهوم خوشحالی بی دلیل. کارشناسان دیگری که در این مقوله تحقیق کرده اند، می گویند باید به دنبال اموری باشید که در زندگی شما را خوشحال کند، بعد همان کار را مرتب تکرار کنید. البته این کار هیچ اشکالی ندارد ولی خوشبختی ابدی و عمیقی برای تان به ارمغان نمی آورد. خوشحالی بی دلیل رویکردهای متفاوتی می طلبد، که شما را از درون شاد می کند و این شادی و احساس خوشبختی دائمی

خواهد بود زیرا بدون هیچ دلیلی به وجود آمده است. تحقیقات من در مورد مبحث خوشبختی نشان می دهد که می توان بدون دلیل هم احساس خوشحالی کرد. امروزه ما اطلاعات زیادی در خصوص جهان پیرامون خودمان داریم. اما با استفاده از فناوری. جنبه های زیادی از زندگی را کشف کرده ایم و اطلاعات بسیاری در خصوص بدن انسان و کهنشان به دست آورده ایم. و بالاخره با استفاده از همین فناوری می خواهیم خوشبختی را هم کشف کنیم. در دو دهه ی اخیر، دانشمندان در زمینه ی مثبت اندیشی گام های بلندی برداشته اند، نقطه ی اصلی خوشبختی را در هر فرد کشف کرده اند. ماده ای را که موجب انتقال انگیزه در عصب هر فرد برای رسیدن به خوشبختی می شود یافته اند و حتی به بخش خوشحالی در مغز هم رسیده اند. برای اولین بار در طول تاریخ فهمیده ایم که خوشبختی احساس هیجانی غیرقابل لمس نیست، بلکه حالتی روانی است که می توان آن را ارزیابی و اندازه گیری کرد و اغلب در زندگی روزمره ی ما تجربه می شود.

من اطلاعات بسیار خوبی به دست آوردم و دلم می خواست شما هم در آنها سهیم شوید. به همین دلیل تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم. با یکی از دوستان قدیمی ام کارول کلاین تماس گرفتم. او نویسنده ی قهاری است و بنابراین می توانست مرا در نوشتن این مطالب یاری کند. البته هر دوی ما از نظر فکری همسان بودیم. کتاب حاضر نتیجه ی تلاش هر دوی ماست که امیدوارم برای شما مفید واقع شود.

ممکن است نتوانید یک شبه به خوشحالی بی دلیل برسید، ولی بنا به دلایلی که من به آنها دست پیدا کرده ام، شاید هم این امر شدنی

باشد! همین که اعتقاد داشته باشید و بدانید مراحل‌ی هست که با سپری کردن آنها به این موفقیت می‌رسید، شکل زندگی خودتان را تغییر داده‌اید. این را می‌دانم زیرا برای خودم و هزاران فرد دیگر هم روی داد. من از ابزار و روش‌های این کتاب برای خودم و مراجعه‌کنندگانم استفاده کرده‌ام. با اینکه مدت‌ها بود با غم و اندوه زندگی می‌کردم، امروز موفق شده‌ام از درجه‌ی چهار نمودار خوشبختی به درجه‌ی تقریباً یک برسم. اکنون وقتی زندگی قایق مرا به تلاطم می‌اندازد، به راحتی قایقم را به سوی ساحل هدایت می‌کنم. بدون اینکه آن را واژگون کرده باشم. البته هنوز در ابتدای این سفر هستم و با اینکه خودم مدرس هستم، احساس می‌کنم هنوز هم در مرحله‌ی شاگردی قرار دارم. ولی زندگی می‌کنم تا اثبات کنم این مراحل می‌توانند خیلی سریع شما را به مسیر صحیح زندگی هدایت کنند، مهم نیست راه را از کجا آغاز کنید.

این آرزوی دیرینه و خواسته‌ی قلبی من است که کتاب حاضر بتواند شما را راهنمایی کند تا در درون خودتان کلبه‌ی خوشبختی را بسازید، کلبه‌ای که هرگز متزلزل نشود و همیشه استوار و پابرجا باقی بماند و امن‌ترین محل برای کسب آرامش و خوشحالی شما شود.

خوشحالی بی دلیل... واقعاً؟

خوشبختی معنا و هدف زندگی، و تمامی مقصود و پایان
هستی بشر است.

ارسطو

سال‌ها قبل، در یک دوره‌ی آموزش موفقیت تدریس می‌کردم که در آن از تمام شرکت‌کنندگان می‌خواستم روی یک برگ کاغذ صد مورد بنویسند که می‌خواهند چه باشند، چه کاری انجام دهند و چه داشته باشند. سپس آنها سه ستون روی آن کاغذ می‌کشیدند و آرزوهای کوچک و بزرگ خودشان را فهرست می‌کردند. هنگامی که اهدافشان را با یکدیگر در میان می‌گذاشتند، اهداف همه به‌طور ثابت یکسان بود؛ مردم دلشان می‌خواست در آب‌های خلیج بریریریف غواصی کنند، مالک یک مرسدس بنز اس‌ال ۶۰۰ (رنگ شیری روشن با چرخ‌های نقره‌ای تیتانیوم) باشند، به کاخ سفید دعوت شوند، با یک هواپیمای کوچک دور دنیا پرواز کنند. آنها می‌خواستند به اوج خواسته‌هایشان برسند، دنیا را از فقر و گرسنگی نجات دهند، دنیایی