

«چه زندگی شگفت‌انگیزی دارم! کاش این را زودتر فهمیده بودم!»

کولت (نویسنده‌ی فرانسوی)

نحوه‌ی خواندن این کتاب

برای این کار بیش از یک روش وجود دارد. می‌توانید کل کتاب - یا بخشی از آن - را **ظرف یکی دو ساعت** بخوانید. سپس آن را مثل خیلی از کتاب‌های دیگری که قبلاً خوانده‌اید کنار بگذارید و احتمالاً چیزی حدود ۳ درصد از مطالبش را به یاد آورید. این همان شیوه‌ی معمول و مرسوم کتاب خواندن است.

گزینه‌ی دوم این است که **دوبار** - از اول تا آخر - بخوانید و سپس کتاب را کنار بگذارید. طبق آمار، در این شیوه تا ۱۵ درصد اطلاعات را در ذهن‌تان نگه خواهید داشت. گزینه‌ی بدی نیست.

یک روش دیگر این است که کتاب را **جزو برنامه‌ی خواندن روزانه‌ی خودتان قرار دهید**. روز را با انتخاب یک صفحه از کتاب شروع کنید و پیام و محتوای آن را به تعهد و مسئولیت شخصی خودتان تبدیل کنید. در این حالت، اطلاعات موجود به رفتارتان منتقل و اصول آن کم‌کم بخشی از تفکرتان می‌شود. این روش برای آن دسته افرادی است که شادی برایشان خیلی اهمیت دارد.

روش آخر این است که **گزیده‌ها و بریده‌هایی از کتاب را در برنامه‌ریزی ماهانه‌ی خودتان بیاورید**. این روش اطمینان خاطر می‌دهد که اطلاعات موجود، در الگوی زندگی روزمره‌ی شما، به اولویت‌های عملی تبدیل می‌شود. این جایزه‌ی اول شماست!

پیشنهاد ما این است که **با در نظر گرفتن هر چهار روش**، بیشترین بهره را از این کتاب ببرید. اول همه‌ی کتاب را بخوانید؛ یکبار دیگر هم بخوانید؛ به

خواندنِ تدریجی و ذره‌ذره ادامه دهید؛ و سپس اصول و قواعدی را که یاد گرفته‌اید، در زندگی‌تان پیاده کنید. محتوای کتاب را به یک راهنمای لازم و شخصی برای شادی تبدیل کنید. شادی شما آن قدر مهم هست که چنین روشی را برایش اتخاذ کنید. روی زندگی‌تان تأثیر مثبت بگذارید.

ضمناً، یادداشت بردارید و تفکرتان را به دست بگیرید و مشخص کنید در طول این مسیر چه چیزهایی برایتان مهم است.

اصول و قواعدی که در این کتاب آمده، هم برای جوان‌هاست و هم افراد مسن. برای همه‌ی فرهنگ‌ها، همه‌ی ادیان، و مرد و زن. شادی، افق یا چشم‌اندازی است برای «همه‌ی دوران زندگی»؛ فرصتی است برای «همه‌ی آدم‌ها»؛ و مجالی است که «نژاد و قومیت» نمی‌شناسد. اگر قصد دارید دریچه‌ی ذهنتان را به روی شادی باز کنید و آنچه برای این کار نیاز است انجام دهید، شگفت‌زده خواهید شد.

سه فصل اول به این موضوعات اختصاص یافته است که شادی و شادمانی چگونه درک می‌شود؛ شادی دقیقاً چیست و چطور به نظر می‌رسد.

در **فصل چهارم**، مجموعه‌ای از کمک‌ها و دستورعمل‌های دقیق، مشخص و عملی را به شما توصیه خواهیم کرد تا بتوانید نظریه‌ی شادی را در زندگی‌تان پیاده کنید. این فصل، مهم‌ترین بخش کتاب است - به محتوای آن اعتماد کنید.

و در **فصل پنجم**، تمام مباحث را در چند کلمه‌ی نهایی خلاصه کرده‌ایم. بیشترین استفاده را از این کتاب ببرید. به دنبال کمال مطلق نباشید. اصول و ارزش‌ها را دنبال کنید و لذت ببرید.

فصل اول: در جستجوی شادی

شادی چیست؟ باعث و عاملش چیست؟ چگونه حفظش می‌کنید؟ چه چیز سبب از دست رفتنش می‌شود؟

اینها پرسش‌هایی است که در طول هزاران سال، به مناظرات فلسفی زیادی منجر شده است. مثلاً فلاسفه‌ی یونان باستان به کاوش و جستجو برای تعریف کردن ارکان «زندگی خوب» مشهورند. جنبش‌های اعتقادی همواره با تلاش و مشقت در پی ایجاد اصول و عقاید بوده‌اند و رفتارها و هنجارهایی را برای دستیابی به آرامش و خوشی ابدی توصیه کرده‌اند. پژوهش و مطالعات علمی نیز برای یافتن راهکار «تجربه‌ی زندگی مطلوب» عزم خود را جزم کرده و بر آن متمرکز شده‌اند. دولت‌های مختلف به وضع سیاست‌هایی در جهت ارتقای سطح سلامت و رفاه جمعی شهروندان‌شان اظهار و اقرار کرده‌اند. و خیلی از بحث‌ها و گفتگوهای ساده و پیش پا افتاده‌ای که سر میز غذا جریان دارد، ذاتا مکالمه‌هایی است در پی یک زندگی شادتر.

تعاریف موجود و پیشنهادهایی که درباره‌ی چیستی شادی وجود دارد، خیلی متفاوت است. این حوزه موضوعی است مناسب ذهنیت و عقایدی عمیق. بعضی تعاریفش خیلی خاص هستند و برخی دیگر باز و نامحدود. بعضی به شدت تحت تأثیر محیط و شرایط موجود هستند. سایر موارد متأثر از نقاط مرموز و پیچیده‌ی حرکت و آغاز. بسیاری از تعاریف، حالت معنوی دارد و مواردی هم بیشتر جنبه‌ی کاربردی و واقع‌بینانه. و برخی از طرفداران این نقطه‌نظرات مختلف وقتی نظری مخالف نظرشان را می‌شنوند، بسیار «ناراحت» می‌شوند. صحبت درباره‌ی شادی اغلب اوقات به بن‌بست می‌رسد. بنابراین مشخص کردن یک تعریف پذیرفته‌شده در

این حوزه، خصوصاً حوزه‌ای با چنین حال و هوای احساسی و عاطفی، اصلاً ساده نیست.

اما با وجود این دیدگاه‌های مختلف، همه موافق هستند که شاد بودن مهم است. در حقیقت، تصوّرمان این است که به دنبال شادی بودن، اساسی‌ترین واقعیت ماست.

تعریف شما از شادی چیست؟

هدف این کتاب این نیست که تعریف خاصی از شادی ارائه دهد. هدف ما این است که تلاش کنیم دیدگاه‌های باارزشی در اختیارتان بگذاریم و یک فضای عقلانی شخصی برایتان خلق کنیم تا به موضوع شادی فردی فکر کنید و البته شما را متقاعد کنیم که شادی در دسترس‌تان قرار دارد.

بر این اساس، منطقی است کار را با بازنگری تعریف شخصی‌تان از شادی آغاز کنیم. اگر امروز کسی از شما درباره‌ی مواد لازم برای شاد بودن توضیح بخواهد، جوابتان چه خواهد بود؟ چه چیز را مبنای یک رضایت قابل دوام می‌دانید؟ آن را چگونه برای یک کودک، یا حتی بهتر، برای فرزند خودتان شرح می‌دهید؟ همینجا صبر کنید و دقایقی به آن باندیشید. مفاهیم و کلمات کلیدی را که در اولین تلاش خود برای چنین تعریفی استفاده می‌کنید جایی بنویسید. عجله نکنید. این مرحله، ورودی شخصی مهمی به موضوع ماست.

این توضیح مقدماتی و لیست واژگان کلیدی را تا زمانی که خواندن کتاب را تمام می‌کنید در ذهن‌تان داشته باشید. منظور از این کار، سازش دادن

و تعدیل کردن این تعریف در زمانی است که - احتمالاً - دیدگاه‌های متفاوتی از این کتاب یا از تصوّر بعدی‌تان از موضوع به دست می‌آورد. مطلوب این است که این سفر را با تعریف کردن مفهوم شادی در راستای اصولی که دوست دارید در زندگی‌تان پیاده کنید به اتمام برسانید.

آیا شما هم موافقید که ارائه‌ی تعریفی واضح و مشخص از شادی کار ساده‌ای نیست؟ و حتی اگر هم کاری از دست‌تان برآید، باز موافقید که این تعریف چندان کامل نخواهد بود؟ همچنین آیا متوجه هستید که این تعریف با تعریف دیگران فرق می‌کند و به این نکته خواهید رسید که هرچه بیشتر روی آن تأمل و کار کنید، دیدگاه‌هایتان بیشتر متحول می‌شود؟ می‌بینید که این کار و این «علم خوشی و خوشبختی»، حتی برای کسانی که از تمام آزمون‌های دشوار سربلند بیرون آمده‌اند سخت است!

اما نگران نباشید. طبیعی است. هیچ کس تا به حال ما را در کلاس درس یا حتی در منزل خودمان در جایی نشانده و درباره‌ی چنین تعریفی با ما حرف نزده است. ولی درباره‌ی میلیون‌ها اصل و قاعده‌ی «چرا و چگونه»های دیگر، در بسیاری زمینه‌های دیگر، چیزهای زیادی آموخته‌ایم. با این وجود، هیچ کس تا به حال ما را به سمت درک معنای حقیقی شادی و ریشه‌های آن هدایت نکرده و به ما یاد نداده چگونه به آن برسیم - حتی در کشورهای غربی. بنابراین اکثر افراد از «دار و دسته»ی ما، تلاش می‌کنند تعریف قاطعی ارائه دهند. نظرات موجود بسیار متفاوت است و توصیفات معمولاً مبهم هستند. در واقع خیلی از ما هنگام برخورد با مسأله یا مفهوم شادی، سوال‌هایمان بیشتر از جواب‌هایمان است.

درک و شناخت عموم

تحقیقات نشان می‌دهد که برای اغلب مردم، شادی نتیجه‌ی چیزی خارق‌العاده یا استثنایی است که باید برایشان اتفاق بیافتد. آنها فکر می‌کنند که شادی یک پدیده‌ی خارجی است که سر راهشان سبز می‌شود و زندگی‌شان را به نحوی مطلوب تغییر می‌دهد.

بنابراین بسیاری از تعاریف ساده و معمول از شادی شخصی، به یک اسم، یک مکان، تاریخ، رویداد یا کمیت مرتبط می‌شوند - یعنی تمام پدیده‌هایی که ممکن است شکلی از خوشی، لذت، راحتی یا طراوت را با خود داشته باشند. به عبارت دیگر، چیزی که به شما یک هیجان عاطفی یا «نیروی احساسی» و یا نوعی راحتی و آسودگی فوری می‌دهد. مردم معمولاً شادی را در قالب «اسم» توصیف می‌کنند؛ یعنی چیزی که می‌توانند لمس کنند، نگاهش کنند، نشان دهند، تجربه کنند، اشاره کنند، به یاد آورند، به آن برسند یا حساب و کتاب کنند. چیزی در چرخ دستی فروشگاه، کسی روی صندلی مسافر، یک آدرس، مبلغی در حساب بانکی ...

وقتش رسیده که تعریف قبلی‌تان را چک کنید. آیا بعضی از این تأثیرات جادویی بیرونی، در دیدگاه یا قضاوت شما هم درباره‌ی شادی لحاظ شده است؟ آیا شما هم فکر می‌کنید که شادی چیزی است در «آن بیرون» که ممکن است برایتان اتفاق بیافتد؟ چند ثانیه‌ای را صرف خط کشیدن دور «اسامی» موجود در تعریف‌تان کنید. وقتی دارید این کار را انجام می‌دهید، درباره‌ی خودتان قضاوت نکنید. فقط آرام به دیدگاه اولیه‌ی خودتان فکر کنید.

وقتی به روش‌های معمول و مرسوم‌ی که افراد برای تعریف کردن شادی دارند دقیق‌تر نگاه می‌کنیم، «اسامی»‌ای که در توصیف‌هایمان پیدا می‌کنیم، همگی کارکرد یکسان و مساوی دارند. عملکرد همه‌ی آنها به صورت **وعده‌های «اگر و آنگاه»** است - مقدماتی فرضی یا عواملی خیالی که اساس وعده‌ای را برای تجربه‌های نشاط‌آور و دلگرم‌کننده تشکیل می‌دهند. «اگر چنین یا چنان شود، خوشحال می‌شوم»؛ و به این صورت این حُکم یا گزاره درباره‌ی شادی صدق خواهد کرد. مردم معمولاً این «اسامی» را انگیزه یا محرکی قلمداد می‌کنند که موجب تغییر شرایط شخصی‌شان خواهد شد و این تغییر باید - در نظر آنها - سبب ایجاد اصلاح و بهبود دائمی در نحوه‌ی احساس کردن، تجربه کردن و دیدن زندگی شود. و این واکنش زنجیره‌ای «اگر و آنگاه»، در نظر افراد، منجر به پیروزی یا موفقیت خارق‌العاده‌ای خواهد شد که «شادی» نام دارد.

در مجموع، این نوع نگرش درباره‌ی شادی، شما را متقاعد خواهد کرد که شادی:

... به نحوی از بیرون یا از «کائنات» می‌آید.

... در «آینده یا زمانی دیگر» محقق می‌شود.

... به دلیل وجود «دیگران» است که اتفاق می‌دهد.

شادی از سمت «کائنات» می آید

جستجوی شادی، بسیاری از افراد را برای همیشه به «جویندگان گنج» در این دنیای بزرگ تبدیل می‌کند. آنها در شرایطی خاص و آرمانی، **دیوانه‌وار به دنبال دری مخفی** که رو به شادی باز شود می‌گردند. همیشه در حال انجام مأموریت و کشفِ طالعِ شادی و خوشبختیِ خود هستند - حسی که ظاهراً جایی در بیرون مخفی شده و منتظر آشکار شدن است.

افرادی که معتقدند گنج شادی را باید از «کائنات» خواست، معمولاً **علاقه‌ای مفرط به مال و ثروت** دارند. آنها ثروتمندان و افراد مشهور را می‌پسندند و سبک زندگی‌شان را با ذوق و شوق، کمال مطلوب می‌پندارند؛ علی‌رغم آنکه روزانه شاهد بسیاری افراد مرفه اما بیچاره و درمانده هستند. آنها میزان شادی بالقوه‌ی چنین افرادی را می‌سنجند و می‌توانند خیلی سریع ارزش مالی به آن بچسبانند.

برای آنها پاسخ ساده است: ثروت و نعمت، کلید شادی است. این افراد، گرفتار این ایده هستند که شادی و شادمانی، دلار به دلار و به شیوه‌ای خطی رشد می‌کند. آنها فلسفه‌ی ساده‌ای را پذیرفته‌اند و آن هم این است: «هرچه بیشتر داشته باشید، بیشتر وجود دارید.» چنین افرادی رویای بلندمدتِ برخورداری از قدرتِ خریدِ بیشتر را در سر می‌پروراندند. جالب آنکه این رویاها حتی بعد از آنکه ثروت مادی هم به دست می‌آورند همچنان ادامه دارد. به محض آنکه شیفته‌ی چنین آرزویی می‌شوند، این «بیشتر» هیچ وقت به «کافی» تبدیل نمی‌شود. برای گنجایش شادی و شادمانی آنها در حقیقت حد و مرزی وجود ندارد.

این نوع وسواس فکری در مورد شادی اقتصادی، اغلب اوقات باعث می‌شود که افراد دچار رفتارهای غیرمنطقی شوند. مثلاً خیلی‌ها به شدت خرج می‌کنند و تا ابد زیر بار قرض هستند - در واقع خودشان را فقیر و ضعیف می‌کنند تا حس پولدار شدن و پولدار به نظر رسیدن را تجربه کنند! برخی دیگر تا سرحد مرگ کار می‌کنند. آنها ناخودآگاه تصمیم می‌گیرند سلامت شخصی یا روابط خانوادگی‌شان را به مخاطره بیندازند تا به این طریق نیاز به «گردش شادی» بیشتر را برآورده کنند. عده‌ای هم به شانس و قمار امید می‌بندند، یا کاری زیاده از حد و غیرضروری برمی‌دارند و یا ریسک می‌کنند تا هر چه زودتر ثروتمند شوند.

برخی حتی دیدگاه «همه چیز یا هیچ» را انتخاب می‌کنند و دست به دزدی، قاچاق و کلاهبرداری می‌زنند تا خواسته‌ی خود مبنی بر «بیشتر داشتن» را جامه‌ی عمل بپوشانند. به همین دلیل آدم‌های زیادی وجود دارند که ثروتمند هستند اما متقلب‌اند. خیلی‌های دیگر هم تحت این وسواس و فشار ناشی از بیشتر داشتن، جان‌شان را کف دست‌شان می‌گیرند.

نکته‌ی آخر درباره‌ی فلسفه‌ی «پول، شادی (خوشبختی) می‌آورد» این است که: پول یا ثروت فی‌نفسه مقصّر و محکوم نیست. پول و دارایی می‌تواند ارزشمند باشد. خیلی افراد پولدار شاد هستند و عوامل مهمی برای رفاه و سلامت جامعه محسوب می‌شوند. مشکل زمانی به وجود می‌آید که پول را جایگزین شادی حقیقی بدانیم.

کسانی که اعتقاد دارند سرمنشاء شادی از بیرون و از «کائنات» است، معمولاً این اشتباه را هم می‌کنند که شادی از پُست و مقام نشأت می‌گیرد. شاید بتوانیم نشان دهیم که شادمانی و خوشبختی، با علاقه و

شیفتگی به ثروت ارتباط داشته باشد که گاهی هم دارد. اما اصولاً بحث، بحث قدرت یا مقام بالاست، آن هم به هر شکلی - چه در ارتباط با افراد پولدار و چه غیرپولدار. موضوع، داشتن جایگاهی مقتدر است - هرچند فقط در ظاهر یا تحت یک عنوان. عده‌ای حتی نهایت تلاش‌شان را می‌کنند تا به چنین چیزی دست یابند، خودشان را وقف آن کنند، برایش کارزار برپا کنند، یا بار دیگر، کورکورانه به آن بپردازند.

هنگامی که سعی می‌کنید خودتان را میان اوضاع و امور بیابید، شاید این موضوع به از دست دادن خودتان در میان اوضاع و امور بیانجامد. - اکهارت تله (نویسنده و معلم معنوی آلمانی)

موقعیت‌های عالی سازمانی یا سیاسی، در حین جستجوی مقام؛ منافع و مزایای روان‌شناختی مهمی به حساب می‌آیند. آنها نماد «اهمیت» هستند. به همین دلیل جویندگان مقام و منصب، در اغلب اوقات، رویای یک موقعیت مهم حقوقی یا جایگاهی عمومی را به عنوان یک عامل اساسی شاد بودن در سر می‌پرورانند. برای حفظ کردن این حس اطمینان خاطر، ممکن است که افراد حتی به آرامش و رفاه دیگران هم، چه آگاهانه و چه ناخودآگاه، آسیب برسانند. این مسأله زمانی اتفاق می‌افتد که این افراد، دیگران را خطری برای مقام و موقعیت حرفه‌ای خود می‌بینند.

وقتی که برای یافتن عامل و محرک شادی «از سوی کائنات»، به آن سوتر می‌نگریم، مردم معمولاً یک راه حل آماری یا جمعیتی را انتخاب می‌کنند. آنها بر این باورند که وقتی مکان و موقعیت‌شان را تغییر دهند، به خوشی و خوشبختی می‌رسند؛ زیرا جایی که اکنون زندگی می‌کنند جای درستی

نیست. آنها بی‌قرارند و همیشه آمادگی جمع کردن بار و بندیل و رفتن را دارند. پس مکانی متفاوت، آنچه می‌خواهند را در اختیارشان می‌گذارد.

برای این دسته‌ی کوچ‌کننده از جویندگان شادی، قصر آسمان‌ها منزلگاهی است که در محله‌ای دیگر (معمولا بالادست) قرار گرفته. افراد دیگری هم به دنبال چشم‌انداز کوهستان یا صدای امواج در دوردست‌ها و یا سکوت مطلق شب هستند و همه‌ی اینها را نقطه‌ی شروع شادی می‌دانند. برای کسانی که در این دسته قرار دارند و با چنین ذهنیتی زندگی می‌کنند، معمولا هیچ راهی برای این شادی خیالی وجود ندارد، مگر بستن بار سفر و عزیمت به کشوری دیگر. به گمان آنها، شادی لحظه‌ای آغاز می‌شود که جاها خالی شده باشند.

اما آخرین مثال درباره‌ی شادی‌ای که «از کائنات» نشأت گرفته این است که: عده‌ای وجود دارند که همیشه در پی **بهبتر کردن ظاهرشان** هستند و متقاعد شده‌اند که ظاهر خوب و جوان، کلید زندگی شادتر است. آنها مرزهای مُد و ظاهر و تظاهر را درمی‌نوردند و اغلب اوقات فراتر از «آراسته بودن» در حرکتند. در حقیقت، وعده‌ی جذابیت و زیبایی، آن هم به هر شکلی که باشد، امروزه منجر به پیدایش شرکت‌ها و صنایع بزرگ شده است! عمل‌هایی که از روی چشم و همچشمی انجام می‌شود، بوتیک‌ها، طراحی مد و لباس، رستوران‌های لوکس و خیلی چیزهای دیگر ... همه به دلیل وسواسی که به «ظاهر» وجود دارد، در حال توسعه هستند؛ زیرا در نهایت به شادی ختم می‌شوند.

یکبار دیگر باید یادآوری کرد که به خود و ظاهر خود رسیدن فی‌نفسه مشکلی ندارد. مشکل در معادله‌ی شادی «اگر و آنگاه» است که ممکن

است به عمل قبل ضمیمه شود و این تصوّر را ایجاد کند که داشتن تصویری عالی از خود موجب باز شدن قفل خوشبختی و سعادت می‌شود و این نوع شادی را می‌توان در «آرایش و بزک» پیدا کرد.

و به این ترتیب مردم هر روز «دنیا» را می‌گردند و شرایط شاد زیستن و شاد بودن را رویاپردازی یا دنبال می‌کنند. ما فقط به ذکر چند مثال بسنده کردیم؛ وگرنه نمونه‌ها و مصداق‌های «از کائنات» بیش از اینهاست.

نظر و عقیده‌ی شما درباره‌ی این نوع تلقی از شادی چیست؟ آیا شکل خاصی از «دسترسی و دستیابی» به خوشبختی را در ذهن دارید؟ چیزی که باعث رو شدن شادمانی می‌شود و یا موقعیتی بهتر در «بیرون» را ضمانت شادی‌تان می‌کند؟ به نظرتان آیا انگیزه یا محرّکی از طرف «کائنات» برای رسیدن به رضایت و خرسندی پایدار لازم است؟ آیا شما هم اصولاً منتظرید که شادی که «از راه برسد»؟