

تله شادمانی

راس هرس



مترجم: رسول ابراهیمی

سرشناسه کتاب	
هرگونه کپی برداری از این کتاب به هر شکل ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.	
تله شادمانی	نام کتاب
The Happiness Trap	عنوان انگلیسی
راس هریس	نویسنده
رسول ابراهیمی	مترجم
موفقیت	موضوع
الکترونیکی	نوبت چاپ

5	بخش اول چرا شاد بودن سخت است؟
5	زندگی سخت است
20	نقطه انتخاب
37	سیاه چاله‌ی کنترل
72	رها کردن جنگ و جدال
81	بخش دوم: چطور با افکار و احساسات سخت کنار بیاییم
81	چطور لنگر بیندازیم
101	داستان‌های بی‌پایان
129	رها شدن از افکار
152	تصویرهای ترسناک، خاطره‌های دردناک
164	نمایش زندگی
178	خارج شدن از منطقه امن
196	ارزش مهربانی
206	اسیر احساسات
219	کلید کلنجار رفتن
224	جا باز کردن
242	با مهربانی آن را آرام کن

252	حضور در لحظه
273	ارتباط دوباره با بدن
281	نگرانی، نشخوار فکری و وسواس
298	مستندی درباره تو
309	التیام گذشته
318	هنر قدردانی
324	بخش سوم چگونه به زندگی معنا ببخشیم
324	یک زندگی باارزش
346	قدم به قدم
357	موانع سخت
369	تصمیم‌های سخت
378	ترک عادت‌های بد
391	در مسیر باقی ماندن
400	شکستن قانون‌ها
414	فراز و نشیب‌ها

بخش اول چرا شاد بودن سخت است؟

زندگی سخت است

انسان بودن با درد همراه است. ما در زندگی کوتاه خود روی این سیاره، لحظه‌های شگفت‌انگیز و شادی داریم. اما لحظه‌های نگرانی، ترس و ناامیدی هم زیاد است. ما لذت عشق، دوستی و ارتباط با دیگران را می‌چشیم، اما تلخی تنهایی، طرد شدن و از دست دادن را هم تجربه می‌کنیم. ما شیرینی موفقیت، پیروزی و دستاورد را حس می‌کنیم، اما سختی شکست، باخت و ناامیدی را هم می‌بینیم.

به عبارت دیگر: زندگی سخت است. و اگر به اندازه‌ی کافی عمر کنیم، همه‌ی ما درد، استرس و رنج را به شکل‌های مختلف تجربه خواهیم کرد. مشکل اینجاست که بیشتر ما نمی‌دانیم چطور با این واقعیت درست کنار بیاییم. ما برای پیدا کردن شادی خیلی تلاش می‌کنیم، اما بیشتر وقت‌ها شکست می‌خوریم. حتی وقتی موفق می‌شویم، این شادی معمولاً دوام زیادی ندارد. برای همین، راضی نمی‌شویم و باز هم بیشتر می‌خواهیم.

پس چرا شاد بودن اینقدر سخت است؟ خوشحالم که این سؤال را پرسیدید. این کتاب بر اساس تحقیقات علمی زیادی نوشته شده است. این تحقیقات نشان می‌دهند که همه‌ی ما به راحتی در یک تله‌ی روانی قدرتمند گیر

می‌افتیم. ما در زندگی به باورهای اشتباهی درباره‌ی شادی چسبیده‌ایم. این باورها را همه قبول دارند، چون فکر می‌کنند همه می‌دانند که اینها درست است. این باورها به نظر منطقی می‌آیند. برای همین در خیلی از کتاب‌ها و مقاله‌های خودسازی آنها را می‌بینید. اما متأسفانه، این ایده‌های گمراه‌کننده یک دور باطل درست می‌کنند. در این دور باطل، هرچه بیشتر دنبال شادی می‌رویم، بیشتر رنج می‌بریم. و این تله‌ی روانی آنقدر پنهان است که ما حتی نمی‌فهمیم در آن گیر افتاده‌ایم.

این خبر بد ماجراست.

خبر خوب این است که امیدی وجود دارد. ما می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه سریع بفهمیم در تله‌ی شادی گیر کرده‌ایم. و مهم‌تر از آن، یاد بگیریم که چگونه از آن فرار کنیم. این کتاب مهارت‌ها و دانش لازم برای این کار را به شما می‌دهد. این کتاب بر اساس یک روش روان‌شناسی قدرتمند به نام درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است. این یک روش علمی است که بیش از سه هزار تحقیق، مؤثر بودن آن را ثابت کرده است.

این روش در اواسط دهه‌ی هشتاد میلادی در آمریکا توسط روانشناسی به نام استیون هیز و همکارانش ساخته شد. از آن زمان، این روش در سراسر جهان پخش شده است. امروز صدها هزار روانشناس، درمانگر، مشاور و پزشک در ده‌ها کشور مختلف از این روش استفاده می‌کنند.

یکی از دلایل محبوبیت روزافزون این روش این است که به طرز شگفت‌انگیزی در کمک به مردم برای حل مشکلات مختلف مؤثر است. آن سه هزار تحقیق علمی که گفتم، همه چیز را شامل می‌شود؛ از افسردگی، اعتیاد و اضطراب گرفته تا مشکلات روانی شدید، دردهای مزمن و آسیب‌های روحی. اما این روش فقط برای درمان مشکلات روانی نیست. از آن برای کمک به آدم‌ها هم استفاده می‌شود تا با بیماری‌های طولانی و ناتوانی‌ها کنار بیایند و حتی با وجود مشکلات جدی سلامتی، یک زندگی معنادار و باارزش بسازند. علاوه بر همه‌ی اینها، ارتش، خدمات اورژانس، ادارات دولتی، تیم‌های ورزشی حرفه‌ای، ورزشکاران المپیک، شرکت‌ها، بیمارستان‌ها و مدارس هم از آن به طور گسترده استفاده می‌کنند تا سلامتی و حال خوب را بیشتر کنند، استرس را کم کنند، عملکرد را بهتر کنند و مقاومت روحی را بالا ببرند.

و نکته‌ی آخر اینکه، همه‌ی ما می‌دانیم که غذای سالم خوردن، ورزش منظم و داشتن رابطه‌های خوب با دیگران چقدر مهم است. اینها پایه‌های اصلی سلامتی، شادی و حال خوب هستند. اما انجام دادن دائمی این کارها واقعاً چقدر سخت است؟ برای بیشتر ما، گفتنش آسان است اما عمل کردن به آن سخت است. خوشبختانه، این روش تمام ابزارها و راهکارهایی را که لازم داریم به ما می‌دهد تا عادت‌های بد را کنار بگذاریم، بر تنبلی غلبه کنیم، به خودمان انگیزه بدهیم که رفتارهای سالم جدیدی را شروع و حفظ کنیم و

رابطه‌های بهتری با آدم‌های زندگی‌مان بسازیم. به زودی می‌بینیم که این روش چطور این کار را انجام می‌دهد، اما اول بیاید به این موضوع فکر کنیم...

آیا شادی طبیعی است؟

زندگی عادلانه نیست. بعضی‌ها کودکی وحشتناکی دارند و مورد آزار، بی‌توجهی یا رها شدن قرار می‌گیرند، در حالی که بعضی دیگر در خانواده‌های مهربان و حامی بزرگ می‌شوند. بعضی‌ها در فقر شدید یا مناطقی پر از جرم و جنایت زندگی می‌کنند یا در مناطق جنگی، زندان‌ها یا اردوگاه‌های پناهندگان هستند. بعضی دیگر در خانه‌های خوب با امکانات عالی زندگی می‌کنند. بعضی‌ها بیماری‌ها، آسیب‌ها یا ناتوانی‌های جدی دارند، در حالی که بعضی دیگر کاملاً سالم هستند. بعضی‌ها به غذای خوب، تحصیل، عدالت، درمان، رفاه، سفر، سرگرمی و فرصت‌های شغلی دسترسی دارند، در حالی که دیگران از بیشتر یا همه‌ی اینها محروم هستند. و بعضی آدم‌ها به خاطر رنگ پوست، دین، یا سیاستشان، همیشه با پیش‌داوری، تبعیض یا آزار روبرو هستند. در هر کشوری از دنیا، یک فاصله‌ی خیلی بزرگ بین محروم‌ترین و ثروتمندترین آدم‌های جامعه وجود دارد. و با این حال... آدم‌های هر دو طرف این فاصله، انسان هستند و برای همین چیزهای مشترک زیادی دارند. از جمله این واقعیت که فرقی نمی‌کند چقدر

خوش‌شانس یا بدشانس باشیم، همه‌ی ما به طور طبیعی آمادگی رنج روانی را داریم.

شاید شما هم دیده‌اید که بخش کتاب‌های خودسازی در کتاب‌فروشی‌ها روز به روز بزرگ‌تر می‌شود. افسردگی، اضطراب، خشم، طلاق، مشکلات رابطه، اعتیاد، آسیب روحی، عزت نفس پایین، تنهایی، غم، استرس، عدم اعتماد به نفس. هر مشکلی را که بگویید، کتابی درباره‌اش وجود دارد. و هر سال که می‌گذرد، تعداد روانشناسان، مربیان و مشاوران مدام بیشتر می‌شود، همین‌طور تعداد نسخه‌های دارو. در همین حال، در تلویزیون و رادیو، در مجله‌ها و روزنامه‌ها، در پادکست‌ها و شبکه‌های اجتماعی، کارشناسان ما را با نصیحت‌های بی‌وقفه برای بهتر کردن زندگی‌مان بمباران می‌کنند. و با این حال، با وجود همه‌ی این حمایت‌ها و نصیحت‌ها، رنج انسان‌ها در حال افزایش است، نه کاهش!

آمارها تکان‌دهنده هستند. سازمان بهداشت جهانی، افسردگی را یکی از بزرگ‌ترین، پرهزینه‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین بیماری‌های دنیا می‌داند. در هر سال، از هر ده نفر بزرگسال، یک نفر با افسردگی شدید زندگی می‌کند و از هر پنج نفر، یک نفر در نقطه‌ای از زندگی‌اش دچار آن می‌شود. و بیش از یک سوم بزرگسالان، در نقطه‌ای از زندگی‌شان، از یک اختلال اضطرابی رنج خواهند برد.

اما تکان دهنده ترین آمار این است: تقریباً از هر دو نفر، یک نفر در نقطه‌ای از زندگی به طور جدی به خودکشی فکر می‌کند و دو هفته یا بیشتر با این فکر درگیر است. ترسناک‌تر اینکه، از هر ده نفر، یک نفر در نقطه‌ای از زندگی واقعاً تلاش می‌کند خودش را بکشد.

یک لحظه به این عددها فکر کنید. به دوستان، خانواده و همکاران تان فکر کنید. تقریباً نیمی از آنها در نقطه‌ای از زندگی آنقدر از رنج خسته می‌شوند که به طور جدی به خودکشی فکر می‌کنند و از هر ده نفر، یک نفر آن را امتحان می‌کند!

حالا به همه‌ی آن رنج‌های معمولی فکر کنید که مشکل روانی به حساب نمی‌آیند اما ما را بیچاره می‌کنند: چیزهایی مثل استرس کاری، اضطراب عملکرد، تنهایی، دعوای رابطه، بیماری، طلاق، سوگواری، آسیب، پیری، فقر، نژادپرستی، قلدری، نگرانی‌های عمیق زندگی، شک به خود، ناامنی، ترس از شکست، کمال‌گرایی، عزت نفس پایین، بحران میانسالی، حس تقلبی بودن، حسادت، ترس از دست دادن فرصت‌ها، نداشتن هدف در زندگی... و این فهرست ادامه دارد.

واضح است که شادی پایدار، طبیعی نیست! که این ما را به این سؤال می‌رساند...