

در جست‌وجوی شادمانی

چگونه از خواسته‌هایمان آگاه شویم
چگونه نیازهایمان را برآورده کنیم

فهرست

یادداشت مترجم.....	۹
تقدیر و تشکر نویسنده.....	۱۳
مقدمه: در جست‌وجوی شادمانی.....	۱۷
فصل ۱: سیگنال‌ها.....	۴۴
فصل ۲: تصاویر.....	۶۹
فصل ۳: رفتارها.....	۹۰
فصل ۴: نیازها.....	۱۱۶
فصل ۵: گزینه‌ها.....	۱۳۸
فصل ۶: روابط.....	۱۶۴
فصل ۷: قدرت تخیل.....	۱۹۵
منابعی برای مطالعه بیشتر.....	۲۱۵
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۱۷
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۱۹
درباره نویسنده.....	۲۲۱

یادداشت مترجم

«همه ما قوی‌تر از آنیم که حتی بتوانیم تصور کنیم. هر انتخاب اهمیت خاص خود را دارد و باید از امروز آغاز شود؛ و من امروز زندگی‌کردن را انتخاب می‌کنم.»

دبی فورد

اکثر ما، اگر نگویم همه ما، انتظار داریم شادمان باشیم و آگاهانه یا ناآگاهانه، اغلب در جست‌وجوی آن هستیم. در واقع، شادمان‌بودن و آزادی برای جست‌وجوی آن را حق انسانی خود می‌دانیم. اما شادمانی به چه معنا است؟ افراد زیادی تلاش کرده‌اند به این سؤال پاسخ بدهند و نظرات گوناگونی که در این باب وجود دارد، هریک در جای خود درخور تأمل است. در این کتاب، از منظر تئوری انتخاب به موضوع شادمانی پرداخته شده است.

تئوری انتخاب بر این اصل استوار است که همه انسان‌ها با پنج نیاز اساسی ژنتیکی متولد می‌شوند: بقا، عشق، قدرت، آزادی، تفریح. شدت این نیازها، مانند تمام ویژگی‌های ژنتیکی، در افراد متفاوت است. براساس تئوری انتخاب، شادمانی عبارت است از توانایی فرد برای برآورده‌کردن متعادل و مؤثر و مسئولانه نیازهای اساسی خود در زندگی. به بیان دیگر، اگر کسی بتواند با رفتارهای مؤثر یا کارآمد، همه نیازهای اساسی‌اش را به شیوه‌ای برآورده کند که هزینه‌ای بر دوش دیگران نباشد و مانع برآورده‌شدن نیازهای آنان نشود، شادمانی اصیل را تجربه خواهد کرد. نیازهای اساسی، رفتارهای مؤثر و مسئولانه و بسیاری از نکات و ظرایف مرتبط با آنها، به‌زبانی بسیار ساده و شیوا در کتاب حاضر آمده است. تصویرپردازی حرفه‌ای و جذاب و معنادار کتاب به درک عمیق و دقیق این مفاهیم کمک شایان توجهی می‌کند.

در اینجا لازم می‌دانم به تفاوت مهمی که بین «شادی» و «شادمانی» وجود دارد

اشاره کنم. شادی، مانند غم، حُلَقی است که پایداری ندارد؛ اما شادمانی یعنی خوشنودی و رضایت درونی از زندگی. شادمانی نیز دائمی نیست و هرکس باید خود آن را بسازد. این کار، فرایندی دائمی و پایان‌ناپذیر است که ممکن است دربردارنده شادی نیز باشد (که بسیار مطلوب است)؛ اما محدود به آن نیست.

شادمانی چیزی نیست که با آن متولد شویم. چیزی نیست که به ما داده شود. چیزی نیست که به صورت تصادفی برایمان رخ بدهد. ما زمانی در مسیر شادمانی قرار می‌گیریم که سفر زندگی را به رسمیت بشناسیم؛ وقتی که بفهمیم زندگی سفر است، نه مقصد؛ وقتی که منتظر منزل خاصی در این سفر نباشیم یا بخشی از این سفر را به بخشی دیگر ترجیح ندهیم؛ وقتی که به فردیت‌یافتگی برسیم، مسافربودن‌مان را بپذیریم، مسئولیت‌مان در این سفر را تمام‌وکمال بر عهده بگیریم و در هر وضعی بهترین و بیشترین تلاش را از خود نشان دهیم.

آنگاه در مسیر سفر قهرمانی خود، بی‌هیچ محدودیتی، معصومانه بر ابرهای آسمان آرزو به پرواز درمی‌آییم. شکست را به رسمیت می‌شناسیم، از آن درس می‌گیریم و در آن لانه نمی‌کنیم. در پی تحقق آرزوها و محافظت از خود، لحظه‌ای از پا نمی‌نشینیم. عاقلانه و بالغانه کمک می‌کنیم و کمک می‌گیریم. در برابر امکان‌های جدید گشوده می‌مانیم. به یاد می‌سپاریم اگر توانایی از دست‌دادن داشته باشیم، می‌توانیم به سمت چیزی حرکت کنیم که دوستش داریم. بودن در لحظه اکنون را زیست می‌کنیم و هر کاری را عاشقانه انجام می‌دهیم. روشنایی می‌آفرینیم و با حال خوب خود، حال دیگران را خوب می‌کنیم. سرزمین‌مان را پیدا می‌کنیم و آباد می‌کنیم. جادوی منحصربه‌فرد خود را می‌یابیم و به دنیا هدیه می‌کنیم. قضاوت‌های دیگران برایمان بی‌اهمیت می‌شود و فقط خواستار حقیقت می‌شویم. درنهایت، می‌فهمیم همه‌چیز خواهد گذشت. می‌فهمیم هیچ‌چیز در زندگی آن قدر مهم نیست که ما را از پا دریاورد و آن وقت می‌توانیم حتی به مسئله خود به راحتی بخندیم.

در این صورت، شادمانی درونی از اوضاع و احوال خاص بیرونی تفکیک می‌شود؛ نیروهای درونی بیشتری آزاد می‌شود؛ بازده فعالیت‌ها افزایش می‌یابد و خلاقیت بیشتر می‌شود. در این حالت، می‌توان خود را انسانی دانست که از استعدادها و توانمندی‌های ویژه‌ای برخوردار است و نقش منحصربه‌فردی در این جهان دارد. می‌توان فعالیت‌هایی را شروع کرد که طنین انداز ارزش‌های والای انسانی باشد. آن وقت زندگی تبدیل می‌شود به یک بوم نقاشی برای بیان هنرمندانه این ارزش‌ها. زندگی دیگر مجموعه‌ای از اتفاق‌ها نخواهد بود؛ بلکه بیشتر شبیه اثری هنری می‌شود که همواره مشغول خلق آن هستیم. چنین الگویی کمک می‌کند خود را هم‌آفریننده تجربه‌های زندگی ببینیم، نه قربانی رویدادها و شرایط بیرونی. آنگاه (و این یک آنگاه بزرگ و ارزشمند است) همه زندگی دلیذیر می‌شود.

«کار یا وظیفه اصلی در زندگی شادبودن نیست؛ بلکه وظیفه واقعی در زندگی معنابخشی است. اگر زندگی ما معنا دار باشد، می‌تواند حتی در عین درد و رنج و حتی در میان سرزمین باتلاقی، کاملاً غنی باشد. در واقع، زندگی مشکلی نیست که قرار باشد آن را حل و فصل کنیم. زندگی بیماری نیست که بخواهیم درمانش کنیم. زندگی تجربه طبیعت درون ما و از طریق ما است»

(جیمز هولیس)

شیوا جمشیدی^۱

بهار ۱۳۹۸

۱. خوانندگان محترم می‌توانند از طریق پست الکترونیکی shiva.jam@yahoo.com با مترجم در ارتباط باشند و نظرات و تجربیات‌شان را به اشتراک بگذارند.

تقدیر و تشکر نویسنده

مفاهیم مطرح شده در این کتاب اساساً بر آثار دکتر ویلیام گلسر در حوزه واقعیت‌درمانی و تئوری انتخاب استوار است. در پانزده سال گذشته، به‌عنوان مربی ارشد مؤسسه واقعیت‌درمانی، این مفاهیم را به دیگران آموزش داده‌ام. من از این اقبال نیک برخوردار بودم که از نزدیک با دکتر گلسر کار کنم. جست‌وجوی دائم او برای رسیدن به درکی بهتر از آنچه افراد را انگیزه‌مند می‌کند و چگونگی کمک به آنها، چالش‌انگیز و جذاب بوده است. کمترین چیزی که می‌توان درباره این مفاهیم گفت این است که عملی هستند و مؤثر واقع می‌شوند. من سادگی و پیگیری بودن دکتر گلسر را ستایش می‌کنم. دکتر گلسر هم معلم من بوده و هم دوستم. بدون تشویق‌ها و حمایت‌های او، شاید تهیه‌کننده یا سیاستمدار یا حتی یک بی‌خانمان می‌شدم. مایلم از همسر دکتر گلسر که یکی از دوستان خوبم است نیز به‌خاطر ایمانش به من تشکر کنم.



تنها آزادی‌ای که استحقاق این نام را
دارد عبارت است از دنبال کردن صلاح
خود به شیوه خود؛ به شرطی که تلاش
نکنیم دیگران را از این کار محروم کنیم
یا مانع تلاش‌های آنها برای دستیابی
به آن شویم.

جان استوارت میل



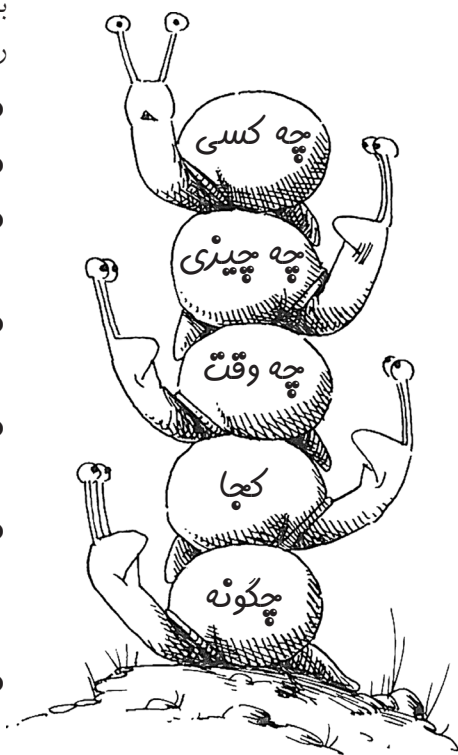
نوشتن کتابی دربارهٔ شادمانی کاری پُرمخاطره است. شادمانی از مُد افتاده است. شادمانی سطحی است. شادمانی برای بچه‌های کوچک است. شادمانی برای هرکس که بیشتر از دوازده سال دارد آن‌قدرها جدی نیست. باوجوداین، چند قرن پیش افرادی زندگی می‌کردند که عقیده داشتند شادمانی آن‌قدر مهم هست که در اعلامیهٔ استقلال یک کشور گنجانده شود:

ما این حقیقت را بدیهی می‌شماریم که تمام انسان‌ها یکسان آفریده شده‌اند و حقوق مسلم فاضلی را فالح‌شان به آنها اعطا کرده است؛ از جمله حق زندگی و آزادی و جست‌و‌جوی شادمانی.

جست‌وجوی شادمانی حقی انکارناپذیر است. این بدان معنا است که هرکسی از حق جست‌وجوی شادمانی برخوردار است. مشکل، چگونگی انجام‌دادن این کار است. هر روز درباره آنچه موجب شادمانی می‌شود پیشنهادهای بی‌شماری به ما می‌کنند: مصرف نوعی بیسکویت خاص برای صبحانه، نوشیدن نوشابه‌ای خاص بعد از کار، یک تماس تلفنی، استفاده از روغنی خاص در آشپزی یا حتی استفاده از یک مایع دست‌شویی خاص. آگهی‌دهندگان به ندرت درباره قیمت محصولات‌شان صحبت می‌کنند. می‌دانند اگر متقاعدتان کنند که محصول‌شان شما را شادمان‌تر خواهد کرد، چنانچه توان پرداخت هزینه را داشته باشید، آن محصول را خواهید خرید. بعضی افراد گمان می‌کنند روان‌درمانی می‌تواند شادمانی بیاورد. برخی گمان می‌کنند مواد مخدر یا الکل این کار را می‌کند.

بنابراین، ممکن است این سؤالات را بپرسید:

- شادمانی چیست؟
- چگونه شادمانی را پیدا کنم؟
- آیا خواهم دانست چه زمانی به شادمانی رسیده‌ام؟
- آیا تاکنون کسی شادمانی را پیدا کرده است؟
- آیا روشی برای جست‌وجوی شادمانی وجود دارد که بتوانم آن را یاد بگیرم؟
- آیا درمانگران یگانه افرادی هستند که می‌توانند به من کمک کنند شادمانی را پیدا کنم؟
- آیا مواد مخدر می‌تواند مرا شادمان کند؟



اگر بتوانید زندگی متعادل و متنوع و ارضاکنده‌ای را راهبری کنید که نیازهایتان را برآورده کند، پیامد جانبی این زندگی شادمانی خواهد بود.



اگر یک مرد یا زن
واقعا شادمان ببینید،
فواهد فهمید که او
قایق می‌سازد،
سمفونی می‌نویسد،
به دفترش تعلیم می‌دهد،
در باغچه‌اش
کوکب پُرپر پرورش می‌دهد
یا در گویر
به دنبال تفم دایناسور است.
او در بست و پوی شادمانی
نفوهد بود
پنان که گویی دکمه کنار یقه
است
که زیر رادیاتور افتاده.
برای او
شادمانی به خودی خود
هدف نیست.

دبلیو بی ولف

شادمانی چیزی نیست که بتوانید به دنبالش بگردید و پیدایش کنید.

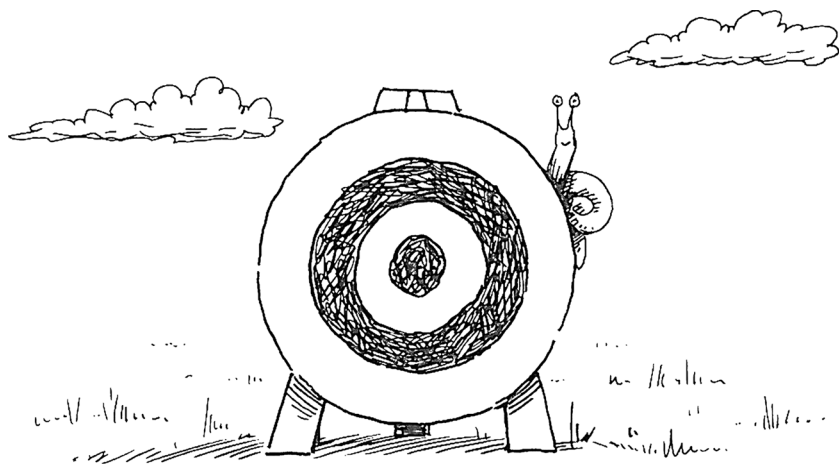
اما می‌توانید شروع کنید به یادگرفتن این نکته که چه چیزی را هدف قرار بدهید و در زندگی‌تان دست به چه اقدام‌هایی بزنید تا شادمان‌تر باشید.

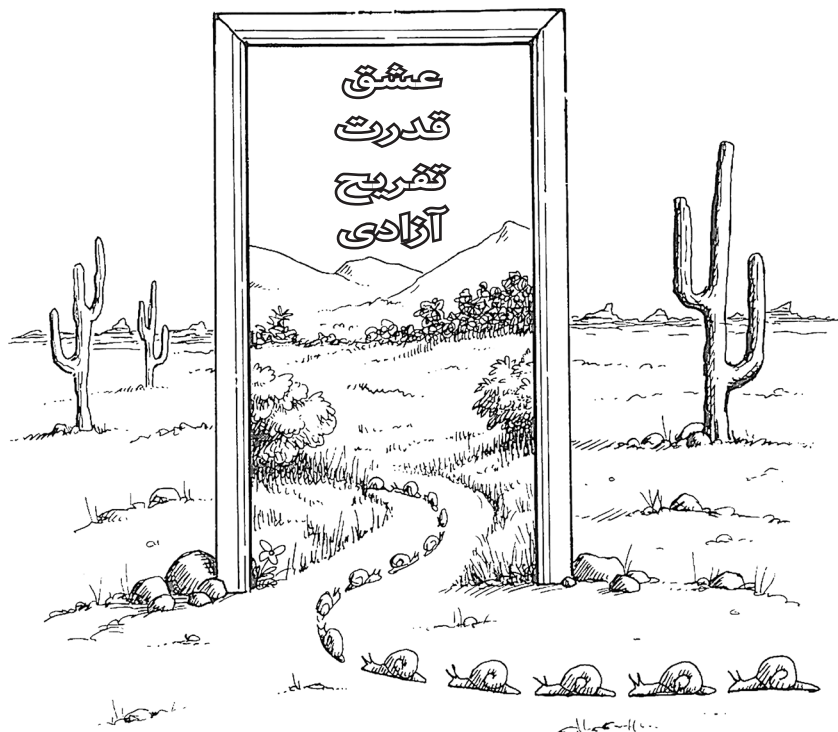
اگر در مسیری که مناسب شماست قرار بگیرید، شادمانی بیشتری در زندگی تجربه خواهید کرد. آنگاه، اساساً در جست‌وجوی شادمانی خواهید بود.

مسیری که زندگی‌تان در آن پیش می‌رود مستقیماً با این امر مرتبط است که آیا شادمانی پیامد جانبی کاری که دارید انجام می‌دهید خواهد بود یا نه.

در این صورت، جست‌وجوی شما برای شادمانی بستگی دارد به اینکه بدانید چه می‌خواهید و بین آنچه خواسته شماست با آنچه حقیقتاً نیاز دارید تا شادمان باشید تمایز قائل شوید. بعضی از چیزهایی که خواسته شماست ممکن است چیزی نباشد که برای زندگی متعادل و متنوع و ارضاکنده به آن نیاز دارید.

چون ممکن نیست بتوانید فقط بیشتر احساس شادمانی کنید، شادمانی‌تان بستگی دارد به اینکه در حال عمل کردن و فکرکردن به چه چیزی هستید.





یک چارچوب ارجاع

اگر یک چارچوب ارجاع داشته باشید، فکرکردن دربارهٔ زندگی تان و کاری که با آن دارید می‌کنید راحت‌تر می‌شود. ممکن است برای فکرکردن دربارهٔ چیزی که شما و اطرافیان تان را برمی‌انگیزد روش مشخصی نداشته باشید. چارچوب ارجاع بسیار قابل فهم و آسانی که در این کتاب از آن استفاده شده این است: شما نیازهایی اساسی دارید و اگر می‌خواهید شادمان باشید، این نیازها باید ارضا شود. این نیازها هم روان‌شناختی است و هم جسمانی. نیازها از آغاز تولد با شما است و انگیزه دارید برآورده‌شان کنید.

به‌پیمان ساده:

اگر این نیازها را برآورده کنید،
شادمان خواهید بود.
اگر برآورده نکنید،
ناشادمان خواهید بود.

ساده به نظر می‌رسد
اما آن‌قدرها ساده نیست.

برآورده کردن این نیازها دشوارتر از آن است که به نظر می‌رسد؛ چون شما یا خود نیازهایتان را برآورده می‌کنید یا از طریق دیگران این کار را انجام می‌دهید. همان‌طور که حتماً خودتان هم پی برده‌اید، هر وقت پای شخص دیگری در میان است، دست‌یافتن به چیزی که هم شما می‌خواهید و هم دیگری، دشوار است.

شما نیازهایی اساسی دارید و این نکته درباره هر انسان دیگری نیز صدق می‌کند.

در درس‌ها زمانی رخ می‌دهد که شیوه‌ای که شما می‌خواهید نیازهایتان را از طریق دیگران برآورده کنید با شیوه‌ای که آن شخص می‌خواهد نیازهایش را برآورده کند هماهنگ نیست. مثلاً این نوع ناهماهنگی ممکن است میان شما و همسرتان بر سر چیزی رخ بدهد به‌سادگی اینکه شام چه بخورید (مثلاً شما غذای مکزیکی دوست دارید؛ اما او از غذای مکزیکی متنفر است) تا چیزی به پیچیدگی اینکه فرزندان را چگونه بزرگ کنید (مثلاً شما سخت‌گیرید؛ اما او نیست).



نیازهای

اساسی

من

کدام‌اند

?

نیازهای اساسی شما عبارت‌اند از:

عشق

تعلق . دوستی . مهربانی . رابطه



قدرت

اهمیت . تأیید . مهارت . شایستگی



تفریح

لذت . شادی . یادگیری . خنده



آزادی

انتخاب . استقلال . اختیار . خودسامانی





شما نیازهای روان‌شناختی و جسمانی دارید

بدیهی است که شما نیازهای اساسی جسمانی دارید. برخی از آنها عبارت‌اند از نیاز به غذا، سرپناه، پوشاک، آب. احتمالاً به این نیازها توجه می‌کنید. اما آیا می‌دانید نیازهایی روان‌شناختی هم دارید که به همین اندازه اهمیت دارد؟

همیشه کلمه «نیازها» را می‌شنوید. روان‌شناسان می‌گویند: «همه ما نیازهایی داریم.» دوست افسرده‌تان ممکن است بگوید: «به شکلات نیاز دارم!» اما احتمالاً هرگز متوجه نشده‌اید نیازهایتان **واقعاً** کدام‌اند یا آیا برآوردن نیازهایتان ربطی به وضعیت شادمانی یا فلاکت کنونی‌تان دارد یا نه.

حالا می‌دانید نیازهایتان کدام‌اند. در پاسخ به آخرین جمله پاراگراف قبل باید بگویم بله، این نیازها با این امر که شادمان هستید یا فلاکت‌زده، بسیار مرتبط‌اند.