

زندگی شادمانه

آلبرت ایس - ایروینگ بکر

مترجمان:

مهرداد فیروزبخت - وحیده عرفانی



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

فهرست

۱. چرا دنبال شادی هستیم؟ ۷
۲. ABC های شادی ۲۱
۳. موانع اصلی بر سر راه شادی ۳۳
۴. زیرسؤال بردن و ریشه‌کنی اختلال هیجانی ۴۳
۵. روش‌های هیجانی شاد شدن ۶۵
۶. روش‌های رفتاری شاد شدن ۷۹
۷. قواعد شاد شدن ۸۹
۸. غلبه بر کم‌رویی و احساس بی‌عرضه بودن ۹۳
۹. غلبه بر احساس گناه ۱۲۳
۱۰. غلبه بر افسردگی و تحمل کم‌ناکامی ۱۴۹
۱۱. کنار آمدن با عصبانیت و مشکلاتی که با جفت‌تان دارید ۱۷۳
۱۲. کنار آمدن با مشکلات شغلی ۲۰۳
۱۳. جمع‌بندی: حذف موانعی که بر سر راه شادمانی خودتان ایجاد کرده‌اید ۲۲۹
۱۴. پیشروی و صعود به سمت خودشکوفایی و شادمانی ۲۳۹
- ضمیمه: سرگرمی‌های لذتبخش پیشنهادی ۲۴۷
- ضمیمه: گزارش تکلیف نمونه ۲۵۳
- منابع ۲۶۱

فصل ۱

چرا دنبال شادی هستیم؟

چرا دنبال شادی هستید؟ چون برای شما خوب است! اگر امیال، اهداف و ارزش‌های‌تان را تا حدودی خودتان برآورده نکنید، چه کسی این کار را برای شما بکند؟

اگر دیگران را به خودتان ترجیح می‌دهید و خودتان را در پای آنها قربانی می‌کنید تا به هدف‌های‌شان برسند، احتمالاً فرض کرده‌اید که آنها نیز برای شما چنین کاری خواهند کرد. ولی شرط می‌بندیم که معمولاً چنین کاری نمی‌کنند!

البته بسیاری از مردم این حقیقت را قبول ندارند و می‌گویند این غیراخلاقی است. ولی عملاً غیراخلاقی آن است که شما خودتان را در ردیف آخر قرار بدهید و دنبال رضایت خودتان نباشید.

اخلاقیات معقول (هر چند که اخلاقیات غالباً معقول نیستند!) از دو قاعده اساسی که مبنای درمان عقلانی - هیجانی می‌باشند تشکیل می‌شوند: (۱) روراست بودن یا مهربان بودن با خود؛ (۲) انجام ندادن هرگونه عملی که بی‌جهت، صریحاً و عمدتاً به دیگران آسیب می‌رساند -

وقتی می‌خواهید تمایل‌تان به معاشرت را ارضا کنید به قراردادی اجتماعی گردن می‌نهدید که ما آن را اخلاقیات یا مسئولیت‌پذیری در برابر دیگران یا قاعده شماره دو می‌نامیم. چون زندگی در گروه با برخی محدودیت‌ها و قواعد رفتاری عجین است، وقتی معتکف هستید می‌توانید هر صدایی که می‌خواهید درآورید و هر کجا که می‌خواهید مدفوع کنید. اما به عنوان عضوی از خانواده، طایفه یا اجتماع چنین حقی ندارید! وقتی با دیگران زندگی می‌کنید نمی‌توانید به هر غذایی که می‌خواهید دست بزنید، هر زمینی را تصاحب کنید، هر چیزی را که می‌بینید بدزدید یا اطرافیان‌تان را بکشید و به آنان آسیب برسانید - لااقل در بلند مدت نمی‌توانید چنین کارهایی بکنید!

این قواعد اخلاقی خصوصاً در دنیای پیچیده و از لحاظ اجتماعی و اقتصادی به هم مرتبط امروز، مطلوب هستند. انسان‌ها در گذشته با چند نفر دیگر در یک غار زندگی می‌کردند. یک گروه کوچک می‌توانست حتی در حالت انزوا و در میان نفرت بقیه هم از خودش مراقبت کند. ولی در جامعه فن‌آورانه فعلی به زحمت می‌توانیم خودمان به تنهایی غذای خودمان را تأمین کنیم یا خودمان نخ لباس مان را بریسیم. در این دنیا به دیگران و قشر کارگر وابسته‌ایم. و عمدتاً در شهرها و شهرک‌هایی زندگی می‌کنیم که در آنها با صدها نفر همسایه، همکلاسی، همکار و انسان دیگر خوش و بش داریم.

پس تقریباً هر روز بر اهمیت اخلاقیات اجتماعی افزوده می‌شود و اگر قواعد آن را رعایت نکنیم، نسل انسان از بین خواهد رفت. فردیت و آزادی شخصی در چند دهه گذشته اولویت پیدا کرده‌اند. ولی اگر این اولویت را در یک بافت اجتماعی جای ندهیم، عملاً زندگی شادمانه را

چون اگر با خودتان روراست باشید باید قبول کنید که ضربه زدن به دیگران باعث می‌شود گروه اجتماعی یا اجتماعی که در آن زندگی می‌کنید نتواند به حیات خودش ادامه بدهد یا آن‌گونه که دوست دارید به حیاتش ادامه ندهد. مگر این که بخواهید معتکف شوید.

به عبارت دیگر، نفع شما در گروه نفع اجتماع است. هیچکس از شما نپرسیده است که آیا می‌خواهید به دنیا بیایید یا نه؛ اما وقتی به دنیا آمدید و فهمیدید که می‌توانید به زندگی خود ادامه بدهید یا بمیرید، تقریباً همیشه زنده‌ماندن برای مدتی طولانی را انتخاب می‌کنید. شما به **دلایل زیست‌شناختی و اجتماعی**، زندگی را به مرگ ترجیح می‌دهید؛ و **ترجیح می‌دهید در حد معقولی شاد باشید و تا حد ممکن درد و ناکامی نداشته باشید. این انتخاب دوم - یعنی تا سر حد امکان شاد زیستن - تقریباً پیامد مستقیم انتخاب اول است یعنی زنده ماندن.** چون اگر زندگی را انتخاب کنید ولی ارزشی برای آن قایل نباشید، احتمالاً در زندگی از خودتان غافل خواهید شد و در نهایت خودتان را از بین خواهید برد.

انسان‌ها چون حیواناتی معاشرتی و اجتماعی هستند، وقتی با دیگران رابطه دارند (رابطه‌ای کلی یا صمیمی) احساس شادمانی خواهند کرد؛ و اگرچه حتی وقتی کاملاً تنها هستند هم می‌توانند شاد باشند ولی به‌ندرت این تنهایی را برای مدتی طولانی ترجیح می‌دهند. شما بنا به طبیعت‌تان از حرف زدن درباره روابط عشقی - جنسی با دیگران، برقرار کردن روابط عشقی - جنسی، پرداختن به این نوع روابط و داشتن چنین روابطی لذت می‌برید. چرا؟ چون تا حد زیادی این روابط جزئی از طبیعت‌تان است: یعنی شما فطرتاً به اجتماع و اشتراک‌گرایش دارید.