

پروژه شادی

یا، چرا من سعی می‌کنم در تمام ماه‌های سال صبح‌ها
آواز بخوانم، کمدم را مرتب کنم، درست دعوا کنم،
ارسطو بخوانم و بیشتر تفریح کنم

گریچن رایین

مترجم: آرتیس مسعودی



ناشر برگزیده ویژه سال ۱۳۹۲

فهرست

۹	سخنی باخوانندگان
۱۱	آغاز پروژه
۲۳	دوازده فرمان
۲۴	رازهای بزرگسالی
۳۱	فصل یکم - ژانویه - افزایش انرژی سرزندگی
۳۳	شب‌ها زودتر بخوابم
۳۷	بیشتر ورزش کنم
۴۳	دور بریزم، درست کنم، نظم ببخشم
۵۶	وظایف عذاب‌آور را در اولین فرصت انجام بدهم
۵۸	پر انرژی‌تر باشم
۶۱	فصل دوم - فوریه - به یاد داشتن عشق - زندگی زناشویی
۶۶	از نق زدن دست بردارم
۶۹	انتظار تعریف و قدردانی نداشته باشم
۷۲	درست دعوا کنم
۸۰	بیرون ریختن ناراحتی‌ها ممنوع
۸۵	عشق خود را اثبات کنم
۱۰۳	فصل سوم - مارس - بزرگتر کردن هدف‌ها - شغل
۱۰۹	وبلاگ درست کنم
۱۱۶	لذت شکست را بچشم
۱۱۸	کمک بخواهم
۱۲۰	سخت کار کنم

۱۲۳	از لحظه حال لذت ببرم
۱۳۱	فصل چهارم - آوریل - اخمهایم را باز کنم - فرزندپروری
۱۳۶	صبح ها آواز بخوانم
۱۴۱	حقیقت احساسات دیگران را بشناسم
۱۴۵	گنجینه ای از خاطرات شاد باشم
۱۶۱	فصل پنجم - مه - جدی گرفتن تفریح و سرگرمی - اوقات فراغت
۱۶۵	بیشتر تفریح کنم
۱۸۰	زمانی را برای شوخ طبعی صرف کنم
۱۸۲	فعالیت های جدید را امتحان کنم
۱۸۵	یک کلکسیون درست کنم
۱۹۹	فصل ششم - ژوئن - زمانی را به دوستانم اختصاص بدهم - دوستی
۲۰۱	روزهای تولد را به یاد داشته باشم
۲۰۴	دست و دل باز باشم
۲۱۵	دوستی ام را نشان بدهم
۲۱۷	غیبت نکنم
۲۱۹	سه دوست جدید پیدا کنم
۲۳۱	فصل هفتم - ژوئیه - کمی شادی بخرم - پول
۲۳۸	کمی ولخرجی کنم
۲۴۹	چیزهای مورد نیازم را بخرم
۲۵۵	محبت و داریی هایم را خرج کنم
۲۶۰	از چیزی صرف نظر کنم
۲۷۱	فصل هشتم - اوت - به معنویت بیندیشم - مرگ
۲۷۳	خاطرات مصایب و بلاهای دیگران را بخوانم
۲۸۲	یک دفترچه شکرگزاری داشته باشم
۳۰۳	فصل نهم - سپتامبر - دنبال کردن علایق - کتاب
۳۰۶	یک رمان بنویسم
۳۱۲	برای علایقم وقت بگذارم

۳۱۵	به نتیجه فکر نکنم
۳۱۶	به یک فناوری جدید تسلط پیدا کنم
۳۲۳	فصل دهم - اکتبر - توجه کردن - هوشیاری ذهن
۳۲۳	قوانین درست خود را بازنگری کنم
۳۲۹	ذهنم را با روش های تازه ای تحریک کنم
۳۳۷	یک رژیم غذایی داشته باشم
۳۴۵	فصل یازدهم - نوامبر - داشتن روحی قانع - نگرش
۳۴۹	با صدای بلند بخندم
۳۵۴	خوب رفتار کنم
۳۵۸	نقد مثبت انجام دهم
۳۶۵	یک پناهگاه روحی برای خود بیابم
۳۶۹	فصل دوازدهم - دسامبر - سخت تلاش کنم - شادی
۳۸۵	پس گفتار
۳۸۹	پروژه شادی شما

ساموئل جانسون: یک ضرب‌المثل اسپانیایی می‌گوید: «کسی که می‌خواهد گنجینه سرخپوستان را به خانه بیاورد، باید آن را با خود داشته باشد.»

«جیمز بازول، زندگی ساموئل جانسون»

ما هیچ وظیفه‌ای را به اندازه وظیفه شاد بودن دست کم نمی‌گیریم.

«رابرت لوئیس استیونسون»

سخنی با خوانندگان

«پروژه شادی»، شیوه‌ای برای ایجاد تغییر در زندگی شماست. اولین گام آمادگی است. یعنی زمانی که شما متوجه می‌شوید چه چیز برای شما خوشحالی، رضایت و تعهد به بار می‌آورد و چه چیز برایتان گناه، خشم، کسالت و ندامت به همراه دارد. دومین گام آن است که وقتی متوجه شدید چه اقداماتی واقعاً شادی شما را افزایش می‌دهند، برای انجام دادن آن‌ها تصمیم‌های قاطع بگیرید. پس از آن نوبت به بخش جالب پروژه می‌رسد، یعنی به اجرا درآوردن تصمیم‌ها.

این کتاب، شرح پروژه شادی من است، یعنی همه تلاش‌هایی که برای شادتر شدن انجام دادم و چیزهایی که در این مورد آموختم. ممکن است پروژه شما با پروژه من متفاوت باشد، اما کمتر کسی است که از یک پروژه شادی سود نبرد. من برای آن که به شما کمک کنم در مورد پروژه شادی‌تان بیشتر فکر کنید، به طور منظم در وب‌لاگ پیشنهادها تکمیلی ارائه می‌دهم، یک پایگاه اینترنتی هم «به نام جعبه ابزار پروژه شادی» ایجاد کرده‌ام که برای کمک به آغاز و دنبال کردن پروژه شادی‌تان در اختیارتان می‌گذارد.

اما امیدوارم مهم‌ترین ایده برای پروژه شادی‌تان کتابی باشد که در دست دارید. البته، چون این کتاب شرح پروژه شادی من است، براساس شرایط، ارزش‌ها و علایق خاص من پایه‌گذاری شده است. ممکن است فکر کنید: «اگر پروژه شادی هر کسی منحصر به فرد است، چرا باید زحمت خواندن

کتابی در مورد پروژه او را به خود بدهم؟» وقتی در مورد شادی مطالعه می‌کردم، متوجه چیزی شدم که مرا به حیرت واداشت: من اغلب از تجارب کاملاً شخصی یک فرد، چیزهای بیشتری یاد می‌گیرم تا از منابعی که حاوی اصول جهانی مشروح یا مطالعات به روز است. از نظر من آنچه که شخص خاصی در مورد تجربیاتش و آنچه برای او کارساز بوده است می‌گوید، حتی زمانی که فکر می‌کنیم هیچ وجه اشتراکی بین ما وجود ندارد، از هر گفتگوی دیگری با ارزش تر است. مثلاً من هرگز فکر نمی‌کردم که یک فرهنگ نویس بدله‌گو با سندروم تورنت*، یک قدیس مسلول بیست و چند ساله، یک رمان نویس ریاکار روسی و یک پدر روحانی، مؤثرترین راهنماهای من باشند، اما این اتفاق افتاد. امیدوارم که خواندن پروژه شادی من شما را تشویق کند که نوشتن پروژه شادی خود را آغاز کنید. این کتاب را در هر زمان و هر مکانی که می‌خوانید، بدانید که زمان و مکان مناسبی برای آغاز است.

آغاز پروژه

من همیشه به طور نه چندان آشکار خواسته‌ام از محدودیت‌هایم فراتر بروم. همیشه فکر می‌کردم اگر یک روز این اتفاق بیفتد، دیگر موهایم را نمی‌بافم، تمام مدت کفش‌های ورزشی پایم نمی‌کنم و همان غذاهای هر روزی را نمی‌خورم. آن موقع، تولد دوستانم را به یاد خواهم داشت، فوتوشاپ یاد می‌گیرم و نمی‌گذارم دخترم موقع صبحانه خوردن تلویزیون تماشا کند، شکسپیر می‌خوانم، وقت بیشتری را به خنده و تفریح می‌گذرانم، ادب را بیشتر رعایت می‌کنم، بیشتر از موزه‌ها دیدن می‌کنم و دیگر از رانندگی نمی‌ترسم.

صبح یکی از روزهای آوریل که هیچ تفاوتی با روزهای دیگر نداشت ناگهان به چیزی پی‌بردم: من با ریسک هدر دادن زندگی‌ام روبرو بودم. در حالی که به قطره‌های باران که روی شیشه اتوبوس می‌ریخت، خیره شده بودم، متوجه شدم که روزها یکی پس از دیگری می‌گذرد. از خودم پرسیدم: «اما من از زندگی چه می‌خواهم؟ خب، می‌خواهم شاد باشم.» اما هرگز به این که چه چیز مرا خوشحال می‌کرد یا این که چطور می‌توانستم خوشحال باشم، فکر نکرده بودم.

من بهانه‌های زیادی برای شادی داشتم. با عشق زندگی‌ام، «جمی» بلند قد، سبزه‌رو و خوش تیپ ازدواج کرده بودم. مادو دختر کوچولوی قشنگ داشتیم، الیزای هفت ساله و الینور یک ساله. کارم را با وکالت شروع کرده بودم

* . Tourett's Syndrom

بیماری نادری که از ویژگی‌های آن تیک‌های ناخواسته، تکرار کلمات دیگران به شیوه‌ای غیر قابل کنترل و استفاده از کلمات زشت است. م