

علم شادکامی

دکتر اشتفان کلاین

ترجمه نغمه صفاریان پور

فرهنگ نشر نو
با همکاری نشر آسیم
تهران - ۱۳۹۴

فهرست مطالب

مقدمه [۱]

بخش نخست: شادکامی چیست؟ [۱۳]

۱ راز لبخند [۱۵]

۲ قطب‌نمای احساسات مثبت [۳۸]

۳ مکانیسم شادی [۴۹]

۴ مغز تعلیم‌پذیر [۷۰]

بخش دوم: امیال و وسوسه‌ها [۹۹]

۵ ریشه‌هایی در دنیای حیوانات [۱۰۱]

۶ آرزومندی [۱۱۵]

۷ لذت [۱۳۹]

۸ بُعد تاریک آرزومندی [۱۵۷]

۹ عشق [۱۷۱]

۱۰ دوستی [۱۹۳]

۱۱ چگونه با احساسات پُر شور خود کنار بیاییم [۲۱۰]

بخش سوم: آگاهی استراتژیک [۲۳۱]

۱۲ غلبه بر اندوه [۲۳۳]

۱۳ تأثیر عمیق نحوه نگرش [۲۵۵]

۱۴ لحظات شورانگیز [۲۷۷]

بخش چهارم: جامعه شاد [۲۹۹]

۱۵ مثلث جادویی [۳۰۱]

سخن آخر: هفت میلیارد راه برای رسیدن به شادکامی [۳۲۸]

کتابشناسی [۳۳۳]



تجربه شادکامی برای هرکس متفاوت است. برای یک نفر ممکن است پابرهنه دویدن در علف‌های شب‌نم‌زده باعث شادکامی شود و برای دیگری در آغوش گرفتن نوزادش. ارضای جنسی همان اندازه می‌تواند عامل شادکامی افراد باشد که پوشیدن لباسی نو، یا خوردن ساندویچ سوسیس یا گوش دادن به «کنسرتوی شماره ۱۳ موتسارت (Mozart) برای پیانو و ارکستر».

به راستی چه احساسی را می‌توان حس شادکامی توصیف کرد؟ کاترین منسفیلد (Katherine Mansfield) نویسنده نیوزیلندی، لحظه سرشار از شغف را همچون تکه درخشانی از خورشید می‌داند که به یکباره بلعیده شده باشد. همه ما همواره در پی رسیدن به چنین احساسی هستیم اما معمولاً حس شادکامی را زمانی تجربه می‌کنیم که انتظارش را نداریم - و غالباً پیش از آن‌که فرصت کنیم تماماً از آن لذت ببریم، پایان می‌پذیرد. و باردیگر می‌بینیم که مجال نیافته‌ایم از نزدیک و با دقت به شادکامی نگاهی بیندازیم تا از راز قوانین آن پرده برداریم.

در بهار سال ۲۰۰۰ به دیدن ویلایانور س. راماجاندران (S. Vilayanur Ramachandran)، پژوهشگر بسیار موفق مغز رفتم. این دانشمند هندی تبار سنت‌شکن با تئوری «مدول خداشناس» ("God Module")* خود سروصدا

* راماجاندران کوشید تا احساسات مذهبی افراد را به کمک علوم اعصاب و با بررسی مغز افراد توضیح دهد. - م.