

تله شادمانی

نگارنده: دکتر راس هریس

مترجم: دکتر علی صاحبی

مهدی اسکندری

ناشر: سایه سخن

چاپ اول: ۱۳۹۵

نوبت چاپ: هفتم

مشخصات ظاهری: ۳۹۲ صفحه

چکیده کتاب

شادمانی طنزی بزرگ به همراه دارد. این کلمه «شانس» یا بخت و اقبال را در ذهن تداعی می‌کند و بدین معناست که در نگاه مثبت، فرد قدردان ظهور این موقعیت و حس تازه و حیرت‌آور آن است. طنز ماجرا این است که مردم نه تنها آن را جستجو می‌کنند، بلکه تلاش می‌کنند پس از به دست آوردن شادمانی، حفظش کنند و از تمامی احساسات ناخوشایند اجتناب کنند. متأسفانه همین تلاش کنترل‌گرایانه می‌تواند به زندگی بسته، خشک، ثابت و سهمگینی منتهی شود. راس هریس در بخشی از کتاب می‌نویسد:

اگر در انتظار آغاز زندگی مطلوب هستید، دلیلی برای صبر کردن وجود ندارد. این انتظار باید به انتها برسد. اکثر انسان‌ها اسیر تصورات ذهن خود هستند؛ اما با وجود این زندان ذهن، واقعیت این است که قفس ذهن، نرده‌ای برای جلوگیری از خروج شما ندارد و اگر بخواهید می‌توانید از این بند رها شوید.

در جایی دیگر از کتاب آمده است:

شادمانی فقط داشتن احساس خوب نیست؛ اگر چنین بود، افرادی که دچار اعتیاد به مواد مخدر شده‌اند، خوشحال‌ترین انسان‌های روی کره‌ی زمین بودند. در واقع احساس خوب، از ادراک ناخوشایندی‌های زندگی پدید می‌آید. افراد مبتلا به اعتیاد تلاش می‌کنند همیشه در حالت نشگی خود باقی بمانند تا احساس خوب را تجربه کنند، اما باید بدانیم شادمانی فقط وقتی به دست می‌آید که ناخشنودی و ناملايمات زندگی را به آرامی در آغوش بگیریم.

با خواندن این کتاب می‌آموزیم هر زمان که با بحرانی روبرو شدیم، خود را در طوفانی از افکار ناکارآمد و احساسات ناخوشایند خواهیم یافت. اگر می‌خواهیم عمل موثری انجام دهیم تا این طوفان ما را با خود به این سو و آن سو نکشد، اولین کاری که باید انجام دهیم انداختن لنگر است. به بیانی دیگر باید خود را در زمان حال قرار دهیم. وقتی چنین کاری انجام دهیم آن وقت می‌توانیم گزینه‌های موجود را ببینیم. هدف این کتاب کمک به فرار از تله شادمانی است، این کتاب کوششی برای خلق یک زندگی کامل و معنادار است، به جای این‌که به دنبال احساسات خوب و دوری از احساسات بد باشیم. به یقین در زندگی خود با همه نوع احساسات روبرو خواهیم شد؛ از قبیل لذت، عشق، ترس و خشم و با اشتیاق فضایی برای همه آن‌ها خواهیم گشود.



تله شادمانی

دکتر راس هریس

ترجمه دکتر علی صاحبی / مهدی اسکندری

