



سخن ناشر...

سید سهیل رضایی

رئیس هیئت مدیره بنیاد فرهنگ زندگی

■ جای این کتاب در زندگی انسان امروز

احساس رضایت مفهومی عمیق و قابل اعتناست؛ مفهومی که هرکس به نوعی و با اهدای کالایی سعی در ابراز آن دارد: کارخانه‌ای با عرضه ماشین لباسشویی بی‌صدا و بی‌حرکت، دیگری با ارائه روش‌های لاغری و آن دیگر با توصیه تحصیلات عالی در بهترین رشته و معتبرترین دانشگاه و شاید اقامت در یک شهر یا هتلی پر از ستاره. همگی یک نقطه اشتراک دارند و آن این که تا شما آن‌ها را نداشته باشید، توان رسیدن به احساس رضایت را نخواهید داشت. راستی برای چه زندگی می‌کنیم؟ کی هستیم و علاقه ما چیست؟ این سؤالی است اساسی که از فرط تکرار و دریافت پاسخ‌های کلیشه‌ای و غلط به موضوعی مبتذل تبدیل شده است.

در گذشته صاحبان زور و ثروت برای توجیه رفاه خویش و درد انبوه مردم با پاسخ‌های نظیر: تقدیر از پیش نوشته‌شده و رنج دنیا

برای رفاه آخرت، این سؤال را به ابتذال کشانند و امروز نیز مردم سعادت گم کرده به دامان مصرف چسبیده‌اند تا شاید با تکنولوژی و کالا به رضایت از زندگی برسند.

هرگاه به پاسخ سؤال‌های خود رسیدیم، آن‌گاه باید به قول اشو، شهامت زیستن داشته باشیم، چون ندای درون انسان‌ها پیام وجود را بر آن می‌خواند. مسایل ریشه گرفته از دوران کودکی همچون ترس و ناامیدی مانع از زیستن خود واقعی می‌گردد و در این مسیر قطعاً هم‌سفری با کتاب احساس رضایت می‌تواند زیستن در دنیای مدرن و پرهیاهو را سهل‌تر و مجال را برای ورود به خویشتن فراهم نماید.

به خاطر داشته باشیم که مطالعه این کتاب مانند تاباندن نور به درون بخش‌های تاریک وجود می‌باشد. بنابراین، از خواننده توقع می‌رود که پس از دیدن بخش‌های تاریک که شامل گنج‌ها و رنج‌هاست، دست به اقدام بزند و تنها به خواندن بسنده نکند و چنانچه برایش مقدور بود شخصاً به استخراج گنج‌ها و پایان دادن رنج‌ها پردازد و چنانچه نیاز به کمک داشت بدون هیچگونه احساس ناخوشایند، مهم‌ترین گام شکوفایی و رهایی از رنج را که اذعان به ناتوانی است بردارد و درخواست کمک از دیگران و به‌ویژه متخصصین این جریان بکند که امروز نهادهای بسیاری به این مهم می‌پردازند. به امید آنکه شما نیز بتوانید با همراهی این کتاب، احساس رضایت را در زندگی خود و دیگران گسترش دهید.



۷	مقدمه
۱۱	بخش اول: حکایت غم‌انگیز احساس نارضایتی امروزه
۱۳	فصل یک: به محض این که . . .
۱۸	فصل دو: در جستجوی رضایت
۲۶	فصل سه: سقوط از بهشت
۳۵	بخش دوم: داستانی برای زمان ما
۳۷	فصل چهار: شاه لیر
۴۵	بخش سوم: روانشناسی احساس رضایت
۴۷	فصل پنج: احساس رضایت را نمیتوان بیرون . . .
۶۲	فصل شش: برای داشتن احساس رضایت . . .
۷۷	فصل هفت: احساس رضایت فقط در بدست آوردن . . .
۹۳	فصل هشت: وقتی که چشمه رنج خشک میشود
۹۷	بخش چهارم: موهبت‌های ساده احساس رضایت



■ مقدمه

چند سالی طول کشید تا متن کامل این کتاب برای نگارش و انتشار آماده شود. جرقهٔ شروع این کار، با سخنرانی دوست و همکارم رابرت جانسون^۱ زده شد که در آن با تعریف داستان تأثیرگذار و عمیق شاه لیر، به شرح این موضوع پرداخت که چگونه رفتارهای مردم امروزی باعث می‌شود به احساس رضایت نرسند. ما انسان‌های امروزی، در بیرون از وجود خود به دنبال کسی یا چیزی می‌گردیم تا احساس رضایت و کامل بودن را در ما ایجاد کند، در حالی که احساس رضایت چیزی بیرون از وجود ما نیست بلکه تجربه‌ای درونی است. احساس رضایت به مفهوم آسایش و راحتی با آن چیزی است که داریم. با درک این موضوع می‌توانیم از هدر رفتن بیهودهٔ انرژی جلوگیری کرده و در مسیری پُربار قرار بگیریم.

سال گذشته من و رابرت با اتکا به روانشناسی عمقی، بسیاری آئین‌های معنوی و همچنین شاهکار شکسپیر، با هم کار

.....
1: Robert Johnson

کردیم تا به شناخت گسترده‌تری از احساس رضایت برسیم. برای رسیدن به این احساس لازم نیست که قدیس باشیم و یک‌ه و تنها در قلۀ کوهی دور دست بنشینیم، اما افراد این روزها گمان می‌برند رسیدن به احساس رضایت به تفکر و شیوه‌های نامتعارف نیاز دارد.

ما مردم امروزی میل داریم باور کنیم با رسیدن به خواسته‌هایی که داریم به احساس رضایت می‌رسیم. اما این طور نیست. احساس رضایت از توانایی ما در سامان بخشیدن به خواسته‌هایمان با توجه به «آنچه هست» رشد می‌کند. اصل بنیادین معنویت، این است که به جای این که بر پیش رفتن زندگی به شیوه‌ای خاص اصرار ورزیم، بیاموزیم «آنچه هست» را بپذیریم، البته نه به این معنی که تسلیم شویم یا منفعل باشیم. هنر تحقق بخشیدن به احساس رضایت، فرایندی فعال و پویاست. می‌توان چنین تصور کرد که داشتن احساس رضایت، حرکتی است موزون میان آرزوها و واقعیت؛ میان آنچه که می‌خواهیم و آنچه که بدست می‌آوریم؛ اما منظور ستیز و مبارزه نیست. شاید فیلم قدیمی فرد استایر^۱ و جینجر راجرز^۲ را دیده باشید که نشانگر کنش و واکنش دو نفر در هماهنگی کامل با یکدیگر است. یکی از آنها گامی به جلو برمی‌دارد و دیگری در پاسخ یک گام به عقب می‌رود. دو شخص در قالب یک نفر حرکت می‌کنند. این دقیقاً همان چیزی است که باید بیاموزیم تا بتوانیم با آنچه زندگی به ما می‌دهد حرکتی موزون و هماهنگ داشته باشیم. گاهی لازم است که راهبر باشیم و خواست خود را به عمل نشانیم و آنگاه تقدیر همگام با ما حرکت می‌کند. در گام بعدی شاید لازم

1: Fred Astaire

2: Ginger Rogers

باشد که دنباله‌روی کنیم تا راهبری. واضح است یک حرکت توأم با چابکی و لطافت، به تمرین زیاد نیاز دارد اما جایگاه تمرین ما، زندگی روزانه است.

ما در عصر تحول و پیچیدگی زندگی می‌کنیم. شاید در دوران نوجوانی بشر بسر می‌بریم. بنابراین احساس رضایت، نیازمند تلاش ماست. هدف این کتاب فراهم کردن استراتژی‌های عملی برای ذهن و همچنین غذای مقوی برای روح خوانندگان است. مایلم از رابرت برای ایمانش به این پروژه و نیز راهنمایی‌هایش در طول رشد آن تشکر کنم. همچنین از مؤسسه‌ی پسیفیک^۱ به ویژه از دکتر چارلز اشر^۲، دکتر رابرت رومنشین^۳، دکتر دایانا اسکافت^۴ و دکتر مری واتکینز^۵ که ایده‌های غنی بسیاری را در سخنرانی و گفتگوهایمان در اختیار ما قرار دادند قدردانی می‌کنم. در انتها از همسرم جور دیس^۶ و پسرم اولیور برای آن که پرمعناترین محتوا را به زندگی من بخشیده‌اند تشکر می‌کنم.

دکتر جری رول

سپتامبر ۱۹۹۸ / دنور، کلرادو

1: Pacifica Graduate Institute 2: Dr. Charles Asher 3: Dr. Robert Romanyshyn

4: Dr. Dianne SkafteInstitute 5: Dr. Mary Watkins 6: Jordis



بختن اول

حکایت غم انگیز

احساس نارضایتی امروزه



◀ فصل یک ▶

[به محض این که ...]

کیست که خواستار احساس رضایت نباشد؟ در حالی که نارضایتی در زندگی امروزی ما، فراگیر شده است. حکایت غم‌انگیز زمانه ما این است که به هرچه دست یابیم، هر اندازه پس‌انداز کنیم، هر میزان برکت در زندگی داشته باشیم، همه و همه، هرگز کافی نیستند. هر خواسته‌ای را که برطرف می‌کنیم، همیشه خواسته دیگری مطرح می‌شود. ممکن است خانه‌ای در محله‌ای گران‌قیمت و درآمدی بیش از بیل گیتس^۱ داشته باشیم، اما احساس کافی بودن و اشباع شدن همواره می‌لغزد و می‌رود. علتش این است که احساس رضایت، نتیجه‌ی آنچه که در زندگی داریم یا انجام می‌دهیم نیست. ممکن است در این وضعیت، اندکی رضایت حاصل شود اما آن هم پس از مدت کوتاهی، دیگر ما را راضی نمی‌کند و عطش ما بیشتر می‌شود. هر چقدر هم که بکوشیم، هیچ میزانی از دارایی، قدرت یا اعتبار اجتماعی، احساس رضایت را برای

.....
1: Bill Gates

طولانی مدت فراهم نمی‌کنند. زمانی را در نظر بگیرید که واقعاً احساس رضایت داشتید. تقریباً همه افراد می‌توانند لحظه‌هایی را به یاد آورند که آن نیاز درونی‌شان برطرف شده بود. برای مثال شاید در حال تماشای کودک خود بودید که اولین کیک تولدش را می‌خورد یا برای اولین بار روی پاهای خود راه می‌رفت. چه تجربه‌ی رضایت‌بخشی! شاید به کنار دریاچه‌ای آرام برای ماهیگیری رفته بودید یا در جنگلی ساکت قدم می‌زدید و از ضرب‌الاجل‌ها، فشارهای کاری و غرولند مداوم کارهای خانه کاملاً دور بودید. احساس رضایت در کار هم ممکن است اتفاق بیفتد؛ یعنی درست در همان لحظاتی که به نظر می‌رسد با آن کارهایی که انجام می‌دهیم هماهنگ هستیم. رسیدن به اهداف هم می‌تواند برای مدتی احساس رضایت را فراهم کند. اما چنین لحظاتی خیلی زود رنگ می‌بازند. اغلب دورانی را به یاد می‌آوریم که در گوشه‌ای از بهشت بودیم و هم اکنون، روزها و هفته‌ها از آن گذشته است و آنگاه دلتنگ آنچه از دست داده‌ایم می‌شویم. کیک دیگری می‌پزیم یا دوباره به جنگل می‌رویم. اما دیگر همان احساس به وجود نخواهد آمد. حفظ احساس رضایت کار راحتی نیست. امروزه چگونه می‌توان به آرامش درون، رضایت و آرامش ذهن رسید؟ جامعه به ما می‌آموزد که تنها واقعیت ممکن، واقعیتی است که آن را در دست داریم و نگه داشته‌ایم. جامعه ما برای تجربه‌های بیرونی و داشته‌های مادی ارزش قایل است. بنابراین «در بیرون» به دنبال احساس رضایت می‌گردیم و با ذهنیت «به محض این که...» زندگی می‌کنیم: «به محض این که

کارم را تمام کنم خیالم راحت می‌شود»، «به محض این که ازدواج کنم احساس رضایت خواهم داشت»، «به محض این که طلاق بگیرم، راضی خواهم بود»، «به محض این که پول کافی بدست آورم می‌توانم با فرزندانم وقت بگذرانم»، «به محض این که رئیس بهتر، کار بهتر، خانه‌ای بزرگ‌تر و اتومبیلی نو داشته باشم...» و به این ترتیب احساس رضایت درست مثل جیوه از میان انگشتانمان می‌لغزد و فرو می‌ریزد؛ زمانی دیگر، جایی دیگر، شرایطی بهتر.

به نظر می‌رسد که عبارت «به محض این که...» می‌رود تا روی اسکناس‌ها چاپ شود. «به محض این که...» شیوه دردناکی برای زندگی کردن است.

عوامل نیرومند نارضایتی

خیابان مدیسن^۱ در شهر نیویورک، از عطش آدمی برای یافتن احساس رضایت استفاده کرده و آن را پایه تبلیغات مدرن قرار داده است. خیابان مدیسن، سوپ، اتومبیل، بیمه عمر و هر چیز دیگری که احساس رضایت را وعده می‌دهد یا چیزهایی را که کمک می‌کند از نارضایتی‌ها دور بمانیم، برای فروش به ما عرضه می‌کند. تبلیغات به هر گوشه زندگی روزمره از آگهی‌های تجاری تلویزیون و رادیو گرفته تا روزنامه‌ها، مجلات، بیلبرد، نیمکت‌های پارک، تی‌شرت و اینترنت حتی تلفن خانه ما نفوذ کرده است. همه این پیام‌ها برای تحت تأثیر قرار دادن ذهن ما طراحی شده‌اند تا محصولات یا خدمات بیشتری بخواهیم. خواسته‌ها ما را به دنبال خود می‌کشند

.....
1: Madison Ave.

و ترس‌ها به ما فشار می‌آورند. خیابان مدیسن و رسانه‌های گروهی نمونه‌هایی از عوامل نیرومند نارضایتی هستند. از نظر رمان‌نویس برجسته قرن بیستم، جیمز جویس^۱ در ارتباط با نقش هنر در جامعه، تبلیغات برای ایجاد احساس «خواستن» یا «نخواستن» در ذهن مخاطب طراحی شده‌اند. «خواستن» ما را برمی‌انگیزد چیزی را در اختیار بگیریم یا دنبال آن برویم؛ در حالی که «نخواستن» ما را وامی‌دارد چیزی را ترک کنیم و از آن دور شویم. جویس این حالت را در مغایرت با هنر دانسته و عقیده دارد هنر باید ذهن انسان را تعالی بخشد، آرامش درون را ایجاد کند و ما را با آنچه در زندگی بشر «حیاتی و دائمی است» پیوند دهد.

در این طرز نگرش به تمدن، بخش عمده فرهنگ امروزی (نه تنها آگهی‌ها)، تبلیغی است که هدف آن برانگیختن نارضایتی در افراد است. چگونه می‌توان از تهاجم مداوم تبلیغات در زندگی امروزی دوری گزید؟ اولین گام، توجه به این نکته است که دنبال چیزهای جدید یا متفاوت رفتن هرگز موجب رضایت نمی‌شود و نارضایتی در چرخه بی‌نهایت بدست آوردن و خرج کردن، خواستن و پشیمانی غرق می‌شود.

همانطور که ممکن است تا به حال متوجه شده باشید پاسخ، انجام بیشتر آنچه پیش از این و تا به حال انجام داده‌اید، نیست. مصرف بیشتر، کار بیشتر، تعطیلات بیشتر و عشاق بیشتر، ما را به احساس رضایت بیشتر نزدیک نمی‌کند. بلکه به خودشناسی و شناخت فردی بیشتری نیاز داریم. رضایت از درون می‌آید. بخش اول این کتاب معنای رضایت و نتایج از دست دادن آن را بررسی می‌کند. در بخش دوم، داستانی را می‌خوانیم که به

.....
1: James Joyce

ما کمک می‌کند مشکلات روانشناختی روزگار خود را تشخیص داده و درمان‌ها را بیابیم. در بخش سوم و چهارم، تکنیک‌های عملی و ابزارهایی برای رسیدن به رضایت در زندگی روزمره ارائه می‌شود. کنار گذاشتن ذهنیت «به محض این که...» و داشتن زندگی رضایت‌بخش تر هرگز دیر نیست.