

GRETCHEN RUBIN

#1
NEW YORK TIMES
BESTSELLER

پروژه شادی

فروش بیش از ۱ میلیون جلد
THE HAPPINESS PROJECT

گرچن رابین



پروژه‌ی شادی

چرا یک سال از زندگی‌ام را صرف تلاش در آواز
خواندن در صبح، تمیز کردن کمدھای دیواری‌ام،
درست مبارزه کردن، خواندن آثار ارسسطو و به طور
کلی داشتن سرگرمی بیشتر کردم

نویسنده: گرچن رابین

مترجم: سالومه خدابخشی

THE HAPPINESS PROJECT
Or, Whay I Spenta Year
Trying to Singin the
Morning, Clean My Closets,
Flight Right, Read

Aristotle, and Generally Have More Fun.

Telegram @eat_book

مقدمه

«پروژه‌ی شادی» رویکردی برای تغییر دادن زندگی شماست. اولین مرحله، آمادگی است، زمانی که مشخص می‌کنید چه چیزی برای شما شادی، رضایت و مشغولیت می‌آورد و همچنین چه چیزی باعث حس گناه، عصبانیت، بی‌حوصلگی و پشیمانی شما می‌شود. دومین مرحله اراده کردن است، زمانی که مشخص می‌کنید چه اقدامات مشخصی شادی شما را فزونی خواهد بخشید. پس از آن نوبت به بخش جالب این کار می‌رسد: حفظ کردن اراده‌ی شما. این کتاب داستان پروژه‌ی شادی من است، تلاشی که انجام دادم، چیزی که یاد گرفتم. پروژه‌ی شما با پروژه‌ی من تفاوت خواهد داشت، اما کمتر کسی وجود دارد که نتواند از یک پروژه‌ی شادی سود ببرد. من مرتب پیشنهاداتم را

در وبلاگم منتشر می‌کنم و در پادکست هفتگی خود، شادی بیشتر با گرچن را بین، به بحث درباره‌ی شادی و خیلی چیزهای دیگر می‌پردازم.

اما امیدوارم گیراترین منبع الهام برای پروژه‌ی شادی شما کتابی باشد که در دست دارید. البته، به این خاطر که این کتاب داستان پروژه‌ی شادی من است، بازتابی از موقعیت خاص، ارزش‌ها و علایق من می‌باشد. شاید پیش خود فکر کنید:

«خب، اگر پروژه‌ی شادی هر شخصی منحصر به فرد است، چرا من باید به خود زحمت بدهم و پروژه‌ی او را بخوانم؟»

در طول مطالعه درباره‌ی شادی، به چیزی برخوردم که مرا شگفتزده کرد: من اغلب از تجربیات بسیار غیرعادی یک فرد بیشتر یاد می‌گیرم تا از منابعی که اصول جهانی را شرح می‌دهند یا مطالعات به روز را نقل می‌کنند. در چیزی که افراد خاص به من می‌گویند که برای

آنها جواب داده است ارزش بیشتری می‌بینم تا در هر نوع استدلال دیگری و حتی زمانی که به نظر می‌رسد نقطه‌ی مشترکی نداشته باشیم. برای مثال، در مورد من، هرگز گمان نمی‌کردم یک فرهنگ‌نویس بذله‌گو با سندرم توره^۱، یک قدیس مبتلا به سل با بیست و چند سال سن، یک رمان‌نویس ریاکار روس و یکی از بنیان‌گذاران ایالات متحده‌ی آمریکا می‌توانند به دردبورترین راهنمایان من باشند، اما خب این اتفاق افتاد.

امیدوارم خواندن روایت پروژه‌ی شادی من شما را تشویق کند پروژه‌ی خود را آغاز کنید. هر موقع که این را بخوانید، هر جا که باشید، در جایگاه درست برای شروع قرار گرفته‌اید.

دست به کار شدن

من تقریبا همیشه انتظار داشته‌ام که فراتر از محدودیت‌هایم پیش بروم.

یک روز، دیگر موهایم را نمی‌بیچم، دیگر همیشه
کفش کتانی نمی‌پوشم و دیگر هر روز دقیقاً همان
غذا را نمی‌خورم. تولد دوستانم را به خاطر
می‌آورم، فوتوشاب یاد می‌گیرم، اجازه نمی‌دهم
دخترم موقع صبحانه تلویزیون تماشا کند. از
شکسپیر می‌خوانم. برای خنده‌دن و خوش گذرانی
بیشتر وقت می‌گذارم، مودب‌تر می‌شوم، بیشتر از
موزه‌ها دیدن می‌کنم و دیگر از رانندگی
نمی‌ترسم.

یک روز در ماه آوریل، به هنگام صبح درست مثل
هر صبح دیگری، ناگهان به چیزی پی‌بردم: در
عرض خطر هدر دادن زندگی‌ام بودم. همین که
به باران خیره شده بودم که بر شیشه‌ی اتوبوس
شهری می‌بارید، متوجه شدم سال‌های زندگی‌ام
به سرعت در حال گذرند. از خود پرسیدم:

«راستی، من از زندگی چی می‌خواهم؟ خب..
می‌خواهم خوشحال باشم.» اما هرگز به این فکر

نکرده بودم که چه چیزی مرا خوشحال می‌کند یا
چطور می‌توانم خوشحال‌تر باشم.

چیزهای زیادی برای شاد بودن داشتم. با چیمی^۲
، عشق قدبلند، مومنشکی و خوش‌قیافه‌ی زندگی ام
ازدواج کرده بودم؛ ما دو دختر کوچولوی
دوست داشتنی داشتیم، الیزا ۷ ساله بود و الینور^۳
۱ ساله؛ بعد از آنکه به عنوان وکیل شروع به کار
کرده بودم، نویسنده شدم؛ در شهر مورد علاقه‌ام،
نیویورک زندگی می‌کردم؛ رابطه‌ی نزدیکی با پدر
و مادر، خواهر و خانواده‌ی شوهرم داشتم؛
دوستانی داشتم؛ سلامت بودم؛ مجبور نبودم
موهایم را رنگ کنم. اما به کرات به شوهرم یا به
نصاب تلویزیون می‌پریدم. حتی یک شکست
حرفه‌ای جزئی هم مرا پکر می‌کرد. از دوستان
قدیمی‌ام بی‌خبر بودم، به راحتی کنترلم را از دست
می‌دادم، یک دوره‌ی مالیخولیا، نامنی، بی‌رمقی و
حس گناه آزاد مرا رنج می‌داد.

همین که از پشت پنجره‌ی تار اتوبوس بیرون را
نگاه کردم، دو نفر را دیدم که از خیابان رد
می‌شدند، زنی به سن و سال من که به طور
همزمان سعی داشت چترش را روی سرش نگه
دارد، به موبایلش نگاه کند و کالسکه‌ای را هل
دهد که بچه‌ای با بارانی زرد در آن بود. این
صحنه ناگهان خودم را به یادم آورد: پیش خود
فکر کردم: آن من هستم، من آنجا هستم. من
یک کالسکه دارم، یک موبایل، یک ساعت
زنگدار، یک آپارتمان، یک همسایه. در حال
حاضر، من سوار همان اتوبوسی هستم که در آن
سوی پارک، در مسیر رفت و برگشت از آن
استفاده می‌کنم. این زندگی من است. اما من
هیچ وقت به طور جدی به آن فکر نمی‌کنم.
من افسرده نبودم و دچار بحران میان‌سالی نشده
بودم، اما بی‌دل و دماغی میان‌سالی مرا آزار
می‌داد، حس تکرارشونده‌ی نارضایتی و تقریباً

احساس ناباوری. لحظه‌ای که روزنامه‌های صبح را برمی‌داشتیم یا پشت میز می‌نشستیم تا ایمیلیم را بخوانم از خود می‌پرسیدم: «این شخص می‌تونه من باشه؟ این شخص می‌تونه من باشه؟» مثل ترانه‌ی دیوید برن به نام «یک بار در زندگی»^۴، وقتی من و دوستانم مرتب شوک فکر کردن به این جمله را تجربه می‌کردیم که «این خانه‌ی زیبای من نیست»، احساس «خانه‌ی زیبا» را به مسخره می‌گرفتیم.

متوجه شدم دارم از خودم از خودم می‌پرسم: «آیا این واقعاً همونه؟» و جواب می‌دهم: «آره، همونه.» اما هرچند گاهی احساس نارضایتی می‌کردم، انگار یک چیزی کم است، البته هرگز فراموش نمی‌کردم چقدر خوشبخت هستم. وقتی نصف شب از خواب بیدار می‌شدم، چیزی که اغلب برایم اتفاق می‌افتد، از یک اتاق به اتاقی دیگر می‌رفتم تا به همسرم که غرق در خواب ملافه را به دور

خود پیچیده بود و به دخترهایم خیره شوم که دور آنها را عروسک‌هایشان گرفته بود و آنها کاملاً احساس امنیت می‌کردند. احتمالاً هر چیزی را که می‌خواستم داشتم، هرچند داشتم از یاد می‌بردم که قدردان آن باشم. چون گله و شکایت‌های پیش‌پاافتاده و بحران‌های گذرا مرا گیر انداخته و از تقدیر کردن با ماهیت خود جانم به لبم رسیده بود، اکثر مواقع نمی‌توانستم عظمت چیزی را که داشتم درک کنم. دلم نمی‌خواست همچنان این روزها را بدیهی بدانم. سال‌ها بود که کلمات

کولت^۵ فکرم را به خود مشغول کرده بود: «عجب زندگی فوق العاده‌ای داشته‌ام! فقط ای کاش زودتر به این موضوع پی برده بودم.» دلم نمی‌خواست اواخر زندگی یا بعد از نوعی مصیبت ناگهانی بزرگ، به گذشته برگردم و فکر کنم: «اون موقع چقدر خوشحال بودم، فقط ای کاش همون موقع به این موضوع پی برده بودم.»

نیاز داشتم درباره‌ی این موضوع فکر کنم. چطور می‌توانستم خود را تحت انضباط درآورم تا سپاسگزار یک روز معمولی باشم؟ چطور می‌توانستم به عنوان یک همسر، یک مادر، یک نویسنده و یک دوست، استاندارد بهتری را برای خود در نظر بگیرم؟ چطور می‌توانستم دلخوری‌های هر روزه را رها کنم تا دیدگاه متعالی‌تری داشته باشم؟ بهزحمت می‌توانستم به یادآورم تا کنار داروخانه نگه‌دارم و خمیردنдан بخرم، فکر کردن به اینکه می‌توانستم این اهداف عالی را در روال زندگی روزمره‌ام جا دهم به نظر واقع‌بینانه نبود.

اتوبوس به سختی حرکت می‌کرد، اما من به سختی می‌توانستم پا به پای افکار خود حرکت کنم. به خودم گفتم: «باید این مسئله رو حل کنم.» به محض اینکه وقت آزاد داشته باشم، باید یه پروژه‌ی شادی راهاندازی کنم.» اما هرگز وقت

ازاد نداشتم. وقتی زندگی جریان عادی اش را طی می‌کرد، به یاد آوردن اینکه واقعاً چه چیزی اهمیت داشت مشکل بود؛ اگر پروژه‌ی شادی می‌خواستم، مجبور بودم وقتش را پیدا کنم. به طور مختصر این تصور را از خود داشتم که برای یک ماه در یک جزیره‌ی خوش‌منظره و رو به رو باز زندگی می‌کنم، جایی که هر روز گوش‌ماهی جمع می‌کنم، از ارسسطو می‌خوانم و در یک دفتر خاطرات آراسته با برگ‌هایی از جنس پوست به نوشتن مشغول هستم. خیر، اعتراف کردم که چنین چیزی قرار نیست اتفاق بیفتد. باید راهی را پیدا می‌کردم که آن را در اینجا و حالا انجام دهم. باید لنزی را که از طریق آن هر چیز آشنایی را می‌دیدم تغییر می‌دادم.

تمامی این افکار در ذهنم سیلی به پا کرده بود و همین که در آن اتوبوس پُر از ازدحام نشستم، دو چیز را فهمیدم: آن قدری که می‌توانستم شاد نبودم

و زندگی من قرار نبود تغییر کند مگر آنکه
تغییرش دهم. در همان لحظه، با چنین درکی،
تصمیم گرفتم یک سال را وقف تلاش برای
شادتر بودن کنم.

یک صبح سه‌شنبه تصمیم‌ام را گرفتم و تا
چهارشنبه بعد از ظهر، یک عالمه کتاب از
کتابخانه گرفته بودم که چیزی نمانده بود از روی
میز تحریرم بیفتند. به سختی می‌توانستم برای
آنها جا پیدا کنم؛ دفتر کوچک من که روی سقف
آپارتمان‌مان قرار داشت، همین الان با مطالب
مرجع مربوط به زندگی‌نامه‌ی کنندی که در حال
نوشتن آن بودم شلوغ‌پلوغ بود، تازه این مطالب
با برگه‌های اطلاع‌رسانی معلم کلاس اول دخترم
الیسا درباره‌ی اردوانی کلاس، گلودرد و غذای
خیریه قاطی‌پاطی شده بود.

نمی‌توانستم صرفاً سر زده وارد پروژه‌ی شادی
شوم. قبل از آنکه آمادگی شروع آن یک سال را

داشته باشم چیزهای زیادی بود که باید یاد می‌گرفتم. در ابتدا بعد از چند هفته مطالعه‌ی زیاد داشتن، همین که با ایده‌های متفاوت درباره‌ی اینکه چطور تدبیرم را راهاندازی کنم بازی بازی می‌کردم، به خواهرم کوچکترم، الیزابت زنگ زدم. خواهرم بعد از آنکه به مدت بیست دقیقه به حرف‌هایم گوش کرد، گفت: «فکر نکنم فهمیده باشی چقدر عجیب و غریبی، البته»، با عجله افزود: «از نوع خوبش.»

- «همه عجیب و غریبن. به خاطر همینه که پروژه‌ی شادی هر کسی می‌تونه متفاوت باشه.

همه‌ی ما غیر عادی هستیم.»

- «شاید، اما فقط اینکه فکر نکنم فهمیده باشی شنیدن این حرف‌ها از تو چقدر عجیبه.»

- «چرا عجیبه؟»

- «فقط اینکه به صورت سرسرخтанه و سیستماتیک داری به مسئله‌ی شادی نزدیک

می‌شی.»

متوجه منظورش نشدم. «منظورت اینه که چطور سعی دارم اهدافی مثل «به مرگ بیندیش» یا «اکنون در آغوش بگیر» رو به موارد عمل تبدیل کنم؟»

او جواب داد: «دقیقاً من حتی نمی‌دونم «مورد عمل» چی هست. این زبان مخصوص رشته‌ی کسب و کاره.»

- «باشه، حالا هر چی. تنها چیزی که می‌گم اینه که پروژه‌ی شادی تو بیشتر از اینکه خودت بدونی مواردی رو درباره‌ات نمایان می‌کنه.»

البته که حق با او بود. شنیده‌ام می‌گویند مردم چیزی را که نیاز دارند یاد بگیرند به خود یاد می‌دهند. اگر فقط برای خودم، با برگزیدن نقش معلم شادی، سعی داشتم روشی را پیدا کنم که با آن بتوانم بر محدودیت‌ها و معایب خاصم چیره شوم.

وقتش رسیده بود که بیشتر از اینها از خود انتظار داشته باشم. با این حال وقتی به شادی فکر می‌کردم، مرتب با ضد و نقیض‌هایی مواجه می‌شدم. می‌خواستم خود را تغییر دهم اما خود را بپذیرم می‌خواستم خود را کمتر جدی بگیرم و به علاوه بیشتر جدی.

می‌خواستم وقتی را به درستی بکار بگیرم، اما در عین حال دلم می‌خواست از روی هوس برای خودم بچرخم، بازی کنم، کتاب بخوانم. می‌خواستم به خودم فکر کنم تا بتوانم فراموش کنم که خودم همیشه در معرض تشویش هستم؛ دلم می‌خواست غبطه خوردن و نگران آینده بودن را کنار بگذارم، با این حال انرژی و بلندپروازی خود را همچنان داشته باشم. اظهار نظر الیزابت باعث شد به انگیزه‌هایم فکر کنم. آیا به دنبال رشد معنوی و زندگی‌ای که بیشتر وقف اصول متعالی شود بودم یا آیا پروژه‌ی شادی من تنها

تلاشی برای گسترش راههای پرتلاش و
کمال‌گرایی من برای هر جنبه از زندگی ام بود؟
پروژه‌ی شادی من هر دوی این موارد را
دربداشت. می‌خواستم شخصیت خود را بهتر کنم،
اما، با توجه به ماهیت من، احتمالاً چنین چیزی
شامل نمودار یا جدول، چیزهایی که باید تحويل
داده شود، لیست انجام کارها، اصطلاحات واژگان
جدید و یادداشت‌برداری مصرانه می‌شد.
متفکران بسیاری به مسئله‌ی شادی پرداخته‌اند،
پس زمانی که تحقیقاتم را آغاز کردم، خود را
غرق در آثار افلاطون، بوئیوس، مونتنی، برتراند
راسل، تورو و شوپنهاور ^۴ کردم. ادیان بزرگ
جهان ماهیت شادی را توضیح داده‌اند، پس طیف
گسترده‌ای از سنت‌ها را، از سنت‌های شناخته‌شده
گرفته تا سنت‌های مرموز کاوش کردم. علاقه‌ی
علمی به روانشناسی مثبت‌گرا در چند دهه‌ی اخیر
فوران کرده است و از مارتین سیلیگمن، دنیل

کانمن، بَری شوارتس، اِد دینِر، میهای
چیکستِت‌میهایی و سونیا لووبومیرسکی ^۷ خواندم.
فرهنگ عامه، نیز، سرشار از کارشناسان شادی
شده است، پس با همه از اُپرا گرفته تا جولی
مُرگِن‌ستِرن و دیوید آِلن ^۸ مشورت کردم. برخی از
جالب‌ترین بصیرت‌ها به رمان‌نویس‌های مورد
عالقه‌ام، مثل لئو تولستوی، ویرجینیا وولف و
مِریلین رابینسون ^۹ تعلق داشتند، در واقع، برخی از
رمان‌ها، مانند رمان فرود بر روی خورشید به قلم
مایکل فِرین، رمان بِل کانتو به قلم آن پَچَت و
رمان شنبه به قلم ایان مَک‌یوون ^{۱۰}، به نظر به
دقت به جواب نظریه‌های شادی رسیده‌اند.
لحظه‌ای فلسفه و زندگی‌نامه می‌خواندم؛ لحظه‌ای
دیگر روانشناسی امروز را. آن همه کتابی که کنار
تختم داشتم شامل چشمک به قلم مالکوم
گِلادول، نظریه‌ی عواطف اخلاقی آدام اسمیث،
الیزابت و باغبان آلمانی‌اش به قلم الیزابت وُن

آرنیم، هنر شادی به قلم دالایی لاما و انعکاس سینک ظرف‌شویی به قلم «فلای لیدی»، مارلا سیلی ^{۱۱} می‌شد. موقع شام با دوستانم، در یک بیسکویت شانسی به خرد برخوردم: «زیر سقف خانه‌ی خودت به دنبال شادی باش.» مطالعاتی که داشتم به من نشان داد پیش از آنکه جلوتر بروم باید پاسخ دو سوال مهم را پیدا کنم. نخست، آیا باور داشتم که ممکن است بتوانم خود را شاد کنم؟ همه چیز به کنار، نظریه‌ی « نقطه‌ی ثابت » بر این باور است که سطح پایه‌ی شادی یک شخص، به جز مدت کوتاهی، خیلی نوسان ندارد.

نتیجه‌گیری من: بله، ممکن است. طبق تحقیقات اخیر، برای تعیین سطح شادی یک شخص، ژنتیک حدود ۵۰ درصد؛ شرایط زندگی، مانند سن، جنسیت، قومیت، وضعیت زناشویی، درآمد، سلامتی، حرفه و وابستگی مذهبی، حدود

۱۰) در صد سطح شادی را تشکیل می‌دهند؛ مابقی آن نتیجه‌ی نحوه‌ی تفکر و عمل فرد است. به عبارت دیگر، انسان‌ها یک خصلت ذاتی دارند که در محدوده‌ی خاصی تنظیم می‌شود، اما با اقدامات خود می‌توانند خود را به بالا بالاهای محدوده‌ی شادی خود برسانند یا خود را به انتهای محدوده‌ی شادی خود ببرند. این یافته‌ها اظهارات مرا تصدیق کرد. به نظر واضح است که برخی از افراد به طور طبیعی پُر جوش و خوش‌تر یا مالیخولیایی‌تر از بقیه هستند و اینکه، به طور همزمان، تصمیمات مردم درباره‌ی اینکه چطور زندگی خود را زندگی کنند نیز بر شادی آنها تأثیر می‌گذارد.

سوال دوم: «شادی» چیست؟

در دانشکده‌ی حقوق، یک ترم کامل را صرف بحث درباره‌ی معنی «قرارداد» کرده بودیم و همین که برای تحقیقات شادی ام دست به کار

شدم، این آموزش تأثیرش را گذاشت. در دانشپژوهی، حسن بزرگی در تعریف کردن دقیق واژه‌ها وجود دارد و یک مطالعه‌ی روان‌شناسی مثبت‌گرا پانزده تعریف آکادمیک متفاوت از شادی را تمیز داده است، اما وقتی نوبت به پروژه‌ی من رسید، کلی انرژی صرف کاوش تمایزهای موجود میان «تأثیر مثبت»، «رفاه ذهنی»، «لحن مربوط به خوشی و لذت» و میلیون‌ها واژه‌ی دیگر کردن به نظر ضروری نبود. نمی‌خواستم گرفتار سوالی شوم که علاقه‌ی بخصوصی به آن نداشتم.

در عوض تصمیم گرفتم سنت مقدسی را دنبال کنم که پاتر استوارت^{۱۲}، قاضی دیوان عالی تعیین و عمل زشت را این‌گونه تعریف کرده است: «تا آن را ندیده‌ام چیزی از آن نمی‌دانم» و لوئی آرمستانگ^{۱۳} که گفته است: «اگر مجبور باشی سوال کنی موسیقی جاز چیست، هرگز نخواهی دانست» و ای.ای. هاوسمن^{۱۴} که نوشه است:

«هر چقدر یک سگ تریر بتواند موش صحراوی را تعريف کند» او نیز «می‌تواند به تعريف شعر بپردازد» اما اينکه او «هدف را با نشانه‌هایی که از خود برمی‌انگيزد تشخيص می‌دهد.»

ارسطو اظهار کرده است که شادی، یعنی مهم‌ترین حسن؛ انسان‌ها خواستار چیزهای دیگری هستند، مثل قدرت یا ثروت یا چهار پنج کیلو وزن کم کردن، زیرا آنها باور دارند که اين چیزها به شادی ختم می‌شود، اما هدف واقعی آنها شادی است. بلز پاسکال [۱۵](#) ادعا کرده است: «همه به دنبال شادی هستند. اين مورد بدون استثناست. هر ابزار متفاوتی را هم که به کار بگيرند، همه‌ی آنها به سوي همين مقصود می‌روند.» يك مطالعه نشان داد که وقتی در سرتاسر جهان، از مردم سوال می‌كردند چه چیزی را بيشتر از هر چيز دیگری از زندگی و برای فرزندان شان می‌خواهند، آنها جواب می‌دادند

شادی آن چیزی است که می‌خواهند. حتی افرادی که نمی‌توانند بر سر این موضوع که «شاد» بودن به چه معناست به توافق برسند، طبق تعریف خاص خود، می‌توانند بپذیرند که اکثر افراد می‌توانند «شادرتر» باشند. من می‌دانم کی احساس شاد بودن دارم. همین برای اهداف من به اندازه‌ی کافی خوب بود.

درباره‌ی تعریف شادی به نتیجه‌گیری مهم‌تری رسیدم: اینکه متضاد شادی ناخشنودی است، نه افسردگی. افسردگی، که یک موقعیت حساس است که سزاوار توجه فوری است، جدا از شادی و ناخشنودی دسته‌بندی خود را دارد. پرداختن به علت‌ها و درمان‌های آن در محدوده‌ی پروژه‌ی شادی من نمی‌گنجید. اما با وجود اینکه افسرده نبودم و قصد نداشتم سعی کنم در چارچوب خود به افسردگی بپردازم، دلایل بسیاری برای شامل کردن آن وجود داشت، تنها به این خاطر که

افسرده نبودم بدین معنا نبود که نمی‌توانستم از
تلاش برای شادتر بودن سود ببرم.

حالا که مصمم بودم بالا بردن سطح شادی من
ممکن است و می‌دانستم «شاد» بودن به چه
معناست، می‌بایست می‌فهمیدم، دقیقاً، چطور
می‌توانم خود را شادتر کنم.

آیا می‌توانستم راز جدید حیرت‌انگیزی را درباره‌ی
شادی کشف کنم؟ احتمالاً نه.

هزاران سال است که انسان‌ها به شادی فکر
کرده‌اند و با استعدادترین متفکران تاریخ، حقایق
بزرگی را درباره‌ی شادی بیان کرده‌اند. هر چیز
مهمی پیش از این گفته شده است. (حتی همین
گفته. آلفرد نورث وايتهد بود که گفت: «هر چیز
مهمی پیش از این گفته شده است.») قوانین
شادی همانند قوانین علم شیمی ثابت هستند.
اما با اینکه قرار نبود این قوانین را ایجاد کنم، باید
به خاطر خودم با آنها دست و پنجه نرم می‌کردم.

مثل رژیم گرفتن است. همه‌ی ما راز رژیم گرفتن را می‌دانیم، بهتر غذا بخور، کمتر غذا بخور، بیشتر ورزش کن، اما به کار گرفتن آن، چالش برانگیز می‌شود. باید طرحی را ایجاد می‌کردم تا ایده‌های شادی را در زندگی ام بکار بگیرم.

بنیانگذار ایالات متحده، بنجامین فرانکلین^{۱۶} یکی از قدیسان حامی درک نفس است. او در زندگی نامه‌ی شخصی خود، شرح می‌دهد که چگونه طرح جدول فضایل خود را به عنوان بخشی از «پروژه‌ی دشوار و جسورانه‌ی رسیدن به کمال اخلاقی» ریخته است. او سیزده فضیلت را که می‌خواسته پرورش دهد شناسایی کرده است: خویشتن‌داری، سکوت، نظم، عزم و اراده، قناعت، سعی و کوشش، راستی و درستی، عدالت، اعتدال، نظافت، آسایش خیال، عفت و تواضع و فروتنی؛ بعد جدولی ترتیب داده، این فضایل را در ردیف‌ها قرار داده بود و روزهای هفته را در ستون‌ها. هر

روز، در صورتی که به این سیزده فضیلت عمل کرده بود در جدول به خود امتیاز می‌داد.

تحقیقات فعلی، حکمت رویکرد داشتن جدول او را تأیید می‌کند. اگر انسان‌ها اهداف خود را به اقدامات مشخص و مشهود، با نوعی پاسخ‌گویی سازماندهی شده و تشویق سازنده تقسیم کنند امکان پیشرفت آنها بیشتر است. همچنین، طبق یک نظریه‌ی فعلی مغز، ذهن ناخودآگاه کار مهمی را در رابطه با ایجاد قضاوت‌ها، انگیزه‌ها و احساسات خارج از کنترل آگاهانه یا خارج از اطلاع ما انجام می‌دهد و یک عامل که بر کار ذهن ناخودآگاه تأثیر می‌گذارد «قابلیت دسترسی» اطلاعات یا سهولتی است که اطلاعات به ذهن آدمی می‌رسد. اطلاعاتی که اخیراً به یاد آورده شده یا مکرراً در گذشته استفاده شده بدست آوردن مجدد آن راحت‌تر بوده و بنابراین به آن نیرو بخشیده می‌شود. تصور کلی «قابلیت

دسترسی» به من نشان داد که اگر یک سری اهداف و ایده‌ها را به طور مداوم به خود یادآوری کنم، می‌توانم آنها را به صورت فعال‌تر در ذهن داشته باشم.

پس، من که از علم اخیر و متود بن فرانکلین ایده گرفته بودم، از جدول امتیاز دهی او، نسخه‌ی مخصوص به خودم را طراحی کردم، نوعی تقویم که می‌توانستم تمام عزم و اراده‌ام را در آن ثبت کنم و روزانه برای هر عزم و اراده به خود امتیاز (خوب) یا X (بد) بدهم.

هرچند بعد از طراحی یک جدول خالی، کلی زمان برد تا تصمیم بگیرم کدامیک از تصمیم‌هاییم باید این خانه‌ها را پُر کنند. سیزده فضیلت فرانکلین با انواع تغییراتی که من می‌خواستم در خود پرورش دهم جور در نمی‌آمد. نگرانی بخصوصی در رابطه با «نظافت» نداشتم (گرچه، اگر بخواهم به نظافت فکر کنم، می‌توانستم بیشتر روی نخ دندان

کشیدنم کار کنم). من چه کار باید بکنم تا شادر باشم؟

اول باید زمینه‌هایی را که می‌خواستم روی آنها کار کنم شناسایی می‌کردم؛ بعد باید عزم و اراده یا تصمیماتی را برای بیشتر کردن شادی پیدا می‌کردم که مشخص و مشهود بودند. برای مثال، همه از سِنِکا ^{۱۴} گرفته تا مارتین سِلیگمن قبول دارند که دوستی کلید شادی است و البته، من می‌خواستم روابط دوستانه‌ام را مستحکم کنم. ترفندهای که نیاز داشتم این بود که بفهمم، دقیقاً چطور می‌توانستم تغییراتی را که به دنبال آنها بودم به انجام برسانم. می‌خواستم خاص باشم، پس دقیقاً می‌دانستم چه انتظاری از خود دارم. لحظه‌ای که تصمیمات ممکن خود را به خاطر آوردم، دوباره متوجه شدم چقدر پروژه‌ی شادی من با پروژه‌ی بقیه متفاوت خواهد بود.

اولویت‌های اصلی فرانکلین شامل

«خویشتن داری» («آنقدر نخور که خفه شوی و آنقدر ننوش که تا بیخ نوشیده باشی») و «سکوت» («پر حرفی، بازی با کلمات و مزاح») کمتر). دیگران شاید تصمیم بگیرند رفتن به باشگاه را در برنامه‌ی خود قرار دهند، یا سیگار را ترک کنند، یا زندگی زناشویی خود را بهتر کنند، یا شنا یاد بگیرند، یا کار داوطلبانه را آغاز کنند؛ اما من نیازی به داشتن چنین تصمیم‌های بخصوصی نداشتم. من اولویت‌های غیرعادی خود را داشتم، با موارد بسیاری که در لیست خود گنجانده بودم که شاید دیگران آنها را از لیست خود حذف می‌کردند و موارد بسیاری که از لیست خود حذف کرده بودم که شاید دیگران آنها را به لیست خود اضافه می‌کردند.

برای مثال، یکی از دوستانم پرسید: «قصد نداری بری روان‌درمانی؟» من هم با تعجب پرسیدم: «نه، چرا فکر می‌کنی باید برم روان‌درمانی؟»

او پاسخ داد: «البته که باید برعی. ضروریه. اگه می خوای علت اساسی رفتارت رو بدونی، باید برعی روان درمانی. نمی خوای بدونی چرا اینطوری هستی و چرا می خوای زندگی ات متفاوت باشه؟»

مدتی این سوال‌ها را مد نظر قرار دادم و بعد تصمیم درست را گرفتم، نه، واقعاً نمی خواستم. آیا این تصمیم بدین معناست که من آدم سطحی‌ای هستم؟ افراد زیادی را می‌شناختم که روان درمانی برای آنها بسیار ارزشمند بوده است، اما موضوعاتی که می خواستم به آنها بپردازم درست جلوی چشمم بودند و در این لحظه، می خواستم بدانم خودم چه رویکردی را باید در نظر بگیرم.

هر ماه می خواستم بر موضوعی متفاوت تمرکز کنم و دوازده ماه در سال به من دوازده مکان برای پُر کردن می‌داد. تحقیقات به من یاد داده بود که مهم‌ترین عنصر شادی رشته‌ی پیوند اجتماعی است، پس تصمیم گرفتم به «ازدواج»،

«پدر و مادر بودن» و «دوست» بپردازم. همچنین
یاد گرفته بودم که شادی من به شدت به
چشم انداز من وابسته است، بنابراین «ابدیت» و
«نگرش» را به لیستم اضافه کردم. کار برای
شادی من حیاتی بود و اوقات فراغت هم
همین طور، پس عنوان‌های «کار»، «سرگرمی» و
«شور و شوق» را هم شامل کردم. چه چیز
دیگری می‌خواستم به آن اضافه کنم؟ «انرژی»
به نظر عنصر اساسی برای موفقیت در کل پروژه
بود. «بول» موضوعی بود که می‌دانستم
می‌خواهم به آن بپردازم. به منظور کشف برخی از
بینش‌هایی که در تحقیقاتم به آنها برخورده بودم،
«خودآگاهی» را اضافه کردم. دسامبر ماهی بود
که سعی می‌کردم از تمامی اراده‌هایم به طرزی
بی‌نقص تبعیت کنم، پس این کار دوازده مقوله‌ام
را به من داد.

اما کدام موضوع باید در صدر جدول قرار بگیرد؟ مهم‌ترین عنصر شادی چه بود؟ هنوز جواب این را پیدا نکرده بودم، اما تصمیم گرفتم در وهله‌ی اول به «انرژی» بپردازم. سطح بالایی از انرژی، عمل کردن به دیگر تصمیم‌هایم را آسان‌تر می‌کرد.

درست به موقع برای ۱ ژانویه، وقتی برنامه‌ریزی کردم راه‌اندازی پروژه‌ام را شروع کنم، جدولم را با عزم و اراده برای به انجام رساندن ده‌ها تصمیم کامل کردم تا در سال آینده آنها را امتحان کنم.

برای ماه اول، تنها برای تصمیم‌های ژانویه تلاش کردم؛ در ماه فوریه، مجموعه‌ی بعدی تصمیم‌ها را به مجموعه‌ی ژانویه اضافه می‌کردم. تا ماه دسامبر، بر اساس ارزش تصمیم‌های کل سال به خودم امتیاز می‌دادم.

همین که سعی کردم تصمیم‌های خود را مشخص کنم، نوعی اصول عمدۀ کم‌کم خود را نمایان کرد. تخلیص کردن این اصول بیشتر از آن چیزی که

انتظار داشتم نفس‌گیر از آب درآمد، اما بعد از کلی
جمع و تفریق، به احکام دوازده‌گانه‌ی خود دست
پیدا کردم:

احکام دوازده‌گانه

۱. گرچن باش. (خودت باش)
۲. رهایش کن.
۳. آنگونه که می‌خواهم احساس کنم رفتار کنم.
۴. الان انجامش بده.
۵. مودب باش و منصف.
۶. از این روند لذت ببر.
۷. خرج کن.
۸. مشکل را شناسایی کن.
۹. سخت نگیر.
۱۰. کاری را که باید انجام شود انجام بده.
۱۱. حساب و کتاب ممنوع.
۱۲. فقط عشق وجود دارد.

این احکام دوازده‌گانه‌ای که پیش‌بینی کردم، در
تقالا برای حفظ عزم و اراده‌ام به من کمک
می‌کرد.

یک لیست احمقانه‌تر هم بدست آوردم: اسرار
بزرگسالی من. این اسرار درس‌هایی بودند که به
هنگام بالغ شدن با سختی آنها را یاد گرفته بودم.
مطمئن نیستم چرا چند سال طول کشید تا این به
این عقیده برسم که راستش داروی بدون نسخه
می‌تواند سردرد را درمان کند، اما خب زمان برد
بود.

اسرار بزرگسالی

مردم آنقدرها هم که فکر می‌کنی به اشتباهات
توجه نمی‌کنند. اشکالی ندارد اگر از آنها کمک
بخواهی.

اکثر تصمیم‌ها نیازمند تحقیقات گسترده نیستند.
کار خوب انجام بده و احساس خوبی داشته باش.

مهم است که با همه مهرban باشی. یک ژاکت
بیاور.

اگر هر روز مقدار کمی از کارهایت را انجام دهی،
می‌توانی چیزهای زیادی را به انجام برسانی.
صابون و آب اکثر لکه‌ها را پاک می‌کنند.
وقتی کامپیوتر هنگ می‌کند اغلب با خاموش و
روشن کردن آن می‌توان مشکل را حل کرد. اگر
یکی از وسایلت را نمی‌توانی پیدا کنی، خانه را
نظافت کن.

کاری را که انجام می‌دهی می‌توانی انتخاب کنی؛
کاری را که دوست داری انجام دهی نمی‌توانی
انتخاب کنی. شادی همیشه به تو حس شاد بودن
نمی‌دهد.

کاری که هر روز انجام می‌دهی نسبت به کاری
که هر از گاهی انجام می‌دهی اهمیت بیشتری
دارد.

لزومی ندارد هر کاری را بتوانی خوب انجام دهی.

اگر شکست نمی‌خوری، یعنی به اندازه‌ی کافی
تلاش نمی‌کنی. داروهای بدون نسخه واقعاً موثر
هستند. اجازه نده کار عالی دشمن کار خوب شود.
چیزی که برای دیگران جالب است ممکن است
برای تو جالب نباشد و بالعکس. مردم در واقع
ترجیح می‌دهند هدیه‌ی عروسی آنها جزء لیست
هدايا باشد.

شما نمی‌توانید با نق زدن به بچه‌های خود یا
فرستادن شان به کلاس‌های مختلف ماهیت آنها
را عمیقاً تغییر دهید.

اگر نتوانی پولت را گرو بگذاری، برگشتی هم
وجود ندارد.

وقتی به احکام دوازده‌گانه و اسرار بزرگسالی ام
دست پیدا کردم لحظات خوبی داشتم، اما قلب
پروژه‌ی شادی من لیست تصمیم‌هایم باقی
می‌ماند که تغییراتی را دربرداشت که می‌خواستم
در زندگی ام ایجاد کنم. هر چند وقتی به عقب قدم

برداشتم تا با دقت به تصمیم‌هایی فکر کنم، تحت تأثیر مقیاس کوچک آنها قرار گرفتم. مثلاً ماه ژانویه. «زودتر بخواب» و «از پس یک کار آزاردهنده بربیا» به نظر چشمگیر یا پرجنب و جوش یا به طور خاص جاهطلبانه نبودند. پروژه‌های شادی تمام عیار دیگر افراد، مثل نقل مکان هنری دیوید تورو به والدین پاند یا نقل مکان الیزابت گیلبرت^{۱۸} به ایتالیا، هند و اندونزی، مرا به وجود می‌آورد. شروع تازه، تعهد کامل، پرش به سمت چیز ناشناخته، کاوش آنها را راهگشا یافتم، به علاوه رها کردن نگرانی‌های هر روزه‌ی آنها به من احساس مبتنی بر همدلی داد. اما پروژه‌ی من اینگونه نبود. من یک آدم ماجراجو نبودم و نمی‌خواستم این نوع تغییر خارق العاده را به عهده بگیرم. این هم نوعی خوش‌شانسی بود، چون حتی اگر خواستار چنین چیزی هم بودم توانایی انجام آن را نداشتم. من خانواده و

مسئولیت‌هایی داشتم که در عمل برایم ممکن
نبود خانه را برای تعطیلات آخر هفته ترک کنم،
چه برسد به یک سال.

و مهم‌تر از همه، نمی‌خواستم منکر زندگی ام شوم.
می‌خواستم بدون آنکه زندگی ام را تغییر دهم
تغییری در زندگی ام ایجاد کنم: با پیدا کردن
شادی بیشتر در آشپزخانه‌ی خودم. می‌دانستم
شادی را در یک مکان دورافتاده یا در شرایط
غیرعادی پیدا نخواهم کرد؛ شادی همین‌جا بود،
در همین لحظه، مثل نمایش‌نامه‌ی به‌یادماندنی
پرنده‌ی آبی ^{۱۹}، داستانی که در آن دو بچه به
مدت یک سال دنیا را می‌گردند تا پرنده‌ی آبی
شادی را پیدا کنند و سرآخر وقتی به خانه
برمی‌گردند می‌بینند پرنده آنجا منتظر آنهاست.
افراد زیادی درباره‌ی پروژه‌ی شادی ام با من وارد
بحث شدند. مثلاً بگذارید با همسر خودم شروع
کنم.

جیمی روی زمین دراز کشیده بود تا تمرینات روزانه‌ی کمر و زانویش را انجام دهد که گفت: «من واقعاً متوجه نشدم. تو همین الان کمابیش خوشحالی، مگه نه؟ اگه واقعاً خوشحال نبودی، این بیشتر معنا پیدا می‌کرد، اما خوشحالی.» مکث کرد و بعد افزود: «تو خوشحالی، مگه نه؟» به او اطمینان خاطر دادم و گفتم: «من خوشحال هستم.» از اینکه فرصتی پیش آمده بود تا تخصص جدیدم را به رخ بکشم خرسند بودم، بنابراین در ادامه گفتم: «راستش، یه مطالعه در سال ۲۰۰۶ نشون داده که اکثر مردم کمابیش خوشحال هستن، هشتاد و چهار درصد از امریکایی‌ها خودشون رو جزء دسته‌ی «خیلی خوشحال» یا «کمابیش خوشحال» دونستن و توی یه نظرسنجی از چهل و پنج کشور، به طور متوسط، توی مقیاس ۱ تا ۱۰، مردم امتیاز ۷ و توی مقیاس ۱ تا ۱۰۰، امتیاز ۷۵ رو به خودشون

دادن. خود منم به تازگی پرسشنامه‌ی ذهنی
شادی اصیل رو پُر کردم و در محدوده‌ی ۱ تا ۵،
امتیاز ۹۲/۳ رو بدست آوردم.»

- «پس اگه کمابیش خوشحالی، پروژه‌ی شادی
برای چیه؟»

- «من خوشحال هستم، اما اون قدری که باید
شاد باشم شاد نیستم. من زندگی به این خوبی
دارم، می‌خوام بیشتر از این قدردان زندگی ام باشم
و زندگی بهتری داشته باشم.» توضیح دادن این
چیزها برایم سخت بود. «من زیادی از همه‌چیز
شکایت می‌کنم، بیشتر از اونی که باید عصبانی
می‌شم. باید بیشتر سپاسگزار باشم. فکر می‌کنم
اگه احساس شادی بیشتری داشتم، بهتر از اینها
رفتار می‌کردم.»

او به نسخه‌ی چاپی اولین جدول خالی
تصمیم‌هایم اشاره کرد و پرسید: «واقعاً فکر

می کنی هر کدوم از این‌ها قراره تفاوتی ایجاد
کنه؟»

«خُب، قراره بفهمم.»
او خِرخِر کرد و گفت: «هِه، گمونم.»
خیلی زود، در یک مهمانی کوکتل، حتی به
ناباوری بیشتری رسیدم. وقتی یکی از آشنايان
قدیمی ایده‌ی پروژه‌ی شادی من را به باد تمسخر
گرفت، یک گپ و گفت مودبانه‌ی معمولی شکل
گفتگویی را پیدا کرد که بیشتر به دفاع
پایان‌نامه‌ی دکتری شباهت داشت.
او پرسید: «پروژه‌ات برای اينه که ببينی می‌تونی
خودت رو شادرتر کنی؟ و حتی افسرده هم
نيستی؟»
من که سعی داشتم باهوش به نظر آيم، با ليوان
نوشيدنی، دستمال سفره و نوعی سوسيس فانتزى
كه خمير پيج شده بود شيرين‌كاری کردم و پاسخ
دادم: «درسته.»

- «بہت برنخوره، اما این کار چه دلیلی داره؟ فکر نکنم بررسی اینکه چطور یه آدم عادی می‌تونه شادتر باشه جالب باشه.»

مطمئن نبودم چطور جواب دهم. آیا می‌توانستم به او بگویم یکی از اسرار بزرگسالی آن است که «هرگز جمله‌ات را با کلمات «بہت برنخوره» آغاز نکن»؟

او با اسرار ادامه داد: «بگذریم، تو یه آدم معمولی نیستی. تو واقعاً تحصیل کرده‌ای، یه نویسنده‌ی تمام وقتی، توی محله‌ی آپر ایست ساید در نیویورک زندگی می‌کنی، شوهرت شغل خوبی داره. به شخصی که توی غرب میانه‌ست چی داری که بگی؟»

با صدای ضعیفی گفتم: «من اهل غرب میانه‌ام.» با دست حرفم را پس زد. « فقط اینکه فکر نمی‌کنم قرار باشه بصیرتی داشته باشی که بقیه اون رو مفید بدونن.»

در جواب گفتم: «خب، من به این باور رسیده‌ام که مردم واقعاً می‌تونن از هم‌دیگه کلی چیز یاد بگیرن.»

- «فکر کنم متوجه خواهی شد که تجربه‌ات نمی‌تونه به یه فکر خیلی خوب تبدیل بشه.» به او گفتم: «نهایت سعی‌ام رو می‌کنم». بعد از اودور شدم تا شخصی دیگر را برای صحبت کردن پیدا کنم.

این مرد، با اینکه مایوس‌کننده بود، نگرانی واقعی من درباره‌ی پروژه‌ام به ذهنش خطور نکرده بود: آیا این کار کاملاً خودخواهانه بود که تلاش بسیار زیادی را صرف شادی خود بکنم؟ حسابی به این سوال فکر کردم. در آخر، طرف فیلسوف‌های باستان و دانشمندان مدرن را گرفتم که مدعی هستند تلاش برای شادتر بودن یک هدف ارزشمند است. بنا به گفته‌ی ارسسطو: «شادی معنا و مقصود زندگی است، کل هدف و

پایان وجود بشر.» اپیکور^{۲۰} نوشه است: «ما باید

ذهن خود را درگیر چیزهایی کنیم که برای ما

شادی به همراه می‌آورند، به همین خاطر، اگر

چنین چیزی موجود باشد، ما صاحب همه‌چیز

هستیم و اگر موجود نباشد، تمامی اعمال ما

متوجه رسیدن به آن خواهد بود.» تحقیقات

معاصر نشان می‌دهد که افراد شاد نوع دوست‌تر،

پُرکارتر، کمک‌دهنده‌تر، دوست‌داشت‌تر، خلاق‌تر،

انعطاف‌پذیرتر، با علاقه‌ی بیشتر به دیگران، با

محبت‌تر و سالم‌تر هستند. انسان‌های شاد

دوستان، همکاران و شهروندان بهتری دارند. من

می‌خواستم یکی از این افراد باشم.

می‌دانستم وقتی شاد باشم قطعاً خوب بودن هم

برای من راحت‌تر خواهد بود. وقتی شاد باشم

صبور‌تر، بخشندۀ‌تر، پُرانزی‌تر، بی‌خیال‌تر و

سخاوتمند‌تر خواهم بود. کار کردن روی شادی ام

صرفاً مرا شادر نمی‌کند، بلکه شادی اطرافیانم را
هم بیشتر خواهد کرد.

گرچه فوری چنین چیزی را تشخیص ندادم، اما
پروژه‌ی شادی‌ام را آغاز کردم چون می‌خواستم
آماده شوم. من یک انسان خیلی خوشبخت بودم،
اما چرخ زندگی باید می‌چرخید. یک شب تیره و
تار، تلفنم قرار بود زنگ بخورد و پیش از این
تصور یک تماس تلفنی به خصوص را داشتم. یکی
از اهدافم برای پروژه‌ی شادی آماده بودن برای
گرفتاری و بدبياری بود، پرورش دادن انضباط
فردی و عادت‌های روانی بود تا وقتی اتفاق بدی
می‌افتد بتوانم از پس آن برآیم. زمان شروع
ورزش، دست از نق زدن برداشتن و سازماندهی
عکس‌های دیجیتالی مان زمانی بود که همه‌چیز
راحت و بی‌دردسر پیش می‌رفت. نمی‌خواستم
منتظر یک بحران باشم تا زندگی‌ام را از نو بسازم.

فصل اول

ژانویه

انرژیات را بالا ببر

سرزندگی

• زودتر بخواب.

• بهتر ورزش کن.

• بیرون بریز، سر جایش برگردان، مرتب کن.

• از پس یک کار آزاردهنده بربیا.

• پُرانرژی تر رفتار کن.

همانند ۴۴ درصد از آمریکایی‌ها، من نیز در سال
جدید، تصمیم‌هایی را برای خود مشخص می‌کنم
و معمولاً تا مدت کوتاهی به آنها عمل می‌کنم.

چندبار تصمیم گرفتم بیشتر ورزش کنم، بهتر غذا
بخورم و ایمیلم را مرتب چک کنم؟ هرچند،
امسال، تصمیم‌هایم را در زمینه‌ی پروژه‌ی
شادی‌ام مشخص می‌کدم و امید داشتم با این

کار بتوانم بهتر از پس آنها برآیم. برای به جریان
انداختن سال جدید و پروژه‌ی شادی‌ام، برآن شدم
تا بر بالا بردن انرژی‌ام تمرکز کنم. امیدوار بودم
در ماه‌های آتی سرزنشگی بیشتر بتواند عمل کردن
به تمامی تصمیم‌های پروژه‌ی شادی‌ام را راحت‌تر
کند.

تحقیقات نشان می‌دهد در یک چرخه‌ی مطلوب،
شاد بودن به شما انرژی می‌بخشد و به طور
همزمان، داشتن انرژی بیشتر اشتغال به
فعالیت‌هایی مثل معاشرت و ورزش را که شادی
را افزایش می‌دهند نیز برای شما آسان‌تر می‌کند.
مطالعات همچنین نشان می‌دهد وقتی احساس
پُرجنب و جوش بودن داشته باشید، عزت نفس
شما بالا می‌رود. از سوی دیگر، احساس خستگی
باعث می‌شود همه‌چیز به نظر طاقت‌فرسا بیاید.
فعالیتی که به طور معمول برای شما جالب باشد،
مثل تزئین خانه برای مناسبت‌های خاص، به نظر

سخت می‌آید و بیشتر یک کار پرزمت، همانند
یاد گرفتن یک برنامه‌ی نرم‌افزاری جدید که
اجتناب‌ناپذیر است.

می‌دانم که وقتی احساس پُرانرژی بودن داشته
باشم، رفتار کردن به گونه‌ای که مرا شاد کند
خیلی آسان‌تر می‌شود. وقت می‌گذارم تا به
پدربزرگ و مادربزرگ‌ها ایمیل بزنم و آنها را از
معاینات پزشکی متخصصان اطفال باخبر کنم.
وقتی درست قبل از ترک خانه برای مدرسه، لیوان
شیر از دست الیزا بیفتدم و روی قالیچه بریزدم
سر کوفت نمی‌زنم. از خود پاflashاری به خرج
می‌دهم تا بفهمم چرا صفحه‌ی نمایش کامپیوترم
هنگ کرده است. وقت می‌گذارم تا ظرف‌هایم را
در ماشین ظرفشویی بگذارم.
تصمیم گرفتم از پس هر دو جنبه‌ی جسمانی و
روحی انرژی برآیم.

برای انرژی جسمانی ام: لازم بود مطمئن شوم به
اندازه‌ی کافی می‌خوابم و ورزش می‌کنم. با اینکه
پیش از این می‌دانستم خواب و ورزش برای
داشتن سلامتی مهم هستند، اما متوجه شدم
شادی، چیزی که شبیه یک هدف پیچیده، والا و
ناملموس به نظر می‌رسد، کاملاً تحت تأثیر این
عادت‌های ساده است.

برای انرژی روحی ام: لازم بود به آپارتمان و دفترم
که به طرز تحمل ناپذیری به هم ریخته و شلوغ پلوغ
بودند بپردازم. امیدوار بودم نظم بیرونی صلح
دروني به همراه داشته باشد. علاوه بر این، لازم
بود به چیزهای در هم برهم مجازی سر و سامان
بدهم؛ می‌خواستم مواردی را که در لیست انجام
کارهایم بود خط بزنم. آخرین اراده‌ای را که
جبنه‌ی جسمانی و روحی را با هم ترکیب می‌کرد
اضافه کردم. مطالعات نشان می‌دهد که وقتی
طوری رفتار کنید گویا احساس پُرانرژی بودن

دارید، می‌توانید پُرانرژی‌تر شوید. در این باره دوبهشک بودم، اما به نظر ارزش امتحان کردن را داشت.

زودتر بخواب.

نخست: انرژی جسمانی.

یک دوست دلربا که تمایل داشت اظهارات همه‌جانبه داشته باشد به من گفته بود که «خواب یک نوع رابطه‌ی جنسی جدید است» و همین اواخر به یک مهمانی شام رفته بودم، در این مهمانی هر شخصی که پشت میز بود، بهترین خواب نیمروزی را که تا به حال داشته بود، با جزئیات و سوسه‌انگیز به تفصیل بیان می‌کرد و در این حین همه با قدرشناسی زیر لب غُرغُر می‌کردند.

میلیون‌ها نفر نمی‌توانند هفت الی هشت ساعت خواب توصیه شده را داشته باشند و یک مطالعه نشان داد که به اضافه‌ی مهلت‌های فشرده‌ی

کاری، خواب بد شب یکی از دو عامل مهمی است که خلق و خوی روزانه‌ی افراد را دچار اختلال می‌کند. مطالعه‌ی دیگری نشان داده که هر شب یک ساعت بیشتر خوابیدن تأثیر بیشتری روی شادی روزانه‌ی فرد خواهد داشت تا افزایش حقوق ۶۰ هزار دلاری. با همه‌ی اینها، یک انسان بالغ معمولی در طول هفته فقط ۶/۹ ساعت و آخر هفته ۷/۹ ساعت می‌خوابد، ۲۰ درصد کمتر از سال ۱۹۰۰. اگرچه انسان‌ها خود را به احساس خواب‌آلودگی عادت می‌دهند، اما فقدان خواب به حافظه لطمه وارد کرده، سیستم ایمنی را ضعیف کرده، متابولیسم را کاهش داده و برخی از مطالعات نشان داده که ممکن است به اضافه وزن پر و بال دهد.

اراده‌ی جدید و نه-دقیقاً-حیرت‌انگیز من برای خواب بیشتر خاموش کردن چراغ بود. اغلب اوقات پیش می‌آمد که به جای آنکه بخواهم بخوابم تا

دیر وقت بیدار می‌ماندم که مطالعه کنم، جواب
ایمیل‌هایم را بدهم، تلویزیون تماشا کنم، قبض‌ها
را پرداخت کنم، یا حالا هر چیز دیگری.
با این وجود، تنها چند روز پس از پروژه‌ی شادی،
گرچه زمانی که پتو را روی الیزا می‌کشیدم روی
ملافه‌ی صورتی اش خوابم برد، وقتی جیمی
پیشنهاد کرد، آخرین دی‌وی‌دی را که از
نیت‌فلیکس گرفته بودیم ببینیم برای لحظه‌ای
دودل شدم؛ عاشق فیلم بودم؛ می‌خواستم با جیمی
وقت بگذارنم؛ به نظر ۹:۳۰ شب خوابیدن به طرز
مسخره‌ای زود بود؛ و تجربه به من نشان داده بود
که اگر فیلم می‌دیدم سر حال می‌شدم. از طرف
دیگر، احساس خستگی داشتم.
چرا اغلب خوابیدن به نظر خسته‌کننده‌تر از بیدار
ماندن است؟

گمان کنم، تنبیه. به علاوه کارهای قبل از خواب،
مثل برداشتن لنزهایم، مسواک زدن و شستن

صورتم. اما من عزم‌ام را جزم کرده بودم، پس با
عزمی راسخ راهی اتاق خواب شدم. هشت ساعت
تمام خوابیدم و یک ساعت زودتر، ساعت ۵:۳۰
صبح بیدار شدم، پس به اضافه‌ی خواب خوب
داشتن، زمانی که خانواده‌ام هنوز خواب بودند، این
فرصت را داشتم تا یک سری از کارهایم را در
آرامش انجام دهم.

من یک عقل کل واقعی هستم، پس وقتی
خواهرم تماس گرفت و از بی‌خوابی شکایت کرد
خرسند شدم. الیزابت پنج سال از من کوچک‌تر
است، اما معمولاً آن شخصی که به دنبال مشورت
کردن با خواهرش است من هستم.
او گفت: «خواب درست ندارم. مثلاً کافئین رو
گذاشتم کnar. دیگه چه کار می‌تونم بکنم؟»
من که آماده بودم تا توصیه‌هایی را که در
تحقیقاتم کشف کرده بودم تندتند بگوییم، در
جواب گفتم: «خیلی کارها. وقت خوابیدن که

می‌رسه، یکم قبلش کاری که تفکر هوشیارانه
می‌خواهد رو انجام نده. بذار اتاق خوابت تا حدی
خنک باشه. قبل از خواب حرکات کششی انجام
بده. همچنین، این مهمه، چون نور ساعت
شبانه روزی بدن رو دچار آشفتگی می‌کنه، موقع
خواب که می‌شه نور خونه رو کم کن، ببین، مگه
اینکه بخوابی بری دستشویی. همچنین، وقتی
چراغها رو خاموش کردی مطمئن شو اتاقت
حسابی تاریکه. مثل اتاق توی هتل.«
او پرسید: «واقعاً فکر می‌کنی این کارها تفاوتی
ایجاد کنه؟»

- «همه‌ی مطالعات می‌گن که این کار رو
می‌کنه.»

خود من همه‌ی این مراحل را امتحان کرده بودم
و آخرین مرحله، تاریک نگه داشتن اتاق خواب‌مان،
به طرز شگفت‌آوری برایم گران تمام شده بود.

یک شب وقتی داشتم شکل تازه‌ای به وسایل

مختلف سرتاسر اتاق‌مان می‌دادم جیمی سر رسید

و پرسید: «داری چه کار می‌کنی؟»

جواب دادم: «دارم سعی می‌کنم جلوی نوری رو

که ممکنه از این وسیله‌ها بیاد بگیرم. یه جا

خوندم که حتی نور کوچیک از ساعت زنگ‌دار

دیجیتال هم می‌تونه چرخه‌ی خواب رو بهم بریزه

و اینجا مثل آزمایشگاه یه دانشمند دیوونه‌ست.

بلک‌بری‌هامون، کامپیوتر، جعبه‌ی کابل، همه‌چیز

یا خاموش و روشن می‌شه یا نور سبز داره.»

تنها چیزی که گفت: «هان»، اما واقعاً به من

کمک کرد بعضی چیزها را که روی پاتختی بود

جابجا کنیم تا جلوی نوری را که از ساعت

زنگ‌دار می‌آمد بگیریم.

واقعاً به نظر می‌رسید این تغییرات خوابیدن را

راحت‌تر کند. اما اغلب چیز دیگری باعث می‌شد

خواب را به خود حرام کنم: نصف شب، معمولاً

ساعت ۳:۱۸ صبح، با کنجکاوی از خواب بیدار می‌شدم و نمی‌توانستم دوباره بخوابم. برای آن شب‌ها، تدابیر دیگری اندیشیدم. نفس عمیق و آهسته می‌کشیدم تا وقتی که دیگر نتوانم تحملش کنم. وقتی ذهنم با لیست انجام کارها در شتاب بود، همه‌چیز را یادداشت می‌کردم. شواهد نشان داده است که جریان خون خیلی کم به منتها درجه‌اش می‌تواند شما را بیدار نگه دارد، پس اگر پاهایم بخ بود، جوراب پشمی می‌پوشیدم، چیزی که هرچند به من حس بدلباس بودن را می‌داد، اما به نظر واقعاً موثر بود.

دو تا از به درد بخورترین استراتژی‌های به خواب رفتن من، اختراع خودم بودند. اول، سعی کردم زودتر از موقع خواب آماده‌ی خوابیدن شوم. گاهی اوقات تا دیروقت بیدار می‌ماندم چون آنقدر خسته بودم که حال و حوصله‌ی برداشتن لنزهایم را نداشتم، به علاوه، عینک زدن همان اثر را

داشت که گذاشتن کاور روی قفس طوطی.

همچنین، اگر شب بیدار می‌شدم، به خودم می‌گفتم: «دو دقیقه‌ی دیگه باید بلند شم.» تصور

می‌کردم همین تازه دکمه‌ی چرت زدن ^{۲۱} را زدهام و تا دو دقیقه‌ی دیگر، مجبور خواهم بود به سراغ کارهای روزانه‌ی صبحام بروم. اغلب چنین تصوری به اندازه‌ی کافی خسته‌کننده بود تا باعث شود خوابم ببرد.

بعضی وقت‌ها تسليم می‌شدم و یک قرص آمبین می‌خوردم.

بعد از یکی دو هفته خواب بیشتر، کم کم متوجه تغییر اساسی در خود شدم. صبح‌ها با انرژی بیشتر و گشاده‌رویی بیشتر به سراغ بچه‌هایم می‌رفتم. بعد از ظهرها نیاز مبرم و برآورده نشده نداشتم که چرت بزنم. صبح‌ها بلند شدن از تخت دیگر شکنجه‌آور نبود؛ آدم خودش از خواب بیدار شود خیلی بهتر از آن است که با صدای بیپ‌بیپ

اعصاب خورد کن ساعت زنگ دار یک مرتبه از
خواب بپرد.

با این حال، برخلاف همه‌ی این مزايا، هنوز به
محض آنکه خوابم می‌گرفت برای خوابیدن با خود
کلنچار می‌رفتم. آن چند ساعت آخر روز با ارزش
بودند، زمانی که ساعت کاری به پایان رسیده بود،
جیمی خانه بود، دخترها خواب بودند و من کمی
وقت آزاد داشتم. تنها یادآوری روزانه درباره‌ی
جدول تصمیم‌ها باعث می‌شد اکثر شب‌ها تا نصف
شب بیدار نمانم.

بهتر ورزش کن.

شواهد بسیار زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد
ورزش برای شما خوب است. در میان دیگر منافع،
افرادی که ورزش می‌کنند سالم‌تر هستند، بهتر
فکر می‌کنند، خواب بهتری دارند و دیرتر به زوال
عقل دچار می‌شوند. ورزش منظم سطوح انرژی را
بالا می‌برد؛ اگرچه برخی می‌پنداشند تمرین بدنی

خسته‌کننده است، اما در واقع، تمرین بدنی انرژی را بالا می‌برد، خصوصاً در مورد افراد کم تحرک که کم هم نیستند. مطالعه‌ای که به تازگی انجام شده نشان داد که ۲۵ درصد آمریکایی‌ها اصلاً ورزش نمی‌کنند. تنها با سه روز ورزش در شش هفته و هر روز بیست دقیقه، افرادی که به طور مداوم احساس خستگی داشتند توانستند انرژی خود را بالا ببرند.

حتی با وجود اینکه از همه‌ی این مزايا با خبر هستید، تغییر دادن خود از شخصی که دائم پای تلویزیون می‌نشیند به شخصی که علاقمند به باشگاه است می‌تواند سخت باشد. سال‌ها پیش، موفق شدم به طور منظم ورزش کنم، اما این کار آسان نبود. ایده‌ی من از سرگرمی این بوده که همیشه روی تخت دراز بکشم و کتاب بخوانم. البته ترجیح می‌دهم در این حین یک خوراک مختصر هم بخورم.

وقتی دبیرستان می‌رفتم، می‌خواستم دکوراسیون
اتاق خوابم را تغییر دهم و کاغذ دیواری گل‌گلی
تصنیعی را عوض کنم چون فکر می‌کردم چنین
چیزی برای یک دانش‌آموز سال اول به اندازه‌ی
کافی فرهیخته نبود؛ به همین خاطر یک طرح
پیشنهادی بلندبالا برای والدینم نوشتیم تا دلیلمن را
برای آنها توضیح دهم. پدرم طرح پیشنهادی را
بررسی کرد و گفت: «باشه، دکوراسیون اتاقت رو
تغییر می‌دیم. اما در عوض، باید یه کاری رو چهار
بار در هفته به مدت بیست دقیقه انجام بدی.»
با بدگمانی پرسیدم: «باید چه کار کنم؟»
– «می‌تونی قبولش کنی می‌تونی هم بیخیالش
 بشی. بیست دقیقه‌ست. چقدر می‌تونه بد باشه؟»
من تصمیم گرفتم و گفتیم: «باشه، قبوله. باید چه
کار کنم؟» جواب او این بود: «باید بری بدوى.»
پدرم که خودش یک دونده‌ی متعهد بود، هرگز به
من نگفت تا چه مسافتی را بدم یا چقدر سریع؛ او

حتی حساب این را نداشت که آیا من به مدت
بیست دقیقه می‌دویدم یا نه. تنها چیزی که
می‌خواست این بود که کفشهای دوام را بپوشم و
در را پشت سرم بیندم. معامله‌ای که با پدرم
داشتم باعث شد به یک کار روزمره متعهد شوم و
به محض آنکه دویدن را شروع کردم، متوجه شدم
با ورزش کردن مشکلی نداشتم، فقط از انجام
دادن یک ورزش خاص خوشم نمی‌آمد.
رویکرد پدرم می‌توانست نتیجه‌ی عکس دهد. با
انگیزه‌ی بیرونی، انسان‌ها سعی می‌کنند
پاداش‌های بیرونی را از آن خود کنند یا از
مجازات‌های بیرونی دوری کنند؛ با انگیزه‌ی
دروني، انسان‌ها برای رضایت خودشان تلاش
می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد که اگر برای
انجام یک فعالیت به انسان‌ها پاداش بدھید، اغلب
دیگر آن کار را برای سرگرمی انجام نمی‌دهند؛
اگر برای فعالیتی به کسی پول پرداخت شود این

فعالیت به «کار» تبدیل می‌شود. برای مثال، به والدین هشدار داده می‌شود که به خاطر مطالعه به فرزندان خود پاداش ندهند، چون با این کار به بچه‌ها یاد می‌دهند برای پاداش مطالعه کنند، نه برای تفریح. پدرم با دادن انگیزه‌ی بیرونی به من، خطر از بین بردن رغبتیم برای تنها‌یی ورزش کردن را به جان خرید. در مورد من، وقتی این انگیزه به من داده شد، او به من یک انگیزه‌ی بیرونی داد که انگیزه‌ی درونی‌ام را آزاد کرد.

از تغییر دکوراسیون اتاق تا به حال، به طور منظم ورزش کرده‌ام. هرگز زیادی به خود فشار نمی‌آورم، اما چند بار در هفته برای ورزش از خانه بیرون می‌زنم. هر چند، برای مدتی طولانی، فکر می‌کردم واقعاً باید آموزش قدرت را شروع کنم. وزنه‌برداری توده‌ی عضلانی را افزایش می‌دهد، استخوان‌ها را محکم می‌کند، ماهیچه‌های قسمت‌های مهم بدن را سفت می‌کند و باید

اعتراف کنم، مهم‌تر از همه، هیکل را بهتر می‌کند. افرادی که با وزنه ورزش می‌کنند عضله‌ی بیشتری را حفظ کرده و وقتی پا به سن می‌گذارند چربی کمتری خواهند داشت. چند بار در این سال‌ها، وزنه‌برداری را با بی‌میلی امتحان کردم، اما هرگز به آن نچسبیدم؛ حالا، با عزم و اراده‌ام که «بهتر ورزش کن»، وقتی رسیده بود که دست به کار شوم.

یک عبارت بودایی است که به نظر من به طرز فوق العاده‌ای درست است: «وقتی دانش‌آموز آماده باشد، معلم ظاهر می‌شود.» تنها چند روز پس از متعهد شدن به اراده‌ام، یعنی «بهتر ورزش کن»، برای قهقهه با دوستی ملاقات داشتم و او اشاره کرد که در محله‌ی ما برنامه‌ی آموزش وزنه‌برداری را شروع کرده است.

مخالفت کردم و گفتم: «من از اینکه با مربی کار کنم خوشم نمی‌آد. دستپاچه می‌شم و گرونه.

می خواه تنها بایی انجامش بدم.»

دوستم اصرار کرد: «امتحانش کن. بہت قول می دم، ازش خوشت می آد. راه فوق العاده ای برای ورزش کردن. کل تمرینش فقط بیست دقیقه طول می کشه.» به طور چشمگیری مکث کرد و بعد افزود: «به علاوه، عرق نمی کنی. بدون اینکه مجبور باشی بعدش دوش بگیری می تونی ورزش کنی.»

این نقطه‌ی قوت بزرگی بود. من از دوش گرفتن خوشم نمی آید. با تردید پرسیدم: «اما، اگه حتی عرق هم نمی کنی، چطور یه تمرین خوب می تونه فقط بیست دقیقه طول بکشه؟»

- «وزنه برداری رو با توجه به حد بیرونی قدرتت انجام می دی. تکرار زیادی نداری و فقط یه سی انجام می دی. حرفم رو باور کن، واقعاً جواب می ده. من که دوستش دارم.»

در کتاب برخورد تصادفی با شادی به قلم دنیل گیلبرت ^{۲۲}، او مدعی است موثرترین راه برای تشخیص اینکه یک دوره‌ی عمل خاص شما را در آینده خوشحال خواهد کرد یا نه آن است که از افرادی که در حال حاضر آن دوره‌ی عمل را دنبال می‌کنند سوال کنیم آیا خوشحال هستند و فرض بگیریم که شما نیز همان حس را خواهید داشت. طبق نظریه‌ی او، این واقعیت که دوست من با هیجان درباره‌ی روال تناسب اندام صحبت می‌کرد نشانه‌ی خیلی خوبی بود که من نیز علاقمند خواهم شد. همچنین، یکی از اسرار بزرگسالی ام را به خود یادآوری کردم که «اکثر تصمیمات نیازمند تحقیقات گسترده نیستند.» روز بعد جلسه‌ای را ترتیب دادم و لحظه‌ای که خانه را ترک کردم، از این رو به آن رو شدم. مربی ام معركه بود و فضای اتاق آموزشی خیلی بهتر از اکثر باشگاه‌ها بود، نه موسیقی داشت، نه

آیینه، نه شلوغی و نه انتظار. در مسیر بیرون آمدن از آنجا، نوع حداکثر یعنی بیست و چهار جلسه را انتخاب کردم و هزینه‌ی آن را با کارت اعتباری پرداخت کردم تا تخفیف بگیرم و ظرف یک ماه، چیمی و مادرشوهرم، جودی ^{۲۳} را قانع کردم به همان باشگاه بیایند.

تنها عیبی که داشت گران بودن آن بود. به چیمی گفتم: «به نظر برای یه تمرین بیست دقیقه‌ای پول زیادی باید خرج کنی.» او پرسید: «ترجیح می‌دی به خاطر پولی که می‌دی تمرین بیشتری داشته باشی؟ ما داریم پول بیشتری می‌دیم که مدت زمان تمرین‌مون کوتاه‌تر باشه.» نکته‌ی خوبی بود.

علاوه بر آموزش قدرت بدنی، می‌خواستم پیاده‌روی بیشتری داشته باشم. مطالعات نشان می‌دهد، فعالیت مکرر پیاده‌روی باعث واکنش بدن و آرامش آن خواهد شد و بنابراین به کاهش

استرس کمک می‌کند؛ به طور همزمان، حتی یک پیاده‌روی تندِ ده دقیقه‌ای افزایش انرژی فوری را به همراه خواهد داشت و خلق و خود را بهتر می‌کند، در واقع، ورزش بدنی شیوه‌ی موثری برای بیرون آمدن از حالت ترس و نگرانی است. همچنین، چند جا خواندم که به عنوان حداقل فعالیت برای سلامتی، انسان‌ها باید نیت کنند در روز ۱۰ هزار قدم راه بروند، عددی که بنا به گزارشات مانع اضافه وزن اکثر انسان‌ها می‌شود. زندگی کردن در نیویورک، این حس را به من می‌داد که هر روز مایل‌ها راه می‌روم. اما آیا واقعاً این چنین بود؟

از کفش فروشی نزدیک آپارتمان ام یک گام‌شمار ۲۰ دلاری گرفتم. بعد از آنکه به مدت یک هفته آن را به کمر بندم وصل کردم، متوجه شدم روزهایی که پیاده‌روی نسبتاً زیادی داشتم، برای مثال، بردن الیزا به مدرسه و رفتن به باشگاه، به

راحتی ۱۰ هزار قدم راه می‌رفتم. روزهایی که از خانه دور نمی‌شدم، پیاده‌روی‌ام به زحمت ۳ هزار قدم می‌شد.

داشتن در ک بهتری از عادت‌های روزانه‌ام جالب بود. همچنین، داشتن یک گام‌شمار باعث می‌شد بیشتر پیاده‌روی کنم. یکی از بدترین ویژگی‌های من نیاز سیری ناپذیرم به تأیید و امتیاز است؛ من همیشه ستاره‌ی طلایی را می‌خواهم و به دنبال تصدیق هستم. یک شب وقتی دبیرستانی بودم، به خاطر یک مهمانی دیر به خانه برگشتم و تصمیم گرفتم با تمیز کردن آشپزخانه‌ی نامرتب‌مان مادرم را شگفتزده کنم.

صبح روز بعد مادرم طبقه‌ی پایین آمد و گفت: «عجب پری بی‌نظیری شبونه او مده اینجا و این کارها رو کرده!» و به نظر خیلی خشنود بود. بیشتر از بیست سال از آن موقع گذشته و من هنوز آن

ستاره‌ی طلایی را که مادرم به من داد به یاد دارم
و هنوز هم ستاره‌های بیشتری می‌خواهم.

این ویژگی به طور کلی منفی در این شرایط به
درد من خورد؛ چون گام‌شمار به خاطر تلاش
بیشتر به من امتیاز می‌داد، بیشتر احتمال داشت
انجامش دهم. یک روز صبح نوبت دندان‌پزشکی
داشتم و برنامه‌ریزی کرده بودم با مترو بروم، اما
همین که از خانه خارج شدم، این فکر به ذهنم
خطور کرد: «پیاده رفتن تا دندون‌پزشکی
همون‌قدر زمان می‌بره و تازه برای قدم‌هایی که
می‌برمی‌دارم امتیاز هم می‌گیرم!» به علاوه، فکر
کنم از «تأثیر هاثورن»^{۲۴} که بیان می‌کند؛ افراد
مورد مطالعه صرفاً به خاطر توجه بیشتری که
دریافت می‌کنند عملکرد خود را بهتر می‌کنند،
بهره بردم. در این مورد، من موش آزمایشگاهی
آزمایش شخصی خودم شده بودم.

پیاده‌روی یک مزیت افزوده داشت: به من کمک می‌کرد فکر کنم. نیچه [۲۵](#) نوشه است: «تمامی افکارِ واقعاً عالی هنگام راه رفتن به فکر آدمی خطور می‌کنند» و علم اظهار نظر او را تأیید کرده است. یک دلیلی که مردم اغلب احساس خستگی می‌کنند به خاطر فقدان نور است و حتی پنج دقیقه روشنی روز باعث تولید سروتونین و دوپامین می‌شود، مواد شیمیایی مغز که خلق و خود را بهبود می‌بخشند. چندین بار، با احساس گناه از پشت میز تحریرم بلند می‌شوم تا استراحتی داشته باشم و در حالی که اطراف بلوک قدم می‌زنم، نوعی دیدگاه مفید به ذهنم می‌رسد که وقتی با منتهای رضایت خاطر پشتکار داشتم از یادم رفته بود.

بیرون بریز، سر جایش برگدان، مرتب کن.

بی‌نظمی خانه فشار مداومی بر انرژی من بود؛ لحظه‌ای که از در آپارتمان وارد می‌شدم، احساس

می کردم گویی باید از همین ابتدا لباس‌ها را در سبد لباس‌های کثیف بگذارم و اسباب‌بازی‌های استفاده شده را جمع کنم. در مبارزه‌ام علیه چیزهای به‌هم‌ریخته تنها نبودم. یک نمونه اینکه مردم وسایل خود را به‌راستی غیر قابل کنترل می‌دانند و در یک دهه تعداد واحدهای ذخیره‌سازی در سراسر کشور در واقع دو برابر شد. یک مطالعه نشان داد که از میان برداشتن چیزهای به‌هم‌ریخته مقدار کارهای خانه را در یک خانه‌ی معمولی تا ۴۰ درصد کاهش خواهد داد.

استفاده از اولین ماه پروژه‌ی شادی‌ام برای رسیدگی به چیزهای به‌هم‌ریخته تا حدی به نظر کار یک فرد کوتاه‌فکر بود، گویا بالاترین اولویت من در زندگی این بود که جوراب‌هایم را با چیدمان تازه در کشوی جوراب‌ها بچینم. اما من خواستار وجود نظم و آرامش بودم و اگر

می خواستم آن را در زندگی واقعی تفسیر کنم، به معنای خانه‌ای بود با پالتوهای آویزان شده در کمد دیواری و دستمال حوله‌ای اضافی.

همچنین در هم‌برهمی ذهنی غیر قابل رویت اما حتی خسته‌کننده‌تر کارهای ناتمام مرا از پا درمی‌آورد. لیستی طولانی از کارهای نادیده گرفته شده داشتم که هر موقع به آنها فکر می‌کردم احساس خستگی بسیار و گناه به من دست می‌داد. باید بساط این فضولات را در ذهنم بر می‌چیدم.

تصمیم گرفتم در ابتدا به در هم‌برهمی قابل رویت رسیدگی کنم و نکته‌ای شگفت‌آور دستگیرم شد: روانشناسان و دانشمندان علوم اجتماعی که تحقیقات شادی انجام می‌دهند هرگز اشاره‌ای به چیزهای در هم‌برهم نکرده‌اند. در توصیفات خود از عواملی که منجر به شادی می‌شود یا در لیست‌های استراتژی‌های خود که شادی را

افزایش می‌دهد هرگز بحث آنها را پیش نکشیده‌اند. فیلسوف‌ها نیز آن را ندیده می‌گیرند، هرچند ساموئل جانسون^{۲۶}، کسی که درباره‌ی هر چیزی نظری دارد، در واقع گفته است: «هیچ پولی نیست که بهتر از خرج کردن برای کسب رضایتمندی خانگی خرج شود.»

در مقابل، وقتی به فرهنگ عامه روی آوردم، مباحث مربوط به مرتب کردن چیزهای درهمبرهم به وفور یافت شد. هر چیزی هم که دانشمندان شادی ممکن است مورد مطالعه قرار دهند، مردم عادی قانع شده‌اند که مرتب کردن چیزهای درهمبرهم شادی آنها را زیاد می‌کند و آنها با خریدن مجله‌ی ریل سیمپل، خواندن وبلاگ آنکلاتِرر^{۲۷}، گرفتن کمدهای دیواری کالیفرنیا و تمرین فِنگ‌شویی غیرحرفه‌ای، «برای کسب رضایتمندی خانگی پول خرج می‌کنند».

از قرار معلوم، دیگران، مثل من، به این باور

رسیده‌اند که محیط فیزیکی پیرامون آنها بر شادی معنوی آنها اثر می‌گذارد.

در آپارتمان‌مان چرخی زدم تا چالش مرتب کردن چیزهای درهمبرهمی را که با آن مواجه بودم محک بزنم. لحظه‌ای که واقعاً محک زدن را شروع کردم، آن همه چیزهای درهمبرهمی که بدون آنکه من بفهمم روی هم انباشته شده بودند، مرا متعجب کرد. آپارتمان‌مان روشن و دلپذیر بود، اما لا یه لا یه چیزهای درهمبرهم سطح آن را پوشانده بود.

برای مثال، وقتی اتاق خواب اصلی را بررسی کردم، مضطرب شدم. دیوارها با رنگ سبز ملايمى که داشتند و نقش گل رز و برگ پارچه‌ی تخت و پرده اتاق را آرامش‌بخش و جذاب می‌کرد، اما دسته‌دسته کاغذ به طور نامنظم روی میز و روی زمین در یک گوشه روی هم تلنبار شده بودند. یک عالمه کتاب

نامرتب هر سطحی را که در دسترس بود پوشانده بود. سی دی، دی وی دی، سیم رابط، شارژر، سکه، طلق یقه، کارت ویزیت و دفترچه‌ی آموزشی مثل کاغذهای رنگی ریز همه‌جا پخش و پلا بودند. اشیایی که باید سر جایشان گذاشته می‌شدند، اشیایی که در واقع جایی نداشتند، اشیای نامعلوم پنهان، همه و همه باید در جایگاه درست خود قرار می‌گرفتند. یا بیرون ریخته یا بیرون داده شوند.

همین که به وسعت کاری که پیش رویم بود اندیشیدم، به دهنین حکم از احکام دوازده‌گانه‌ام توسل جستم: «کاری را که باید انجام شود انجام بد». این حکم بخش‌های مختلف کل نصیحت‌هایی را که مادرم در طول این سال‌ها به من کرده بود در یک اصل خلاصه می‌کرد. واقعیت این است، من گرایش دارم احساس کنم وظایف بزرگ مرا از پا درآورده و اغلب وسوسه

می‌شوم با میان‌بر زدن سعی کنم زندگی را
آسان‌تر کنم.

ما به تازگی جابجا شدیم و از قبل، فکر همه‌ی کارهایی که باید انجام می‌شد بند دلم را پاره می‌کرد. برای اسباب‌کشی از کدام شرکت استفاده کنیم؟ از کجا می‌توانیم جعبه بخریم؟ چطور قرار است مبلمان‌مان در آسانسور کوچک خدمات آپارتمان جدیدمان جا شود؟ سر جای خود می‌خکوب شده بودم. مادرم مثل معمول با خونسردی و بی‌اعتنایی برخورد کرد و به یادم آورد که فقط باید کارهایی را انجام دهم که می‌دانستم باید انجام شوند. وقتی برای دلگرمی به او زنگ زدم با اطمینان به من گفت: «واقعاً قرار نیست اونقدرها هم سخت باشه. یه لیست آماده کن، هر روز یه مقدارش رو انجام بد و آرامش رو حفظ کن.» امتحان و کالت دادن، نوشتن یادداشت‌های تشکر، داشتن یک نوزاد، تمیز کردن فرش‌ها و

چک کردن پانویس‌های بی‌پایان برای اتمام
کتاب‌ام، زندگی‌نامه‌ی وینستون چرچیل. .. مادرم
باعث شد احساس کنم اگر کم کم کارهایی را
انجام دهم که می‌دانستم باید انجام شوند هیچ‌چیز
حل نشدنی نخواهد بود.

ارزیابی‌ای که از آپارتمان‌مان داشتم نشان داد
چیزهای درهمبرهم من چندین دسته‌ی مجزا را
تشکیل می‌دادند. نخستین دسته درهمبرهمی‌های
نوستالجیک بود، اینها یادگاری‌های زندگی قبلی
من بودند که به آنها چسبیده بودم. در ذهنم این
نکته را یادداشت کردم که نیاز نبود جعبه‌ی بزرگ
مطلوبی را که سال‌ها پیش برای تدریس در
سمینار «تجارت و تنظیم تلویزیون» استفاده
می‌کردم نگه دارم.

دسته‌ی دوم درهمبرهمی‌های نگهداری حق به
جانب چیزهایی بود که چون به درد بخور بودند آنها
را نگه داشته بودم، هر چند به درد نمی‌خوردند.
چرا سی و دو گلدان شیشه‌ای گل‌فروشی را نگه
داشته بودم؟

یک نوع از این چیزهای درهمبرهم که در خانه‌ی
دیگران دیده‌ام اما خود به آن دچار نیستم،

در هم برهمنهای معامله‌های شیرین بود، چیزی که نتیجه‌ی خرید چیزهای غیر ضروری بود که حراج شده بودند. چیزی که من دچار شدم در هم برهمنهای هدایا بود، هدایا، چیزهایی که از خواهرم به من رسیده بود و چیزهایی مجانی که از آنها استفاده نمی‌کردیم. اخیراً مادر شوهرم به این مورد اشاره کرد که می‌خواست از شریکی از چراغ‌خواب‌هایش خلاص شود و از ما پرسید اگر آن را می‌خواهیم برداریم.

به طور غیر ارادی گفتیم: «البته، چراغ‌خواب خوبیه.» اما چند روز بعد، منصرف شدم. حباب چراغ مناسب نبود، رنگ آن مناسب نبود و واقعاً جایی برای گذاشتن آن نداشتیم.

مدتی بعد به او ایمیل زدم و نوشتیم: «راستش، به چراغ‌خواب نیاز نداریم. اما ممنون.»

تا حدی از در هم برهمنهای هدایا قسر در رفته بودم.

من با درهمبرهمی‌های پناه هم مشکل داشتم.
چیزهایی که استفاده می‌کردم اما می‌دانستم نباید
از آنها استفاده کنم: سوئیشرت سبز افتضاحم
(بیشتر از ده سال پیش آن را دست‌دوم خریده
بودم)، لباس زیر هشت سالگی‌ام با سوراخ و
لبه‌های ساییده. چنین چیزی مادرم را دیوانه
می‌کرد. او می‌گفت: «چرا می‌خوای اون رو
بپوشی؟» او همیشه حیرت‌انگیز به نظر می‌رسید،
در حالی که برای من سخت بود همه روزه شلوار
یوگای بدقواره و تیشرت سفید پاره‌پوره را نپوشم.
خصوصاً احساس می‌کردم درهمبرهمی‌های
امیدوارکننده به من فشار می‌آورد، چیزهایی که به
من تعلق داشتند اما فقط آرزومند استفاده از آنها
بودم: چسب حرارتی که هرگز نتوانستم به درستی
با آن کار کنم، به طرز مرموزی ظروف خاص
نقره‌ی سرو غذا که از عروسی‌مان تا الان به آنها
دست نزده بودیم، کفش‌های مجلسی ساده‌ام به

رنگ بژ با پاشنه‌های فوق العاده بلند. بخش افسارگسیخته‌ی درهمبرهمی‌های امیدوارکننده درهمبرهمی‌های کنار گذاشته است. یک عالمه جعبه‌های پلاستیکی نگهداری عکس که در یک کشو روی هم تلنبار شده بودند. سال‌ها از آنها استفاده می‌کردم، اما با وجود اینکه هم‌اکنون قاب عکس درست و حسابی را دوست دارم، نمونه‌های پلاستیکی را دوستی چسبیده بودم.

آن نوع چیزهای درهمبرهمی که بیشتر از هر چیز دیگری ناخوشایند بود درهمبرهمی‌های افسوس خریدار بودند، به جای آنکه اعتراف کنم خرید بدی داشته‌ام، تا زمانی که به نحوی احساس می‌کردم با بودن در کمد دیواری یا در قفسه «تا آخر مصرف» شده‌اند آن چیزها را دوستی چسبیدم، کیف برزنی که از دو سال پیش که آن را خریدم فقط یک‌بار از آن استفاده کرده بودم و آن شلوار سفید غیر قابل استفاده.

موقعیت را که سنجیدم، مستقیم به سراغ قلب
و خیم شده‌ی چیزهای به هم ریخته‌ی خانه‌ام رفتم:
کمد دیواری خودم. من هرگز در تا کردن لباس
خیلی سر رشته نداشت‌هایم، دسته دسته پیراهن و
ژاکت‌های نامرتب و کج و کوله تاشده به زور در
قفسه‌ها جا گرفته بودند. چیزهای خیلی زیادی به
میله‌ی آویز لباس‌ها آویزان شده بود، پس مجبور
بودم از میان توده‌ای از پشم و پنبه به زور خود را
داخل کنم تا هر چیزی را که می‌خواستم بتوانم
بیرون بکشم. یک عالمه جوراب و تیشرت روی
لبه‌های کشوها آویزان بود که به زور سعی کرده
بودم آنها را بیندم. مرتب کردن چیزهای
در هم برهام را از اینجا شروع می‌کردم.
بنابراین می‌توانستم به درستی تمرکز کنم، آن روز
من خانه ماندم و جیمی دخترها را به خانه‌ی
والدینش برد. لحظه‌ای که در آسانسور به روی
آنها بسته شد، دست به کار شدم.

درباره‌ی یک سری توصیه خوانده بودم که باید روی یک میله‌ی اضافه‌ی لباس برای کمد دیواری یا جعبه‌های نگهداری وسایل که زیر تخت جا می‌گیرند یا چوب لباسی‌هایی که چهار جفت شلوار را روی یک میله نگه می‌دارند سرمایه‌گذاری کنم. هر چند، برای من، فقط یک راه ضروری برای مرتب کردن چیزهای درهمبرهمی وجود داشت: پلاستیک زباله. یک پلاستیک برای چیزهای دور ریختنی کنار گذاشتم و یکی دیگر برای هدايا و مشتاقانه دست به کار شدم.

نخست، از شر اقلامی خلاص شدم که دیگر هیچ‌کس نباید آنها را می‌پوشید. خداحافظ، شلوار یوگای بگی. بعد از آن چیزهایی را بیرون کشیدم که به طور واقع‌بینانه، می‌دانستم این لباس‌ها را نمی‌پوشم. خداحافظ، ژاکت توسی که به زور تا نافم می‌رسیدی. بعد سوا کردن خوب و بد سخت‌تر شد. آن شلوار قمه‌های را دوست

داشتم، اما نمی‌توانستم سر در بیاورم چه کفشه را با آن بپوشم. آن پیراهن را دوست داشتم، اما هرگز موقعیت مناسبی برای پوشیدن آن پیدا نکردم. خود را وادار کردم وقت بگذارم تا ببینم کدام یک به کار می‌آید، اگر نمی‌توانستم به نتیجه برسم، آن کنار می‌رفت. کم کم به شگردی پی بردم. وقتی به خود می‌گفتتم: «این رو می‌پوشم»، در واقع، منظورم این بود که آن را نمی‌پوشم. «من این رو پوشیدم» بدین معنا بود که در طول پنج سال اخیر آن را دو بار پوشیده بودم. منظور از «این رو می‌تونم بپوشم» این بود که هرگز آن را نپوشیده بودم و هرگز هم نخواهم پوشید.

به محض آنکه کارم با کمد دیواری تمام شد، باری دیگر داخل آن رفتم. وقتی کارم تکمیل شد، چهار کیسه‌ی پلاستیکی پُر از لباس داشتم و می‌توانستم قسمت‌های بزرگ عقب کمد دیواری ام را ببینیم. دیگر احساس بی‌رمقی

نمی کردم؛ در عوض، احساس نشاط داشتم. دیگر
بیشتر از این با اشتباههایم رویرو نمی شدم! دیگر
قرار نبود با نا امیدی به دنبال پیراهن سفید خاص
دکمه‌دار بگردم!

بعد از آنکه کمی جا باز کردم، اشتیاقم بیشتر شد.
هر ترفندی را که بلد بودم به کار گرفتم.
چرا سی عدد چوب لباسی اضافی را دو دستی
چسبیده بودم؟ از شر همه‌ی آنها به جز چند چوب
لباسی اضافی خلاص شدم و بدین ترتیب مقدار
قابل توجهی جا باز شد. خود را از شر یک سری
کیسه‌های خرید خلاص کردم که بدون دلیل
خاصی، سال‌ها بود آنها را یک گوشه گذاشته
بودم. برنامه‌ریزی کرده بودم فقط اقلامی را که
اویزان بودند مرتب کنم، اما، من که انرژی گرفته
و ترغیب شده بودم، به کشوهای جوراب و
تیشرت‌هایم حمله‌ور شدم. به جای آنکه چنگ
بزنم و چیزهایی را که باید دور می‌ریختم بردارم،

هر کشو را کامل خالی کردم و تنها اقلامی را که
واقعاً می‌پوشیدم به داخل کشو برگرداندم.

همین که کمد دیواری ام را که حالا جادار شده بود
بررسی کردم به وجود آمدم. فضای بسیار زیاد.

دیگر احساس گناه وجود نداشت. روز بعد محتاج
حمله‌ی بعدی بودم. چیمی از تلویزیون اخبار
ورزشی را تماشا می‌کرد که با صدایی سرزنه به
او گفت: «امشب می‌خوایم یه کار خیلی جالب
انجام بدیم.»

او فوری مشکوک شد و گفت: «چی؟» به طرز
مشخصی کنترل تلویزیون را در دستش نگه
داشته بود.

- «می‌خوایم چیزهای اضافی کمد دیواری و
کشوهات رو بریزیم بیرون!»
او موافقت کرد و گفت: «اوه. خب، باشه.» واکنش
او نباید مرا متعجب می‌کرد؛ چیمی عاشق نظم
است. او تلویزیون را خاموش کرد. به من هشدار

داد: «اما قرار نیست خیلی دور ریز داشته باشیم.
من تا حدودی بیشتر این چیزها رو مرتب
می‌پوشم.»

به طرز خوشایندی گفتم: «باشه، البته». پیش
خودم گفتم: تا ببینیم.

رفتن به داخل کمد دیواری اش سرگرمی خوبی از
آب درآمد. چیمی روی تخت نشسته بود و من
چوب لباسی‌ها را، دوتا از کمد دیواری اش
بیرون می‌کشیدم و او که خیلی کمتر از من اذیت
شده بود، خیلی راحت با بالا بردن انگشت
شستش با کارم موافقت می‌کرد و با پایین آوردن
آن مخالفت، به جز یک بار، وقتی اصرار کرد: «تا
حالا تو عمرم این شلوار رو ندیده بودم.» او خود را
از شر یک کیسه‌ی خیلی بزرگ لباس خلاص
کرد.

چند هفته بعد، وقتی به کمد دیواری نیمه‌حالی ام
عادت کردم، متوجه یک تناقض شدم: اگرچه

لباس‌های خیلی کمتری در مقابل چشمانم بود، اما با این همه احساس کردم لباس‌های بیشتری برای پوشیدن دارم، چون هر چیزی که در کمد دیواری‌ام بود چیزی بود که در واقع مایل بودم بپوشم.

همچنین، حق انتخاب کمتری برای لباس داشتم احساس شادی بیشتری پیدا می‌کردم. اگرچه انسان‌ها معتقدند دوست دارند انتخاب‌های زیادی داشته باشند، اما در واقع، داشتن انتخاب خیلی زیاد می‌تواند مأیوس‌کننده باشد. به جای آنکه طیف گسترده‌ای از گزینه‌ها احساس رضایتمندی بیشتری به مردم بدهد، چنین چیزی می‌تواند آنها را از پا درآورد. مطالعات نشان می‌دهد که برای مثال، وقتی مردم در یک خوار و بار فروشی با بیست و چهار گونه مربا، یا با گزینه‌های سرمایه‌گذاری بسیار زیاد برای برنامه‌ی بازنیستگی خود مواجه می‌شوند، به جای آنکه

تلاش کنند تا انتخاب معقولی داشته باشند، اغلب
با خود رأی انتخاب می‌کنند یا اصلاً بدون هیچ
انتخابی خود را کنار می‌کشند. قطعاً انتخاب میان
دو شلوار مشکی که دوست داشتم حس شادی
بیشتری به من می‌داد تا اینکه بخواهم از میان
پنج شلوار مشکی انتخاب کنم، اکثر آنها هم که یا
راحت نبودند یا از مد افتاده بودند، افزون بر اینکه
باعث می‌شدند احساس گناه داشته باشم که هرگز
آنها را نمی‌پوشم.

چه کسی می‌دانست کاری به این پیش‌پا افتادگی
بتواند چنین لذتی برای من داشته باشد؟ در این
لحظه، می‌خواستم لذت بیشتری از مرتب کردن
چیزهای درهمبرهم ببرم، پس روزی که در یک
جشن سیسمونی بودم و دوست باردارم هدايا را باز
می‌کرد، از مهمانانی که در آنجا حضور داشتند در
مورد استراتژی‌های جدید سوال کردم.

توصیه‌ی یکی از دوستان این بود: «روی مناطق آشغال‌دونی تمرکز کن. می‌دونی، میز غذاخوری، روی کابینت آشپزخونه، جایی که همه چیزهایشون رو می‌ریزن اونجا.»

گفتم: «درسته. بزرگ‌ترین منطقه‌ی آشغال‌دونی ما صندلی توی اتاق خواب‌مونه. هیچ وقت روش نمی‌شینیم، فقط لباس‌ها و مجله‌ها رو روش تلنبار می‌کنیم.»

- «خرت و پرت، خرت و پرت بیشتری می‌آره. اگه خودت رو از دستش نجات بدی، احتمالاً دور

از چشمت می‌مونه.» در ادامه گفت: «و یه چیز دیگه. وقتی هر وسیله‌ای می‌خری، سیم‌های رابط، کتابچه‌ی راهنمایی، همه‌ی این چیزها رو توی یه کیسه‌ی زیپ‌لاک [۲۸](#) بذار که برچسب داشته باشه. اینطوری از سیم‌های رابط مرموز توی هم پیچیده دوری می‌کنی، به علاوه وقتی می‌خوای اون

وسیله رو دور بندازی، می‌تونی از شر قطعات
جانبی‌اش هم خلاص بشی.»

دوستی دیگر افزود: ««اسباب‌کشی خیالی» رو
امتحان کن. من خودم همین کار رو کردم. اطراف
آپارتمانت بچرخ و از خودت بپرس، اگه قرار بود
جابجا بشم، این رو بسته‌بندی می‌کردم یا از
شرش خلاص می‌شدم؟»

یک نفر دیگر مدعی شد: «من هیچ وقت چیزی رو
صرفاً به خاطر دلایل احساسی نگه نمی‌دارم. مگه
اینکه هنوز ازش استفاده کنم.»

این توصیه‌ها مفید بودند، اما آن قانون آخری
برای من زیاد از حد سختگیرانه بود. من هرگز
حاضر نیستم از شر تیشرت «عدالت هرگز پایانی
نخواهد داشت» خلاص شوم که در کلاس
اروپیک به من و قاضی ساندرا دی اُکنر^{۲۹} که
زمانی منشی‌اش بودم دادند، حتی با اینکه
هیچ وقت اندازه‌ام نشد، یا لباس سایز عروسکی را

دور بریزم که وقتی الیزای نارس را از بیمارستان
به خانه آوردیم به او پوشانده بودند. (حداقل این
اقلام جای زیادی نمی‌گرفتند. من دوستی دارم که
دوازده راکت تنسیس را از روزهایی که در دانشگاه
تنسیس بازی می‌کرده نگه داشته است.)

وقتی یکی از هم‌اتاقی‌های دانشگاه‌هم از نیویورک
دیدن می‌کرد، برای خوردن قهوه به دیدن هم
رفتیم و درباره‌ی عظمت مرتب کردن چیزهای
درهم‌برهم به هیجان آمدیم.

من پرسیدم: «چه چیزی توی زندگی به اندازه‌ی
بیرون ریختن و تمیز کردن کابینت داروها آدم رو
یه مرتبه اینقدر خوشحال و راضی می‌کنه؟

هیچ‌چیز!»

او با اشتیاقی برابر با من موافقت کرد: «نه،
هیچ‌چیز». اما حتی جلوتر رفت و گفت: «می‌دونی،
من یه قفسه‌ی خالی دارم.»

- «منظورت چیه؟»

- «یه جایی توی خونه‌ام، یه قفسه رو کاملاً خالی نگه می‌دارم. بقیه‌ی قفسه‌ها را تا بالا پُرمی‌کنم، اما یکی‌شون رو خالی می‌ذارم.»

تحت تأثیر زیبایی این اراده قرار گرفتم. یک قفسه‌ی خالی! و او سه بچه داشت. یک قفسه‌ی خالی به معنای احتمال بود؛ فضایی برای وسعت بخشیدن؛ هدر دادن خیلی راحت یک چیز به درد بخور برای برازنده‌گی محسن آن. من هم باید یک قفسه‌ی خالی داشته باشم. به خانه رفتم، مستقیم به سمت کمد دیواری سالن رفتم و یک قفسه را خالی کردم.

قفسه‌ی بزرگی نبود، اما حالا خالی بود. چقدر هیجان‌انگیز.

با کنجکاوی داخل آپارتمان شدم و هیچ چیز، اهمیتی نداشت چقدر کوچک، از نظرم دور نماند. مدت‌ها بود که تجمع دیوانه‌کننده‌ی خرت و پرتهایی که بچه‌ها را جذب می‌کرد مرا آزار

می‌داد. توپ شیطونک‌های پر زرق و برق،
چراغ‌قوه‌های مینیاتوری، حیوانات باعث وحش
پلاستیکی عروسکی.. این چیزها همه‌جا بود.
داشتن آنها مایه‌ی سرگرمی بود و دخترها
می‌خواستند آنها را نگه دارند، اما جمع کردن آنها
سخت بود، چون آنها را کجا باید می‌گذاشتیم؟
حکم هشتم من «مشکل را شناسایی کن» است.
فهمیده بودم وقتی مشکلی داشتم اغلب سال‌ها با
آن می‌ساختم چون هرگز ماهیت آن مشکل را
بررسی نمی‌کردم و اینکه چطور می‌توان آن را
حل کرد. کاشف به عمل آمده است که توضیح
دادن واضح مشکل اغلب راه حل آن را پیشنهاد
می‌دهد. برای نمونه، من از آویزان کردم پالتویم
بیزار بودم، پس معمولاً آن را روی پشتی صندلی
رها می‌کردم.

مشکل را مشخص کن: «چرا هیچ وقت پالتویم رو
آویزن نمی‌کنم؟» جواب: «دوست ندارم با

چوبلباسی و سواس زیادی به خرج بدم.»

راحل: «پس از چوبلباسی دیواری روی در استفاده کن!»

وقتی از خود پرسیدم: «مشکل این همه اسباببازی کوچیک چیه؟»

جواب دادم: «الیزا و الینور میخوان این چیزها رو نگه دارن، اما ما جایی برای جمع کردن شون نداریم.» بیدرنگ به راحل مشکلم پی بردم. روز بعد، سری به فروشگاه ظروف نگهدارنده زدم و پنج قوطی شیشه‌ای بزرگ خریدم. آپارتمان را زیر و رو کردم تا خرت و پرت‌های اسباببازی را جمع کنم و آنها را داخل قوطی‌ها بربیزم. در هم برهمنی بر طرف شد! هر پنج شیشه را پُر کردم. چیزی که پیش‌بینی نکرده بودم این بود که این شیشه‌ها در قفسه عالی به نظر می‌رسیدند، رنگارنگ، آکنده از شادی و ترغیب‌کننده. راحل من هم زینت‌بخش بود و هم عملی.

یک پیامد دلپذیر و غیرمنتظره از مرتب کردن
چیزهای درهمبرهم این بود که «سندرم چهار
دماسنج» را حل کرد: من هیچ وقت نمی‌توانستم
دماسنج‌مان را پیدا کنم، پس هر بار یک دماسنج
جدید می‌خریدم و وقتی مرتب کردن چیزهای
درهمبرهم آنها را از مخفیگاهشان بیرون کشید،
متوجه شدم چهار دماسنج داریم. (راستش، من
هرگز از دماسنج استفاده نمی‌کردم؛ موضع لزوم
دستم را پشت گردن دخترها می‌گذاشتم تا ببینم
تب دارند یا نه). یکی از اسرار بزرگسالی این است:
اگر یکی از وسایلت را نمی‌توانی پیدا کنی، خانه را
نظافت کن. متوجه شدم هر چند گذاشتن چیزها در
مناطق عمومی، مثل کمد پالتوها، کشوهای
آشپزخانه، به نظر آسان‌تر بود، اما وقتی هر قلمی
در یک مکان بسیار خاص قرار می‌گرفت
رضایت‌بخش‌تر بود. یکی از لذت‌های کوچک
زندگی برگرداندن چیزها به جای درستش است؛

گذاشتن برس، برق انداختن کفش در قفسه‌ی دوم

کمد دیواری ملافه‌ها به من رضایت کمان‌گیر از

ضربه زدن به هدف را می‌داد.

همچنین چند قانون روزانه به ذهنم رسید که

کمک می‌کرد اجازه ندهم آپارتمان دائمً دچار

بی‌نظمی شود. نخست، با تبعیت از چهارمین

حکم، «الآن انجامش بدء»، «قانون یک-

دقیقه‌ای» را بکار گرفتم؛ هر کاری را که می‌شد

در کمتر از یک دقیقه انجام داد به تعویق

نمی‌انداختم. چترم را سر جایش گذاشتم؛ یک

مدرک را بایگانی کردم؛ روزنامه‌ها را در سطل

بازیافتی ریختم؛ در کابینت را بستم. این مراحل

بیشتر از چند دقیقه طول نکشید، اما تأثیر

فزاینده‌ی آن چشمگیر بود.

همراه با «قانون یک-دقیقه‌ای»، با اختصاص

دادن ده دقیقه قبل از خواب به تمیزکاری ساده،

قانون «تمیزکاری شبانه» را نیز رعایت کردم.

تمیزکاری در شب صبحهای ما را آرامتر و
دلپذیرتر می‌کرد و افزون بر این مزیت، به من
کمک می‌کرد برای خواب آماده شوم. مرتب
کردن چیزها خیلی آرامش‌بخش است و کار
فیزیکی به من کمک می‌کند متوجه خستگی ام
بشوم. اگر قبل از خاموش کردن چراغ به مدت
یک ساعت کتاب بخوانم، وقتی روی تخت دراز
می‌کشم همان حس آسایش عالی را نخواهم
داشت.

همین که به هم ریختگی موجود در کمدهای
دیواری و کابینتها بر طرف و پشت درهای بسته
از چشمم پنهان شد، به درهمبرهمی بصری
هجوم آوردم. برای نمونه، ما در چندین مجله
اشتراک داریم و نمی‌توانستیم آنها را مرتب و
منظم نگه داریم. چیزهای یک کشو را بیرون
ریختم و حالا مجله‌ها را دور از چشم و به طور
مرتب در آنجا نگه می‌داریم، قبل از آنکه بخواهیم

به باشگاه برویم به راحتی می‌توانیم مجله‌ی مورد نظر را برداریم. من دعوت‌نامه‌ها، برگه‌های اطلاع‌رسانی مدرسه و چیزهای متفرقه‌ی مختلف را به تابلوی اعلانات روی دیوار می‌زدم. اما همه‌ی آنها را جدا کردم و آنها را به یک فایل با عنوان «رویدادها و دعوت‌نامه‌های نزدیک» منتقل کردم. نسبت به قبل آنقدرها هم مرتب و منظم نشده بودم، اما بی‌نظمی بصری ما کمتر شده بود.

من از مرتب کردن چیزهای درهم پر هم وحشت داشتم، چون به نظر کار عظیمی بود و واقعاً هم کار عظیمی بود، اما هر بار به اطراف نگاه می‌کردم و فضای اضافی و نظم بیشتر را می‌دیدم، متوجه جرقه‌ی کوچکی از انرژی در خود می‌شدم. شرایط بهبود یافته در آپارتمان‌مان مرا به هیجان می‌آورد و دائم منتظر چیمی بودم که بگوید: «پسر، همه‌چیز فوق العاده به نظر می‌آد! کلی کار

انجام دادی، خیلی بهتر شده!» اما او هرگز چنین
چیزی نگفت. من عاشق ستاره‌های طلایی
هستم، پس این مأیوس کننده بود، اما از سوی
دیگر، به خاطر کشان کشان بردن پانصد پوند
خرت و پرت به بازارچه‌ی خیریه هیچ شکایتی
نکرد. حتی اگر آنقدری که انتظار داشته بودم قدر
تلاش‌های مرا ندانست، واقعاً اهمیتی نداشت؛
احساس می‌کردم با مرتب کردن چیزهای
درهم‌برهم سر شوق آمده و حالم بهتر شده است.
از پس یک کار آزاردهنده بربیا.

کارهای ناتمام انژی مرا تحلیل می‌برد و باعث
می‌شد احساس گناه داشته باشم. احساس
می‌کردم دوست بدی هستم چون هدیه‌ی عروسی
نخریده بودم. احساس می‌کردم عضو بی‌مسئولیت
خانواده‌ام چون هرگز برای بررسی سرطان پوست
اقدام نکرده بودم (و من پوست خیلی روشنی دارم
که به موی قرمز می‌آید). احساس می‌کردم مادر

بدی هستم چون بچه‌ی نوپای ما، الینور، کفش نو
لازم داشت. تصویری از خود داشتم که جلوی
لپتاپ لانه‌زنبوری ام نشستم و یادآوری‌ها به شکل
زنبور بر سرم فرود می‌آیند و با وز وز می‌گویند:
«منو انجام بده!» «منو انجام بده!» و من هم با
دست‌هایم دورشان می‌کنم. وقتی رسیده بود
کمی آسودگی خاطر داشته باشم.

پشت میز نشستم و لیست انجام کارها را تهیه
کردم. نوشتن لیست نوعی سرگرمی بود، اما بعد از
آن مجبور بودم با دورنمایی از کارهایی روی رو شوم
که از انجام آنها طفره می‌رفتم، در بعضی موارد،
سال‌ها. به خاطر داشتن روحیه هم که شده بود،
چندین مورد اضافه کردم که با پنج دقیقه تلاش
می‌توانستی آنها را از لیست خطا بزنی.

تا چند هفته‌ی بعد، با سماجت به لیستم پرداختم.
اولین بررسی سرطان پوست را انجام دادم.
پنجره‌ها را تمیز کردم. یک سیستم پشتیبان برای

کامپیووترم گرفتم. از یک قبض کابل ناشناخته سردرآوردم. کفش‌هایم را به تعمیراتی کفش بردم تا پاشنه‌هایشان عوض شود.

همین که با موارد سخت‌تر موجود در لیست انجام کارها دست و پنجه نرم می‌کردم، هرچند، با تعداد مأیوس‌کننده‌ای از «ماموریت‌های بومرنگ» مواجه شدم؛ ماموریت‌هایی که فکر می‌کردم دارم از شر آنها خلاص می‌شوم ولی دوباره به سمت خودم بر می‌گشتند. با اینکه هجده ماه از موعد گذشته بود، به خاطر خط زدن کار بعدی از لیست به خودم تبریک گفتم و برای تمیز کردن دندان‌هایم به دندانپزشکی رفتم، تنها چیزی که فهمیدم این بود که زیر دندان پُر شده‌ام پوسیدگی داشتم. هفته‌ی بعد مجبور شدم دوباره به دندانپزشکی بروم. بومرنگ. بعد از ماه‌ها طفره رفتن، از سرپرست ساختمان خواستم چراغ‌خواب دیواری‌مان را تعمیر کند، اما کاشف به عمل آمد

که نمی‌تواند آن را تعمیر کند. شماره‌ی یک متخصص برق را به من داد. به متخصص برق زنگ زدم؛ او آمد، چراغ را پایین آورد، اما نتوانست آن را درست کند. درباره‌ی یک مغازه‌ی تعمیراتی به من گفت. چراغ را به مغازه‌ی تعمیراتی بردم. یک هفته بعد، آن را گرفتم. بعد متخصص برق مجبور شد دوباره به آپارتمان‌مان بیاید تا آن را نصب کند. سپس چراغ دوباره کار کرد. مجبور بودم این واقعیت را بپذیرم که برخی از کارهای آزاردهنده هرگز از لیستم حذف نخواهند شد. مجبور بودم تا باقی عمرم هر روز آنها را انجام دهم. سرانجام شروع کردم به هر روز ضد آفتاب زدن، خب، اکثر روزها. بالاخره شروع کردم به هر روز نخ دندان کشیدن، خب، اکثر روزها. با اینکه می‌دانستم در معرض آفتاب بودن می‌تواند منجر به سرطان شود و لشه‌های ناسالم به از دست دادن دندان، ثابت شد که تمرکز بر چین و چروک

و بوی بد دهان مسائل انگیزه بخش تری خواهند بود.

هر چند، گاهی اوقات، سخت‌ترین بخش انجام یک کار صرفاً تصمیم به انجام آن بود. یک روز صبح با فرستادن یک ایمیل شروع کردم که تنها شامل چهل و هشت کلمه می‌شد و نوشتن آن چهل و پنج ثانیه زمان بردا، با این وجود دست‌کم دو هفته بود که بر ذهنم سنگینی می‌کرد. چنین کارهای ناتمامی به طرز نامتناسبی نیروی آدم را تحلیل می‌بردند.

جنبه‌ی مهم شادی مدیریت خلق و خوی شماست و مطالعات نشان می‌دهد که یکی از بهترین روش‌های بهتر کردن روحیه‌تان پیاده کردن یک موفقیت آسان، مثل پرداختن به کار روزمره‌ای است که مدت‌هاست به تعویق افتاده است. افزایش چشمگیر انرژی روحی ام مرا بہت زده کرد

که از پرداختن به این کارهای فراموش شده ناشی می شد.

پُرانژی تر رفتار کن.

برای اینکه احساس انرژی بیشتری داشته باشم، یکی از احکام دوازده گانه ام را بکار گرفتم: «آنگونه که می خواهم احساس کنم رفتار کنم.» این حکم یکی از مفیدترین بینش هایی را که در تحقیقات شادی ام یاد گرفتم خلاصه می کند: اگرچه فرض ما بر این است که ما آنگونه که احساس می کنیم، رفتار می کنیم، اما در واقع ما اغلب آنگونه که رفتار می کنیم احساس می کنیم. برای مثال، مطالعات نشان می دهد حتی لبخندی که به صورت مصنوعی برانگیخته شده احساسات شادتری را به همراه خواهد داشت و یک آزمایش نشان داد که افرادی که از بوتاکس استفاده می کنند کمتر مستعد عصبانیت هستند، چون نمی توانند قیافه‌ی عصبانی به خود بگیرند.

فیلسفه و روانشناس، ویلیام چیمز^۳ توضیح داده است: «شیوه‌ی رفتار به نظر از احساسات تبعیت می‌کند، اما شیوه‌ی رفتار و احساسات واقعاً با هم کار می‌کنند؛ و با تعدیل شیوه‌ی رفتار که تحت کنترل مستقیم اراده است، می‌توانیم به طور غیرمستقیم احساسات را که تحت کنترل مستقیم اراده نیستند، تعدیل کنیم.» طبق نصایح افراد قدیمی و معاصر، این اظهار نظر مورد تأیید است که به منظور تغییر دادن احساسات خود، باید شیوه‌ی رفتار خود را تغییر دهیم.

اگرچه استراتژی «وانمود کن تا احساسش کنی» به نظر ادا و اصول می‌آید، اما برای من به شدت موثر بود. وقتی احساس کرختی می‌کردم، سعی می‌کردم پرانرژی‌تر رفتار کنم. سرعت راه رفتنم را بیشتر کردم. وقتی با تلفن حرف می‌زدم راه می‌رفتم. با گرما و اشتیاق بیشتری صحبت می‌کردم. گاهی وقت‌ها فکر وقت گذراندن با

بچه‌های خودم به من احساس خستگی می‌دهد،
اما یک روز بعد از ظهر خسته‌کننده، به جای آنکه
طرح بازی‌ای را بریزم که در آن روی کانایه دراز
کشیده باشم (توانسته‌ام در ایده دادن به طرز
حیرت‌انگیزی بادرایت باشم)، با جست و خیز وارد
اتاق شدم و گفتم: «آهای، بیاین توی چادر بازی
کنیم!» واقعاً جواب داد؛ با پُرانژی رفتار کردن
موفق شدم انرژی خود را بیشتر کنم.

واخر ژانویه، شروعی امیدوارکننده را برای خود
رقم زده بودم، اما آیا واقعاً احساس شادی بیشتری
داشتم؟ هنوز برای گفتن چنین چیزی خیلی زود
بود. ولی احساس هوشیاری و آرامش بیشتری
داشتم و اگرچه هنوز لحظاتی وجود داشت که
احساس می‌کردم دارم به خودم فشار می‌آورم، اما
تکرار این لحظات کمتر می‌شد.

متوجه شدم امتیاز دادن به خود برای رفتار خوب،
حتی وقتی آن امتیاز چیزی بیشتر از علامتی که

در جدول عزم و اراده‌ام می‌زدم نبود، عمل کردن
به آن عزم و اراده را راحت‌تر می‌کرد. کمی
تشویق سازنده داشتن واقعاً فرق می‌کرد. هرچند،
فهمیده بودم مجبورم مرتب به خود یادآوری کنم
تا تصمیم‌هایم را حفظ کنم. خصوصاً، اواخر ماه
متوجه شدم شور و شو قم برای نگه داشتن نظم رو
به کاهش است. پاداش بزرگی را که بیرون
ریختن و تمیز کردن کمد دیواری داشت دوست
داشتم، اما تمیز و مرتب نگه داشتن آپارتمان کار
سیسیفوس ^{۳۱} است که هرگز تمامی ندارد.
احتمالاً «قانون یک دقیقه‌ای» و «تمیزکاری
شبانه» به مراتب، به من کمک می‌کرد به طور
مرتب با درهم‌برهمی مبارزه کنم تا دوباره مثل
قبل رسیدگی به آن طاقت‌فرسا نباشد.

با این حال، انرژی و رضایت خاطری که ایجاد
نظم به من داد مرا حیرت‌زده کرد. کمد دیواری
که قبل‌اً یک چیز کریه بود حالاً مایه‌ی خوشحالی

شده بود؛ دسته دسته کاغذهایی که روی لبه‌ی
میز تحریرم کم کم داشتند زرد می‌شدند دیگر آنجا
نباودند. ساموئل جانسون نوشته است: «با بررسی
چیزهای کوچک است که ما این هنر بزرگ را
بدست می‌آوریم که تا جایی که ممکن است
ناراحتی کم و شادی بیشتری داشته باشیم.»

فصل دوم

فوریه

عشق را به خاطر آور

ازدواج

• دست از غُر زدن بردار.

• انتظار تعریف و تمجید یا قدردانی نداشته باش.

• درست مبارزه کن.

• زحمت دادن ممنوع.

• عشقت را ثابت کن.

مطالعه درباره‌ی تحقیقات مربوط به شادی و

ازدواج حالتی نگران‌کننده را در آدم ایجاد می‌کند:

رضایت زناشویی بعد از تولد اولین فرزند به میزان

چشمگیری کاهش پیدا می‌کند. حضور اخلاق‌گر

نوزاد و نوجوان‌های جدید، به طرز به‌خصوصی

فشار بسیار زیادی به ازدواج وارد می‌کند و زمانی

که بچه‌ها در این مراحل هستند نارضایتی بیشتر
می‌شود.

من و جیمی یازده سال بود که ازدواج کرده بودیم
و البته، میزان وقوع جر و بحث‌های سطح پایین
در ازدواج ما بعد از تولد دخترمان الیزا به طرز قابل
توجهی افزایش یافت. تا قبل از آن، هرگز عبارت
«تو نمی‌تونی انجامش بدی؟» از دهانم خارج
نشده بود. در این چند سال اخیر، شروع کرده بودم
به شکایت کردن، غُر زدن و این‌دست و آن دست
کردن‌های بسیار. وقتی رسیده بود تا در این باره
کاری انجام دهم.

هرچقدر هم لوس و بی‌مزه به نظر آید، در دوران
دانشکده‌ی حقوق از همان لحظه‌ای که در
کتابخانه به هم معرفی شدیم همیشه آن احساس
را داشته‌ام، زمانی که من دانشجوی سال اولی
بودم و او سال دومی، من و جیمی عشق
خارق‌العاده‌ای داشته‌ایم (کاپشن خز گلی‌رنگی که

آن روز بعد از ظهر پوشیده بود هنوز در انتهای
کمد دیواری ام آویزان است). هرچند، در سال‌های
اخیر، داشتم نگران می‌شدم که مبادا افزایش
رنجش‌های جزئی و کلمات نیش‌دار، دوست
داشتن‌مان را کمتر کند.

ازدواج ما دچار مشکل نشده بود. ما محبت خود را
آشکارا و اغلب موقع نشان می‌دادیم. ما به
یکدیگر سخت نمی‌گرفتیم. به خوبی به
مشاجره‌های موجود رسیدگی می‌کردیم.

رفتارهایی را که کارشناس ازدواج، جان گَتمن ^{۳۲}

به خاطر نقش مخرب‌شان در روابط، «چهار سوار
آخرالزمان» ^{۳۳} می‌نامد، در پیش نمی‌گرفتیم. این
رفتارها عبارتند از: سنگ‌اندازی، موضع دفاعی،
عیب‌جویی و سرافکندگی. خب، گاهی اوقات ما در
سنگ‌اندازی، موضع دفاعی و عیب‌جویی
زیاده‌روی می‌کردیم، اما سرافکندگی که بدترین

رفتار است هرگز.

اما ما، یعنی من یک سری عادت‌های بدی پیدا کرده بودم که می‌خواستم آنها را تغییر دهم.

کار کردن روی ازدواجم هدفی مشخص برای پروژه‌ی شادی‌ام بود، چون یک ازدواج خوب یکی از عواملی است که بیشترین رابطه را با شادی دارد. این موضوع تاحدی نشان از این واقعیت دارد که افراد خوشحال ازدواج کردن و متأهل ماندن را آسان‌تر از افراد ناراحت می‌دانند، به این دلیل که افراد خوشحال جرأت بهتری از خود به خرج داده و همسرهای مناسب‌تری می‌شوند. اما خود ازدواج هم شادی به همراه دارد، چون حمایت و مصاحبتش را که هر کسی به آن نیاز دارد ازدواج از آن برخوردار است.

برای من، مثل اکثر افراد متأهل، ازدواجم اساس تمامی انتخاب‌های مهم دیگر زندگی‌ام بود: جایی که زندگی می‌کردم، داشتن فرزند، دوستانم، کارم، اوقات فراغتم. شرایط جوی ازدواجم و هوای کل

زندگی ام را تعیین می‌کرد. به همین خاطر است
که نه تنها تصمیم گرفتم ازدواجم را در پروژه‌ی
شادی ام قرار دهم بلکه به زودی و در ماه دوم،
سر وقت آن بروم.

هرچند با اینکه رابطه‌ام با چیمی مهم‌ترین عامل
در شکل دادن به زندگی روزمره‌ام بود، متأسفانه،
این رابطه‌ای بود که بیشتر احتمال داشت در آن
بد رفتاری هم کنم. موارد بسیاری پیش می‌آمد
که من به گله و شکایت و اختلاف نظرها گیر
می‌دادم و یکم زیادی سرکوفت می‌زدم. اگر لامپ
می‌سوخت، اگر بهم ریختگی آپارتمان باعث شده
بود احساس کلافگی داشته باشم، یا حتی اگر
چیزی در کارم مرا مأیوس کرده بود، چیمی را
سرزنش می‌کردم.

چیمی ترکیب جالبی است. او یک جنبه‌ی
کنایه‌آمیز دارد که می‌تواند باعث شود برای
افرادی که او را خیلی نمی‌شناسند خشک و تقریباً

خشن به نظر آید، اما او همچنین خیلی خوش قلب است. (مثال خوبی از او آن است که او فیلم‌هایی را دوست دارد که از نظر من به طرز غیر قابل تحملی مرموز هستند، مثل آب‌های آزاد و سگ‌های انباری^{۳۴}، اما او فیلم‌های احساساتی و دلپذیر را نیز دوست دارد، هر چی خواستی بگو^{۳۵} فیلم مورد علاقه‌اش در این باره است). وقتی از انجام دادن وظایف مختلف شوهرانه سر باز می‌زند مرا دیوانه می‌کند، اما زمان‌های دیگر با ارتقا دادن کامپیوترم بدون اینکه خواسته باشم مرا شگفت‌زده می‌کند. او تخت را مرتب می‌کند اما هرگز لباس‌هایش را در سبد لباس‌های کثیف نمی‌اندازد. او در خریدن کادوی تولد سرورشته ندارد، اما به صورت غیرمنتظره هدایای دوست‌داشتنی به خانه می‌آورد. مثل همه، او ترکیبی از ویژگی‌های خوب و نه-زیاد-خوب است و بدترین عادت‌های بد من

آن است که در حالی که حسن‌های او را فرض مسلم می‌گیرم روی عیب‌هایش کلید می‌کنم.

به این نتیجه رسیده بودم که باید واقعیت مهمی را درباره‌ی پروژه‌ی شادی‌ام درک کنم:

من نمی‌توانستم هیچ‌کس دیگری را تغییر دهم.

هر چقدر هم امتحان کردن آن وسوسه‌کننده به نظر می‌آید، نمی‌توانستم شرایط جوی ازدواج‌مان را با وادار کردن جیمی به تغییر دادن عادت‌های بدش شاد کنم. تنها می‌توانستم روی خودم کار کنم. برای داشتن ایده، به دوازدهمین حکم از احکام دوازده‌گانه‌ام روی آوردم: «**فقط عشق وجود دارد.**»

یکی از دوستانم منبع این حکم بود. وقتی داشتن شغلی پُرفشار را سبک و سنگین می‌کرد این عبارت به ذهنش رسید، در این شغل باید برای شخصی کار می‌کرد که به نحو بارزی سختگیر بود. شخصی که به فرایند استخدام رسیدگی

می کرد به او گفته بود: «می خوام باهات روراست باشم. جان دو^{۳۶} خیلی باکفاایته، اما کار کردن برای اون بهشدت سخته. خوب فکر کن بین واقعاً این شغل رو می خوای.» دوستم واقعاً آن شغل را می خواست، پس به این نتیجه رسید: « فقط عشق وجود دارد.» از آن لحظه به بعد، به خودش اجازه نداد افکار عیبجویانه درباره‌ی جان دو داشته باشد؛ هرگز پشت سرش از او شکایتی نکرد؛ حتی حاضر نبود به عیبجویی دیگران درباره‌ی او گوش بدهد.

پرسیدم: «همکارهات فکر نمی کنن تو یه پاچه‌خواری؟»

او گفت: «وای، نه. همه‌شون آرزو دارن اونها هم می تونستن همین کار رو بکنن. جان دو دیوونه‌شون می کنه، اما من می تونم صادقانه بگم که از جان خوشم می‌آم.»

اگر دوستم می‌توانست چنین کاری را برای
رئیسش انجام دهد، چرا من نتوانم همین کار را
برای چیمی انجام دهم؟

در باطن، عشقم فقط برای چیمی بود، اما به
موضوعات بسیار زیاد پیش پا افتاده اجازه می‌دادم
اسباب دردسر شوند. طبق استانداردهای رفتاری
خودم زندگی نمی‌کردم و پس از آن، چون به
خاطر رفتار بدم احساس گناه می‌کردم، رفتارم بدتر
هم می‌شد.

عشق چیز جالبی است. بدون لحظه‌ای شک و
تردید حاضر بودم کلیه‌ام را به چیمی اهدا کنم، اما
اگر از من می‌خواست صرفاً کنار داروخانه توقف
کنم تا خمیر ریش بگیریم به شدت کفری
می‌شدم. مطالعات نشان می‌دهد که شایع‌ترین
منابع اختلاف میان زوجین پول، کار، رابطه‌ی
زنashویی، ارتباط، مذهب، فرزندان، خانواده‌ی
یکدیگر، قدردانی و فعالیت‌های اوقات فراغت

هستند. به خصوص داشتن یک فرزند تازه متولد شده نیز سخت است. هرچند، این دسته‌بندی‌ها، همان‌قدر که ظاهرًا شامل همه‌چیز می‌شوند، حوزه‌ی مشکلات مرا کاملاً تسخیر نکرده بودند. درباره‌ی ازدواج به خصوص و تغییراتی را که می‌توانستم به کار بگیرم خوب فکر کردم تا دل‌رحمی و شکیبایی روزهای تازه‌عروس دامادی را قبل از آنکه بچه‌دار شویم به جای خود برگردانم.

در ابتدا، نیاز بود رویکردم را نسبت به کارِ خانه تغییر دهم. زمان زیادی را صرف تعیین وظایف و غُر زدن می‌کردم و نه تنها به چیمی غُرمی زدم که کارهایش را انجام دهد، بلکه به او نق می‌زدم که به خاطر کارهایی که من انجام می‌دهم مرا تحسین کند. همچنین، به خصوص در موقع عصبانیت، می‌خواستم سبک‌بالتر باشم. جمله‌ای از جی. کی. چسترتون^{۲۷} در ذهنم تکرار می‌شد:

«سنگین بودن آسان است؛ سبک بودن مشکل»
(یا، طبق این نقل قول: مردن آسان است؛ فیلم
کمدی بازی کردن؛ مشکل».)

می خواستم چیمی را فرض مسلم نگیرم. حرکات
کوچک و پی در پی تفکرآمیز از دادن گل در روز
ولنتاین مهمتر بودند و می خواستم چیمی را غرق
در احترام و موهبت‌های کوچک، تحسین و
قدردانی کنم، با این همه، راز بزرگسالی ام
می گوید: «کاری که هر روز انجام می‌دهی نسبت
به کاری که هر از گاهی انجام می‌دهی اهمیت
بیشتری دارد.»

چیمی از من نپرسید برای این ماه می خواستم چه
چیزهایی را بررسی کنم و من هم چیزی به او
نگفتم. دیگر او را خوب می شناختم اگرچه، به
طريقی، فهمیده بود موش آزمایشگاهی من است،
اما شنیدن درباره‌ی جزئیات او را دستپاچه می‌کرد.

می‌دانستم که این تصمیم‌ها قرار است برای من سخت باشد. آن قدرها واقع‌گریز نبودم که انتظار داشته باشم بتوانم هر روز، هر اراده را حفظ کنم، اما می‌خواستم بیشتر از قبل عزم‌م را جزم کنم. یک دلیلی که پروژه‌ی شادی‌ام را با بالا بردن انرژی‌ام و مرتب کردن چیزهای درهمبرهم خود شروع کردم این بود که می‌دانستم اگر احساس نمی‌کردم بی‌نظمی ذهنی یا فیزیکی مرا از پا درآورده است بیشتر می‌توانستم سبک‌بال و با محبت رفتار کنم. چنین چیزی به نظر مضحك می‌آمد، اما همین الان، داشتن یک کمد دیواری مرتب‌تر و خواب بیشتر شرایط روحی شادتر و مسالمت‌آمیزتری را برای من به ارمغان آورده بود. حالا که داشتم لیست جدیدی از تصمیم‌ها را برای ماہ فوریه اضافه می‌کردم، چالشی که وجود خواهد داشت آن است که پابه‌پای تصمیم‌های ماہ ژانویه

پیش بروم.

دست از غُر زدن بردار.

چیمی از اینکه دیگران به او غُر بزنند بیزار بود و

از اینکه من یک آدم غُر غُرو باشم متنفر بود، با

این حال متوجه شده بودم که به کرات این کار را

انجام می‌دهم. مطالعات نشان می‌دهد که تا حد

زیادی، کیفیت دوستی یک زوج را این امر تعیین

می‌کند که آیا آنها از حال و هوای رمانسیک و شور

و هیجان ازدواج خود احساس رضایت دارند یا نه

و هیچ‌چیزی به اندازه‌ی غُر زدن احساسِ دوستی

و شور و هیجان را از بین نمی‌برد. به هر حال، با

غُر زدن کاری از پیش نخواهیم برد.

کارت‌های ولنتاین ما به من این فرصت را داد تا

این عزم و اراده را مورد آزمایش قرار دهم.

همانطور که برای خیلی از افراد اتفاق می‌افتد،

تقریباً پنج دقیقه بعد از تولد الیزا، میل شدیدی بر

من غلبه کرده بود که کارت‌های تعطیلات سالانه

بفرستم. تصمیمی که بیشتر زایده‌ی درماندگی

بود تا نوآوری، تصمیم گرفته بودم به جای ماه
دسامبر، زمانی که زندگی دیوانه‌کننده است، سنت
کارت‌پستال فرستادن برای روز ولنتاین را در ماه
فوریه داشته باشم.

امسال وقت کارت فرستادن که رسید، همین که
من و جیمی نشستیم تا فیلم برخورد نزدیک از
نوع سوم ^{۳۸} را تماشا کنیم، دسته‌های بزرگ پاکت
نامه را بیرون کشیدم و با خوشحالی پرسیدم:
«دوست داری کارت بذاری توی پاکت یا پاکت رو
بچسبونی؟»

با ناراحتی به من نگاه کرد و گفت: «لطفاً وادرم
نکن.»

با خود کلنجر رفتم که چطور جوابش را بدهم. آیا
باید اصرار کنم که کمک کند؟

آیا باید به او بگویم منصفانه نیست که کل این
کار را من به تنها‌یی انجام دهم؟ که بخش سخت
کار یعنی سفارش دادن کارت‌ها و چیدن عکس

(یک عکس ستودنی از الینور و الیزا با لباس باله)

را من انجام داده بودم و او فقط می‌خواست در
بخش راحت کار به من کمک کند؟ از سوی
دیگر، تصمیم گرفته بودم این کارت‌ها را بفرستم
تا به میل خود رفتار کنم. آیا منصفانه بود از او
بخواهم کمک کند؟ خب، انصاف واقعاً اهمیتی
نداشت. ترجیح می‌دادم خودم تمامش کنم تا
اینکه احساس کنم غُرغُرو کرده‌ام.

آهی کشیدم و به او گفتم: «باشه مشکلی نیست،
نگرانش نباش.» وقتی نگاهی به چیمی انداختم و
او را دیدم که روی کاناپه لم داده کمی احساس
رنجش به من دست داد، اما متوجه شدم از اینکه
احساس غُرغُرو بودن نداشته باشم بیشتر لذت
می‌برم تا اینکه بدون آنکه بخواهم با زبانم
پاکت‌ها را تر کنم به طور همزمان تلویزیون تماشا
کنم.

بعد از فیلم، جیمی به من نگاه کرد و مرا دید که دور تا دورم را پاکت‌های قرمزی احاطه کرده بودند که کارت‌ها داخل آنها قرار گرفته، در پاکت‌ها چسبانده و تمبر آنها زده شده بود. او دستش را روی دستم گذاشت و گفت «ولنتاین من می‌شی؟»

خوشحال بودم که تصمیم گرفته بودم او را وادار به انجامش نکنم.

برای آنکه غُر نزدن را راحت‌تر کنم، چک‌لیستی از تکنیک‌های ضد غُر زدن را برای خود آماده کردم. نخست، به این دلیل که شنیدن صدای عصبانی و تهدیدآمیز آزاردهنده است، برای خودم و جیمی راه‌هایی را پیدا کردم که بدون آنکه حرف بزنیم بتوانیم وظایف را به هم گوشزد کنیم؛ وقتی پاکت نامه‌ای را روی زمین کنار درِ جلویی می‌گذاشتم، جیمی می‌دانست که باید سرِ راه نامه را پست کند.

خود را به یادآوری یک-کلمه‌ای محدود کردم. به
جای آنکه با فریاد بگویم: «یادت باشه، قول دادی
قبل از اینکه بریم پارک ببینی مشکل دوربین
فیلمبرداری چیه!» همین که جیمی از پشت میز
ناهار بلند می‌شد، فقط می‌گفت: «دوربین!» به
خود یادآوری کردم لازم نبود کارها طبق برنامه‌ی
من پیش بروند. مجبور بودم با میل شدیدم مبارزه
کنم و سر جیمی غُر نزنم که به انبار زیرزمین مان
برود و سرسره را پیدا کند، چون به محض آنکه به
این نتیجه می‌رسیدم که اینور از آن لذت خواهد
برد، می‌خواستم فوری اینجا باشد. اما واقعاً
ضروری نبود.

به خاطر زیاده‌روی نکردن در نوع مشهور غُر زدن،
«به صلاح خودت است» قطعاً خود را تحسین
کردم. هرگز در مورد چتر بردن، صباحانه خوردن،
یا رفتن به دندانپزشکی جیمی را عاصی نکردم.
هرچند بعضی از افراد فکر می‌کنند این نوع غُر

زدن نشانه‌ی دوست داشتن است، من فکر
می‌کنم یک آدم بالغ بدون دخالت دیگران، باید
بتواند تصمیم بگیرد که ژاکت بپوشد یا نپوشد.

البته، واضح‌ترین تکنیک ضد گُزدن و با کمترین
جذابیت این بود که آن کار را خودم انجام دهم.

چرا باید این چنین حکم می‌کردم که این
مسئولیت چیمی است که مطمئن شود به اندازه‌ی
کافی پول دم دست داریم؟ لحظه‌ای که این کار
را به عهده گرفتم، همیشه پول داشتیم و خیلی
بیشتر شاد بودم. وقتی چیمی کاری را انجام
می‌داد، به خود اجازه نمی‌دادم در حاشیه از او ایراد
بگیرم. فکر می‌کردم وقتی دوربین دیگری را
جایگزین آن دوربین فیلمبرداری بی‌صرف کرد
زیادی پول داده بود، اما این تصمیم او بود تا به
شیوه‌ی خودش عمل کند.

همچنین سعی کردم تمام کارهایی را که چیمی
انجام می‌داد بیشتر ببینم و بیشتر قدردان آنها

باشم. من قطعاً از «ادعای اغراق‌آمیز ناخودآگاه» مبرا نبودم، پدیده‌ای که به مشارکت یا مهارت‌های خود نسبت به دیگران زیادی بها می‌دهیم. (چنین امری به «سفسطه‌ی دریاچه‌ی وُبگان»^{۱۳۹} گریسون کیلر مربوط می‌شود، او به شرح این واقعیت می‌پردازد که همه‌ی ما خود را یک سر و گردن بالاتر از آن چیزی که هستیم در ذهن تجسم می‌کنیم). در یک مطالعه، وقتی در یک کار گروهی هر کدام از دانش‌آموزان مشارکت خود را در تیم برآورد کردند، مجموع ۱۳۹ درصد بود. چنین چیزی با عقل جور درمی‌آید، چون ما از کاری که خودمان انجام می‌دهیم خیلی بیشتر آگاه هستیم تا کاری که دیگران انجام می‌دهند: من به خاطر زمانی که وقت می‌گذارم و قبض‌ها را پرداخت می‌کنم گله و شکایت سر می‌دهم، اما زمانی را که چیمی وقت می‌گذارد تا به ماشین‌مان رسیدگی کند نادیده می‌گیرم.

من دوستی دارم که یک راه حل تمام عیار دارد. او و شوهرش کارها را به یکدیگر محول نمی کنند. با وجود اینکه صاحب چهار فرزند هستند، به طور ضمنی با هم توافق کرده‌اند که هرگز چیزهایی مثل «باید بچه‌ها را ببری جشن تولد» یا «توالت رو درست کن، دوباره آب می‌ده» را به یکدیگر نگویند. سیستم آنها جواب می‌دهد چون هر دوی آنها وارد میدان می‌شوند، اما با وجود این، من نمی‌توانم تصور کنم با این شیوه زندگی کنم. این یک ایده‌آل غیرممکن، اما توجه برانگیز است.

انتظار تعریف و تمجید یا قدردانی نداشته باش.
بررسی عادت غُر زدنم به من نشان داد که گرفتار شکل دقیق‌تر غُر زدن نیز بودم، غُر زدنی که به کاری که من می‌کردم مربوط می‌شد. به جیمی نق می‌زدم تا مرا بیشتر تحسین کند.

با چیزی مثل پروژه‌ی کارت‌های ولنتاین، متوجه شدم چیزی که واقعاً از جیمی می‌خواستم، حتی

بیشتر از کمک، این بود که مثلاً بگوید: «آفرین، عکس دخترها بی‌نظیره! کاری که داری با این کارت‌های ولنتاین می‌کنی حرف نداره!» می‌خواستم در تکالیفم آن ستاره‌ی طلایی را بچسبانند.

چرا چنین نیازی به ستاره‌های طلایی داشتم؟ آیا این خودبینی بود که نیاز به زیاد شدن داشت؟ آیا عدم امنیت بود که لازم بود تسکین داده شود؟ دلیلش هر آنچه بود، می‌دانستم نیاز داشتم چیمی کارهای خوبی را که انجام می‌دادم ببیند و لازم بود حتی بر این نیاز هم غلبه کنم. پس به این عزم و اراده رسیدم: «انتظار تعریف و تمجید یا قدردانی نداشته باش.»

تا زمانی که در این مسئله ریز نشده بودم، نفهمیده بودم این نیاز چقدر بر رفتارم تأثیر می‌گذارد. یک روز صبح حدود ساعت ۷، با رُب دوشامبری که به تن داشتم تلو تلو خوران وارد

آشپزخانه شدم. الینور شب درست نخوايده بود و
بيشتر شب را با او بيدار مانده بودم؛ جيمي حدود
ساعت ۶ بيدار شده بود تا پيش او باشد و من
بتوانم بخوابم.

در حالی که داشتم در يك نوشابه‌ی رژيمی را باز
مي‌کردم زير لب گفتم: «صبح بخير.» به خاطر
نود دقيقه‌ی عالي خواب بيشهتر از او تشکر نکردم.
جيمي لحظه‌ای صبر کرد و بعد يك مرتبه گفت:
«اميدوارم قدر زمانی رو که امروز صبح بهت دادم
بدونی.» خود او هم به ستاره‌ی طلایی نياز دارد،
هرچند به نظر من، در پيشکش کردن آنها خيلي
مهارتی ندارد.

من فکر خود را متمرکز کرده بودم تا در ازدواجم
رفتار بهتری داشته باشم. به خاطر اينکه داشتم
چيزهای خيلي زيادي ياد می‌گرفتم به خود آفرین
مي‌گفتم. پس اگر با مهرباني می‌گفتم: «البته که
قدر می‌دونم، خيلي ممنون، تو قهرمان منی»؟ آيا

با این کار سپاسگزاری عظیمی را نثار چیمی می‌کردم؟ خیر. چون چیمی به خاطر بیدار ماندن با یلینور از دادن یک ستاره‌ی طلایی به من غفلت کرد، با تشریف گفت: «البته که قدر دونستم، اما وقتی من بعثت اجازه می‌دم بخوابی هیچوقت از خودت قدردانی نشون نمی‌دی. اون موقع وقتی تو بهم اجازه می‌دم بخوابم از من انتظار کلی سپاسگزاری داری.» نگاه چیمی باعث شد آرزو کنم ای کاش طوری دیگر واکنش نشان داده بودم. نهمین حکم از احکام دوازده‌گانه‌ام را به یاد آوردم: «سخت نگیر.»

دست‌هایم را به دورش انداختم. «متأسفم. واقعاً متأسفم. نباید اون طوری حرف می‌زدم و البته که قدر خواب اضافی رو که امروز صبح داشتم می‌دونم.»

او گفت: «می دونی، واقعاً سعی داشتم جواب محبت‌هات رو بدم. البته که منم قدردان این

لطفت هستم که بهم اجازه می‌دی بخوابم.»
— «باشه.»

حداقل به مدت شش ثانیه یکدیگر را در آغوش گرفتیم، از قرار معلوم چیزی که تحقیقاتم به من نشان داد این بود که شش ثانیه در آغوش گرفتن کمترین زمان لازم برای کمک کردن به جریان اکسیتوسین و سروتونین است، مواد شیمیایی بالابرندۀ خلق و خو که رشته‌ی پیوند را ترویج می‌دهند. لحظه‌ی تنفس سپری شد.

این جر و بحث کوچک بینش مهمی را به روی من گشود تا بتوانم خود را بهتر کنترل کنم. این مدت داشتم با قیافه‌ای حق به جانب به خود می‌گفتیم که من یک سری کارهای خاص انجام می‌دهم یا تلاش‌های خاصی «برای جیمی» یا «برای تیهمان» می‌کنم. هرچند هم چنین چیزی به نظر سخاوتمندانه می‌آمد، نتیجه‌ی بدی در برداشت، چون وقتی جیمی قدر تلاش‌های مرا

نمی‌دانست بُق می‌کردم. در عوض، کم‌کم به خودم گفتم: «این کار رو برای خودم انجام می‌دم. این چیزیه که من می‌خواستم کارت‌های ولنتاین بفرستم. من می‌خواستم کایینت‌های آشپزخانه را بیرون ببریزم و مرتب کنم. این به نظر خودخواهی می‌آمد، اما در واقع، آنقدرها هم خودخواهانه نبود، چون بدین معنی بود که برای گرفتن ستاره‌ی طلایی از جیمی یا هر کس دیگری غُرْغُر نمی‌کردم. هیچ شخص دیگری مجبور نبود ببیند من چه کار کرده‌ام.

یادم می‌آید با یکی از دوستانم که والدینش به شدت درگیر جنبش حقوق مدنی شده بودند صحبت می‌کردم. دوستم به من گفت: «اونها همیشه می‌گفتن؛ پسرم هر کاری رو باید برای خودت انجام بدی اگه برای دیگران انجامش بدی، نتیجه‌اش اینه که از اونها می‌خوای اون کار رو تصدیق کن، سپاسگزار باشن و تو رو تأیید

کن. اگه برای خودت انجامش بدی، از دیگران
انتظار واکنش به خصوصی رو نداری.» فکر کنم
حق با آنها باشد.

با این وجود، با همه‌ی چیزهایی که درباره‌ی کnar
گذاشتن ستاره‌های طلایی گفتم، باید اعتراف کنم
که هنوز فکر می‌کنم بد نیست اگر جیمی کمی
سخاوتمندانه‌تر آنها را بذل و بخشش کند. چه باید
و چه نباید، آنها را می‌خواهم.

درست مبارزه کن.

پرداختن به غُر زدن راحت‌تر از رفتارهای دیگری
بود که سعی داشتم تغییر دهم. برای دومین
اولویتم با چالش سخت‌تری مواجه شدم: سخت
نگرفتن. اختلافات زناشویی به دو دسته تقسیم
می‌شوند: موضوعاتی که به وضوح می‌توان آنها را
حل کرد و موضوعاتی که نمی‌توان آنها را حل
کرد. متأسفانه، اکثر اختلافات بیشتر شامل
دسته‌های نامحدودی مثل زیر می‌شوند: «چطور

باید پول مان را خرج کنیم؟» و «چطور باید فرزندان مان را بزرگ کنیم» تا دسته های راحت تر از قبیل «این آخر هفته چه فیلمی باید ببینیم؟» یا «امثال تابستان برای تعطیلات کجا باید برویم؟» برخی از مخالفت ها اجتناب ناپذیر بوده و حتی ارزشمند. از آنجایی که من و جیمی قرار بود با هم دعوا کنیم، می خواستم بتوانم دعواهایی داشته باشم که جالب تر باشند، یعنی در حین اینکه با هم موافق نیستیم بتوانیم مسخره بازی در بیاوریم و با یکدیگر با محبت رفتار کنیم.

همچنین می خواستم دشمن خاص و بی همتای خودم، تشر زدن را مغلوب کنم. اغلب اوقات، در نوعی دعوای کوچک یک طرفه، چنان به طور ناگهانی با عصبانیت طرف را به باد ناسزا می گیرم که اوقات خانواده را به کامشان تلخ می کنم. اغلب برایم سوال شده بود چرا عصبانیت در کنار غرور، حرص، شکم پرستی، شهوت، تنبی و حسادت، جز

هفت گناه کبیره است، آخر آنها به اندازه‌ی خیلی از گناه‌های دیگر این‌قدر مرگبار به نظر نمی‌رسیدند. کاشف به عمل آمده که آنها به خاطر شدت‌شان گناهان کبیره به شمار نمی‌آیند بلکه به خاطر قدرت‌شان در به وجود آوردن گناه‌های بدتر است که گنها کبیره هستند. آنها راه رسیدن به گناه‌های بزرگ هستند. در میان هفت گناه کبیره، عصباً نیت قطعاً جزای من بود.

سبک مبارزه برای سلامتی ازدواج اهمیت زیادی دارد؛ تحقیقات «آزمایشگاه عشق» گاتمن^{۴۰} نشان می‌دهد که طریقه‌ی دعوا کردن یک زوج نسبت به اینکه چقدر دعوا کنند از اهمیت بیشتری برخوردار است.

به جای آنکه در دعواهایی زیاده‌روی کنند که از همان اول تمامی گلایه‌ها را در برمی‌گیرد، زوج‌هایی که درست مبارزه می‌کنند صرفاً یکی‌یکی به موضوعات دشوار می‌پردازند. چنین

افرادی به جای آنکه یک مرتبه دعوایشان بالا بگیرد و جدی شود، بحث خود را با ملایمت پیش می‌برند و از بمب‌هایی مانند «تو هیچ وقت...» و «تو همیشه...» دوری می‌کنند. به جای آنکه دعوایشان ساعت‌ها ادامه پیدا کند، نحوه‌ی پایان دادن به آن را بلد هستند. برای آنکه به احساسات بد اجازه ندهند تشدید شود با استفاده از کلمات یا اعمال خاص؛ «تلash‌های صلح‌گونه» را در پیش می‌گیرند. آنها متوجه فشارهای دیگری که به همسرشان تحمیل شده هستند، یک شوهر قبول می‌کند که همسرش احساس می‌کند ضروریات کار و خانه او را فرا گرفته است؛ یک خانم قبول می‌کند که شوهرش احساس می‌کند بین همسر و مادر خودش گیر افتاده است.

در اینجا مثالی درباره‌ی اینکه چطور درست دعوا نکنیم می‌آورم. از قرار معلوم، با اینکه واقعاً بدم می‌آید به چنین چیزی اعتراف کنم، هر از گاهی

ممکن است خر و پف کنم. از اینکه به آن اشاره شود متنفرم، چون خر و پف کردن به نظر چیز ناخوشایندی است، اما وقتی یک روز صبح چیمی آن را به مسخره گرفت، سعی داشتم «سخت نگیرم»، پس همراه با او خنديدم.

سپس، چند هفته بعد، داشتیم به ایستگاه رادیویی مورد علاقه‌مان، فقط-خبر گوش می‌دادیم که ساعت ۶:۳۰ ساعت زنگ دار به صدا درآمد و من داشتم با بی‌حالی به این موضوع فکر می‌کردم که از وقتی آن همه به هم ریختگی را مرتب کرده‌ام چقدر اتاق خواب‌مان آرامش‌بخش‌تر شده است، در این لحظه چیمی با مهربانی و نوعی حالت شوخي‌وار گفت: «روز مون رو با دو تا اظهار نظر شروع کنيم. اوليش، تو خر و پف می‌کني.»

من با تشر گفتم: «پس اولين چيزی که امروز صبح باید بشنوم اينه؟»

خشمم فوران کرد. همین که از تخت بلند شدم
عملاً ملافه‌ها را به طرف صورتش انداختم. «که
من خر و پف می‌کنم. هیچ‌چیزی بهتر از این نبود
که بگی؟» با عصبانیت در اتاق قدم زدم و یک
مرتبه لباس‌هایم را از کمد دیواری بیرون کشیدم.
«اگه می‌خوای خر و پف نکنم، وقتی خوابم بهم
یه سلقمه بزن، اما یک‌ریز هم راجع بهش حرف
نزن!»

درسات را یاد گرفتی؟ با خنده‌دن با او، باعث
شدم چیمی فکر کند خر و پف کردن موضوع
خوبی برای شوخی است. سعی کردم سخت
نگیرم، اما نتوانستم؛ کاش همیشه می‌توانستم به
راحتی به خودم بخندم، اما در بعضی مواقع،
نمی‌توانم و باید صادقانه جوابش را می‌دادم تا
بتوانم جلوی بالا گرفتن دوای احتمالی را بگیرم.
چیمی خبر نداشت که نظرش قرار است مرا
عصبانی کند. بفرمایید این هم از «درست مبارزه

کردن.» این بار، نتوانسته بودم عزم خود را نگه دارم، حتی در خود ندیدم عذرخواهی کنم، فقط می‌خواستم آن را فراموش کنم، اما امیدوار بودم سری بعد، رفتار بهتری داشته باشم.

در ازدواج، آنقدر که مهم است تجربیات ناخوشایند کمتری داشته باشی، داشتن تجربیات خوشایند بسیار مهم نیست، چون مردم «اثر نگرش منفی» ۱۱ دارند؛ واکنش ما به واقعیت بد سریع‌تر، قوی‌تر و سخت‌تر از واکنش ما به واقعیت خوب است. در واقع، عملاً در هر زبانی، مفاہیم بیشتری برای توصیف احساسات منفی وجود دارد تا احساسات مثبت.

حداقل پنج اقدام مثبت زناشویی لازم است تا یک اقدام بحرانی یا مخرب جبران شود، پس یک راه برای مستحکم کردن ازدواج آن است که مطمئن شویم احساسات مثبت بر احساسات منفی تا حد زیادی می‌چربد. وقتی تعاملات میان یک زوج

معمولًا با عشق و مهربانی باشد، نادیده گرفتن جر و بحث ناخوشایند گاه به گاه خیلی آسان‌تر خواهد بود. هرچند، من احساس می‌کرم، برای جبران نیروی منفی جر و بحث مربوط به خر و پف، به بیشتر از پنج اقدام زناشویی، از جانب هر دوی ما نیاز است.

درست مبارزه کردن تفاوت زیادی در شادی من ایجاد می‌کرد، چون شکست در مبارزه‌ی درست، منبع مهمی از گناه در زندگی‌ام بود. طبق نظریه‌ی مارک تواین ^{۴۲}: «وجدان ناراحت به موی توی دهان می‌ماند.» وقتی چیمی کاری آزاردهنده می‌کرد و به او تشر می‌زدم، بعد احساس بدی نسبت به تشر زدن پیدا می‌کرم و تقصیر را به گردن او می‌انداختم. اما در حقیقت، متوجه شدم، علت اصلی احساسات بد من رفتار چیمی نبود بلکه گناهم به خاطر واکنشم نسبت به رفتارش

بود؛ درست مبارزه کردن این گناه را از بین برد و
بنابراین مرا شادتر کرد.

یک روز وقتی بارها و بارها نتوانستم درست مبارزه
کنم به من کمک کرد این نکته را واضح‌تر ببینم.

برای روز رئیس‌جمهور، آخر هفته تعطیلات
کوچکی با پدر و مادر چیمی داشتیم. مادر شوهر و
پدر شوهرم، جودی و باب، مادربزرگ و پدربزرگ
خیلی خوبی برای سفر هستن، کمک‌دهنده،
آسان‌گیر، با تحمل معقول برای هرج و مرج، اما
دوست دارند موقع سفر کلی وقت داشته باشند و
چون ما با عجله داشتیم آماده می‌شدیم که از
خانه بیرون بزنیم و به دیدن آنها برویم، باعث
شدم حسابی گرسنه‌ام شود. همین که داشتیم
آپارتمان را ترک می‌کردیم، متوجه شدم دارم از
گرسنگی هلاک می‌شوم، پس با دست بردن در
یک جعبه‌ی بزرگ قلبی شکل خواستم ته‌بندی‌ای

کرده باشم، این جعبه را الیزا برای روز ولتاین
گرفته بود و در آن اسمارتیز ام آند امز بود.
خوردن تمام آن شکلات‌ها به من حس گناه و
کمی حالت تهوع داد و نمی‌توانستم از سخنان تندا
و زننده دوری کنم. هرچه بدتر رفتار می‌کردم،
احساس گناه بیشتری پیدا می‌کردم و این باعث
می‌شد بدتر رفتار کنم.

«جیمی، لطفاً اون برگه‌ها رو از سر راهم بردار.»
«الیزا، اینقدر به من تکیه نده، دستم درد گرفت.»
«جیمی، نمی‌تونی این کیف رو برداری؟»
حتی بعد از اینکه به هتل رسیدیم، چون شروعم از
اول اشتباه بود، نمی‌توانستم احساسات بدم را
متزلزل کنم.

یک لحظه جیمی از من پرسید: «حالت خوبه؟»
من که موقتاً ادب شده بودم، زیر لب گفتم: «البته،
خوبم»، اما خلق و خوی بدم خیلی زود دوباره
آشکار شد.

آن شب، بعد از آنکه **إليزا** و **لينور** خوابیدند،
بزرگترها بالاخره توانستند گپ و گفتی بی وقفه
داشته باشند. قهوه‌ی بعد از شام‌مان را نوشیدیم
(حتی بعد از سال‌ها وصلت با این خانواده، هنوز
هم توانایی جودی و باب در نوشیدن اسپرسو با
کافئین بعد از شام مرا متحیر می‌کند) و درباره‌ی
مقاله‌ی اخیر نیویورک تایمز درباره‌ی **VX-950**،
داروی هپاتیت **ث** که در حال آزمایش بود صحبت
کردیم.

چنین آزمایش‌هایی برای ما خیلی مهم بودند.
جیمی به شوخی می‌گوید با زانوی بد و جای زخم
چشمگیری که از جراحی دوران کودکی دارد و
اسپاسم‌های گاه به گاه کمر، یک «اسباب بازی
شکسته» است، اما قسمت اصلی از دست رفته‌اش
کبد اوست. او هپاتیت **ث** دارد.

در مقایسه با شرایط مزمن و بالقوه مرگبار، هپاتیت
ث یک سری ویژگی‌های خوب دارد. واگیردار

نیست مگر از طریق تماس مستقیم با خون.

جیمی هیچ علائم ظاهری ندارد و تنها از طریق

آزمایش خون متوجه شد به هپاتیت ث مبتلاست.

یک روز بیماری سیروز یا التهاب شدید کبد

می‌گیرد و فعالیت کبدش متوقف می‌شود و به

دردسر بسیار بزرگی گرفتار می‌شود، اما در حال

حاضر، حالت کاملاً خوب است. همچنین، وقتی

حرف مشکلات سلامتی به میان می‌آید، اگر افراد

زیادی کسالت تو را داشته باشند، شرکت‌های

دارویی به سختی تلاش می‌کنند تا درمانی برای

آن پیدا کنند. در ایالت متحده حدود ۳ میلیون نفر

هپاتیت ث دارند، به علاوه‌ی ۱۷۰ میلیون یا

بیشتر در سراسر دنیا، پس این بیماری حوزه‌ی

تحقیق فعالی است و دکترهای جیمی حدس

می‌زنند که درمان‌های موثر و جدید احتمالاً تا پنج

الی هشت سال آینده تأیید خواهند شد. هپاتیت ث

دوره‌ی بسیار طولانی‌ای دارد، افرادی که گرفتار

سیروز می‌شوند، اکثراً تا بیست یا سی سال به این بیماری مبتلا نمی‌شوند.

سی سال به نظر زمان خیلی طولانی‌ای است، اما قبل از آنکه آزمایش برای هپاتیت ث آغاز شود، وقتی چیمی هشت سالش بود در طول عمل قلبی که داشت به خاطر تزریق خون هپاتیت ث گرفت و حالا سی و هشت سالش است.

برخلاف یک سال ناخوشایندی که عالیم شبه‌آنفلوآنزاوی داشت، قرص می‌خورد و هفت‌های یک بار آمپول می‌زد، درمانی که در حال حاضر موجود است، پگی‌لیت‌اینترفرُن به علاوه‌ی رایباوایرِن^{۴۳}، برای چیمی جواب نداد. تا زمانی که محققان درمان‌های جدیدی پیدا کنند فقط باید امیدوار باشیم که چیمی کبدش را دودستی می‌چسبد. علاوه بر اینکه سیروز به توقف کبد منجر می‌شود، خود این قضیه تصور جالبی نیست، تازه هپاتیت ث احتمال مبتلا شدن به سلطان کبد

را نیز تا حد زیادی بیشتر می‌کند. خدا را شکر که پیوند کبد وجود دارد، هرچند کبدی که پیوند زده شده بازیچه نیست و متأسفانه همیشه امکان پیوند آن وجود ندارد. (مثل آن جوک قدیمی راجع به رستوران: «غذاش مزخرفه!» «آره، پُرس‌هاش هم خیلی کوچیک هستن.»)

پس همه‌ی ما به شرح مطلب تایمز درباره‌ی درمان‌های جدید احتمالی واقعاً علاقمند بودیم. به نظر پدرشوهرم، باب، این مقاله دلگرم‌کننده بود، اما هر بار که نظری می‌داد، با آن مخالفت می‌کردم.

او گفت: «طبق این مقاله، تحقیقات خیلی امیدبخش‌هه.»

من جواب دادم: «اما هر دو دکتر چیمی بهمون گفتن اگه بیشتر نشه، قراره دست‌کم پنج سال طول بکشه تا یه دارو تأیید بشه.»

او با ملایمت جواب داد: «تو این مقاله اشاره شده

که قدم‌های بلندی داره برداشته می‌شه.» باب

هیچ وقت اهل جر و بحث نیست.

«اما هنوز خیلی مونده تا این دارو توی بازار بیاد.»

من اغلب اهل جر و بحث هستم.

- «این زمینه‌ی تحقیقات بی‌نهایت فعاله.»

- «اما افق زمانی خیلی طولانیه.»

و غیره و غیره و غیره.

اغلب اینطور نیست که به باب بگوییم او بیش از

حد خوش‌بین است. او بر اهمیت تصمیم‌گیری

احتمالی و عقلانی تأکید دارد و با یادداشت‌های

زرد با ستون‌های «مزایا» و «معایب»، خودش نیز

به این مقررات عمل می‌کند، او عادت دارد

نقطه‌نظرات متعدد را جمع‌آوری کند، نگرش

بی‌طرفانه‌ی «بازار سهام بالا می‌رود، بازار سهام

پایین می‌آید». هر چند، در چنین موقعیتی، او

تصمیم گرفته بود دیدگاهی خوش‌بینانه به این

گواه داشته باشد. چرا با او دعوا کنم؟ من با دیدگاه او موافق نبودم، اما من که دکتر نیستم، من چه می‌دانستم؟

اشتیاق جدیدم برای رفتارم زیاد بود اما غیرمنطقی نبود. می‌دانستم که حالت جنگجویانه و مته به خشخاش گذاشتمن من در این گفتگو از تحریک جزئی ناشی نمی‌شد بلکه از میل به حمایت از خودم در برابر امید واهی ریشه می‌گرفت. باب داشت نیمه‌ی پُر لیوان را می‌دید و اگر اجازه داده بودم این موضوع بدون بحث کردن پیش برود احساس بهتری می‌داشتم. با گفتن چیزهای دلسوز دکننده، مطمئنم باعث شدم باب و قطعاً جیمی، احساس بدتری داشته باشند و ستیزه‌جو بودن فقط باعث می‌شد احساس بدی داشته باشم. درست مبارزه کن، نه فقط با شوهرت، بلکه با همه.

در نکته‌ای کمتر متکبرانه، همچنین یاد گرفتم که
با معده‌ی خالی نیم پوند شکلات ام اند امز
نخورم.

زحمت دادن ممنوع.

برای تحقیقاتم درباره‌ی یادگیری نحوه‌ی «درست
مبارزه کردن»، کتابخانه‌ی گسترده‌ای از
کتاب‌های مربوط به ازدواج و روابط نصیبم شده
بود.

جیمی اظهار نظر کرد و گفت: «هر کس یه
نگاهی به قفسه‌های ما بندازه فکر می‌کنه
ازدواجمون به مشکل خورده.»

من شوکه شدم و پرسیدم: «چرا این طور فکر
می‌کنی؟»

«بین چه چیزهایی آوردی اینجا. هفت اصل برای
داشتن ازدواج موفق. عشق هرگز کافی نیست.
محافظت کردن از ازدواج خود. جدایی. مردی که

آزده شد.^{۴۴} اگه من نمی‌دونستم داری روی چی

کار می‌کنی خودم هم نگران می‌شدم.»

گفتم: «اما این مطالب عالی هستن. تحقیقات

مسحورکننده‌ی زیادی در این باره وجود داره.»

- «البته، اما مردم به خودشون زحمت نمی‌دان
اینها رو بخونن مگه اینکه مشکلی داشته باشن.»

شاید حق با جیمی بود، اما از اینکه دلیلی برای

مطالعه‌ی آخرين یافته‌های مربوط به ازدواج و

روابط داشتم خوشحال بودم. چیزهای زیادی یاد

گرفته بودم. برای مثال، تفاوت چشمگیری

درباره‌ی نحوه‌ی نگرش مردها و زن‌ها درباره‌ی

صمیمیت وجود دارد. اگرچه مردها و زن‌ها قبول

دارند که به اشتراک گذاشتن فعالیت‌ها و افشاری

خود مهم است، اما دیدگاه خانم‌ها درباره‌ی یک

لحظه‌ی دوستانه گفتگوی رو در روست، در حالی

که مردها احساس می‌کنند چنین لحظه زمانی

است که در کنار یک نفر نشسته و مشغول کار یا بازی کردن هستند.

پس وقتی جیمی پرسید: «دلت می خود فیلم سپر ۴۵ رو ببینی؟» فهمیدم از نظر او، با هم تلویزیون تماشا کردن یعنی برای یکدیگر وقت گذاشتن واقعی، نه اینکه فقط در یک اتاق بنشینیم و تلویزیون تماشا کنیم و با هم حرف نزنیم.

در جواب گفتم: «ایده‌ی خیلی خوبیه!» و کاشف به عمل آمد، در حالی که روی تخت دراز کشیده بودیم و یک نمایش تلویزیونی درباره‌ی یک پلیس خودسر در لوس‌آنجلس را تماشا می‌کردیم خیلی رمانیک به نظر نمی‌رسید، اما لحظه‌ای که با آسودگی سرمان به متکاهایمان رسید واقعاً حس رمانیک بودن را داشت.

شاید به این خاطر که مردها استاندارد پایینی برای چیزی که صمیمیت به حساب می‌آید دارند، هم مردها و هم زن‌ها روابط با زن‌ها را صمیمی‌تر و

لذت‌بخش‌تر از روابط با مردّها می‌دانند. زن‌ها
نسبت به مردّها احساس هم‌دلی بیشتری برای
دیگران دارند (هرچند مقصود هر آنچه باشد،
میزان هم‌دلی زن‌ها و مردّها برای حیوانات
یکسان است). این یافته به نظر من بسیار قابل
توجه آمد، در واقع هم برای مردّها و هم زن‌ها،
قابل اطمینان‌ترین پیش‌بینی برای تنها نبودن،
میزان ارتباط با خانم‌هاست. وقت گذراندن با
مردّها تفاوتی ایجاد نمی‌کند.

اطلاعاتی که درباره‌ی این تحقیق فراگرفتم
نگرشم را نسبت به چیمی تغییر داد. من او را با
تمام وجودم دوست دارم و می‌دانم او نیز مرا
دوست دارد، می‌دانم که به طور قطع می‌توانم به
او اعتماد کنم و رازهایم را با او در میان بگذارم،
اما اغلب احساس سرخوردگی می‌کردم چون او
هرگز نمی‌خواست از صمیم قلب درباره‌ی چیزی
حرف بزند. خصوصاً، آرزو می‌کردم علاقه‌ی

بیشتری به کارم نشان دهد، خواهرم، الیزابت،
نویسنده‌ی تلویزیون است و به خاطر اینکه
شریکی برای نویسنده‌گی دارد به او حسادت
می‌کنم. عمالاً روزانه، او و سارا گفتگوهای
طولانی درباره‌ی نویسنده‌گی و استراتژی‌های
حرفه‌ای دارند. من شریک یا همکاری ندارم که
درباره‌ی مسائل کاری با او صحبت کنم، پس
می‌خواستم جای خالی این شخص را چیمی برایم
پُر کند.

همچنین، انتظار داشتم بتوانم زحمت کل
دلواپسی‌هایم را روی دوش چیمی بیندازم.
گفتگویم را با موضوع‌های فریبنده‌ای مثل موارد
زیر آغاز می‌کردم: «نگرانم که نکنه طبق
توانایی‌هام زندگی نمی‌کنم» یا «نمی‌تونم روابط
کاری خوبی برقرار کنم» یا «اگه نوشته‌ام به درد
نخوره چی؟» جالب اینکه چیمی، دلش
نمی‌خواست چنین مکالماتی داشته باشد و همین

مرا عصبانی می‌کرد. می‌خواستم به من کمک کند
روی احساس اضطراب و خودناباوری خود کار
کنم.

فهمیدن این موضوع که وقتی مردها و زن‌ها به
یک نفر نیاز دارند که آنها را درک کند هر دو به
سراغ زن‌ها می‌روند به من نشان داد که چیمی به
خاطر نداشتن علاقه یا عاطفه مرا پس نمی‌زد؛ او
 فقط نمی‌توانست چنین حمایتی را برایم فراهم
کند. چیمی قرار نبود درباره‌ی اینکه آیا باید
وبلاگ داشته باشم یا اینکه چطور باید به کتابیم
نظم بدهم گفتگویی طولانی با من داشته باشد. او
نمی‌خواست ساعت‌ها وقتی را صرف بالا بردن
اعتماد به نفس من بکند. او هرگز قرار نبود نقش
یک شریک زن را در نویسنده‌ی برای من بازی
کند و واقع‌بینانه نبود که از او انتظار چنین چیزی
را داشته باشم. اگر به چنین حمایتی نیاز داشتم،
برای رسیدن به آن باید به راه دیگری بیندیشم.

درک من رفتار او را تغییر نداد، اما دیگر احساس
رنجش نداشتم.

همچنین فهمیده بودم هر چه بیشتر احساس
ناراحتی داشته باشم، به نظر چیمی هم کمتر دلش
می خواهد درباره‌ی آن حرف بزند.
یک شب به او گفتم: «می دونی، من مضطربم.
کاش سعی می کردی کمکم کنی احساس بهتری
داشته باشم. هر چی حالم بدتر باشه، ظاهراً کمتر
دلت می خواد باهام حرف بزند.»
او جواب داد: « فقط تحمل ندارم ناراحتی‌ات رو
ببینم.»

حقیقت دوباره روشن شد. این لجاجت نبود که
اجازه نمی داد چیمی یک شنوونده‌ی دلسوز باشد؛ او
نه تنها به طور ذاتی علاقه‌ی کمتری به داشتن
مقالمه‌های طولانی صمیمانه داشت، بلکه
همچنین سعی می کرد از هر موضوعی که باعث
ناراحتی من می شود دوری کند، چون دیدن
ملالت من برای او بسیار دردناک بود. روی هم

رفته چنین چیزی اجازه نداد از مخصوصه خلاص
شود، حتی اگر او علاقه‌ای به ایفای چنین نقشی
نشد، گاهی اوقات به یک شنونده‌ی دلسوز نیاز
داشت، اما حداقل دیدگاهش را در کمی کردم.
گفتگوی ما مرا به فکر واداشت که چطور شادی
من بر جیمی و دیگران اثر می‌گذاشت. این کلام
موجز را شنیده بودم که «خانم شاد، زندگی شاد»
یا به عبارت دیگر، «اگه مامان شاد نباشه،
هیچ‌کس شاد نیست.» در ابتدا فکر کرده بودم
چنین چیزی عالی است، ای جانم، کلش درباره‌ی
خشند کردن من است! اما اگر این عبارات درست
باشند، مسئولیت عظیمی است.

پیش خود فکر کرده بودم نکند پروژه‌ی شادی من
خودخواهانه باشد، چون به نظر می‌رسید تمرکز
کردن بر شادی خودم تن‌پروری است. درست
است، وقتی متوجه شادی خودم باشم دیگران را
قطع‌آتاً شاد می‌کنم، داشتم سعی می‌کردم به جیمی

تشر نزنم و به جوک‌هایش بخندم. اما این کار فراتر از آن بود. وقتی خودم شاد بودم، توانایی بهتری داشتم تا تلاش کنم دیگران را نیز شادر کنم.

به طور کلی افراد خوشحال نسبت به افراد ناخشنود بخشنده‌تر، کمک‌دهنده‌تر و خیرخواه‌تر هستند، خویشتن‌داری بهتری دارند و در برابر ناکامی و سرخوردگی شکیباتر هستند، در حالی که افراد ناخشنود اغلب گوش‌گیرتر، ستیزه‌جوتر و خودبین‌تر هستند. اُسکار وايلد^{۴۶} گفته است: «وقتی آدم خوب باشد همیشه خوشحال نخواهد بود؛ اما وقتی خوشحال باشد همیشه خوب خواهد بود.»

شادی تأثیر بخصوص عمیق‌تری بر ازدواج دارد، چون خلق و خوی زن و شوهر خیلی راحت به یکدیگر منتقل می‌شود. ۳۰ درصد افزایش در شادی زن یا شوهر شادی دیگری را بالا می‌برد،

در حالی که کاهش در شادی زن یا شوهر روحیه‌ی دیگری را خراب می‌کند. (نه تنها آن، وقتی پی بردم در پدیده‌ای که به عنوان «انطباق سلامت»^{۳۷} شناخته شده، همین که زن و شوهر عادات خوب یا بد خود در رابطه با غذا خوردن، ورزش کردن، نزد دکتر رفتن، سیگار کشیدن و نوشیدن را به یکدیگر منتقل می‌کنند رفتارهای سالم آنها در هم ادغام می‌شود، مسحور شدم.). می‌دانم که چیمی می‌خواهد من خوشحال باشم. در واقع، هرچه شادرتر به نظر آیم، چیمی هم بیشتر تلاش می‌کند مرا خوشحال کند و وقتی به هر دلیلی، ناراحت باشم، چیمی زهره‌ترک می‌شود. پس، به عنوان بخشی از تلاشم برای شاد بودن، تصمیم گرفتم این عزم را داشته باشم: «زحمت دادن ممنوع»، خصوصاً به چیمی. اگر واقعاً به مشورت یا حمایت چیمی نیاز داشتم خب

نگرانی‌هایم را با او مطرح می‌کردم، اما زحمت مشکلات جزئی‌ام را روی دوش او نمی‌انداختم.

یک صبح یکشنبه فرصتی نصیبیم شد تا طبق عزم و اراده‌ام زندگی کنم. لحظه‌ی بی‌نظیر آرامش بود. چیمی آشپزخانه را بهم ریخته بود و در حین آماده کردن چند پنکیک سریع و سیر، آشپزخانه را نیز مرتب می‌کرد، الیزا جذب هری پاتر و جام آتش

۴۸ شده بود، الینور داشت با مداد شمعی سبز تمام صفحات کتاب رنگ‌آمیزی اسکوبی دو^{۴۹} را پُر می‌کرد و من داشتم نامه‌ها را بررسی می‌کردم.

نامه‌ای به ظاهر بی‌ضرر را که از طرف شرکت کارت اعتباری مان آمده بود باز کردم و متوجه شدم به خاطر نقض امنیتی مکرر، کارت اعتباری اصلی‌مان باطل شده بود و کارت و شماره‌ی جدیدی برای‌مان صادر کرده بودند.

من خشمگین بودم. حالا مجبور خواهم بود به سراغ همه‌ی حساب‌هایی بروم که به آن شماره‌ی

کارت اعتباری وابسته بودند و آنها را به روز کنم.
لیستی از آنها نداشتم، پس هیچ نظری نداشتم
چطور قرار است سر درآورم کدام حساب‌ها نیاز به
تغییر داشتند. گذر خودکار عوارضی، حساب
آمازون مان، عضویت باشگاه من. .. چه چیز
دیگری؟ این بیانیه چقدر هم واقع‌بینانه بود؛ نه
یک عذرخواهی، نه هیچ مزایایی که خطای
شرکت یا دردسری را که برای صاحبان کارت به
وجود آورده تصدیق کند. چنین کاری بود که مرا
دیوانه می‌کرد: وقت با ارزش و انرژی ذهنی
می‌طلبید، با این حال وقتی انجام شد، حال و روزم
بهتر از قبل نبود.

با عصبانیت به چیمی گفتم: «باورم نمی‌شه! به
خاطر اشتباه خودشون کارت اعتباری‌مون رو باطل
کردن!»

آماده بودم تا وارد یک سخنرانی تند شوم تا اینکه
این فکر از ذهنم خطرور کرد: «زحمت دادن

ممنوع». مکث کردم. چرا باید لحظه‌ای آرامش بخش را با رنجشم خراب کنم؟ چه حالت خوب باشد و چه نباشد، چه آن شکایت موجه باشد و چه نباشد، گوش دادن به شکایت دیگران خسته‌کننده است. نفس عمیقی کشیدم و وسط داد و هوارم سکوت اختیار کردم. به زور سعی کردم آرام باشم و تنها چیزی که گفتم، این بود: «آه، خب.»

جیمی با تعجب به من نگاه کرد و بعد خیالش راحت شد. احتمالاً می‌دانست چقدر تلاش کرده بودم تا خودم را کنترل کنم. وقتی بلند شدم تا کمی دیگر قهوه بریزم، بدون آنکه چیزی بگوید، ایستاد تا مرا در آغوش بگیرد.

برای عشق شاهد بیاور.

من هرگز چیزی را که در دانشگاه از پیر رودی ۵۰ خواندم فراموش نکرده‌ام: «عشقی وجود ندارد؛ تنها شواهدی که عشق را ثابت کنند وجود دارند.»

هر گونه عشقی هم که در قلبم داشته باشم،
دیگران تنها اعمال مرا خواهند دید.

وقتی نگاهی به جدول تصمیم‌هایم انداختم، دیدم
که برخی از موارد، مانند «بیرون بریز، سر جایش
برگردان، مرتب کن» به ردیفی از علامت‌های
چک شده‌ی امیدبخش می‌باليذند، در حالی که
دیگر تصمیم‌ها با علامت‌های ضربدر پُر شده
بودند. در رابطه با «زودتر بخواب» عملکرد بهتری
داشتم تا «انتظار تعریف و تمجید یا قدردانی
نداشته باش». خوبشخنانه، «برای عشق شاهد
بیاور» به نظر از آن اعمالی بود که به راحتی
می‌توانستی آن را به یک عادت خوشایند تبدیل
کنی.

برخی از شیوه‌های نشان دادن عشقهم آسان بودند.
چون مردم ۴۷ درصد (چطور به این آمار و ارقام
می‌رسند؟) بیشتر مستعد هستند به عضوی از
خانواده که اغلب محبتش را بروز می‌دهد احساس

نزدیکی کنند تا به کسی که به ندرت چنین کاری می‌کند؛ هر بار بر آن شدم تا به جیمی بگویم: «دوست دارم» و آخر ایمیل‌هایم کلمه‌ی اختصار «دد» را قرار دادم. همچنین شروع کردم به در آگوش گرفتن بیشتر جیمی، به علاوه‌ی دیگر افرادی که در زندگی ام بودند. بغل کردن استرس را از بین می‌برد، احساس نزدیک بودن را بیشتر می‌کند و حتی مانع درد می‌شود. در یک مطالعه، افرادی که بر آن بودند هر روز به مدت یک ماه پنج بار دیگران را بغل کنند، با این هدف که هر تعداد افراد متفاوتی را که می‌توانستند در آگوش بگیرند، شادتر شدند.

پیش از این در بعضی چیزها عملکردم درست بود. چون نمی‌خواستم تک‌تک ایمیل‌هایم به جیمی نوعی سوالات یا یادآوری‌های آزاردهنده داشته باشد، عادت کردم به فرستادن پیام‌های

لذت‌بخش، با اخبار جالب یا داستان‌های سرگرم‌کننده درباره‌ی دخترها.

یک روز در طی مسیرم به سمت یک قرار ملاقات، قدمزنان از ساختمان محل کار چیمی در نیمه‌ی شهر رد می‌شدم که ایستادم و به او زنگ زدم.

پرسیدم: «پشت میزت نشستی؟»
- «آره، چطور؟»

«پایین پلکان سنت بِرتولُما^{۵۱} رو نگاه کن.» از دفتر چیمی، کلیسا درست آن طرف خیابان بود.
«منو می‌بینی دارم برات دست تکون می‌دم؟»
- «آره، نگان کن، اونجایی! منم دارم برات دست تکون می‌دم.»

وقت گذاشتن برای آن دست تکان دادن بی‌معنی اما محبت‌آمیز قلبم را سرشار از احساسات خوبی کرد که این حس تا ساعتها با من بود.

این کارها حرکات کوچکی بودند، اما به طرز
شگفت‌آوری دگرگونی عظیمی در رنگ و بوی
تعاملات ما ایجاد کردند. فرصتی داشتم تا حرکت
بزرگ‌تری نیز از خود نشان دهم، چون تولد با
اهمیت مادرشوهرم، جودی، در راه بود.
پدر و مادرهای ما نقش مهمی در زندگی مان بازی
می‌کنند. پدر و مادرم، کَرِن و جَک کِرفت^{۵۲}، در
کانزاں سیتی زندگی می‌کنند، شهری که من در
آن بزرگ شدم، اما یکی از آنها یا هر دوی آنها هر
چند ماه یک بار به ما سر می‌زند و ما هم حداقل
سالی دو بار به کانزاں سیتی می‌رویم تا مدتی را
کنار آنها باشیم. این بازدیدها از نوع جدی امروز-
باید-چه-کار-کنیم هستند. پدر و مادر جیمی
درست نزدیک ما زندگی می‌کنند. به معنای واقعی
کلمه، تنها یک خانه‌ی شهری باریک بین
ساختمان آپارتمان آنها و ساختمان آپارتمان ما
وجود دارد. وقتی اطراف محله قدم می‌زنیم، اغلب

آنها را می‌بینیم که قبل از آنکه قهوه بخورد یا
سری به فروشگاه بزنند به سمت ما می‌آیند،
جودی با موهای خاکستری و روسری‌های
خوشگلش، باب با نحوه‌ی راه رفتن دشوار و کلاه
نقابی پشمی‌اش.

خوب‌بختانه من و جیمی، در اهمیت رابطه‌ی خود
با پدر و مادرها یمان در ازدواج توافق نظر داریم،
پس برای من عادی بود که به تولد جودی فکر
کنم. اگر از جودی می‌پرسیدیم دوست دارد
تولدش را چطور جشن بگیرد، می‌گفت برای او
مهمن است. هرچند، اگر می‌خواهید بدانید دیگران
چطور دوست دارند با آنها رفتار شود، بهتر آن
است که ببینید خود آنها در عمل چطور هستند تا
اینکه چه چیزی می‌گویند. جودی یکی از قابل
اعتمادترین افرادی است که تا به حال دیده‌ام؛ او
هرگز تعهدی را که دارد فراموش نمی‌کند، هرگز
پیش نمی‌آید کاری را که گفته انجام می‌دهد

انجام ندهد یا تاریخ مهمی را فراموش کند. اگرچه او اصرار دارد که رد و بدل کردن کادوی تولد یا کادوی تعطیلات برایش مهم نیست، اما هیچ کس مثل او در هدیه دادن این قدر با فکر نیست و هدايا را به این زیبایی کادو نمی کند. او حتی به ما هدیه‌ی سالگرد ازدواج می دهد هدايابی که تم سنتی هر سال را دنبال می کنند: برای چهارمين سالگرد ازدواجمان با تم «گل و میوه»، به ما یک لحاف زیبا با طراحی گل و میوه داد؛ برای دهمین سالگرد ازدواجمان با تم «قلع و آلومینیوم»، ده جعبه ورقه‌ی آلومینیوم به ما داد.

جیمی، پدرش و برادرش، فیل، سرورشته‌ای در برنامه‌ریزی جشن تولد ندارند. در گذشته، نزدیک تولد جودی که می شد، یادداشت‌های یادآوری آماده می کردم، به جیمی غر می زدم که برای تولدش برنامه‌ریزی کند، بعد وقتی آن‌طور که باید و شاید تولد جشن گرفته نمی شد نگرش

خودبینانه‌ی دیدی‌به‌شما‌گفتم داشتم. هرچند،
کار پروژه‌ی شادی‌ام به کل بدون نتیجه نبود و
راه حل این مشکل را یافتم: من مسئولیت را به
عهده می‌گیرم.

من می‌دانستم جودی از چه نوع مهمانی‌ای
خوشش می‌آید. قطعاً جشن غافلگیر کننده
نمی‌خواهد و مهمانی خانوادگی در خانه را ترجیح
می‌دهد. او برای با فکر بودن ارزش بیشتری
نسبت به گشاده‌دستی قائل است، پس آن هدایای
خانگی که نشان‌دهنده‌ی دوراندیشی باشند برای
او با ارزش‌تر از هر چیزی است که از مغازه
خریداری شده باشد و او غذای خانگی را بیشتر از
شام در یک رستوران مجلل دوست دارد.
خوبیختانه، برادر شوهرم، فیل و همسرش، لارن
^{۵۳}، سرآشپزهای با استعدادی هستند که شرکت
خدمات غذای مجالس را می‌گردانند، پس غذای
تولد او هم می‌توانست خانگی باشد و هم مجلل.

تصویری مثل رویا به ذهنم آمد؛ بعد به تأیید نیاز داشتم تا اجرایش کنم.

به پدرشوهرم در دفترش زنگ زدم. «سلام، باب.
زنگ زدم درباره‌ی برنامه‌ریزی برای تولد جودی
با هاتون صحبت کنم.»

– «فکر نمی‌کنی، یکم زیادی زوده؟»
– «نه واقعاً، اگه بخوایم یه چیز خاص رو
برنامه‌ریزی کنیم نه زود نیست و فکر کنم باید
این کار رو بکنیم.»
مکث.

به آرامی گفت: «خب، تو فکرش بودم. ..»
– «آخه من یه ایده دارم، اگه مایل باشین بشنوین
فکرم ممکنه جالب باشه.»
با آسودگی گفت: «أُه بله، چی تو ذهنت داری؟»
باب فوری با برنامه‌ام موافقت کرد. در رابطه با
انواع زیادی از کارها و تعهدات خانوادگی
خسته‌کننده او واقعاً پایه است، اما این نوع پروژه با

توانایی‌های او جور در نمی‌آمد. در واقع، همه‌ی اعضای خانواده با خوشحالی همکاری کردند. آنها می‌خواستند جودی یک تولد عالی داشته باشد؛ فقط مایل نبودند آن نوع برنامه‌ریزی را که لازمه‌اش بود انجام دهند.

در پی تصوراتم، کنترل کامل را به دست گرفتم. چند روز قبل از مهمانی، به جیمی، باب، فیل و لارن ایمیل زدم و به افتخارشان، در جواب یک ایمیل شماتت‌آمیز هم دریافت نکردم: سلام به همه، فقط چهار روز به مهمونی تولد جودی مونده.

کلی هدیه‌ی کادو شده می‌خوایم. منظورم شما هستین! یکی کافی نیست!

به باب: الیزا و من هدیه‌تون رو کادو کردیم. شما دسر می‌آرین؟

به جیمی: هدیه‌ی خودت و من رو خریدی؟

به فیل و لارِن: برای شام چی درست می‌کنیں،
چیز خاصی هست که باید دم دست باشه؟ لازمه
که چه ساعتی برسین؟ با غذا نوشابه سفید یا
قرمز؟ گفتین دارین کارت‌های منو درست
می‌کنیں؟ گمون کنم جودی فکر کنه این کار
خنده‌داره.

به همه: می‌دونم اگه به همه دستور بدم که
درست نیست از روی کاناپه غلت بخورین و
خرامان خرامان برین که لباس مهمونی‌تون رو
بپوشین این طوری راه رو برای تمسخر خانواده
نسبت به خودم باز کردم. پس یه کلمه هم
درباره‌اش چیزی نمی‌گم. فقط یادتون باشه حس
تشخيص موقعیت و با فکر بودن که اون شب رو
به یه شب عالی تبدیل می‌کنه.

بهمون خوش می‌گذره!
برای این مهمانی کلی تدارک دیدم. من و الیزا به
سفال فروشی «نام ما گل است» رفته‌یم تا الیزا

بشقاب‌های شام را با تم‌های تئاتر بیاراید و این کار شور و هیجان مادربزرگش را بازتاب می‌کرد.

یک ساعت صرف چرخیدن در وب‌سایت کیکِ
کُلت [۵۴](#) کردیم تا زیباترین کیک را انتخاب کنیم.
ما از ایزا در حال خواندن گلچینی از ترانه‌های
مورد علاقه‌ی جودی فیلم گرفتیم و الینور هم در
این حین تاتی تاتی می‌کرد.

شب مهمانی، قبل از آنکه طبق قرار همه ساعت
۳:۶ عصر برسند، با دستپاچگی شروع کردم به
تمیزکاری لحظه‌ی آخر. مادرم عاشق مهمانی
دادن است و آمادگی استرس قبل از مهمانی را از
او به ارت برده‌ام، چیزی که ما به آن «دلشورهی
میزبان» می‌گوییم؛ اعضای با تجربه‌ی خانواده
می‌دانند چطور جلوی چشم نباشند تا کمتر گرفتار
جارو کشیدن ناگهانی شوند. اما وقتی جیمی بعد از
جیم شدن اش ساعت ۶:۲۹ عصر سر و کله‌اش

پیدا شد، یک شلوار خاکی رنگ و یک پیراهن

چارخانه پوشیده بود و کفش هم نداشت.

لحظه‌ای دندان روی جگر گذاشت؛ بعد، حواسم

بود لحنم ملایم باشد و گفتم: «کاشکی یه چیز

بهتری پوشیده بودی.»

جیمی طوری به نظر می‌رسید گویی او نیز

لحظه‌ای دندان روی جگر گذاشته و بعد جواب

داد: «می‌رم یه شلوار بهتر می‌پوشم، خوبه؟» بعد

طبقه‌ی بالا رفت، شلوار و پیراهنش را عوض کرد

و کفش هم پوشید.

عصر دقیقاً همان‌طور که انتظار داشتم پیش رفت.

قبل از آنکه بزرگ‌ترها آماده‌ی شام شوند، نوه‌های

دختری، همراه با مادر بزرگشان، ساندویچ سالاد

مرغ خوردند که غذای مورد علاقه‌ی جودی است.

کیک تولد را زمانی آوردیم که دخترها هنوز بیدار

بودند تا بتوانند آهنگ «تولد مبارک» را بخوانند

و یک تکه کیک بخورند. بعد دخترها را برای

خواب به اتاق فرستادیم و بزرگ‌ترها مشغول شام

شدند (غذای هندی، غذای دلخواه جودی).

وقتی همه بلند شدند تا به خانه‌هایشان بروند،

جودی گفت: «عصر واقعاً بی‌نظیری بود.

همه‌چیزش رو دوست داشتم. هدیه‌هام، غذا،

کیک، واقعاً همه‌چیز عالی بود.» مشخص بود

جودی واقعاً از مهمانی لذت برده است و همه از

اینکه نقشی در این مهمانی داشته بودند خشنود

بودند، اما فکر کنم من از همه بیشتر لذت بردم.

من خیلی خوشحال بودم که همه‌چیز درست پیش

رفته بود.

این مهمانی، بر درستی سومین حکم از احکام

دوازده‌گانه‌ام تأکید داشت: «آنگونه که می‌خواهم

احساس کنم رفتار کنم.» اگرچه ممکن است

پیش‌بینی کرده باشم سازماندهی مهمانی باعث

می‌شود احساس دلخوری کنم، اما در واقع، به

شیوه‌ای محبت‌آمیز عمل کردن، به احساسات

محبت‌آمیزم نسبت به همه‌ی افراد خانواده،
خصوصاً جودی شاخ و برگ داد.

هرچند، باید اعتراف کنم لحظاتی قبل از مهمانی،
احساس می‌کردم چیمی و بقیه به اندازه‌ی کافی
قدرتان زحماتم نبودند. از اینکه برنامه‌ریزی را به
عهده گرفته بودم خوشحال بودم و اگر هر کس
دیگری سعی کرده بود آن را به عهده بگیرد
ناراحت می‌شدم، اما با این وجود ستاره‌ی طلایی‌ام
را می‌خواستم. می‌خواستم چیمی، باب یا فیل
بگویند: «وای، گرچن، واقعاً داری ترتیب یه عصر
فوق‌العاده رو می‌دی! به خاطر برنامه‌ریزی!
ماهرانه، خلاقانه و با فکرت ازت خیلی ممنونیم!»
اما چنین چیزی قرار نبود رخ دهد، پس رهایش
کن. برای خودم انجامش می‌دهم.
اما چیمی مرا خیلی خوب می‌شناسد. وقتی جودی
داشت کادوهایش را باز می‌کرد، چیمی یک جعبه
از یک قفسه بیرون کشید و آن را دست من داد.

او گفت: «این مال توئه.»

- «مال من؟» متعجب بودم و خشنود. «چرا کادو

می‌گیرم؟»

جیمی جواب نداد، اما دلیلش را می‌دانستم.

جعبه را باز کردم و در آن یک گردنبند زیبا با

دانه‌های چوبی صیقل داده شده بود. وقتی برای

امتحان آن را به گردن انداختم گفتم: «دوستش

دارم!» شاید نباید نیازمند چنین تأییدی می‌بودم،

اما حق با جیمی بود، به آن نیاز داشتم.

یکی از لذت‌های بزرگ عاشق شدن این احساس

است که غیرعادی‌ترین فرد در کل دنیا تو را

انتخاب کرده است. یادم می‌آید آن روزهایی که

در دانشگاه حقوق می‌خواندم، بعد از آنکه با

هم‌اتاقی‌ام درباره‌ی نامزدم، جیمی حرف زدم و او

اعتراف کرد: «تا حالا ندیدمش»، واقعاً حیرت‌زده

شدم. صادقانه بگویم، نمی‌توانستم تصور کنم هر

بار که در راهرو یا در سلف راه می‌رفته چشم
کسی او را نگرفته باشد.

هرچند، با گذشت زمان، زن و شوهرها هم‌دیگر را
فرض مسلم می‌گیرند. جیمی سرنوشت من است.
او دوست جون‌جونی من است. او بر تمام هستی
من نفوذ دارد. پس، البته، من اغلب او را نادیده
می‌گیرم.

هرچه با آمادگی بیشتر به تقلای همسر برای
توجه به او پاسخ بگویید، ازدواج شما هم
مستحکم‌تر می‌شود، اما پیدا کردن عادت‌های بد
راحت است. وقتی جیمی جوک تعریف می‌کند یا
شروع به اختلاط می‌کند، اغلب اوقات صدای
خودم را می‌شنوم که چشم از کتابی که می‌خوانم
برنمی‌دارم و زیر لب می‌گویم: «اومم -
هووم هووم». همچنین، ازدواج تأثیر

کاهش‌دهنده‌ای بر برخی از روابط عمیق دارد.
اکثر افراد متأهل احتمالاً این را تجربه کرده‌اند که

در مهمانی کباب‌خوران صدای همسرشان را
می‌شنوند که دست به پرده‌برداری حیرت‌انگیزی با
یک غریب‌هه می‌زند؛ در طول ناآرامی‌های زندگی
روزانه داشتن گفتگوهای متفکرانه و معنی‌دار
مشکل است.

من به یکی از عادت‌های بد ازدواج دچار شده
بودم و آن چیزی نبود جز اینکه آن قدری که به
فکر بقیه بودم به فکر چیمی نبودم. به عنوان
بخشی از عزم و اراده‌ام برای «برای عشق شاهد
بیاور»، سعی کردم چیمی را غرق در احترام و
موهبت‌های کوچک کنم. یک شب وقتی یک
سری از دوستان برای شب‌نشینی آمده بودند، بعد
از آنکه از همه پرسیدم چه نوشیدنی‌ای می‌خورند،
افزودم: «تو چی، چیمی؟ تو چی میل داری؟» من
معمولًاً فقط نگران رسیدگی به مهمان‌ها هستم،
پس چیمی به نظر متعجب اما خشنود می‌رسید.
جعبه‌ی لوازم بهداشتی مسافرتی‌اش خیلی ناجور

شده بود، پس یک جعبه‌ی جدید برای او خریدم و آن را همراه با لوازم مسافرتی بار زدم. مجله‌ی جدید اسپُرتس ایلاستریتید^{۵۵} را روی میز گذاشتم تا وقتی از سر کار به خانه می‌آید آن را ببیند.

یک راه برای آنکه مطمئن شوید به همسر خود توجه می‌کنید آن است که دو نفری با هم وقت بگذرانید و کارشناسان ازدواج جمعاً توصیه می‌کنند که زوج‌ها به طور مکرر «قرارهای شبانه»^{۵۶} از دون فرزند داشته باشند. هرچند، یکی از چالش‌های پروژه‌ی شادی من، این بود که بفهمم چه توصیه‌هایی را نادیده بگیرم و نمی‌توانستم برای «قرارهای شبانه» اشتیاق به خرج دهم. من و چیمی ظاهراً زیاد با هم بیرون می‌رویم، به مراسم مدرسه، کار یا دوستان و وقتی بتوانیم دوست داریم خانه بمانیم. فکر کردن به افزودن گزینه‌ی دیگری به این برنامه تن و بدنم را می‌لرزاند.

به علاوه متوجه بودم که چیمی هرگز با آن
همراهی نخواهد کرد.

وقتی این ایده را مطرح کردم چیمی مرا متعجب
کرد. او گفت: «اگه تو بخوای می‌تونیم. می‌تونه
جالب باشه که خودمون دوتایی، بریم فیلم ببینیم
یا شام بخوریم. اما ما زیاد بیرون می‌ریم، موندن
تو خونه خوبه.» با او موافقت کردم، اما این مسأله
مرا خوشحال کرد که با وجود اینکه نمی‌خواست
آن را انجام دهد، با این هدف موافقت کرد.
علاوه بر نادیده گرفتن برخی از توصیه‌های
کارشناسان، همچنین به دنبال توصیه‌ی افراد غیر
کارشناس بودم. یک شب، وقتی گروه
کتاب‌خوانی ام درباره‌ی کتابی که انتخاب
کرده‌بودیم چیز زیادی برای گفتن نداشتند،
درباره‌ی توصیه‌هایی برای ازدواج از آنها سوال
کردم.

یکی از دوستان گفت: «باید هر دوتون با هم دیگه
برین به رختخواب. حالا هر چی هم باشه، بالاخره
یه چیز خوبی از توش درمی‌آد. یا بیشتر می‌خوابین
یا با هم اختلاط می‌کنین.»

- «قبل از اینکه ازدواج کنم، رئیسم بهم می‌گفت
راز یه ازدواج پابرجا اینه که هر روز حداقل سه
چیز رو ناگفته بذاری.»

- «من و شوهرم هیچوقت هر بار برای بیشتر از
یه چیز از هم دیگه خُرد نمی‌گیریم.»

- «پدربزرگ و مادربزرگ کوئیکرم که هفتاد و دو
سال با هم زندگی کردن، می‌گفتن هر زوج
متأهلی باید یه ورزش در محیط باز، مثل تنیس یا
گلف داشته باشه و یه ورزش در محیط سربسته،
مثل اسکرِبل یا جین ^{۵۵}، طوری که بتونن با هم
بازی کنن.»

وقتی رسیدم خانه، این قانون را به چیمی گفتم و
روز بعد او با خود یک تخته نرد به خانه آورد.

داشتم روی "برای عشق شاهد بیاور" کار
می‌کردم تا اینکه تصمیم گرفتم با یک هفته‌ی
بی‌نهایت خوب، خود را به بالاترین سطح اثبات
برسانم.

«بی‌نهایت خوب» چه بود؟ ورزشی مخاطره‌آمیز،
مثل پرش بانجی یا آسمان‌نوردی بود، که مرا
فراتر از تلاش‌های معمولی‌ام پیش می‌برد، که
اعماق جدید درون خودم را به من نشان می‌داد.
همه‌ی اینها به راحتی در خانه‌ی خودم انجام
می‌شد. برای یک هفته، با چیمی بی‌نهایت خوب
بودم. خردگیری ممنوع! تشر زدن ممنون! غُر
زدن ممنوع! حتی قبیل از اینکه از من بخواهد
پیشنهاد کردم کفش‌هایش را به معازه‌ی تعمیراتی
کفش ببرم!

بی‌نهایت خوب به من یادآور شد که قصد رسیدن
به استاندارد بالایی از رفتار را داشته باشم.

این درست نیست که به دوستانم یا خانواده بیشتر از جیمی، عشق زندگی ام توجه می‌کنم. بدون اختلاف نظر قادر نبودیم تا ابد با هم زندگی کنیم، اما باید قادر باشم بیشتر از یک هفته به او غُر نزنم. البته، به طریقی، کل ماه فوریه به تمرینی برای بی‌نهایت خوب بودن اختصاص داده شده بود، چون تمامی تصمیم‌هایم به نفع جیمی کار می‌کردند. اما برای این هفته، قصد داشتم خوب بودن را به یک سطح جدید چشمگیری برسانم. اغلب زیاد از حد روی چیزها ریز می‌شدم که مرا آزار می‌داد؛ جیمی تصمیم‌گیری درباره‌ی برنامه‌ریزی را به تعویق می‌انداخت؛ او جواب ایمیل‌هایم را نمی‌داد؛ او قدر کاری را که من انجام می‌دادم تا زندگی‌مان راحت و بی‌دردسر پیش رود نمی‌دانست. در عوض، باید به همه‌ی چیزهایی که درباره‌ی او دوست داشتم فکر می‌کردم. او مهربان، بامزه، زیرک، با فکر، با

محبت، بلندپرواز، شیرین، پدر، پسر و داماد خوب،
به طرز عجیبی مطلع از محدوده‌ی وسیعی از
موضوعات، خلاق، سختکوش و بلندهمت است.
هر شب قبل از خواب مرا می‌بود و می‌گوید:
«دوست دارم»، در مهمانی‌ها سمت من می‌آید و
دستش را دور کمرم می‌اندازد، او به ندرت از
چیزی می‌رنجد یا به من خرده می‌گیرد. او حتی
موهایی پُرپشت دارد.

در اولین صبح بی‌نهایت خوب بودن، چیمی با
دودلی گفت: «دلم می‌خوادم باشم برم باشگاه و
خیال‌م از بابت‌ش راحت بشه. باشه؟» او درباره‌ی
رفتن به باشگاه مصر است.

به جای آنکه قیافه‌ام را در هم بکشم یا با اکراه
جوابش را بدhem و بگوییم: «باشه، اما دست به کار
شو و همین الان برو که بتونی زود برگردی، آخه
به دخترها قول دادیم می‌ریم پارک»، گفتم:
«البته، مشکلی نیست!»

کار راحتی نبود.

یک لحظه فکر کردنِ دوباره کمکم کرد. اگر
جیمی هرگز نخواهد به باشگاه برود، یا بدتر از آن،
اگر نتواند برود چه حسی خواهم داشت؟ من یک
شوهر جذاب و ورزشکار دارم. چقدر خوششانسم
که می‌خواهد به باشگاه برود.

در طول هفته‌ی بی‌نهایت خوب بودن، وقتی
جیمی یواشکی وارد اتاق خواب‌مان شد تا چرتی
بزند، در حالی که برای الیزا و الینور ناهار درست
می‌کردم به او اجازه دادم بخوابد؛ به جای آنکه
بطری‌ها و لوله‌ها را پخش و پلا روی طاقچه رها
کنم سرویس بهداشتی‌مان را تمیز و مرتب نگه
داشتم؛ او سی دی گروه آریستوکرات‌ها^{۵۷} را
کرایه کرد و من گفتیم: «عالیه!» دیگر به خودم
اجازه ندادم پوسته‌های بستنی یخی دور تا دور
آپارتمان باشد. هر چقدر هم گزارش چنین کاری

بیهوده به نظر آید، هر کدام از این موارد محدودیت قابل توجهی برای من داشت.

به خاطر بی‌نهایت خوب بودن، وقتی یک شب فهمیدم چیمی مجله‌ی اکونومیست و مجله‌ی هفتگی اِنترِتینِمِت ویکلی [۵۸](#) را که من هنوز نخوانده بودم دور ریخته است، به خاطر این کار او را در تنگنا قرار ندادم. وقتی صبح روز بعد بیدار شدم، متوجه شدم چقدر این موضوع بی‌اهمیت بوده و خیال‌م راحت شد که به خاطر آن آلم شنگه به پا نکرده بودم.

من همیشه از این مثل پیروی کرده بودم: «اجازه نده خورشید عصبانیت‌ات غروب کند»، این مثل در عمل، بدین معنا بود که چون من هر آزار و اذیتی را در اسرع وقت با وسواس زیاد در معرض قضاوت می‌گذاشتیم، مطمئن می‌شدم این فرصت را دارم که قبل از خواب احساسات بدم را بیرون بریزم. هر چند، تحقیقاتم مرا شگفت‌زده کرد، تصور

شناخته شده‌ی تخلیه‌ی هیجانیِ خشم حرف مفت است. هیچ گواهی برای این باور وجود ندارد که «عقده‌ی دل خود را خالی کردن» حاکی از سلامت بوده یا سازنده باشد. در واقع، مطالعات نشان می‌دهد که بیان کردن پرخاشگرانه‌ی خشونت عصبانیت را کم نمی‌کند بلکه به آن شاخ و برگ می‌دهد. از سوی دیگر، بیان نکردن عصبانیت بدون آنکه از خود رد نابجایی بگذارد اغلب به آن اجازه می‌دهد ناپدید شود.

بی‌نهایت خوب بودن همچنین کم‌کم باعث شد به درجه‌ای که من و چیمی دستورات یکدیگر را اطاعت می‌کردیم فکر کنم. منطقی است که بگوییم افراد متأهل کلی زمان صرف می‌کنند تا سعی کنند با چرب‌زبانی یکدیگر را به انجام کارهای مختلف وادر کنند و توانایی همکاری در پرداختن به وظایف روزانه جزء کلیدی یک ازدواج شاد است. اغلب آرزو می‌کنم می‌توانستم به چیمی

بگویم: «به سرپرست ساختمان زنگ بزن» یا «ظرفها رو از توی ماشین ظرفشویی در بیار» و می‌توانستم کاری کنم بدون هیچ شک و شبههای از من اطاعت کند. مطمئنم او نیز آرزو می‌کند می‌توانست بگوید: «بیرون از آشپزخونه غذا نخور» یا «کلیدهای انباری توی زیرزمین رو پیدا کن» و می‌توانست کاری کند از او اطاعت کنم. پس سعی کردم هر چیزی را که از من می‌خواست انجام دهم بدون بحث و جدل با روی باز انجام دهم.

همان‌طور که روزها یکی پس از دیگری می‌گذشتند، وقتی چیمی هرگز به نظر نرسید متوجه شده باشد که برنده‌ی یک هفتاهی بی‌نهایت خوب شده واقعاً کمی احساس رنجش کردم. بعد دریافتمن باید خشنود باشم که او متوجه نشده، چون این نشان می‌داد که هفتاهی بی‌نهایت

خوب یک پیشرفت تکان‌دهنده در زندگی معمولی
و غیرافراتی ما نبوده است.

هفته‌ی بی‌نهایت خوب قدرت حکم «آنگونه که
می‌خواهم احساس کنم رفتار کنم» را ثابت کرد؛
چون رفتارم با جیمی بی‌نهایت خوب بود، متوجه
شدم محبت بیشتری نسبت به او در خودم
احساس می‌کنم. با این وجود، اگرچه آزمایش با
ارزشی بود، وقتی یک هفته تمام شد خیال‌م راحت
شد. نمی‌توانستم شدت در این حد خوب بودن را
نگه دارم. زبانم درد می‌کرد چون اغلب اوقات آن
را گاز گرفته بودم.

همین که در آخرین بعد از ظهر ماه فوریه مشغول
پُر کردن جدول تصمیم‌هایم بودم، اهمیت این
جدول در پروژه‌ی شادی‌ام مرا متأثر کرد. فرایند
بازبینی مرتب تصمیم‌هایم و هر روز خود را
پاسخگو نگه داشتن همین الان هم تأثیر زیادی
بر رفتارم داشت و هنوز ماه مارس هم نشده بود.

از وقتی نه یا ده سالم بود هر سال به هنگام سال
نو، در زندگی ام دهها تصمیم ایجاد کرده بودم، اما
حفظ کردن جدول تصمیم‌ها به من این امکان را
می‌داد که وفادارانه‌تر از هر زمان دیگری، طبق
تصمیم‌هایم زندگی کنم. از بدیهیات دانشکده‌ی
کسب و کار این بود که «بدون سبک و سنگین
کردن نمی‌توانید کاری را از پیش برد» و
می‌توانستم به عینه ببینم چطور این پدیده در مورد
من کار می‌کرد.

آخر ماه فوریه در ک مهم دیگری را نیز برایم به
همراه داشت. مدت مدیدی بود که رسیدن به یک
نظریه‌ی کلی شادی مرا سرگردان کرده بود و یک
روز بعد از ظهر، بعد از کلی قدم‌های اشتباه، به
فرمول شادی تکان‌دهنده‌ام دست یافتم.
ایده‌ی فرمول وقتی در مترو بودم به ذهنم رسید.
داشتم کتاب شادی و اقتصاد برونو فری و آلوآ
استوتزر^{۵۹} را می‌خواندم که برای لحظه‌ای سرم را

از کتاب بلند کردم تا به معنی این جمله بیندیشم:
«نشان داده شده است که تأثیرپذیری خوشایند،
تأثیرپذیری ناخوشایند و رضایت از زندگی
ساختارهای جداگانه‌ای هستند.» در راستای همین
خطوط، به تازگی یک سری تحقیقات خوانده بودم
که نشان می‌داد شادی و ناخشنودی (یا، از لحاظ
علمی‌تر، تأثیرپذیری مثبت و تأثیرپذیری منفی)
دو قطب مخالف یک احساس نیستند، بلکه از
یکدیگر متمایز بوده و به طور مستقل کم و زیاد
می‌شوند. ناگهان، همین که داشتم به این ایده‌ها
و تجربه‌ی شخصی خود تا کنون فکر می‌کردم،
همه‌چیز دگرگون شد و فرمول شادی‌ام با چنان
شادی و شعفی در ذهنیم جرقه زد که احساس
کردم گویی بقیه‌ی افرادی که در مترو بودند باید
لامپی را که بالای سرم روشن شد دیده باشند.
برای شاد بودن، باید به احساس خوب، احساس بد
و احساس درست داشتن فکر کنم.

خیلی ساده، هرچند بسیار پُرمحتوا. به نظر شبیه
چیزی است که ممکن است روی جلد یک
مجله‌ی لوکس بخوانید، اما تلاش بسیار زیادی
انجام گرفته بود تا به چارچوبی دست بیابم که به
همه‌ی چیزهایی که یاد گرفته بودم نظم دهد و
آنها را تخلیص کند.

برای شاد بودن، لازم بود احساسات مثبت
بیشتری را در خود به وجود آورم، به همین خاطر
مقدار خوشی، لذت، هیجان، حق‌شناسی،
صمیمیت و دوستی را در زندگی ام افزایش دادم.
فهمیدن چنین چیزی سخت نبود. همچنین نیاز
داشتم منابع احساسات بد را از میان بردارم، طوری
که احساس گناه، ندامت، خجالت، عصبانیت،
حسادت، بی‌حوصلگی و رنجش کمتری داشته
باشم. فهمیدن این نیز راحت بود. جدا از احساس
«خوب» داشتن و کمتر احساس «بد» داشتن،

متوجه شدم لازم بود احساس درست داشتن را نیز
در نظر بگیرم.

«احساس درست داشتن» مفهوم پیچیده‌تری بود:
آن احساسی بود که من دارم زندگی‌ای را که
بناست بگذرانم زندگی می‌کنم. در مورد شخص
خودم، اگرچه تجربه‌ی زیادی به عنوان یک وکیل
داشتم، اما احساسی آزاردهنده دست از سرم
برنمی‌داشت که کاری را که «بنا» بود انجام دهم
انجام نمی‌دادم. حالا، با اینکه شغل نویسنده‌گی ام
می‌تواند منبعی از «احساس بد» به علاوه‌ی
«احساس خوب» باشد، واقعاً «احساس درست
بودن» دارم.

«احساس درست داشتن» درباره‌ی زندگی کردن
همان زندگی‌ای است که می‌خواهید، این می‌تواند
در مورد حرفه‌ی شما، جایی که هستید، وضعیت
تأهل و غیره باشد. همچنین درباره‌ی خصلت
نیک: عمل کردن به وظیفه‌ی خود، طبق

انتظاراتی زندگی کنید که برای خودتان، برای بعضی از افراد تعیین کرده‌اید؛ «احساس درست داشتن» همچنین می‌تواند شامل امور کمتر متعالی شود: رسیدن به یک وضعیت شغلی خاص یا یک استاندارد مادی زندگی.

بعد از چند دقیقه‌ی اول، سرمستی حاصل از کشف فرمولم کمنگ شد و متوجه شدم این فرمول کامل کامل نیست. کمبود عنصر مهمی در آن احساس می‌شد. به دنبال راهی بودم تا این حقیقت را توجیه کنم که مردم به نظر طوری تربیت شده‌اند که به طور مداوم پُرتلاش باشند و به سمت خوشحالی کشیده شوند. برای مثال، ما مستعد این هستیم که فکر کنیم در آینده کمی شادر از اکنون خواهیم بود. داشتن نوعی حس هدف برای شادی اهمیت بسیار دارد. اما فرمول من چنین اظهاراتی را توجیه نمی‌کرد. به دنبال آن مفهوم گمشده بودم، آیا آن مفهوم پُرتلاش بودن

بود؟ پیشرفت؟ مقصود؟ امید؟ هیچ کدام از این کلمات به نظر درست نبودند. بعد جمله‌ای از ویلیام باتلر ییتس^{۱۴} به خاطرم رسید. ییتس نوشته است: «شادی نه خصلت نیک است نه لذت، نه این چیز و نه آن چیز، بلکه صرفاً رشد و نمو است. وقتی در حال رشد و نمو باشیم شاد هستیم.» محققان معاصر نیز همین استدلال را دارند: که شادی رسیدن به هدف نیست بلکه فرایند تلاش بسیار برای هدف است، به عبارتی، این رشد و نمو است که شادی به همراه دارد. البته. رشد و نمو. رشد و نمو شادی ایجاد شده به خاطر آموزش برای دوی ماراتون، یادگیری یک زبان جدید، جمع‌آوری تمبر را توجیه می‌کند؛ با کمک کردن به بچه‌ها که یاد بگیرند حرف بزنند؛ که در طول هر یک از دستورهای غذایی یکی از کتاب‌های آشپزی جولیا چایلد^{۱۵} شما را نیز پخته کند. پدرم خیلی خوب تنیس بازی می‌کرد و وقتی

در حال رشد بودم زیاد تنیس بازی می‌کرد. در یک زمانی، بازی گلف را شروع کرد و رفته‌رفته تنیس را کنار گذاشت. از او دلیلش را جویا شدم. او توضیح داد: «بازی تنیسم کم‌کم داشت بدتر می‌شد، اما بازی گلفم داره بهتر می‌شه.» مردم خیلی انعطاف‌پذیر هستند و ما سریع خود را به شرایط جدید زندگی وفق می‌دهیم، حال چه بهتر باشد و چه بدتر و آن را یک چیز معمولی می‌دانیم. اگرچه وقتی شرایط ما بدتر می‌شود چنین چیزی به ما کمک می‌کنند که این یعنی وقتی اوضاع بهتر می‌شود، خیلی زود نسبت به راحتی‌ها یا مزايا بی‌تفاوت می‌شویم. این حالت که **۶۲** «تِرِدمیل لذت‌گرا [یا سازگاری لذت‌گرا]» نامیده شده است، عادت کردن به برخی از چیزهایی را راحت می‌کند که باعث می‌شوند «احساس خوبی» داشته باشید، مانند یک ماشین جدید، یک شغل جدید یا تهويه‌ی مطبوع، پس

وقتی احساس خوب کمرنگ می‌شود فضای رشد و نمو آن را جبران می‌کند. خیلی زود ممکن است میز غذاخوری خود را بدیهی فرض کنید، اما گرایش داشتن به باغچه‌ی خود در هر بهار به شما شادی تازه‌ای بخشیده و شما را غافلگیر می‌کند. رشد و نمو از لحاظ معنوی مهم است و من واقعاً فکر می‌کنم رشد و نمو مادی نیز مسربخش است. هرچقدر هم مردم اسرار داشته باشند که پول نمی‌تواند شادی بخرد، برای مثال، اینکه امسال پول بیشتری نسبت به سال قبل داشته باشید به طرز وحشتناکی خوب است. پس به فرمول نهایی ام دست پیدا کردم و آن قدر به نظرم مهم آمد که آن را **اولین حقیقت باشکوه** نامیدم، مجبور بودم اطمینان داشته باشم که وقتی این یک سال تمام شود حداقل یک حقیقت باشکوه دیگر نیز خواهم داشت. **اولین حقیقت باشکوه**: برای شاد بودن، باید در فضایی از رشد و

نмо، به احساس خوب، احساس بد و احساس درست داشتن فکر کنم.

همان لحظه‌ای که رسیدم خانه به چیمی زنگ زدم. گفتم: «بالاخره، فرمول شادی‌ام رو دارم! کلش یه جمله‌ست و با اون، می‌تونم به همه‌ی مطالعه‌هام، به همه‌ی کارهای ناتمامی که داشت دیوونه‌ام می‌کرد سر و سامان بدم.» چیمی با هیجان بسیار گفت: «عالیه!» مکث.

غیر مستقیم گفتم: «نمی‌خوای ببینی فرمولم چیه؟» تصمیم گرفته بودم از چیمی انتظار نداشته باشم نقش شریک زن در نویسنده‌گی را برایم بازی کند، اما گاهی اوقات فقط قرار بود نهایت تلاشش را بکند.

او گفت: «البته، با کمال میل! فرمولت چیه؟» خب، او داشت سعی می‌کرد، شاید من خیال می‌کردم، اما به نظرم حالا که من سخت‌تر تلاش می‌کردم، چیمی نیز داشت سخت‌تر تلاش

می کرد. نمی توانستم انگشت بگذارم و بگوییم
دقیقاً چه چیزی متفاوت بود، اما او به نظر با
محبت‌تر شده بود. او علاوه‌ی چندانی به صحبت
کردن درباره‌ی شادی نداشت، در واقع، تا حدی
احساس می‌کرد اسیر هیجان پایان‌ناپذیر من برای
این موضوع شده است اما بدون آنکه منتظر من
باشد تا او را عاصی کنم شروع کرده بود به عوض
کردن لامپ‌های سوخته و ظاهراً با جدیت بیشتر
ایمیل‌هایم را جواب می‌داد. برای خودمان تخته
نرد خرید. از من درباره‌ی فرمول شادی ام پرسید.
وقتی به شادی در ازدواج فکر می‌کنید، ممکن
است نیازی تقریباً مقاومت‌ناپذیر در خود احساس
کنید که در همسر خود ریز شوید تا بر این نکته
اصرار ورزید که او چگونه باید تغییر کند تا شادی
شما بیشتر شود. اما حقیقت آن است که شما جز
خودتان هیچ‌کس را نمی‌توانید تغییر دهید. یک
دوست به من گفت که «ورد ازدواج» او این است:

«من لئو رو، همان طور که هست دوست دارم.»

من چیمی را همانطور که هست دوست دارم. من

نمی‌توانم او را وادار کنم که در انجام کارهای

خانه بهتر باشد، فقط می‌توانم کاری کنم که خودم

دست از غُر زدن بردارم و این مرا شادتر می‌کند.

وقتی این انتظار را که همسر خود را تغییر دهید

رها کنید (هر کاری که با عقل جور درآید)،

این طوری خشونت یا رنج را کمتر می‌کنید و چنین

کاری فضای عاشقانه‌تری را در ازدواج ایجاد

می‌کند.

فصل سوم

مارس

اهداف عالی‌تر داشته باش.

کار

• یک وبلاگ راهاندازی کن.

• از جالب بودن شکست لذت ببر.

• کمک بخواه.

• زیرکانه کار کن.

• از زمان حال لذت ببر.

شادی عاملی حیاتی برای کار است و کار عاملی

حیاتی برای شادی. در یکی از نتایج "زندگی -

منصفانه-نیست"، از قرار معلوم انسان شاد بهتر از

انسان کمتر شاد عمل می‌کند. افراد شاد هر هفته

ساعت‌های بیشتری کار می‌کنند و در وقت آزاد

خود نیز بیشتر کار می‌کنند. آنها گرایش به

یاری‌بخش‌تر بودن، با خودمحوری کمتر دارند و

علاقه‌ی بیشتری به کمک به دیگران دارند، مثلاً با به اشتراک گذاشتن اطلاعات یا برای کمک به یک همکار و سپس، به این خاطر که به دیگران کمک کرده‌اند، دیگران هم مایل هستند به آنها کمک کنند. همچنین، می‌توانند با دیگران بهتر کار کنند، چون مردم ترجیح می‌دهند کنار افراد شاد باشند این افراد نسبت به افرادی که شادی کمتری دارند، کمتر احتمال دارد رفتارهای زیان‌بخش مثل خستگی مفرط، گریز از کار، رفتارهای ضد کار و زیان‌بخش مربوط به کار، اختلاف‌نظرهای کاری و رفتارهای تلافی‌جویانه از خود نشان دهند.

افراد شادتر رهبران برجسته‌تری نیز می‌توانند باشند. در وظایف مدیریتی مثل رهبری و تسلط بر اطلاعات عملکرد بهتری دارند. نسبت به افرادی که شادی کمتری دارند جسور‌تر و با اعتماد به نفس‌تر دیده می‌شوند. آنها صمیمی‌تر، گرم‌تر و

حتی از لحاظ فیزیکی جذاب‌تر تلقی می‌شوند. یک مطالعه نشان داد که دانش‌آموزانی که در سال اول دانشگاه شاد بوده‌اند بدون هیچ پشتوانه‌ی مالی برای شروع در اواسط سی سالگی خود پول بیشتری بدست می‌آورند. شاد بودن می‌تواند تفاوت زیادی در زندگی کاری شما ایجاد کند. البته، صرفاً به این دلیل که کار زمان زیادی از ما را می‌گیرد شادی برای کار نیز حائز اهمیت است. اکثریت آمریکایی‌ها روزانه هفت ساعت یا بیشتر کار می‌کنند و زمانی که صرف تعطیلات می‌شود در حال کاهش است. همچنین، کار می‌تواند منبع بسیاری از عناصر لازم برای یک زندگی شاد باشد: عناصری مانند؛ فضای رشد و نمو، ارتباط اجتماعی، سرگرمی، حس داشتن هدف، عزت نفس و تأیید.

هر موقع که احساس ملالت داشته باشم، کار کردن مرا سر حال می‌آورد. بعضی اوقات وقتی

خلقم تنگ می‌شود، جیمی می‌گوید: «چرا یکم
نمی‌ری توی دفترت؟» حتی اگر احساس کار
کردن نداشته باشم، به محض آنکه درگیر کار
می‌شوم، احساس دلگرم‌کننده‌ی چیزی را به انجام
رساندن، تحریک فکری و حتی خود این
مشغولیت مرا از آن حالت گندیدماگی درمی‌آورد.
چون کار برای شادی بسیار حیاتی است، پروژه‌ی
شادی شخصی دیگر شاید به درستی روی انتخاب
کار درست تمرکز کند. هرچند، من پیش از این
تجربه‌ی جستجوی بسیار شاد برای تغییر شغل را
داشته بودم. من در حقوق شروع به کار کرده و
تجربه‌ی بسیار بدست آورده بودم. اما وقتی
منشی‌گری برای قاضی اکنتر به پایان رسید،
نمی‌توانستم بفهمم بعد از این چه شغلی
می‌خواهم.

در خلال این مدت، سری به آپارتمان یکی از
دوستانم زدم که داشت فوق لیسانس آموزش

می‌گرفت و متوجه چندین کتاب درسی ضخیم
شدم که اطراف سالنش بود.

۱: Tourette's syndrome

عارضه‌ی عصبی که به وسیله‌ی ترکیبی از حرکات و صدای ناخواسته که به آن‌ها تیک می‌گویند، توصیف می‌شود. (Tic)

۲ Jamie

۳ Eliza & Eleanor

۴ David Byrne, "Once in a lifetime"

۵ Colette

۶ Plato, Boethius, Montaigne, Bertrand Russell, Thoreau, & Schopenhauer

۷ Martin Seligman, Daniel Kahneman, Daniel Gilbert, Barry Schwartz, Ed Diener,

Mihaly Csikszentmihalyi, &
Sonja lyubomirsky
^ Oprah, Julie Morgenstern,
& David Allen
` Leo Tolstoy, Virginia
Woolf, & Marilynne
Robinson
` Michael Frayn's A
Landing on the Sun, Ann
Patchert's Bel Canto, and Ian
McEwan's Saturday
`` Malcolm Gladwell's Blink,
Adam Smith's The Theory of
Moral Sentiments, Elizabeth
von Arnim's Elizabeth and
Her German Garden, the
Dalai lama's The Art of

Happiness, and "Flylady"

Marla Cilley's Sink

Reflections

- \r Potter Stewart
- \r Louis Armstrong
- \r A. E. Housman
- \r Blaise Pascal
- \r Benjamin Franklin
- \r Seneca
- \r Henry David Thoreau or Elizabeth Gilbert
- \r The blue Bird
- \r Epicurus
- \r snooze button
- \r Daniel Gilbert's book Stumbling on Happiness
- \r Judy

۲۴ Hawthorne effect

۲۵ Friedrich Nietzsche

۲۶ Samuel Johnson

۲۷ Real Simple magazine &
Unclutterer blog

۲۸ Ziploc bag

۲۹ Justice Sandra Day
O'Connor

۳۰ William James

۳۱: کاری بسیار سخت Sisyphean task

که تمام کردن آن غیر ممکن است و اشاره به داستان‌های قدیمی یونان دارد که در آن مجازات سیسیفوس، پادشاه حیله‌گر بالا بردن یک سنگ خیلی بزرگ تا بالای یک کوه بود و هر بار سنگ به پایین می‌غلتید و تا آخر عمر مجبور بود این کار را تکرار کند.

۳۲ John Gattman

"Four Horsemen of the Apocalypse"

مکافهه‌ی یوحنا در عهد جدید از کتاب مقدس نام
برده شده‌اند.

۳۴ Open Water & Reservoir
Dogs

۳۵ Say Anything

۳۶ John Doe

۳۷ G.K. Chesterton

۳۸ Close Encounters of the
Third Kind

۳۹ Garrison Keillor

۴۰ Gottman's "love
laboratory"

۴۱ negativity bias or
negativity effect

۴۲ Mark Twain

۳۳ pegylated interferon plus ribavirin

۳۴ The Seven Principles for Making Marriage Work.

Leve is never Enough.

Babyproofing Your Marriage. Uncoupling. One Man, Hurt.

۳۵ The Shield

۳۶ Oscar Wilde

۳۷ health concordance

۳۸ Harry Potter and the Goblet of Fire

۳۹ Scooby-Doo

۴۰ Pierre Reverdy

۴۱ St. Bartholomew's

۴۲ Karen and Jack Craft

- ωω Phil & Lauren
- ωω the Colette's Cakes Web site
- ωω Sports Illustrated
- ωω Scrabble or gin
- ων The Aristocrats
- ωλ The Economist & the Entertainment Weekly
- ωω Bruno Frey and Alois Stutzer's Happiness and Economics
- ε. William Butler Yeats
- ε\ Julia Child
- εν hedonic treadmill