

در جستجوی شادی

با توجه به کمبود روحیه شادی در جامعه ایرانی که معمولاً از آن سخن گفته می‌شود خواندن کتابی با عنوان «در جستجوی شادی» برای هر علاقمند به کتابی می‌تواند وسوسه‌کننده باشد. به اعتقاد نویسنده عقاید رایج در مورد شادی گمراه‌کننده و نادرست هستند و متأسفانه افراد جامعه زندگی خود را بر این عقاید ناکارآمد بنا نهاده‌اند. برای درک بهتر این ادعا راس هریس دو معنی از واژه شادی ارائه داده است. یک معنای آن به احساس خوشی، لذت و خشنودی دلالت دارد. همه انسان‌ها از تجربه احساسات خوشایند لذت می‌برند و در زندگی خود در جستجوی آن هستند. اما باید در نظر داشت این حس پایدار و ابدی نیست و در نهایت فرد آن را از دست می‌دهد. بنابراین اگر هدف اصلی زندگی جستجو و تعقیب این احساسات خوشایند و لذت بخش باشد نتیجه خوبی نخواهد داشت چراکه هر چه بیشتر تلاش کنیم، احتمال این که به اضطراب و افسردگی دچار شویم بیشتر می‌شود. اما شادی معنای متفاوت دیگری نیز دارد و آن داشتن زندگی پربار و پرمعناست. در واقع با در نظر گرفتن این معنی و مفهوم از شادی، فرد می‌پذیرد که زندگی با درد و رنج همراه است. بنابراین به جای فرار از ناملایمات و احساسات ناگوار زندگی، می‌توان چگونگی کنار آمدن با آنها را فرا گرفت و در مسیر ارزش‌های خود در زندگی قدم برداشت و یک زندگی پربار و پرمعنا برای خود ساخت. دکتر راس هریس در این کتاب خودآموز، در سه مرحله به مخاطب آموزش می‌دهد که چگونه باید دام شادی را شناسایی کرد، چگونه می‌توان به جای اجتناب از افکار و احساسات دردناک و یا نابود کردن آنها رابطه خود با آنها را تغییر داد، و در نهایت نحوه ایجاد یک زندگی غنی و پربار و احساس سرزندگی و نشاط پایدار را آموزش می‌دهد.