

# روان شناسی کاربردی شادکامی

سرشناسه: گریگر، راسل: Grieger, Russell

عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی کاربردی شادکامی: روشی مبتنی بر رفتار در زمانی شناختی برای شادکامی در زندگی روزمره/ راسل گریگر؛ ترجمه ترو حسینی؛ ویراستار علمی هادی صمدی.

مشخصات نشر: تهران: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکسا، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۳۷۲ ص: مصور، جدول: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۸۵۵-۸-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The Serious business of being happy : a cognitive behavior workbook to bring happiness to every day of life, 2020.

یادداشت: واژه‌نامه: کتابنامه: ص: [۳۴۷] - ۳۴۸: نمایه.

عنوان دیگر: روشی مبتنی بر رفتار در زمانی شناختی برای شادکامی در زندگی روزمره.

موضوع: خوشبینی -- جنبه‌های روانشناسی [Happiness --- Psychological aspects]؛ بهزیستی -- جنبه‌های روان‌شناسی

[Well being --- Psychological aspects]؛ شادی -- جنبه‌های روان‌شناسی [Cheerfulness --- Physiological aspects]؛

شناخت درمانی [Cognitive therapy]؛ رفتار درمانی [Behavior therapy]

شناسه افزوده: حسینی، ترو، ۱۳۶۰- مترجم

شناسه افزوده: صمدی، هادی، ۱۳۴۹- ویراستار

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۵۳۳۳۸



# روان‌شناسی کاربردی شادکامی

روش‌های مبتنی بر  
رفتار درمانی شناختی برای  
شادکامی در زندگی روزمره

راسل گریگر

ترجمهٔ ترو حسینی  
ویراستار علمی: هادی صمدی



موسسه فرهنگی دانشا



موسسه فرهنگی دُکسا

عنوان: روان‌شناسی کاربردی شادکامی

روشی مبتنی بر رفتاردرمانی شناختی برای شادکامی در زندگی روزمره

نویسنده: راسل گریگر

مترجم: ترو حسینی

ویراستار علمی: هادی صمدی

طراح جلد: پرویز بیانی

صفحه‌آرا: جابر شیخ محمدی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: شادرنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۸۵-۸-۲

موسسه دیدگاه کاوش و سازندگی (دُکسا)

نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

Email: [publication@doxa-v.org](mailto:publication@doxa-v.org)



[doxa\\_vision](https://www.instagram.com/doxa_vision)

تلفن: ۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲

[www.doxa-v.org](http://www.doxa-v.org)

## فهرست

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| ۷   | سخن ناشر                           |
| ۱۱  | سخن ویراستار                       |
| ۲۳  | روان‌شناسی کاربردی شادکامی         |
| ۲۷  | سپاس‌گزاری                         |
| ۲۹  | یادداشت‌های نویسنده                |
| ۳۱  | درباره نویسنده                     |
| ۳۳  | مقدمه                              |
| ۵۵  | بخش اول: بنیان شادکامی             |
| ۵۹  | فصل ۱: چالش‌های شادکامی            |
| ۷۲  | فصل ۲: بینش شادکامی                |
| ۹۸  | فصل ۳: ذهنیت‌های شادکامی           |
| ۱۱۹ | بخش دوم: تمرین‌های شادکامی         |
| ۱۲۲ | فصل ۴: هدف نهایی خود را زندگی کنید |
| ۱۵۴ | فصل ۵: شادکامی با خود              |
| ۱۹۰ | فصل ۶: شادکامی با دیگران           |

|     |                                                      |
|-----|------------------------------------------------------|
| ۲۲۶ | فصل ۷: شادکامی با زندگی                              |
| ۲۶۳ | فصل ۸: با اصول اخلاقی خود زندگی کنید                 |
| ۲۸۳ | بخش سوم: برنامه عملیاتی برای شادکامی شما             |
| ۲۸۶ | فصل ۹: ایجاد برنامه عملیاتی برای شادکامی شما         |
| ۲۹۹ | بخش چهارم: پایدار کردن شادکامی در زندگی              |
| ۳۰۲ | فصل ۱۰: عملیات پایدار کردن شادکامی: مسیر روان‌شناختی |
| ۳۲۳ | فصل ۱۱: عملیات پایدار کردن شادکامی: مسیر فلسفی       |
| ۳۴۴ | نتیجه                                                |
| ۳۴۷ | منابع                                                |
| ۳۴۹ | واژه‌نامه                                            |
| ۳۶۳ | نمایه                                                |

## سخن ناشر

از جمله پرسش‌های پیش‌روی انسان مدرن این است که چگونه زندگی‌ای ارزش زیستن را دارد. از مقبول‌ترین پاسخ‌ها به این پرسش این است: زیستی که در راه «شکوفایی» انسان باشد، بالاترین «رضایت» و «سرور» را برای انسان به همراه دارد، و بنابراین مقارن با «به‌زیستی» است. هرچند چنین پاسخی پذیرفتنی است، اما در دل خود پرسش‌های فراوانی را به همراه دارد. منظور از مفاهیم «رضایت»، «شادکامی»، «به‌زیستی»، «سرور» و «شکوفایی» چیست؟ به چه میزان تحقق این مفاهیم به شرایط درونی فرد ربط دارد و به چه میزان وابسته به روابط میان‌فردی و شرایط اجتماعی است؟ نقش عوامل اقتصادی، سیاسی و محیط‌زیستی در تحقق آن‌ها چیست؟ آیا پاسخ‌هایی که در دهه‌های گذشته به این پرسش‌ها داده می‌شد برای انسان امروزی که ساعتی از زندگی‌اش را در جهان مجازی و شبکه‌های اجتماعی سیر می‌کند، به همان شکل گذشته صادق است؟ چگونه باید پاسخ‌های گذشته را روزآمد کرد؟

گاه می‌توان با تغییراتی کوچک و ساده به نتایجی بزرگ رسید. در سطح فردی می‌توان با شناسایی و حذف برخی الگوهای فکری و رفتاریِ نادرست، فرد را در مسیر شکوفایی قرار داد. در سطح میان‌فردی بسیاری از مشکلات راهکارهایی ساده دارند. نکتهٔ اساسی اینجاست که سادگی این

راهکارها به معنای سادگی در اجرای آن‌ها نیست. تغییر عادت‌ها فرایندی زمان‌بر و گاه بسیار سخت دارد و نیازمند آموزش است. به همین دلیل، کتاب‌هایی که وعده موفقیت و شادکامی در چند جلسه و گاه چند ساعت را می‌دهند، وعده‌هایی پوچ را عرضه می‌کنند.

در سطح اجتماعی، اقتصادی و سیاسی نیز به تغییر نگرش‌های اساسی نیاز است. طی دهه‌های اخیر، جنبش‌های سیاسی و اقتصادی، در پی یافتن راه سومی در میان نگرش‌های رایج چپ و راست، شکل گرفته‌اند و کتاب‌های اقتصاد و سیاست و شادکامی بخش مهمی از ادبیات این حوزه‌ها را به خود اختصاص داده‌اند. طرح راهکارهای ایجابی در زمینه‌سازی اجتماعی، برای شکوفایی آحاد مردم جامعه، یکی از اهداف مجموعه شکوفایی است.

مجموعه شکوفایی، در موسسه فرهنگی دکسا، در صدد پرداختن به چنین موضوعاتی است و برای نزدیک شدن به پاسخ پرسش‌هایی از این دست، انتشار کتاب‌هایی به‌دقت انتخاب‌شده را در دستور کار خود قرار داده است. همچنین، برگزاری کارگاه‌هایی متمایز در سطح شکوفایی فردی، یکی دیگر از اهداف مهم این مؤسسه است.

(برای آگاهی از کارگاه‌ها و فهرستی از کتاب‌های این مجموعه می‌توانید به وبسایت [www.doxa-v.org](http://www.doxa-v.org) مراجعه کنید.)

شکوفایی انسان و راه رسیدن به شادکامی فرایندی بس پیچیده‌تر از آن است که دعوی آن را داشته باشیم، اما راه‌حل‌های میان‌بری برای رسیدن به انتها در اختیار ما است. با این حال آن‌قدر می‌دانیم که راهکارهای احتمالی محصول هم‌افزایی اندیشه‌هاست. به همین دلیل جمعی از فیلسوفان، روان‌شناسان، جامعه‌شناسان، اقتصاددانان و اندیشمندان دیگر

حوزه‌ها را گرد هم آورده‌ایم تا فضایی برای اندیشیدن در باب شکوفایی انسان را شکل دهیم. مسیری بی‌انتهای که گام نهادن در آن گام برداشتن در مسیر به‌زیستی است. شکوفایی محصول نهایی نیست؛ طی طریق کردن است.

سید میلاد حسینیان قمصری



## سخن ویراستار

برای داشتن زندگی بهتر نیازمند تغییراتی بنیادین در نگرش‌های عمومی مردم جهان هستیم. از آغاز قرن بیست و یکم روان‌شناسی مثبت‌گرا هدفی فراتر از رفع مشکلات روان‌شناختی انسان‌ها را برای روان‌شناسی در نظر گرفت و کمک به شکوفایی فردی انسان‌ها را هدف خود قرار داد.

پیش‌نیاز بروز تغییرات اجتماعی، سیاسی، و اقتصادی وجود انسان‌هایی کنش‌گراست و کنش‌گر اجتماعی باید انگیزه لازم را برای کنش‌گری داشته باشد. انسان بدون انگیزه نمی‌تواند کنشی کارآمد را بروز دهد. بنابراین افزایش سطح خوش‌بینی و انگیزه در افراد یک جامعه باور به «امکان» تغییرات را تقویت می‌کند؛ باوری که اگر وجود نداشته باشد، در عمل نیز تغییراتی معنادار و مطلوب رخ نخواهد داد. اما چگونه می‌توان خوش‌بینی را در سطح جامعه افزایش داد؟ چگونه می‌توان سطح به‌زیستی جامعه را بالا برد؟

با آنکه می‌دانیم عوامل اجتماعی نقشی اساسی در بدزیستی افراد جامعه دارند اما نیازمند اتخاذ یک پیش‌فرض عمل‌گرایانه (پراگماتیک) هستیم: اینکه فرض کنیم جدا از شرایط پیرامونی می‌توان زندگی خوبی داشت. این پیش‌فرض عمل‌گرایانه به مردم انگیزه آغاز تغییرات اساسی‌تر را می‌دهد. بی‌تردید عوامل پیرامونی بر نحوه زیست ما اثر دارند اما نادیده

گرفتن عمل‌گرایانه این واقعیت، نخستین گام برای ایجاد تغییرات در خود، و متعاقب آن، تغییر در شرایط پیرامونی است. از انسان‌های افسرده و بی‌انگیزه نمی‌توان انتظار کنش‌گری اجتماعی را در جهت افزایش سطح شکوفایی و به‌زیستی داشت.

این رویکرد عمل‌گرایانه توضیح بیشتری می‌طلبد. مشکل بیشتر کتاب‌های انگیزشی آنجاست که نقش عوامل اجتماعی را در مسیر شکوفایی و به‌زیستی افراد نادیده می‌گیرند. این در حالی است که نبود به‌زیستی برای یک کودک کار به‌وضوح ریشه‌های اجتماعی دارد. سیاست‌های نادرست عمومی است که به تولید کودکان کار می‌انجامد و در نهایت آن‌ها را در مسیری خلاف جهت شکوفایی و به‌زیستی هدایت می‌کند. نادیده گرفتن این واقعیت بدیهی، خود را فریفتن است. پس چرا باید به نحوی عمل‌گرایانه این واقعیت را نادیده گرفت و پنداشت عوامل محیطی نقشی در بدزیستی انسان معاصر ندارند؟ در پاسخ به این پرسش دو دلیل را می‌توان ذکر کرد. نخست آنکه بخش مهمی از بدزیستی انسان‌ها نیز ریشه‌های درونی (از جمله داشتن اندیشه‌های نامعقول در مورد زندگی) دارد. این واقعیت نیز همانند واقعیت نخست باید مد نظر ما باشد. (بسیاری از کتاب‌های روانشناسی انگیزشی زرد به طور کل نقش عوامل اجتماعی را نادیده می‌گیرند و به نادرستی به جای گفتن این سخن درست که «علل برخی از بدزیستی‌ها درونی است» می‌گویند «علل تمام بدزیستی‌ها درونی است»). اما رویکرد کتاب پیش رو این است که با «نادیده گرفتن» عوامل پیرامونی می‌توانیم به سراغ رفع ایرادهای درونی رویم. ممکن است کسی در اعتراض بگوید که چرا از رفع موانع بیرونی آغاز نکنیم؟ در پاسخ به این پرسش است که وجه عمل‌گرایانه نمود بیشتری می‌یابد. دلیل دوم، همانطور که اشاره شد، آن است که رفتن به

سراغ تغییرات اجتماعی انگیزه‌های زیادی می‌خواهد. به طور متعارف برخی افراد که این انگیزه را دارند پیشگام می‌شوند اما همواره برای همراه کردن دیگران، که بدون همراهی آن‌ها تغییرات اساسی ناممکن است، با مشکل مواجه می‌شوند. از انسان‌های افسرده و خموده نمی‌توان انتظار همراهی معناداری داشت. نکته‌ی کلیدی این است که صاحبان قدرت‌های اقتصادی برای خشنودی مردم قوانین را تغییر نخواهند داد؛ تغییرات را خود مردم باید انجام دهند. اما مشکل آنجاست که در بخش‌های بزرگی از جهان امروز، طبقه‌ی متوسطی که می‌تواند صدای طبقات فرودست باشد و بیشترین فشار را برای انجام تغییرات وارد آورد با افسردگی فزاینده‌ای دست به گریبان است. بسیاری می‌دانند که وظایف مهمی بر دوش آن‌ها است، اما افسردگی‌های بارشده بر آن‌ها، ایشان را بی‌انگیزه‌تر از آن کرده است که شاهد تغییراتی ملموس باشیم. درماندگی آموخته‌شده گریبانگیر بخش مهمی از ساکنانِ امروزمین کره‌ی زمین است. اینجاست که روان‌شناسی‌های انگیزشی علمی نقش مهمی بازی می‌کنند. خوشبختانه در این میان کتاب‌های علمی و کارآمدی که مبتنی بر شواهد آزموده شده‌اند نیز به بازار نشر راه یافته‌اند و برخی از آن‌ها نیز به فارسی ترجمه شده‌اند. در حالیکه کتاب‌های زرد انگیزشی خواننده را به سوی توهم‌هایی درون‌گرایانه سوق می‌دهند و به جای جست‌وجو در راه شکوفایی و به‌زیستی خواننده را در توهم شاد بودن می‌اندازند، کارکرد اولیه‌ی کتاب‌های روان‌شناسی علمی و مبتنی بر شواهد، از جمله کتابی که در دست دارید، با دعوت به عقلانیت، رخوت‌زدایی از افرادِ جامعه‌ای افسرده است. کارکرد ثانویه‌ی آن‌ها می‌تواند دادن انگیزه به خوانندگان برای شرکت در تغییرات اجتماعی نظامندی باشد که تضمین‌کننده‌ی شادکامی و به‌زیستی عموم مردم‌اند. بدون برآورده شدن این کارکرد ثانویه، خواهی‌نخواهی، شرایط اجتماعی دیر یا زود انسان

فرارفته از رخوت را به حالت نخست بازمی‌گرداند. فقر و بدبختی خود را بازتولید می‌کند و منشأ بدزیستی‌های پی‌آیند می‌شود.

به احتمال زیاد این کتاب برای شما خواننده عزیز مناسب است. اگر توانسته‌اید، ولو با تحمل مقداری فشارهای اقتصادی، این کتاب را خریداری کنید پس خوشبختانه متعلق به اقشار بسیار کم‌برخوردار جامعه نیستید. برخلاف نویسنده کتاب که گمان دارد این کتاب می‌تواند برای همه مناسب باشد، بر این باورم که چنین کتابی برای همه به نحو یکسانی مناسب نیست. به‌عنوان نمونه، همانطور که قبلاً اشاره شد، آیا مشکل بدزیستی یک کودک کار بر عهده خود اوست؟ آیا این کودک با تغییر نگرش موفق به تغییرات مهمی در زندگی خود می‌شود؟ اصلاً چگونه می‌تواند تغییر نگرش دهد؟!

اما اگر این کتاب برای شما مناسب باشد بیانگر آن است که مسئولیت اخلاقی بزرگ‌تری نیز بر دوش دارید. اگر در زمره خوانندگانی بودید که با خواندن و عمل کردن به آن راه شادکامی را در زندگی شخصی یافتید بدانید که فقط در جامعه‌ای این احساس دوام خواهد داشت که قوانین آن در جهت شادکامی عموم مردم وضع شده باشد. با خواندن کتاب‌های دیگر این مجموعه بر آگاهی خود از سیاست و اقتصاد شادکامی بیفزایید و برای وضع قوانین عادلانه‌تر که در آن اقشار کم‌برخوردار نیز راهی به شکوفایی و به‌زیستی می‌یابند کمک کنید.

سخنی در مورد ترجمه. عنوان اصلی کتاب پیش رو *The serous business of being happy* است. ترجمه تحت‌اللفظی این عنوان به فارسی برای خواننده‌ای که کتاب را به فارسی می‌خواند نامأنوس بود، بنابراین عنوان اصلی کتاب را متناسب با عنوان فرعی و محتوای کتاب به نحوی تغییر دادیم تا خواننده از عنوان آن متوجه محتوای کتاب شود.

هدف از ترجمهٔ این گونه کتاب‌های کاربردی، کارآمد بودن آن هنگام استفادهٔ کاربر است. به همین دلیل متناسب با فرهنگ خوانندهٔ ایرانی در چند مورد مثال‌ها و مثل‌ها جایگزین شده‌اند. به‌علاوه در «روانشناسی میان‌فرهنگی هیجان‌ها» مشخص شده که گاه ترجمهٔ برخی از اصطلاح‌های مربوط به هیجان‌ها، از یک زبان به زبان دیگر، ناممکن است. به‌عنوان نمونه اسکیموها فاقد واژه‌ای متناظر با «خشم» در فارسی هستند. به‌علاوه برابرنهاد مناسب برای «خشم» در انگلیسی نیز بسته به زمینه می‌تواند *rage*, *anger*, *warth*, *fury* یا ده‌ها معادل دیگر باشد که هرکدام در زمینه‌ای خاص، معنایی وابسته به زمینه را دارند و دقیقاً معادل یکدیگر نیستند. با توجه به تفاوت‌های ظریف معنایی این واژگان نویسندهٔ کتاب گاه پشت‌سرهم از چند هیجان نام می‌برد که در فارسی آن تفاوت‌های ظریف وجود ندارد (و در عوض تفاوت‌های ظریف دیگری میان واژگان مربوط به هیجان‌ها در فارسی وجود دارد که قابل ترجمه به انگلیسی نیستند). از آنجا که هدف کتاب کمک به خوانندگان فارسی برای مواجهه‌ای کارآمد در برخورد با مشکلات زندگی روزمره و افزایش انگیزه برای ورودی فعالانه در کنش‌گری‌های مربوط به زندگی خصوصی و اجتماعی است در هنگام ترجمه این هدف در اولویت قرار گرفته است.

سخنی در مورد رویکرد نویسنده. فلسفهٔ اخلاقی که کتاب بر آن مبتنی است «خودبهره‌مندی روشن‌گرانه»<sup>۱</sup> است: آموزه‌ای اخلاقی در میانهٔ راه خودخواهی<sup>۲</sup> صرف و ازخودگذشتگی افراطی. این آموزه می‌گوید انسان نه

---

1. enlightened self-interest

2. selfishness

باید خودخواه محض باشد و نه اینکه به طور کامل خود را فدای خواست دیگران کند؛ بلکه در میانه راه باید بهره‌مندی خود را مبنای رفتارها قرار دهد. اما این موضع فلسفی قدری پیچیده‌تر از این بیان ساده است. به فرد کمک می‌شود پس از تأمل بپذیرد که الف، تافته‌ای جدابافته و موجودی استثنایی نیست که جهان در خدمت او باشد (بنابراین باید خودخواهی محض را کنار نهد)، ب. اما هرکس باید این موضع پراگماتیک را اتخاذ کند که اتفاقاً مهم‌ترین فرد است و بنابراین باید برای بهره‌مندی خود از زندگی تلاش کند (به همین دلیل باید از خودگذشتگی افراطی را نیز کنار نهد)، ج. درعین حال باید متوجه باشد که انسان موجودی وابسته به دیگران است و نمی‌شود تنها به فکر بهره‌مندی خود بود و دیگران را نادیده گرفت؛ بهره‌مندی انسان از زندگی با بهره‌مندی دیگران گره خورده است (پس باید شکوفایی خود و دیگران را همزمان هدف قرار دهد). مشخص است که موضع اخلاقی که کتاب براساس آن نگاشته شده جذابیت‌های زیادی دارد. از آنجا که اتخاذ چنین موضعی نیازمند ارزیابی فکری مستمر است مشخص می‌شود که شادکامی، برخلاف لذت‌های متعارف، بدون تأمل و اندیشیدن درباره زندگی حاصل نخواهد شد. اما از آنجا که عموم ما در زندگی روزمره با چنین تأمل‌هایی خو نگرفته‌ایم نویسنده تلاش می‌کند با بیانی ساده راه ورود این تأمل‌ها را به زندگی روزمره ما فراهم کند. در این مسیر بسیار تلاش می‌کند. به جاست خواننده نیز با صبر و حوصله مراحل را طی کند. نویسنده که رفتار در مانگری کهنه‌کار است می‌داند که تغییر دادن عادات افراد کاری بسیار سخت است؛ بنابراین با اقسام ترفندهای خطابی و عاطفی و بیان مثال‌های ملموس تلاش دارد که اندک‌اندک این تغییر نگرش‌ها را در مخاطب ایجاد کند. لذا خود را به دست نویسنده

کتاب بسپارید و نگذارید سادگی مثال‌ها و داستان‌های بیان شده در کتاب، مبانی فلسفی محکم حاکم بر آن را، که عمده‌تأ بر پایه اخلاق فضیلت ارسطویی است، پنهان سازد. همین مبنای فلسفی است که این کتاب را از دیگر کتاب‌های رایج موسوم به «انگیزشی» متمایز می‌کند.

هادی صمدی

گروه فلسفه، واحد علوم و تحقیقات،  
دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران



## ستایش منتقدان

«دکتر گریگر به روش معمول خود، در نوشتاری واضح و با ساختاری عالی، کتاب بسیار خوبی نوشته است. عنوان کتاب [که در متن اصلی پروژه جدی شاد بودن است] سر نخ موضوع است: اگر می‌خواهید شاد باشید، باید پروژه را جدی بگیرید و کاری انجام دهید. اگر استراتژی‌های کتاب را به کار بگیرید و از دستورالعمل‌های دکتر گریگر پیروی کنید، سالم‌تر و شادتر از آن خواهید بود که صرفاً کتاب را منفعلانه بخوانید.»  
ویندی درایدن<sup>۱</sup>، استاد بازنشسته مطالعات روان‌درمانی، دانشگاه گلدسمیت لندن<sup>۲</sup>

«راسل گریگر در کتاب روان‌شناسی کاربردی شادکامی به روشی نظام‌مند به مهم‌ترین پرسشی که هر انسانی می‌تواند پرسد می‌پردازد: چگونه شاد باشیم و شاد بمانیم. دکتر گریگر به خوانندگان کمک می‌کند تا "هدف نهایی" خود را در زندگی به روشی منحصربه‌فرد شکل دهند؛ او سپس دلسوزانه آن‌ها را در ساختن استراتژی‌های رفتاری عقلانی هیجانی برای غلبه بر موانع در رسیدن به هدفی که انتخاب کرده‌اند راهنمایی می‌کند: نشان دادن اصول اخلاقی برای رسیدن به هدف نهایی؛ و ایجاد و اجرای

---

1. Windy Dryden

2. Goldsmiths, University of London

«برنامه عملیاتی برای شادکامی.»<sup>۱</sup> کتاب کارگاه‌های آموزشی زیادی دارد که در آن گریگر به خواننده نشان می‌دهد چگونه مسیری روشن برای رسیدن به موفقیت شخصی و حرفه‌ای ترسیم کند. خواندن کتاب را به روان‌درمانگران و عموم مردم توصیه می‌کنم.»

دکتر الیوت دی. کوهن<sup>۲</sup>، بنیانگذار درمان مبتنی بر منطق؛ نویسنده کتاب برقراری صلح به‌رغم نواقص

«کتابی زیبا. نه صرفاً روایتی مثبت‌نگر و ساده‌انگارانه از آنچه برای شاد بودن لازم است؛ بلکه کتاب نشان می‌دهد که چه کاری می‌توانیم انجام دهیم تا با «عمل کردن مطابق با هدف نهایی خود، و مبتنی بر تفکری عقلانی در مورد خود، دیگران، و زندگی در جهان، و هدایت‌شده با اصولی که خود تعیین کرده‌ایم» در مسیر شادکامی قرار گیریم. کتاب ضیافتی است آکنده از بینش‌های شگفت‌انگیز راسل گریگر در مورد چگونگی اتخاذ ذهنیت مورد نیاز برای رفتارهای شادی‌آفرین.»

دکتر مایکل ای. برنارد<sup>۳</sup>، استاد دانشکده تحصیلات تکمیلی دانشگاه ملبورن؛ استاد بازنشسته دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، لانگ بیچ<sup>۴</sup>؛ و بنیانگذار «برنامه آموزش شما می‌توانید آن را انجام دهید»

«در این کتاب کاربردی، دکتر راسل گریگر نشان می‌دهد که خرد و شادی در اختیار هرکسی است که مسئولانه برای دنبال کردن اهداف غایتمند، معنادار و دست‌یافتنی عمل کند. در این فرایند او به‌خوبی نشان

---

1. Happiness Action Plan

2. Elliot D. Cohen

3. Michael E. Bernard

4. Long Beach