

پروژه شادی
گریچن رابین
مترجم: آرتیمیس مسعودی
نشر آموت، چاپ سوم، بهار ۱۳۹۵

نویسنده



خب، در مورد این نویسنده متاسفانه بیوگرافی فارسی وجود ندارد!!! چرا؟! خب مترجم لابد ضروری ندونسته که خواننده‌هایش راجع به نویسنده کتاب چیزی بدانند. به همین دلیل بخش‌هایی از زندگی‌نامه این نویسنده را از مرجع [۱] برای شما ترجمه می‌کنم.

خانم گریچن رابین، در ۱۵ دسامبر سال ۱۹۶۵ با نام اصلی Gretchen Anne Craft، در شهر کانزاس سیتی^۱ از ایالت میزوری^۲ در کشور آمریکا متولد شده است. در رشته حقوق از دانشگاه ییل^۳ آمریکا فارغ‌التحصیل شده است. سردبیر مجله حقوق ییل بوده است و جایزه ادگار ام. کالن^۴ را برده است. منشی قاضی ساندر اواکانر، در دادگاه عالی آمریکا بوده است. در دانشکده‌های حقوق و مدیریت دانشگاه ییل سخنران بوده است. در شهر نیویورک زندگی می‌کند.

گریچن رابین، نویسنده‌ای در زمینه عادت‌ها، شادی و طبیعت انسان است. وی نویسنده کتاب‌های زیادی شامل پرفروش‌ترین‌های مجله نیویورک تایمز؛ بهتر از قبل^۵، خوشحال‌تر در خانه^۶ و پروژه شادی^۷ بوده است. کتاب‌های رابین بیشتر از یک میلیون نسخه به صورت چاپی و آنلاین، به سی زبان مختلف، به فروش رفته است. در وبلاگ روزانه خود با نام www.gretchenrubin.com، در مورد ماجراجویی‌هایی خود در

^۱Kansas City

^۲Missouri

^۳Yale University

^۴Edgar M. Cullen

^۵Better Than Before

^۶Happier at Home

^۷The Happees Project

جستجوی عادت‌ها و شادی گزارش می‌دهد. همچنین در این بلاگ، وی به همراه خواهرش، که یک نویسنده برای برنامه‌های تلویزیونی است، پادکست‌هایی برای خوانندگان خود، به صورت هفتگی، قرار می‌دهد. وی دو کتاب در مورد زندگی‌نامه چرچیل و کندی نوشته است. آخرین کتاب وی، بهتر از قبل است که در سال ۲۰۱۵ چاپ شده است. به همراه همسرش، جیمز رابین^۸ و دو دخترش، الینور و الیزا، در بخش شرقی منهن زندگی می‌کند.

مترجم

باز هم متاسفانه و متاسفانه بیوگرافی از مترجم وجود نداشت. ای کاش مترجم، لاقلاً مانند نویسنده، وبلاگی داشت تا با خوانندگان خود ارتباط برقرار کند یا حداقل، اگر کسی مثل من دنبال پیشینه ایشان بود به مشکل بر نمی‌خورد. یک مصاحبه با ایشان در مرجع [۲] وجود دارد، اما چیز خاصی ندارد. فقط حدس می‌زنم که آخرین کتاب وی «پشت سرت را نگاه کن» بوده است.



درباره کتاب

رمان پروژه شادی در ۳۹۲ صفحه اولین بار در تابستان سال ۱۳۹۱ به چاپ رسیده است. با توجه به اطلاعات سایت نویسنده، این کتاب به بیش از ۳۰ زبان دنیا ترجمه شده است و بیش از یک و نیم میلیون نسخه از آن به فروش رسیده است. مضمون کتاب همانطور که از اسمش برمی‌آید در مورد روشی، یا بهتر است بگویم پروژه‌ای، است که خانم رابین برای بدست آوردن شادی در زندگی خود بکار گرفته است. در صفحه ۹ نویسنده به موضوع کتاب اشاره می‌کند:

«این کتاب، شرح پروژه شادی من است. یعنی همه تلاش‌هایی که برای شادتر شدن انجام دادم و چیزهایی که در این مورد آموختم.»
کتاب در ۱۲ فصل نوشته شده است. این ۱۲ فصل در واقع، ۱۲ ماه سال هستند که در هر ماه برنامه‌ای خاص وجود دارد که توسط نویسنده اجرا شده است. با توجه به توضیحات کتاب، در حین نگارش کتاب،

نویسنده تحقیقات زیادی داشته و از منابع مختلفی جهت ارتقا شادی خود استفاده کرده است.

^۸James (Jamie) Rubin



در پشت کتاب می‌خوانیم:

«پروژه شادی» شیوه‌ای برای ایجاد تغییر در زندگی شماست. اولین گام آمادگی است. یعنی زمانی که متوجه می‌شوید چه چیز برای شما خوشحالی، رضایت و تعهد به بار می‌آورد و چه چیز برایتان گناه، خشم، کسالت و ندامت به همراه دارد. دومین گام آن است که وقتی متوجه شدید چه اقداماتی واقعا شادی شما را افزایش می‌دهند، برای انجام دادن آن‌ها تصمیم‌های قاطع بگیرید. پس از آن نوبت به بخش جالب پروژه می‌رسد؛ یعنی به اجرا درآوردن تصمیم‌ها»

همانطور که می‌بینیم، نویسنده رسیدن به شادی بیشتر را در سه گام اساسی می‌بیند. جالب اینجاست که خود نویسنده هم روزی در اتوبوس به این فکر افتاده است تا پروژه‌ای برای شادی ایجاد کند.

یکی از نکات مثبت کتاب در جمله‌ای که در صفحه ۲۶ آمده است خلاصه می‌شود: «من می‌خواستم زندگی‌ام را تغییر دهم، بدون این که زندگی‌ام تغییر کند». این یعنی که بدون اینکه زندگی در حال جریان خود را تغییر بدهیم، بتوانیم شادی بیشتری داشته باشیم و این واقعا عالی خواهد بود. بدون اینکه به کار خود، اطرافیان و محیط دست بزنیم، در خود تغییر ایجاد کنیم. شعاری که اگر به آن دست پیدا کنیم شگفت‌انگیز خواهد بود. نویسنده در انتهای کتاب، در صفحه ۳۸۴ اذعان می‌کند که به این مهم دست پیدا کرده است: «امسال تمام شد و من واقعا شادتر هستم. پس از این همه تحقیق، آنچه را که همیشه می‌دانستم، درک کردم: من می‌توانستم در زندگی‌ام تغییر ایجاد کنم، بدون آن که آن را تغییر دهم.»

نکته مثبت دیگر در این کتاب، بیان واقعیت از طرف نویسنده بوده است. در جایی نویسنده از عدم موفقیت خود در به سرانجام رساندن تصمیم خود می‌گوید: «من تصمیم گرفته بودم هرشب یک شعر بخوانم، اما هرگز نتوانستم خودم را مجبور کنم این کار را انجام دهد. خواندن این اشعار ارزشمند بود اما خیلی کار می‌برد. ممکن است اگر پروژه شادی ۲ را شروع کنم، این کار را انجام دهم.» این را در صفحه ۱۸۵ ذکر می‌کند یا در جایی دیگر، صفحه ۲۶۵، ناتوانی خود در به اجرای درآوردن تصمیمات را به خوبی توضیح می‌دهد:

همه تصمیم‌های پروژه شادی‌ام در ذهنم روشن شد، اما نمی‌خواستم «سر صبح آواز بخوانم» یا «اوقاتی را به شوخی کردن بگذرانم» یا «عشقم را اثبات کنم». می‌خواستم کسی باشد که بخواهد حال مرا بهتر کند. من با آن سختی تلاش کرده بودم بر سر تصمیماتم بایستم، اما آیا فایده‌ای داشت؟ نه. در من هیچ چیز تغییر نکرده بود. اما اگر به تصمیماتم عمل نمی‌کردم، چه کار دیگری می‌توانستم بکنم؟ می‌توانستم روی زمین بنشینم و شروع کنم به داد زدن و فحش دادن، می‌توانستم پیش دخترها بروم، روی تختم دراز بکشم و کتاب بخوانم. اما آیا با این کار شادتر می‌شدم؟ نه.»

نکته مثبت دیگر، توضیحات زیاد نویسنده است. با این کار خواننده بخوبی با شرایط اجرای هر تصمیم در هر ماه آشنا می‌شود. البته، این مسئله کاملا نشان‌دهنده زن بودن نویسنده است. شاید اگر مردی این کتاب را

می‌نوشت، توضیحات کمتر بود. برای همین فکر می‌کنم این کتاب برای زنان بیشتر از مردان کاربرد خواهد داشت.

شاید یکی از دلایلی که این نویسنده توانسته با روشی که شرح داده، به شادی بیشتر دست پیدا کند، وقت زیادی بوده است که وی داشته است. به دلیل اینکه، وی یک نویسنده تمام وقت است، مدت زمان زیادی را برای خود و اجرای تصمیم‌هایش داشته است. البته اینکه بخواهیم بگوییم با این کتاب، شما شادی زیادی بدست می‌آورید، یا همه شما را شاد می‌دانند، یا در شادی غرق خواهید شد، کاملاً نادرست است. همان‌طور که خود نویسنده می‌گوید، مهم این است که اگر رویدادی بد هم اتفاق می‌افتد، آن یک رویداد بد خوب باشد. شاید مفهوم جمله سنگین باشد. اما در واقع هدف اصلی همین است.

«آیا در ماه دسامبر، یک روز کامل را به تصمیم‌هایم عمل کرده بودم؟ نه، اما همچنان به تلاشم ادامه می‌دادم. یکی از نتایج موثر پروژه شادی‌ام این بود که حتی وقتی روز بدی داشتم، یک روز بد خوب بود.» ص ۳۷۰

بنده سال‌ها پیش، کتابی با نام «موفقیت نامحدود در ۲۰ روز» از «آنتونی رابینز»، انتشارات «نسل نواندیش» خواندم که بسیار کارگشا و مفید بود. همواره برای هدیه دادن به افراد مختلف آن را تهیه می‌کردم. اما بعد از خواندن کتاب پروژه شادی، برحسب جنسیت هدیه دادن متفاوت خواهد بود. پیشنهاد می‌کنم شما هم اگر می‌خواهید به فردی کتاب‌خوان، هدیه بدهید، همین کار را بکنید.

در انتهای توصیه می‌کنم حتماً به دو سایت نویسنده^۹ مراجعه کنید و از آن‌ها استفاده نمایید.

در ادامه بخش‌هایی از کتاب را که به نظرم زیبا آمد، آورده‌ام:

«با پرسیدن سوالی مانند جاز چیست، هرگز اطلاعاتی در مورد این شی بدست نمی‌آورید.» ص ۱۸

«ارسطو شادی را به اوج بالاترین خوبی‌ها تعبیر می‌کرد.» ص ۱۸

«کاری که هرروز انجام می‌دهی، مهم‌تر از کاری است که گاهی اوقات انجام می‌دهی.» ص ۲۵

«گاهی اوقات دشوارترین بخش انجام دادن یک کار، تصمیم گرفتن برای انجام دادن آن است.» ص ۵۷

«با وجود آن که شیوه «آنقدر به چیزی تظاهر کنید تا بالاخره آن را احساس کنید»، تصنعی به نظر می‌رسد، اما

تجربه من نشان می‌دهد که بسیار موثر است.» ص ۵۹

«واکنش ما نسبت به رویدادهای ناخوشایند، سریع‌تر، قوی‌تر و همراه با حساسیت بیشتری است تا واکنشمان

نسبت به رویدادهای مثبت. در حقیقت، به طور خاص، در همه زبان‌ها برای توصیف هیجانات منفی، مفاهیم

بیشتری وجود دارد تا برای توصیف هیجانات مثبت.» ص ۷۵

«هیچوقت جمله‌ای را که در دانشکده از «پیر ریوردی» خواندم، فراموش نمی‌کنم: «عشقی وجود ندارد، آنچه

^۹ www.happinessprojecttoolbox.com
www.gretchenrubin.com

هست فقط اثبات عشق است.» مهم نیست که من در قلبم چه عشقی را احساس می‌کنم، دیگران فقط اعمال مرا می‌بینند.» ص ۸۵

«ویلیام باتلر ییتس»: شادی نه فضیلت است، نه لذت، نه این و نه آن، بلکه به مفهوم رشد است. ما وقتی شاد هستیم که در حال رشد باشیم.» ص ۱۰۰

«آدن»: ما بین سنین بیست تا چهل سالگی سرگرم کشف این حقیقتیم که ما که هستیم. این مرحله کشف، شامل پیدا کردن تفاوت میان محدودیت‌هایی است که ما وظیفه داریم از آن‌ها فراتر رویم و محدودیت‌های ذاتی‌ای که نمی‌توانیم بدون ترس از آن‌ها بگذریم.» ص ۱۱۶

«اگر بتوانم از لحظه حال لذت ببرم، نیازی نیست روی شادی‌ای حساب کنم که در آینده در انتظار من است (یا نیست). بخش لذتبخش رویدادها در آینده اتفاق نخواهد افتاد، بلکه همین حالا دارد روی می‌دهد.» ص ۱۲۴

«نیچه»: پایان یک ملودی، هدف آن نیست، اما اگر ملودی به پایان خود نرسد، به هدفش هم نمی‌رسد. این یک حقیقت است.» ص ۱۲۵

«من هم متوجه شدم که شادی چهار مرحله دارد: ایجاد بیشترین شادی از هر تجربه، انتظار کشیدن و لذت بردن از رویدادها، ابراز شادی و یادآوری خاطرات شاد.» ص ۱۵۵

«پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ما بر اثر پدیده‌ای به نام «سرایت هیجانی»، بدون آنکه خود متوجه باشیم، هیجانات را (چه خوب و چه بد) از افراد دیگر می‌گیریم.» ص ۱۸۱

«در حقیقت، پژوهشگران گزارش داده‌اند که از میان پانزده فعالیت روزانه‌ای که افراد انجام می‌دهند، فقط یک فعالیت وجود دارد که اگر آن را به تنهایی انجام دهند، شادترند و آن عبادت کردن است.» ص ۲۰۰

«زندگی مردم خیلی پیچیده‌تر از آن است که از بیرون به نظر می‌رسد.» ص ۲۱۴

«این اشتباه زیاد پیش می‌آید که فکر کنیم اگر چیزی را دوست داشته باشیم، با تعداد بیشتری از آن، شادی بیشتری به دست خواهد آمد.» ص ۲۴۹

«پول خدمتکاری خوب، اما ارباب بدی است.» ص ۲۶۵

«وقتی به جای آن که تصمیم بگیرم چه چیزی را دوست داشته باشم، دوست داشتن‌ها و دوست نداشتن‌های واقعی‌ام را می‌پذیرم، شادتر هستم.» ص ۳۱۹

«یکی از عواقب تمایل انسان به منفی‌گرایی آن است که وقتی ذهن انسان به چیزی مشغول نباشد، به افکار نگران‌کننده یا خشم روی می‌آورد و این افکار (توجه به مسائل بی‌اهمیت، برخوردهای ناخوشایند و رویدادهای غم‌انگیز) به داشتن احساس بد منجر می‌شود.» ص ۳۶۶

«اگر نمی‌توانستم راهی برای ایجاد تغییر پیدا کنم، میل به تغییر بی‌معنا بود.» ص ۳۸۲

«برای آن که به دیگران کمک کنم پروژه شادی خود را آغاز کنند، در www.happinessprojecttoolbox.com

یک جعبه ابزار پروژه شادی قرار داده‌ام که در آن، از همه ابزاری که در پروژه شادی خودم بیشتر به کار می‌آمد، نام برده‌ام.» ص ۳۸۶

مشکلات نوشتاری و ترجمه کتاب

خوشبختانه، متن انگلیسی کتاب را پیدا کردم. ترجمه خوب بود. البته شاید می‌توانست در برخی جاها بهتر هم باشد. اما واقعا حجم کتاب بالا بود و مطمئنا مترجم و ویراستار تلاش زیادی داشته‌اند. برخی مسائلی را که در مدت خواندن کتاب با آن‌ها مواجه شدم، در اینجا ذکر می‌کنم:

۱. در صفحه ۹، کلمه «وبلاگ» به صورت «وبلاگ» نوشته شده است. البته پس از آن در طول متن تصحیح شده است.

۲. در صفحه ۱۰ کلمه رمان‌نویس جدا نوشته شده است. باید با نیم‌فاصله نوشته می‌شد.

۳. در صفحه ۱۵ نمی‌دانم چرا بین دو پاراگراف یک خط فاصله افتاده است!

۴. در صفحه ۱۸ جاز را یک شی در نظر گرفته است! بهتر بود به جای شی کلمه دیگری استفاده می‌شد. جالب اینجاست که در متن انگلیسی اصلا اشاره‌ای به آن نشده است:
If you have to ask what jazz is, you'll never know
با پرسیدن سوالی مانند جاز چیست، هرگز اطلاعاتی در مورد این شی بدست نمی‌آورید.

۵. در برخی از جاها فاصله بین نقطه، ویرگول یا گیومه و کلمه بعدی رعایت نشده است. صفحه ۱۹، «می‌رفتم. این.» صفحه ۲۰، «دسترسی» به من. صفحه ۴۸، «دوست داشتم، اما». صفحه ۱۰۰، «است، شادی». صفحه ۱۱۹، «گفتگو کنم، اینطوری». صفحه ۱۳۳، «سرعت، این.»

۶. در صفحه ۲۸ و ۳۸ کلمه «خب» به اشتباه «خوب» نوشته شده است.

۷. در صفحه ۳۱، جمله خبری است اما در انتهای آن علامت سوال گذاشته شده است.

۸. در صفحه ۴۸ کلمه «خداحافظ» به اشتباه به صورت «خدا حافظ» نوشته شده است.

۹. یک سوالی که فکر کنم خود ویراستار هم درگیر آن بوده است، این است که در انتهای جمله، اگر هم پرانتز یا گیومه داشته باشیم و هم مجبور به گذاردن نقطه یا ویرگول باشیم، آیا نقطه در داخل پرانتز یا گیومه قرار می‌گیرد یا در خارج آن؟ متأسفانه یک قانون کلی برای آن در کتاب رعایت نشده است.

۱۰. بزرگترین مسئله در قسمت ویراستاری، عدم رعایت قرار دادن گیومه است. گیومه ابتدایی داریم اما انتهایی نداریم! در صفحات؛ ۵۸، ۲۸۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۳۰۶، ۳۱۷، ۳۳۳، ۳۸۱!!! یکم زیاده.
۱۱. در صفحه ۶۷ به فاصله ۴ خط، دو مدل «کارتها» و «کارت‌ها» داریم!
۱۲. فکر می‌کنم در صفحه ۷۸، بعد از کلمه «باب» در جمله «به نظر پدر شوهرم، «باب» این مقاله امیدوارکننده بود،...» باید ویرگول گذاشته می‌شد.
۱۳. خداروشکر در این کتاب مشکل همیشگی اکثر کتب تنها در یک صفحه اتفاق افتاده بود. در صفحه ۸۴ بعد از نقطه «و» استفاده شده است.
۱۴. در صفحه ۸۶ بهتر نبود به جای «چطور مگر؟» ترجمه می‌شد «چطور مگه؟».
۱۵. صفحه ۹۹ کلمه «شادباشم» سرهم است.
۱۶. در صفحه ۱۱۷، کلمه «مانترا» در جمله «این مانترا به من کمک کرد.» به چه معنی است؟! در متن اصلی هم، mantra آمده است!
۱۷. در صفحه ۱۱۹ فعل اشتباه نوشته شده است. «نامه فرستادم زدم و...» بالاخره نامه زدم یا فرستادم؟!
۱۸. در صفحه ۱۲۳ هم قبل از پیرانتر و هم در انتها پیرانتر نقطه گذاشته شده است!!
۱۹. در صفحه ۱۳۹ در وسط صفحه جمله «او هم شروع کردن شعر ساختن» باید به «او هم شروع کرد به شعر ساختن» تصحیح شود.
۲۰. در صفحه ۱۵۷ در جمله «به نظر می‌رسد غور و بررسی و تعمق از جمله کارهایی است که...» غور به چه معناست؟! کلمه مربوط به آن در متن اصلی، Soul-searching است. البته کل این کلمه توسط مترجم به «غور و بررسی و تعمق» ترجمه شده است.
۲۱. در صفحه ۱۸۲ کلمه «هیچیک» چرا سرهم است؟ «هیچ یک» درست نیست؟
۲۲. در صفحه ۱۸۳ کلمه «ملغمه» در عبارت «در کنار دنبال کردن ملغمه علایقم،...» یعنی چه؟ در همین صفحه، در جمله «آن صفحاتی از روزنامه را که معمولاً از آن‌ها می‌گذشتم،...» بهتر نبود آن اول حذف می‌شد؟!
۲۳. اینکه ترجمه blue bird دقیقاً چیست، نمی‌دانم، اما به شخصه از ترجمه «کبود مرغ» خوشم نیامد.

۲۴. در صفحات ۲۱۵ و ۳۰۸ نام نویسنده کتابی که خود همین انتشارات آن را به نام «فلانری اوکانر» چاپ می‌کند، به صورت «فلانری اوکنر» نوشته شده است! در متن نام وی به صورت Flannery O'Connor آمده است.

۲۵. در صفحه ۲۳۸ در جمله «...کاری که آنجا می‌دهند...» کلمه «آنجا» باید به «انجام» تغییر پیدا کند.

۲۶. در صفحه ۲۶۶، پاراگراف دوم، جای گیومه باید بعد از اتمام جملات سخن‌گو باشد نه در انتهای پاراگراف.

۲۷. در صفحه ۲۷۸ کلمه «جمله‌ای‌ام» بهتر نبود «جمله‌ای از خودم» ترجمه می‌شد؟ دوتا ضمیر چسبان به اون شکل عجیبه.

۲۸. نمی‌دانم اصطلاح «سر به هوا» حرف اضافه «با» دارد یا خیر؟ در صفحه ۲۸۴ نوشته شده است: «وقتی که الیزا با سر به هوایی...» بهتر نبود می‌شد: «وقتی که الیزا سر به هوا...»؟

۲۹. در صفحه ۲۸۹ به یک مشکل خوردم. کلمه «کرملی» بسیار نامفهوم توضیح داده شده است. در متن به جای اینکه پس از اولین بار، زیرنویس شود، در بار دوم استفاده از این کلمه، شماره زیرنویس آن درج شده است. مورد بعدی اینکه، در ویکی‌پدیا «کرملی» نوشته شده اما در متن کتاب «کرملی» و در زیرنویس آن «کرملیان» نوشته شده است! دومین مورد در همین صفحه نوشتار کلمه «رُم» به صورت «روم» است. البته احتمالاً درست باشد و بنده اشتباه کنم. اما شهر Rome به گمانم که به صورت «رم» صحیح است.

۳۰. در دو صفحه ۳۰۶ و ۳۰۷ دوبار گیومه اشتباه استفاده شده است. همچنین در صفحه ۳۰۷، کلمه «گتسی بزرگ» به اشتباه «کتسی بزرگ» نوشته شده است و جالب اینکه در زیرنویس هم The Great Catsby آمده است! اما در متنی که من دارم، The Great Gatsby است!

۳۱. در دو صفحه ۳۱۸ و ۳۲۱ در ابتدای پاراگراف «و» آمده است که اشتباه است.

۳۲. در صفحه ۳۳۷ در جمله «وقتی در رستوران بودم، به صدای «آبا» که در حالی که آهنگ...» دوبار که استفاده شده است.

امتیاز رمان

از این پس، سعی می‌کنم بخشی با عنوان «امتیاز رمان» در یادداشت‌هایم داشته باشم. در این بخش، به رمان از لحاظ محتوا، مترجم و ویراستار امتیاز بین ۱ تا ۱۰ داده می‌شود و میانگین آن‌ها به عنوان امتیاز نهایی رمان

در نظر گرفته می شود.

جدول ۱: امتیاز رمان

ردیف	موضوع	نمره
۱	محتوا	۸
۲	مترجم	۵
۳	ویراستار	۴
	نمره نهایی	۵/۶۷

بهروز آدینه

۱۳۹۵/۰۹/۰۲

مراجع

[1] www.wikipedia.org

[2] <http://www.mehrnews.com>