

خلاصه کتاب

ده درصد شادتر

نویسنده: دن هریس

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



فهرست

فصل اول: تنگی نفس

فصل دوم: بی‌دین

فصل سوم: نابغه یا دیوانه

فصل چهارم: شرکت شادمانی

فصل پنجم: یهودی - بودایی

فصل ششم: قدرت تفکر منفی

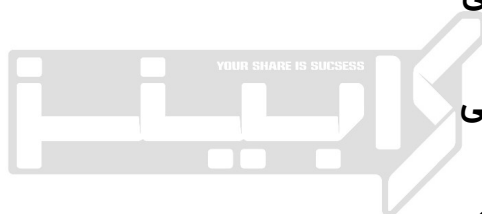
فصل هفتم: مراسم گلدستین

فصل هشتم: ده درصد شادتر

فصل نهم: "کافئین جدید"

فصل دهم: یک مورد منفعت طلبانه برای عوضی نبودن

فصل یازدهم: آرامشت را مخفی کن



فصل اول: تنگی نفس

در 7 ژوئن 2004، حادثه ای در برنامه "صبح بخیر آمریکا" رخ داد. نه استراحتی در کار بود و نه جایی برای پنهان شدن وجود داشت، صدای جایگزینی نمی آمد تا بتوانم خودم را جمع و جور کنم و نفسی تازه کنم. وقتی شروع کردم به خواندن داستان سوم که درباره داروهای کلسترول بود، می توانستم بگویم. انگار جنگ درونی علیه یک وحشت کشنده را تحمل کردم.

"محققین اعلام می کنند افرادی که داروهای استاتین را به جهت کاهش کلسترول به مدت حداقل پنج سال مصرف، کنند خطر ابتلا به سرطان را نیز کاهش می دهند؛ اما اکنون تجویز استاتین برای تولید سرطان زود است."

درست پس از عبارت تولید "سرطان" بود که با صورتی رنگ پریده فهمیدم که باید فکری جدی برای رهایی از این موقعیت بکنم فروپاشی من در یک برنامه ی زنده نتیجه ی مستقیم یک بی فکری بود؛ دوره ای که بر پیشرفت و ماجراجویی و ضرر و زیان تقریباً هر چیز دیگری در زندگی ام تمرکز داشتم.

مسیر من به ABC مانند یک سوء تفاهم بزرگ یا شاید یک شوخی بی رحمانه است. درحالی که در هفت سال گذشته در اخبار محلی کار می کردم، رؤیای من دستیابی به شبکه خبری بود، اما فکر می کردم برای تحقق این رؤیا خیلی پیر شده ام و تحقق پیدا نمی کند.

فصل دوم: بی دین

من یک آتئیست نیستم. سال‌ها پیش (شاید در خلال گفتگوهای معمولی دانشجویی در خوابگاه) به این نتیجه رسیدم که آگنوستیک بهترین موضع ممکن است. اگرچه در آن زمان زیاد به آن فکر نکردم. شخصیت من کاملاً تند و خشن بود و باگذشت زمان تا زمانی که پیتر در زمینه دینی به من مأموریت داد، پس از سه سال وقفه با کسی در مورد دین‌وایمان صحبت نکردم.

زمانی که رویدادهای پس از 11 سپتامبر و شکست جان کری در انتخابات ریاست جمهوری را پوشش می‌دادم، به این نتیجه رسیدم که زمان آن رسیده است که به مسائل مذهبی بپردازم.



فصل سوم: نابغه یا دیوانه

شخصی که بسیار ساده به نظر می‌رسید حرف‌های قابل‌توجهی می‌زد حرف‌هایی که زندگی را تغییر می‌دادند، او نکاتی را برجسته کرد که واقعاً باعث شد به هزینه امنیت فکر کنم. نه اینکه فقط دوباره به آن فکر کنم، بلکه بیشتر به آن فکر کنم، مشکل اصلی این است که به محض اینکه یک حرف خوب زد، حرف بعدی‌اش کاملاً احمقانه و مسخره بود.

هفته‌ها قبل از اینکه اسم اکهارت تله را بشنوم، وقتی از برزیل برگشتم، در آینه حمام هواپیما به خودم نگاه می‌کردم، بدون اینکه ناراحت باشم. من در برزیل بودم که گزارشی برای برنامه شبانه تهیه می‌کردم. جایی که یک هفته را با خانواده‌های دورافتاده گذرانیدیم باورنکردنی بود، آنها مانند اجداد عصر حجر خود زندگی می‌کردند. غریبه‌ها را نمی‌شناختند.