

لحم
نوا

دست از تقلا کردن بردار و زندگی کن

تله شادمانی

دکتر راس هریس

مترجمان: دکتر علی صالحی / دکتر مهدی اسکندری

www.ketab.ir

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست‌نویسی
یادداشت
یادداشت
یادداشت
یادداشت
یادداشت
یادداشت
عنوان دیگر
عنوان دیگر
موضوع
شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
ردمبندی کنگره
ردمبندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

هریس، راس، ۱۹۶۲ - م. Harris, Russ
: تله شادمانی: دست از تفلا کردن بردار و زندگی کن / راس هریس؛ مترجمان
علی صاحبی، مهدی اسکندری؛ با مقدمه استیون هیز.
: تهران، سایه‌سخن، ۱۳۹۵.
: ۳۹۲ ص. نمودار: ۵/۱۴/۵۰۲۱/۵ م
: ۷۱۵۲-۲۰-۶۰۰-۹۷۸-۲۳۰۰۰۰ ریال، ۹۰۰۰۰۰ ریال (چاپ نهم)
: فایا
The happiness trap: how to stop struggling and start living, 2008. : عنوان اصلی
: کتاب حاضر قیلاحت عنوان «در جست‌وجوی شادی» با ترجمه مریم فاتحی‌زاده
شریرین غلظتی فر توسط انتشارات دانژه در سال ۱۳۹۴ منتشر شده است.
: این کتاب در سال ۱۳۹۶-۱۳۹۹ تجدید چاپ شده است.
: چاپ هفتم: ۱۳۹۹.
: چاپ نهم: ۱۴۰۰.
: چاپ دهم: ۱۴۰۰.
: دست از تفلا کردن بردار و زندگی کن.
: در جست‌وجوی شادی.
: خوشبختی Happiness
: صاحبی، علی، ۱۳۴۳. مترجم Sahebi, Ali
: اسکندری، مهدی، ۱۳۶۱ خرداد، مترجم
: هیز، استیون سی، ۱۹۴۸ - م. مقدمه نویسی Hayes, Steven C.
BF۵۷۵/۴۹۵۴۱۳۹۵
۱۵۸/۱
۴۳۰۷۱۶۶



سایه سخن

تله شادمانی

دست از تفلا کردن بردار و زندگی کن

نویسنده: دکتر راس هریس

مترجمان: دکتر علی صاحبی / دکتر مهدی اسکندری

طرح جلد: محمد مهدی صنعتی

ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

صفحه آرای: ع. خرمشاهی

ویرایش ادبی: نرگس مساوات / الهام اثنی عشری

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۵ / یازدهم ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: واصف

چاپ متن: عطا

چاپ جلد: همارنگ

صحافی: فرانگر

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه

بهشت آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۱۰ — ۶۶۹۶۲۴۵۶ — ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

Website: www.sayehsokhan.com @sayehsokhan

به حقوق دیگران احترام بگذاریم.

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف و مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی و بدون اجازه پدیدآورندگان، عملی غیراخلاقی و غیرقانونی و غیرشرعی است. این عمل نادرست، باعث بی‌اعتمادی در سطح جامعه و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

قیمت: ۹۸۰۰۰ تومان

فهرست

پیشگفتار.....	۱۵
مقدمه - فقط می‌خواهم شاد باشم!.....	۱۷
بخش اول: چگونه تله شادمانی را پهن می‌کنید.....	۲۹
فصل ۱ - قصه پریان.....	۳۱
فصل ۲ - چرخه باطل.....	۴۹
بخش دوم: تغییر دنیای درون.....	۶۹
فصل ۳ - ۶ اصل مهم رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد.....	۷۱
فصل ۴ - قصه گوی بزرگ.....	۷۷
فصل ۵ - حزن و اندوه واقعی.....	۹۳
فصل ۶ - رفع کردن مشکلات «جداسازی».....	۱۰۷
فصل ۷ - چه کسی صحبت می‌کند.....	۱۱۹
فصل ۸ - تصاویر ترسناک.....	۱۳۱
فصل ۹ - جن‌ها روی قایق.....	۱۴۱
فصل ۱۰ - چه احساسی دارید؟.....	۱۴۷



فصل ۱۱ - کلید تقلا.....	۱۵۷
فصل ۱۲ - چگونه کلید تقلا گسترده می شود؟.....	۱۶۳
فصل ۱۳ - خیره شدن به جن ها.....	۱۷۵
فصل ۱۴ - رفع مشکلات مربوط به «ایجاد فضا».....	۱۸۹
فصل ۱۵ - سوار بر امواج تمایلات.....	۲۰۵
فصل ۱۶ - بازگشت به جن ها.....	۲۱۳
فصل ۱۷ - ماشین زمان.....	۲۱۷
فصل ۱۸ - سگ کثیف.....	۲۲۹
فصل ۱۹ - یک واژه جدید.....	۲۳۷
فصل ۲۰ - اگر نفس می کشی، پس هنوز زنده ای.....	۲۴۳
فصل ۲۱ - آن را همان گونه که هست بازگو کنید.....	۲۵۳
فصل ۲۲ - حکایت بزرگ.....	۲۵۹
فصل ۲۳ - شما آن کسی نیستید که فکر می کنید.....	۲۷۱
بخش سوم: خلق یک زندگی که ارزش زیستن دارد.....	
فصل ۲۴ - از دل خود پیروی کن.....	۲۸۵
فصل ۲۵ - پرسش بزرگ.....	۲۹۵
فصل ۲۶ - رفع مشکل ارزش ها.....	۳۰۵
فصل ۲۷ - سفر هزار کیلومتری.....	۳۱۱
فصل ۲۸ - دستیابی به خشنودی و رضایت.....	۳۲۳
فصل ۲۹ - وفور نعمت.....	۳۳۷
فصل ۳۰ - رویارویی با موانع.....	۳۴۳
فصل ۳۱ - اشتیاق.....	۳۵۵

پیشگفتار

شادمانی طنزی بزرگ به همراه دارد. این کلمه «شانس» یا بخت و اقبال را در ذهن تداعی می‌کند و بدین معناست که در نگاه مثبت، فرد قدردان ظهور این موقعیت و حس تازه و حیرت‌آور آن است. طنز ماجرا این است که مردم نه تنها آن را جستجو می‌کنند بلکه تلاش می‌کنند پس از به دست آوردن شادمانی، حفظش کنند و از تمامی احساسات ناخوشایند اجتناب کنند. متأسفانه همین تلاش کنترل‌گرایانه می‌تواند به زندگی بسته، خشک، ثابت و سهمگینی منتهی شود.

شادمانی فقط داشتن احساس خوب نیست؛ اگر چنین بود، افرادی که دچار اعتیاد به مواد مخدر شده‌اند، خوشحال‌ترین انسان‌های روی کره زمین بودند. در واقع احساس خوب، از ادراک ناخوشایندی‌های زندگی پدید می‌آید. افراد مبتلا به اعتیاد تلاش می‌کنند همیشه در حالت نشنگی و مطلوب خود باقی بمانند تا احساس خوب را تجربه کنند، اما باید بدانیم شادمانی فقط وقتی به دست می‌آید که ناخوشایندی و ناملایمات زندگی را به آرامی در آغوش بگیریم. و این مسئله فقط به افراد مبتلا به اعتیاد مربوط نیست. بیش‌تر ما به اسم ساختن نتایج هیجانی احساسی مطلوب که به آن شادمانی می‌گوییم، خود را درگیر رفتارهایی می‌کنیم که نه تنها شادمانی را به وجود نمی‌آورد، بلکه



نتیجه معکوسی در بر دارد. اگر به دنبال شادمانی هستیم، باید عاقلانه در جستجوی آن باشیم.

این کتاب بر پایه رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) نوشته شده است که روش‌های بدیعی در باره مسئله شادمانی و رضایتمندی از زندگی بیان می‌کند. به جای آموزش روشی برای جستجوی شادمانی، ACT راه‌های مقابله و رویارویی با مشکلات، طردشدگی و از دست دادن‌های زندگی را آموزش می‌دهد. راس هریس خلاقانه و با دقتی مثال‌زدنی این موضوعات را مطرح کرده است. او در ۳۳ فصل بسیار کم‌حجم، نشان می‌دهد که چگونه در تله شادمانی گیر می‌افتیم و چگونه ذهن‌آگاهی، پذیرش، جداسازی شناختی و ارزش‌ها می‌توانند ما را از این شرایط رها سازد.

اگر در انتظار آغاز زندگی مطلوب هستید، دلیلی برای صبر کردن وجود ندارد. این انتظار باید به انتها برسد. اگر انسان‌ها اسیر تصورات ذهن خود هستند؛ اما با وجود این زندان ذهن، واقعیت این است که قفس ذهن، نرده‌ای برای جلوگیری از خروج شما ندارد، و اگر بخواهید می‌توانید از این بند رها شوید. و کتاب دکتر راس هریس، برای رهایی از این زندان و به دست آوردن زندگی شادمان واقعی، افق‌هایی روشن به ما نشان می‌دهد. کتاب خوبی در دست دارید؛ از این سفر لذت ببرید.

استیون هیز

مبدع درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

دانشگاه نوادا