

شکوفایی

روان‌شناسی کاربردی شادکامی

روشی مبتنی بر
رفتار درمانی شناختی برای
شادکامی در زندگی روزمره

راسل گریگر

ترجمهٔ ترو حسینی
ویراستار علمی: هادی صمدی

سرشناسه: گریگر، راسل؛ Grieger, Russell

عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی کاربردی شادکامی: روشی مبتنی بر رفتاردرمانی 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: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۸۵-۸-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

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

یادداشت: وژنامه؛ کتابنامه: ص. [۳۴۷] - ۳۴۸؛ نمایه.

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

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

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

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

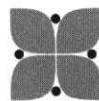
شناسه افزوده: حسینی، ترو، ۱۳۶۰-، مترجم

شناسه افزوده: صمدی، هادی، ۱۳۴۹-، ویراستار

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۷۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۵۳۳۳۸



مؤسسه فرهنگی دکسا

عنوان: روان‌شناسی کار بر روی شادکامی
روشی مثبتی بر رفتار در مابین 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: شادرنیگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۸۵-۸-۲

مؤسسه دیدگاه کاوش و سازندگی (دکسا)

نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

Email: publication@doxa-v.org



doxa_vision

تلفن: ۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲

www.doxa-v.org

فهرست

۷	سخن ناشر
۱۱	سخن ویراستار
۲۳	روان‌شناسی کاربرد و 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 پیش روی 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 کمر 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 ساعاتی 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 رفتاری 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 راه‌سومی 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 مؤسسه 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 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 بی‌انتها؛ که گام نهادن در آن گام برداشتن در مسیر به‌زیستی است. شکوفایی محصول نهایی نیست؛ طی طریق کردن است.

سید میلاد حسینیان قمصری