

نور

سیلی واقعیت

چگونه می‌توان هنگام مواجهه با سختی‌های زندگی،
رضایت‌مند بود

دکتر راس هریس

مهدی اسکندری
دانشجوی دکتری مشاوره

دکتر علی صاحبی
دکترای روان‌شناسی بالینی
فوق‌دکترای اختلالات وسواس
مربی ارشد و عضو هیئت علمی
مؤسسه دکتر ویلیام گلر

سرشناسه: هریس، راس، ۱۹۶۲ - م. هریس، راس، Russ, Harris, ۱، پدیدآور Harris, Russ
عنوان و نام پدیدآور: سیلی واقعیت: چگونه هنگام مواجهه با سختی‌های زندگی، رضایت‌مند بود / نوشته
راس هریس؛ مترجم علی صاحبی، مهدی اسکندری.
مشخصات نشر: تهران، سایه‌سرخن، ۱۳۹۵.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۱۹-۵
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: The reality slap
عنوان دیگر: چگونه هنگام مواجهه با سختی‌های زندگی، رضایت‌مند بود.
موضوع: خود یاری
موضوع: Self-help techniques
موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع: Acceptance and commitment therapy
شناسه افزوده: صاحبی، علی، ۱۳۴۳، مترجم
شناسه افزوده: اسکندری، مهدی، ۱۳۶۱ خرداد، مترجم
رده‌بندی کنگره: BF۶۳۲ / ه ۴س ۹ ۱۳۹۵
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۶۳۳۵۴



سیلی واقعیت

چگونه می‌توان هنگام مواجهه با سختی‌های زندگی، رضایت‌مند بود

دکتر راس هریس

مترجمان: دکتر علی صاحبی / مهدی اسکندری

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

ویرایش: نرگس مساوات / الهام اثنی‌عشری - صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵ - قیمت: ۱۹۵۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: سپیدار

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

پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۶۶۴۹۶۴۱۰

Website: www.sayehsokhan.com

حق چاپ محفوظ است.

وینست
محمد مصدق
میرزا محمد صالح

نامت از دفتر زمانه فتد

در دفتر زمانه فتد نامش از قلم
هر ملتی که مردم صاحب قلم نداشت

تقدیم به
استاد بزرگوار
دکتر بهروز بیرشک
به پاس خدمات ارزنده و حضور پررنگش
در سپهر روان‌شناسی علمی ایران

از زبان بزرگان در باره این کتاب

کتابی به شدت تأثیرگذار و به سادگی قابل درک. سیلی واقعتی کتابی است که ما را به درونمان هدایت می‌کند تا بتوانیم تغییر را از آن‌جا آغاز کنیم. راس هریس به‌راستی موهبتی عزیز به ما اعطا کرد؛ او در این کتاب برایمان می‌گوید چطور در طول سفر خود به درون طوفان‌ها و آرامش‌های زندگی، همچنان آگاه باقی بمانیم. من لحظات روشنگری بسیاری را در خلال مطالعه این کتاب تجربه کردم و خواندن آن برایم به امری لذت‌بخش تبدیل شد.

دکتر پائول گیلبرت

نویسنده ذهن مهربان

دیر یا زود واقعتی به شما سیلی خواهد زد. فقدان، بیماری، خیانت یا بدشانسی‌های دیگر، به‌طور غیرمنتظره‌ای به سراغتان می‌آید و شما را از درون سست می‌کند. در آن لحظات است که این کتاب خردمندانه همان چیزی است که می‌توانید به آن چنگ بیندازید تا نجات پیدا کنید. کاری بیش‌تر از تسکین دردهایتان انجام می‌دهد، اصول نخستین را به شما می‌آموزد، هدایتتان می‌کند و در مرحله رشد و بازپروری کمک‌تان می‌کند. صرف زمان برای مهربانی و آگاهانه رفتار کردن با خود، درد و رنج شما را از بین نمی‌برد ولی آن‌ها را تکریم و به معنای تأثیرگذار برای شما تبدیل می‌کند. این کتاب می‌تواند کمک‌تان

کند درس‌هایی را فرا بگیرید که درد و رنج می‌توانند به شما بیاموزند. طرفدار این کتاب خواهید شد، نه فقط به خاطر خودتان، بلکه به خاطر کسانی که دوستشان دارید و می‌دانید دیر یا زود واقعیت به آن‌ها نیز سیلی خواهد زد.

دکتر استیون سی هیز

پروفسور اصلی روان‌شناسی در دانشگاه نوادا، رنو

نویسنده از ذهن خود خارج شده و وارد زندگیتان شوید

این کتاب به شدت کارآمد، عمیقاً خردمندانه و از همه مهم‌تر به شدت قابل اجراست و به شما نشان می‌دهد چگونه با «سیلی‌های واقعیت» کنار بیایید؛ با جرقه‌های دردناکی که در هنگام موانع زندگی با آن‌ها مواجه می‌شویم. راس هریس کتاب فوق‌العاده‌ای نوشته است راجع به این‌که انسان واقعی بودن به چه معناست، چگونه مشکلات زندگی را حل کنیم و چگونه یک زندگی معنادار و لذت‌بخش داشته باشیم.

دکتر آنتونی گرنٹ

مدیر واحد روان‌شناسی مریگری در دانشگاه سیدنی

نویسنده هشت گام تا خوشبختی

مهم نیست چقدر تلاش کنیم، ولی باز هم درد و رنج خواه و ناخواه به زندگی ما می‌خزند. از این رو برای رسیدن به حس رضایت‌مندی ظرفیتی برای مدیریت این درد و رنج نیاز است.



از زبان بزرگان در بارهٔ این کتاب ۷

بنابراین اگر به دنبال شادمانی کوتاه‌مدت به کمک ایده‌های ساده و پیش‌پا افتاده هستید که مربیان مهد به کودکان می‌گویند، به سراغ کتاب دیگری بروید. ولی اگر می‌خواهید سطح فکری ثابت از ذهن آگاهی، معناداری و هدف را در زندگی خود ایجاد کنید، و توانایی مدیریت درد و رنج را به‌طور کارآمد در خود رشد دهید، این کتاب همان چیزی است که به دنبالش هستید. امید بسیاری دارم که افراد مختلفی این کتاب را یافته و به شکلی منعطف ایده‌های آن را به کار می‌گیرند.

دکتر تاد بی کاشدان

نویسندهٔ کنجکاوی؟ و طراحی روان‌شناسی مثبت

راس هریس مربی قابل احترام و مشهوری در زمینه درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش (ACT) است؛ یک مدل علمی مدرن از روان‌شناسی انسان که اشتراکات بسیاری با مؤلفه‌های خرد معنوی سنتی دارد. در کتاب *سیلی واقعیت*، هریس، با استفاده از یافته‌های علمی و تجارب شخصی خود، ما را به یک مکالمه اساسی راجع به نحوه مدیریت کردن جنبه‌های خشن زندگی دعوت می‌کند. این کتاب را بخوانید، از آن لذت ببرید و مطمئن باشید گنجی واقعی در زندگیتان یافته‌اید.

دکتر نیکلاس فورنکه

*نویسنده مشترک کتاب *القبای رفتار انسان**

کتابی تأثیرگذار و دلسوز، که باید هر کسی که درگیر یکی از تحولات دشوار زندگی است، آن را بخواند؛ مانند طلاق، بیماری، تغییر شغل، یا مرگ عزیزی. کتاب نایابی است که هم عمیقاً شخصی است و هم عموماً کاربردپذیر.

دکتر جوزف کیاروچی

استادیار دانشگاه ولونگونگ

نویسنده هوش هیجانی در زندگی روزمره

فهرست

مقدمه - سیلی و شکاف.....	۱۱
بخش اول: بعد از خوردن سیلی.....	۱۹
فصل ۱ - چهار مرحله.....	۲۱
فصل ۲ - زمان حال، هدف و امتیاز.....	۳۳
بخش دوم: با خود مهربان باشید.....	۴۳
فصل ۳ - دست حمایتگر.....	۴۵
فصل ۴ - بازگشت به زمان حال.....	۶۱
فصل ۵ - صدای ارباب.....	۶۹
فصل ۶ - فیلم را متوقف کنید.....	۸۳
فصل ۷ - رهایش کن و مشغول زندگی خود باش.....	۹۵
فصل ۸ - راه سوم.....	۱۰۱
فصل ۹ - نگاهی کنجکاوانه.....	۱۱۷
فصل ۱۰ - عینک تیره نارضایتی.....	۱۳۵
فصل ۱۱ - حکمت مهربانی.....	۱۴۵

بخش سوم: لنگرها را بیندازید.....	۱۶۱
فصل ۱۲ - خود را محکم نگه دارید.....	۱۶۳
فصل ۱۳ - بازگشت به خانه.....	۱۷۹
بخش چهارم: موضع بگیرید.....	۱۸۷
فصل ۱۴ - هدف من چیست؟.....	۱۸۹
فصل ۱۵ - رنج و معنا.....	۲۰۱
فصل ۱۶ - چه چیزی واقعاً اهمیت دارد؟.....	۲۱۵
فصل ۱۷ - چهار رویکرد.....	۲۲۳
فصل ۱۸ - در دست گرفتن زغال داغ.....	۲۴۱
فصل ۱۹ - هیچ‌گاه دیر نیست.....	۲۴۹
بخش پنجم: گنج را بیابید.....	۲۵۷
فصل ۲۰ - یک امتیاز.....	۲۵۹
فصل ۲۱ - ایستادن و نظاره کردن.....	۲۷۱
فصل ۲۲ - تبدیل درد به شعر.....	۲۸۵
بخش ششم: پیوست‌ها.....	۲۹۵
پیوست ۱ - تکنیک‌های جداسازی و خنثاسازی.....	۲۹۷
پیوست ۲ - ذهن‌آگاهیِ تنفس.....	۳۰۵
پیوست ۳ - شفاف‌سازی ارزش‌ها.....	۳۰۹
پیوست ۴ - تعیین اهداف.....	۳۱۷
پیوست ۵ - RFT، ABA و رشد کودک.....	۳۲۳