

نور

تله شادمانی مصور

دست از تقلا کردن بردار و زندگی کن

دکتر راس هریس / بيو آيزبت

مهدی اسکندری
دانشجوی دکتری مشاوره

دکتر علی صاحبی
دکترای روانشناسی بالینی
فوق دکترای اختلالات و سواس
مربی ارشد و عضو هیئت علمی
مؤسسه دکتر ویلیام گلستر

سرشناسه: هریس، راس، ۱۹۶۲ - م. Harris, Russ
عنوان و نام پدیدآور: تله شادمانی (مصور) : دست از تقلا کردن بردار و زندگی کن / نوشته راس هریس و بیو آیزبت.
مشخصات نشر: تهران: سایه سخن، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۱۹۶ ص: مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۲۱-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The illustrated happiness trap : how to stop struggling and start living, c2014.

موضوع: خوشبختی

موضوع: Happiness

شناسه افزوده: آیس بت، بو

شناسه افزوده: Aisbett, Bev

شناسه افزوده: صاحبی، علی، ۱۳۴۳ - مترجم

شناسه افزوده: Sahebi, Ali

شناسه افزوده: اسکندری، مهدی، ۱۳۶۱ - مترجم

رده بندی کنگره: الف ۱۳۹۵ / خ ۹۵۴ / BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۱۹۱۰۷



تله شادمانی مصور

دست از تقلا کردن بردار و زندگی کن

دکتر راس هریس / بیو آیزبت

مترجم: دکتر علی صاحبی / مهدی اسکندری

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

ویرایش: محمد حسینی / الهام اثنی عشری - صفحه آرایی: آزاده خرمشاهی

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶ - قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

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

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

پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۶۶۴۹۶۴۱۰

Website: www.sayehsokhan.com

حق چاپ محفوظ است.

و نهفت
میر محمد رضا ملنگ

نامت از دفتر زمانه فتد

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

فهرست

۷.....	در بارهٔ این کتاب	
۹.....	مقدمهٔ مترجمان.....	
۱۱.....	چگونه از این کتاب استفاده کنیم.....	
۱۳.....	پیام مهم	
۱۵.....	مقدمه	
۲۷.....	قصهٔ پریان.....	۱
۳۷.....	چرخهٔ باطل.....	۲
۵۳.....	اصول روش مبتنی بر پذیرش و تعهد.....	۳
۵۷.....	قصه‌گوی بزرگ.....	۴
۷۱.....	غم و اندوه واقعی.....	۵
۷۷.....	حل مشکلات: «جداسازی».....	۶
۹۱.....	اشباح در قایق.....	۷
۱۰۳.....	تقلا نکنید.....	۸
۱۱۹.....	حل مشکلات: «ایجاد فضا».....	۹
۱۲۵.....	ایجاد رابطه و تماس.....	۱۰
۱۴۱.....	شما آن کسی نیستید که فکرتان می‌گوید.....	۱۱
۱۵۱.....	از قلبتان پیروی کنید.....	۱۲
۱۵۹.....	سفر هزار کیلومتری.....	۱۳
۱۷۱.....	یافتن رضایت و خشنودی.....	۱۴
۱۷۷.....	فراوانی مواهب زندگی.....	۱۵
۱۸۵.....	اشتیاق.....	۱۶
۱۹۳.....	زندگی معنادار.....	۱۷

در بارهٔ این کتاب

اغلب مردم فکر می‌کنند که باید شادمان باشیم، در حالی که شادمان بودن برای ما به عذاب تبدیل شده است. خبر خوب این است که اگر بتوانید یاد بگیرید چگونه انتظارات ناممکن را از خود دور کنید، زندگی شادتری خواهید داشت. روش مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) شیوهٔ درمانی ساده و خودگردانی است که با استفاده از ذهن‌آگاهی به ما می‌آموزد چگونه این ناممکن را ممکن سازیم. یادگیری این روش می‌تواند مسیر زندگی بهتر را به میلیون‌ها انسان نشان دهد، راهی ساده که می‌آموزد چگونه خود را از تلهٔ شادمانی آزاد کنیم، و زندگی پربارتر، معنادارتر و خوشنودتر را آغاز کنیم.

با روش مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌آموزید:

- نگرانی و استرس را از خود دور کنید.
- افکار و احساسات ناخوشایند را به شیوهٔ مؤثر مدیریت کنید.
- عادت‌های آسینزا را کنار بگذارید.
- بر احساس ناامنی و بی‌اعتمادی به خود غلبه کنید.
- طیف گستردهٔ احساساتتان را که زندگی رضایتبخشی برایتان فراهم می‌آورند، بشناسید.

دکتر راس هریس پزشک، درمانگر و متخصص مدیریت استرس است. او برای آموزش‌های عمومی و تخصصی روش مبتنی بر پذیرش و تعهد به کشورهای مختلف سفر کرده است. او در انگستان به دنیا آمده و در همان جا تحصیل کرده است، اما اکنون در استرالیا کار و زندگی می‌کند.

مقدمه مترجمان

کتابی که در دست دارید، دومین کتاب از مجموعه مبتنی بر پذیرش و تعهد است که در ایران ترجمه و منتشر کرده‌ایم. کتاب نخست، *تله شادمانی* نوشته راس هریس است. این کتاب مفاهیم و آموزه‌های کتاب اصلی را به شیوه و سیاقی متفاوت ولی ساده‌تر ارائه کرده است. این رویکرد می‌گوید که انسان امروز تعریفی بسیار نامحتمل و ناممکن از شادمانی، خشنودی و رضایتمندی از زندگی دارد و از آن جایی که تعریف انسان امروز از شادکامی و خشنودی در زندگی برای خودش هم ناروشن و غیرمنطقی است، بنابراین دستیابی به خشنودی و رضایت و شادکامی برای او به امری محال تبدیل شده است. بازتعریف مفهوم «شادکامی» یا شادمانی و خشنودی از زندگی و شناخت درست و دقیق دستگاه ذهنی یا زبان و روان آدمی نقش مهمی در این فرایند ایفا می‌کند. لذا با به دست آوردن شناختی درست از خود و آنچه سعادت و شادکامی می‌نامیم، بهتر می‌توانیم به آن دست یابیم.

هدف ما از ترجمه این آثار کمک به هموعان، به ویژه هموطنان، در دستیابی به بهزیستی است تا در سایه بهزیستی همگانی همه ما با هم و در کنار هم به طور مسالمت‌آمیز و با صلح و دوستی از خویشتن خویش بارویی پی افکنیم و زندگی‌ای غنی، پربار و معنادار را تجربه کنیم. امیدواریم مطالعه این کتاب کمکمان کند تا با خود و یکدیگر به مهربانی رفتار کنیم.