



در جست و جوی شادی

نویسنده:

راس هریس

مترجمین:

دکتر مریم فاتحی زاده

دانشیار دانشگاه اصفهان

شیرین عظیمی فر



سرشناسه: هریس، راس، ۱۹۶۲-م- Harris, Russ.

عنوان و نام پدیدآور: در جست‌وجوی شادی نویسنده راس هریس؛ مترجمین دکتر مریم

فاتحی زاده، شیرین عظیمی‌فر.

مشخصات نشر: تهران/ دانژه، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۴۱۶ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۰۷۰-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: the happiness trap: how to stop struggling and start living, 2008.

موضوع: خوشبختی

شناسه افزوده: فاتحی زاده، مریم، ۱۳۵۲-، مترجم

شناسه افزوده: عظیمی‌فر، شیرین، ۱۳۶۰-، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۹۰۴ خ/ BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۸۳۶۳۵

عنوان: در جست‌وجوی شادی

نویسنده: راس هریس

ترجمه: دکتر مریم فاتحی زاده - شیرین عظیمی‌فر

صفحه آرای: مانده عظیمی

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

شمارگان: ۱۰۰ نسخه قطع: رقی

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۰۷۰-۰

این اثر مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مولف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دانژه در: www.iketab.com

info@danjeh.org - www.danjeh.org

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیش گفتار.....	۷
بخش اول - شما چگونه دام شادی را برپا می کنید؟.....	۲۱
فصل اول - افسانه پریان.....	۲۳
فصل دوم - چرخه های معیوب.....	۳۷
بخش دوم - دگرگون ساختن دنیای درونی.....	۵۳
فصل سوم - شش قاعده اصلی در رویکرد پذیرش و تعهد درمانی.....	۵۵
فصل چهارم - قصه گوی بزرگ.....	۵۹
فصل پنجم - سرود حزن و اندوه.....	۷۳
فصل ششم - رفع ابهام از مبحث گسلش شناختی.....	۸۵
فصل هفتم - چه کسی با شما سخن می گوید؟.....	۹۵
فصل هشتم - تصاویر ترسناک.....	۱۰۵
فصل نهم - اهریمن ها سوار بر قایق ذهن شما.....	۱۱۵
فصل دهم - شما چه احساسی دارید؟.....	۱۲۱
فصل یازدهم - کلید منازعه.....	۱۳۱
فصل دوازدهم - کلید منازعه چگونه شکل یافته است؟.....	۱۳۷
فصل سیزدهم - توجه نکردن به افکار بیهوده ذهن.....	۱۴۷
فصل چهاردهم - رفع ابهام از مبحث فضا سازی احساسات.....	۱۶۵
فصل پانزدهم - سوار بر امواج تکانه ها.....	۱۷۷
فصل شانزدهم - موجودات اهریمنی.....	۱۸۹

۱۹۳	فصل هفدهم - ماشین زمان
۲۰۵	فصل هجدهم - سگ کثیف
۲۱۳	فصل نوزدهم - واژه ای گیج کننده
۲۱۹	فصل بیستم - اگر نفس می کشید، پس زنده هستید
۲۲۹	فصل بیست و یکم - همان گونه که هست، بیان کن
۲۳۳	فصل بیست و دوم - قصه بزرگ
۲۴۵	فصل بیست و سوم - شما آن گونه که فکر می کنید، نیستید
۲۵۵	بخش سوم - ایجاد یک زندگی ارزشمند
۲۵۷	فصل بیست و چهارم - از قلب خود پیروی کنید
۲۶۵	فصل بیست و پنجم - سؤال بزرگ
۲۷۷	فصل بیست و ششم - رفع ابهام از مبحث ارزش ها
۲۸۳	فصل بیست و هفتم - سفر هزار کیلومتری
۲۹۵	فصل بیست و هشتم - تکامل یافتن
۳۰۷	فصل بیست و نهم - موهبت های زندگی
۳۱۵	فصل سی ام - رویارویی با ترس ها
۳۲۹	فصل سی و یکم - اشتیاق
۳۴۱	فصل سی و دوم - گامی به سوی پیشرفت
۳۵۵	فصل سی و سوم - یک زندگی پر معنا

پیشگفتار

مفهوم کنایه ای عجیبی در واژه شادمانی وجود دارد. این کلمه (Happi- ness) از کلمه ای به معنای «به صورت اتفاقی» یا «یک اتفاق و پیشامد» ریشه گرفته است و در معنای مثبت به تازگی، شگفتی و قدردانی از اتفاقات تصادفی اشاره می کند. مفهوم کنایه ای در این است که انسان ها نه تنها در جستجوی شادی هستند، بلکه برای حفظ آن نیز تلاش می کنند و از هر گونه احساس ناکامی اجتناب می کنند. متأسفانه این تلاش های کنترل آمیز می تواند گران بار، محصور کننده، خشک و تغییرناپذیر باشد. شاد بودن تنها به معنای داشتن احساسات خوب نیست. اگر این گونه می بود، مصرف کنندگان مواد مخدر، شادترین انسان های روی زمین بودند. در حقیقت، داشتن احساس خوب می تواند عواقب ناخوشایندی به همراه داشته باشد.

تصادفی نیست که مصرف کنندگان مواد مخدر شیوه های استفاده کردن از مواد را Fix (در زبان انگلیسی یکی از معانی این کلمه، مواد

مخدر و افیون می باشد) می نامند، زیرا آن ها بر اثر تغییرات شیمیایی که در بدنشان صورت می گیرد تلاش می کنند تا چیزی را در جایش محکم و ثابت نگه دارند. شادی نیز اگر به آرامی و ملایمت حفظ نشود، همانند پروانه ای که به یک صندلی میخ کوب شده باشد از میان خواهد رفت. این حالت تنها در میان مصرف کنندگان مواد مخدر وجود ندارد. همه ما تمایل داریم برای ایجاد احساس شادی درگیر رفتارهایی کاملاً متناقض شویم و در نتیجه به ناچار متحمل عواقب ناخوشایند آن ها خواهیم شد.

این کتاب براساس رویکرد پذیرش و تعهد درمانی (ACT) تألیف شده است. رویکرد ACT مورد حمایت تجربی و پژوهشی قرار گرفته است و راهکارهای جدید و غیرقابل انتظاری را برای موضوعاتی هم چون شادی و رضایت از زندگی ارائه می کند.

این رویکرد به جای اینکه تکنیک های جدیدی را برای دستیابی به شادی به شما بیاموزد، روش هایی را برای کاهش مواردی هم چون کشمکش و منازعه، اجتناب و از دست دادن لحظه کنونی به شما خواهد آموخت. راس هریس این رویکرد را بسیار با دقت و خلاقانه و به روشی قابل دستیابی ارائه کرده است. او به صورت ساختار یافته در طی ۳۳ فصل، چگونگی وارد شدن به دام شادی و رهایی یافتن از آن به وسیله ذهن آگاهی، پذیرش، گسلش شناختی و ارزش ها را به ما نشان می دهد. خبر خوشایندی که این کتاب به ما نوید می دهد این است که بازی انتظار به پایان رسیده است و دیگر نیازی نیست برای آغاز زندگی منتظر بمانیم. امروزه، اغلب انسان ها گرفتار توهمات ذهنی خود شده اند، درست همانند شیری که در یک قفس اسیر شده باشد. اما به رغم صورت ظاهری، قفس نمی تواند مانعی برای روح بشر باشد. راه دیگری برای پیشروی و عبور از موانع وجود دارد و دکتر هریس با تألیف این کتاب فانوسی قدرتمند و دوست داشتنی برای روشن سازی این مسیر،

فروزان کرده است.

از این سفر لذت ببرید، همهٔ امکانات به بهترین شکل برای شما مهیا است.

استیون هایس

بنیان‌گذار رویکرد پذیرش و تعهد درمانی

دانشگاه نوادا

www.ketab.ir