

۹۶، ۱، ۱۹

نوا
لغت

تله شادمانی

دست از تقلا کردن بردار و زندگی کن

دکتر راس هریس

م. م. س. مدری
دانشجوی دکترای فلسفه

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

سرشناسه: هریس، راس، ۱۹۶۲ - م. Harris, Russ
عنوان و نام پدیدآور: تله شادمانی: دست از تقلا کردن بردار و زندگی کن / اثر راس هریس؛ ترجمه علی

صاحبی، مهدی اسکندری.

مشخصات نشر: تهران، سایه‌سوخ، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۳۹۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۷۱۵۲-۱

وضعیت فهرستویی: فیا

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

عنوان دیگر: دست از تقلا کردن بردار و زندگی کن

موضوع: خوشبختی

Happiness: موضوع:

شناسه افزوده: صاحبی، علی، ۱۳۴۳، مترجم

شناسه افزوده: اسکندری، مهدی، ۱۳۶۱ خرداد، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵ / ۴۴۹ ۱۳۹۵

رده‌بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۰۷۱۶۶



تله شادمانی

دست از تقلا کردن بردار و زندگی کن

دکتر راس هریس

مترجمان: دکتر علی صاحبی / مهدی اسکندری

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابوذر منکیان

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

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵ - قیمت: ۲۳۰۰۰ 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 - ۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۹۶۲۴۵۶

Website: www.sayehsokhan.com

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

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

- فصل ۱۱ - کلید تفلا ۱۵۷
- فصل ۱۲ - چگونه کلید تفلا 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 - مامی: رمان ۲۱۷
- فصل ۱۸ - یک کین ۲۲۹
- فصل ۱۹ - یک واژ 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 ۲۸۳
- 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 ۳۲۷
- فصل ۳۰ - رویارویی با موانع ۳۴۳
- فصل ۳۱ - اشتیاق ۳۵۵

فصل ۳۲ - پیشرفت و صعود ۳۶۷

فصل ۳۳ - زندگی معنادار ۳۷۹

سپاسگزاری ۳۸۹

پیشنهاداتی برای زمان بحران ۳۹۱

www.ketab.ir

پیشگفتار

شاید بی طنزی بزرگ به همراه دارد. این کلمه «شانس» یا بخت و اقبال را در ذهن تداعی می‌کنند. بدین معناست که در نگاه مثبت، فرد قدردان ظهور این موقعیت و حسن تاثر و سیرت‌آور آن است. طنز ماجرا این است که مردم نه تنها آن را جستجو نکنند، بلکه تلاش می‌کنند پس از به دست آوردن شادمانی، حفظش کنند و از تمامی احساسات ناخوشایند اجتناب کنند. متأسفانه همین تلاش کنترل‌گرایانه می‌رساند 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 نشئگی 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 می‌نماید. به جای آموزش روشی برای جستجوی شادمانی، ACT راه‌های متعادل 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. چگونه ذهن آگاهی، پذیرش، جداسازی شناختی و ارزش‌ها می‌تواند 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. بشر 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 بنده‌ای 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

مقدمه

فقط می‌خواهم شاد باشم!

لحظه‌ای را تصور کنید در کم‌وبیش دریابید تمام باورهایتان در باره یافتن خوشبختی، اشتباه و نادرست است. روزی که بفهمید باورهایی که در باره خوشبختی داشته‌اید و در تلاش برای رسیدن به آن بوده‌اید، چقدر به بدبخت شدن شما منجر شده است. تکرار کنید روزی دریابید تلاش‌های شما به منظور یافتن خوشبختی، در حقیقت به سدی برای رسیدن به آن تبدیل شده است. و چه می‌شود اگر تمامی کسانی که می‌شناسید از جمله تمامی روان‌شناسان، روان‌پزشکان و انجمن‌های خودیاری که ادعا می‌کنند پاسخ تمامی سؤالات شما را می‌دانند نیز در جایگاهی مشابه شما قرار داشته باشند؟

این پرسش‌ها را برای جلب توجهتان مطرح نکردم. مبنای این کتاب براساس محتوای در حال رشد تحقیقاتی علمی است که بیان می‌کند همه‌ی ما در دام روانی قدرتمندی گیر افتاده‌ایم. باورهای نادرست و بی‌فایده‌ای در باره خوشبختی زندگی ما را هدایت می‌کنند؛ ایده‌هایی که به شدت از طرف جامعه پذیرفته شده است، و همه معتقدند صحت دارند. این باورها معقول و منطقی به نظر می‌رسند، چراکه آن‌ها را بارها و بارها تقریباً در تمامی کتاب‌های

خودپياري خوانده‌ايد، در حالي که باورهاي غلط چرخه‌اي معيوب مي‌سازند؛ چرخه‌اي که در آن هرچه براي شادمانی بيش‌تر تلاش کنيد، غم و رنج بيش‌ترى نصيبتان مي‌کند. تمامي اين دام‌هاي رواني به قدری خوب خود را از ما مخفي نگه داشته‌اند که حتا سر نخي از اين که در دامشان افتاده‌ايم و تحت کارشان هستيم، در دست نداريم.

دانستن اين اطلاعات احساسی بد به وجود مي‌آورد. خبر بدی است، اما خبر خوب اين است که هنوز هم اميد وجود دارد. مي‌توانيد ياد بگيريد چگونه یک «دام شادمانی» را شناسايي کنيد و مهم‌تر از آن مي‌توانيد چگونه خلاص شدن از آن و اير که بگيرد دامش نيفتيد را بياموزيد. اين کتاب تمامي مهارت‌ها و دانشي را به بر شما ارائه مي‌دهد که اين کار نياز داريد در اختيارتان قرار مي‌دهد. اين کار بر اساس یک تحول جديد، انقلابي در روان‌شناسی انسان بنا نهاده شده است: مدلي قدرتمند در جهت تغيير که با نام درمان مبتني بر پذيرش و تعهد^۱ شناخته مي‌شود.

ACT را (که مانند کلمه «act» تلفظ مي‌شود) استیون هیز^۲، در ايالات متحده آمريکا ابداع کرد و بعدها ديگر روان‌شناسان و جمله کلي ويلسون^۳ و کرک استروسال^۴، آن را گسترش دادند. ACT به ويژه در کمک به بيماران مبتلا به طيف گسترده‌اي از مشکلات، از افسردگی و اضطراب گرفته تا دردهاي مزمن يا حتا اعتياد به مواد مخدر، بسيار کارآمد بوده است. براي مثال در

1. Acceptance and Commitment Therapy

2. Steven Hayes

3. Kelly Wilson

4. Kirk Strosahl

تحقیقی قابل توجه، پتی باخ^۱ و استیون هیز، ACT را روی بیمارانی که از اسکیزوفرنی شدید رنج می‌بردند اعمال کردند و متوجه شدند فقط چهار ساعت درمان کافی است تا مدت زمان بستری شدن آن‌ها را به نصف کاهش دهند! همچنین ثابت شده است که ACT برای مشکلات کم‌اهمیت‌تری که بسیاری از ما با آن مواجه می‌شویم، مانند ترک سیگار یا کاهش استرس در محل کار، بسیار کارآمد است. برخلاف اکثر روش‌های درمانی دیگر، ACT پایه و اساس محکمی در تحقیقات علمی دارد و به همین دلیل به سرعت بین روان‌شناسان سرتاسر دنیا در حال رشد است.

هدف ACT، کمک به شما برای برخورداری از یک زندگی غنی، پربار و معنادار است، همین‌طور می‌توانید رنج و دردی را که به طور اجتناب‌ناپذیر سر رهاقتان قرار می‌گیرد، به طور مؤثری مدیریت کنید. ACT با استفاده از شش اصل قدرتمند خود، که بسیار متفاوت از راهبردهای رایج ارائه شده در بیش‌تر کتاب‌های خودیاری است، به این اهداف دست می‌یابد.

آیا شاد بودن امری طبیعی است؟

اکنون در دنیای غرب، نسبت به تمامی ادوار گذشته از استانداردهای بالاتری در زندگی برخورداریم: از درمان‌های پزشکی بهتر، فضای بیش‌تر و بهتر، شرایط مسکن بهتر، موقعیت بهتر، پول بیش‌تر، خدمات رفاهی بیش‌تر و دسترسی بیش‌تر به تحصیل، عدالت، سفر، تفریح و فرصت‌های عالی. در حقیقت زندگی طبقه متوسط امروزی، خیلی بهتر از زندگی‌ای است که در

گذشته‌ای نه چندان دور خانواده سلطنتی آن را تجربه می‌کردند، با این حال همچنان احساس بدبختی انسان‌ها را فرا گرفته است. قفسه‌های مربوط به توسعه و بهبودی فردی و روانی کتابفروشی‌ها با سرعتی که تا به حال مشاهده نشده رو به ازدیاد است و قفسه‌ها به خاطر فشاری که از سنگینی وزن کتاب تحمل می‌کنند صدایشان درآمده است. کتاب‌هایی با عناوین: افسردگی، اضطراب، بی‌اشتهایی عصبی، پرخوری، مدیریت خشم، طلاق، مشکلات روابط، مشکلات جنسی، اعتیاد به مواد مخدر، اعتیاد به الکل، کمبود عزت‌نفس، بیماری‌های عم و اندوه، قمار، در همین اثنا، در تلویزیون و رادیو، در مجلات و روزنامه‌ها «متخصصان» هر روز با توصیه‌هایی در باره چگونگی بهبود زندگی بمباران می‌کنند. به همین دلیل هر ساله تعداد روان‌شناسان، روان‌پزشکان، مشاوران رنج و آسایش، مددکاران اجتماعی و «مربیان زندگی» افزایش می‌یابد. و هنوز هم خوب به این موضوع فکر کنید- با وجود تمامی کمک‌ها و مشاوره‌ها و خرد دنیوی، بدبختی انسان‌ها نه تنها کاهش نیافته بلکه با فراز و نشیب روبه پیشرفت است! آیا اثباتی صورت گرفته است؟

آمارها در این خصوص حیرت‌انگیزند: تقریباً سه درصد جمعیت بزرگسال جهان از یک اختلال روانی شناخته‌شده رنج می‌برند. سرطان بهداشت جهانی تخمین می‌زند که افسردگی در فهرست بزرگ‌ترین پرهزینه‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین بیماری‌های جهان در رتبه چهارم است و تا سال ۲۰۲۰ به دومین بیماری جهان تبدیل خواهد شد. هر هفته، یک نفر از هر ده بزرگسال از افسردگی بالینی رنج می‌برد و یک نفر از هر پنج نفر در طول زندگی خود دچار آن خواهد شد. به علاوه از هر چهار نفر یک نفر در مرحله‌ای از زندگی خود، گرفتار اعتیاد به مواد مخدر یا الکل خواهد بود، و به همین دلیل در ایالات متحده آمریکا به تنهایی بالغ بر بیست میلیون الکلی وجود دارد.