

سیلی واقعیت

(اکت به روایتی دیگر)

یافتن آرامش و خشنودی با وجود آسیب‌های زندگی

تألیف

راس هریس

(نویسندهٔ دام شادی: پرفروش‌ترین کتاب بین‌المللی)

ترجمه

دکتر محمود وغنچی

دکتر علی‌اشرف وره‌خانواده

مرکز مطالعات خانواده، دانشگاه رازی

سروه ویسی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

میلاذ جهانگیری

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

"سیلی واقعیت کتابی است که ما را به ژرفای انسانیت می‌برد،

تا از درون دگرگون شویم"

پروفسور پل گیلبرت: نویسندهٔ کتاب ذهن مشفق



کتاب ارجمند



راس هریس

سیلی واقعیت (اکت به روایتی دیگر)

یافتن آرامش و خشنودی با وجود آسیب‌های زندگی
ترجمه: دکتر محمود روغنچی، سروه ویسی، میلاد جهانگیری

فروست: ۱۵۸۹

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه: ۱۰۰ فرشته دودانگه

مدیر هنری: حسان ارجمند

سرپرست تولید: محبوبه بازعلی‌پور

ناظر چاپ: سعید

چاپ و صحافی: نقش‌نیز

چاپ اول، بهمن ۱۳۹۸، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۰-۹۱۷-۳

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، در کل تمامی قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا عرضه‌کننده، غیر از موارد ذکر شده، کپی، تکثیر، پخش یا هرگونه استفاده غیرقانونی را قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: هریس، راس، ۱۹۶۲-م. Harris, Russ
عنوان و نام پدیدآور: سیلی واقعیت (اکت به روایتی دیگر): یافتن آرامش و خشنودی با وجود آسیب‌های زندگی / تألیف راس هریس؛ ترجمه محمود روغنچی، سروه ویسی، میلاد جهانگیری.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص. رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۹۱۷-۳

عنوان اصلی: The reality slap, c2012

موضوع: خودیاری، Self-help techniques, درمان

مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی، Acceptance and commitment therapy

شناسه افزوده: روغنچی، محمود، ۱۳۵۱-، مترجم، ویسی، سروه، ۱۳۶۸-، مترجم، جهانگیری، میلاد،

۱۳۶۷-، مترجم، Milad, jahangeri

رده‌بندی کنگره: BF ۶۳۲

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۴۶۴۰۴

مرکز پخش، انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجید دانش، تلفن: ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۱۶۱۰۷۸

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۲۱-۳۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱۸۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۲۲۰۲۰۱۲۰۴۴

بها: ۳۲۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۱۲	پیش‌گفتار.....
۱۴	مقدمه.....
۱۴	سیلی و شکاف.....

بخش ۱: پس از سیلی خوردن

۲۲	فصل ۱: چهار گام.....
۳۰	فصل ۲: حضور در زمان حال، هدف و امتیاز.....
	بخش ۲: با خود مهربان باشید

۴۰	فصل ۳: دست حامی.....
۵۲	فصل ۴: بازگشت به زمان حال.....
۵۷	فصل ۵: صدای ارباب.....
۶۷	فصل ۶: توقف فیلم.....
۷۶	فصل ۷: رهایی و زندگی.....
۸۱	فصل ۸: روش سوم.....
۹۳	فصل ۹: نگاهی کنجکاوانه.....
۱۰۶	فصل ۱۰: عینک تیره نارضایتی.....
۱۱۴	فصل ۱۱: حکمت مهربانی.....

بخش سوم: لنگرها را بیندازید

۱۲۷	فصل ۱۲: خود را محکم نگه دارید.....
-----	------------------------------------

فصل ۱۳: بازگشت به خانه ۱۳۹

بخش ۴: در حالت آماده‌باش قرار بگیرید

فصل ۱۴: هدف من چیست؟ ۱۴۷

فصل ۱۵: رنج و معنا ۱۵۶

فصل ۱۶: به‌راستی چه چیزی اهمیت دارد؟ ۱۶۶

فصل ۱۷: چهار رویکرد ۱۷۲

فصل ۱۸: در دست گرفتن ذغال داغ ۱۸۴

فصل ۱۹: هیچگاه دیر نیست ۱۸۹

بخش پنجم: گنج را بیابید

فصل ۲۰: این یک ایست است ۱۹۷

فصل ۲۱: ایستادن و بیره شدن ۲۰۶

فصل ۲۲: تبدیل درد به شعر ۲۱۵

بخش ششم: پیوست‌ها

پیوست ۱: تکنیک‌های گسلش و خنثی‌سازی ۲۲۵

پیوست ۲: تنفس ذهن‌آگاهانه ۲۳۱

پیوست ۳: شفاف‌سازی ارزش‌ها ۲۳۴

پیوست ۴: هدف‌گذاری ۲۴۰

پیوست ۵: ABA, RFT و رشد کودک ۲۴۵

منابع ۲۴۸

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۲۵۳

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۲۵۵

پیش‌گفتار

کتابی که پیش و داربا با این جمله آغاز می‌شود "آخرین باری که از واقعیت سیلی خوردید، کی بود؟" باید بگوییم آخرین باری که من سیلی واقعیت خوردم، زمانی بود که از دوست دوران خوب زندگی، جناب آقای دکتر محسن گل‌محمدیان اطلاعاتی مبنی بر ترجمه کتابی که نیمی از آن را به زبان پارسی برگردانده بودم دریافت کردم. کتاب «سیلی واقعیت» سیلی جانداران را می‌گوید و گوشت نواخت. این کتاب به وسیله استاد گرانقدر جناب آقای دکتر علی صاحبی و آقای مهدی اسکندری ترجمه و روانه بازار شده بود و من بی‌خبر از این مطلب، مشغول دوباره‌کاری بودم! ناراحت شدم چراکه میان آنچه خواهان آن بودم و آنچه رخ داده بود شگفتی بود. وجود آمده بود اما چندان بزرگ نبود! از آن‌جا که این کتاب را بسیار دوست داشتم و می‌خواستم اولین مترجم آن به زبان پارسی باشم تا مدت‌ها ذهنم توانایی پرکردن این شکاف را به طور منطقی نداشت. کار را نیمه تمام رها کرده بودم و در شکاف واقعیت پرسه می‌زدم گاهی در جست‌وجوی دلایل این رخداد، به خودم پناه می‌بردم و ذهنم توجیه‌هایی غیر منطقی تحویل می‌داد. گاهی خوراک ذهنم دلایل بیرونی بودند. پس از چندین ماه کشمکش ناشی از این رویداد، تصمیم گرفتم با پوزش طلبیدن از استاد گرامی جناب آقای دکتر علی صاحبی و آقای مهدی اسکندری، باقی‌مانده کار را به همکارانم بسپارم تا کار را به پایان برسانند و با انتشار ترجمه کتاب بتوانم شکاف واقعیتی را که به تازگی در ذهنم شکل گرفته بود، به‌طور منطقی پر کنم و با ذهنی آرام‌تر که تجربه زیبایی را هم به

دست آورده بود به پیشواز و پذیرش رویدادهای دیگر زندگی و شکاف‌های ناشی از آن بروم. رویداد کنونی، تجربه‌ای است که هر روز برای بسیاری از ما رخ می‌دهد و ما در بیشتر موارد شکاف‌های آن را با پناه بردن به تعصب‌ها، هیجان‌ها، طرح‌واره‌ها، باورها و شناخت‌های غیرمنطقی به گونه‌ای خودخواهانه، چنان پر می‌کنیم که به شخصی تبدیل می‌شویم که برای هر رویدادی، تنها یک انتخاب دارد سفید را می‌خواهد یا سیاه، خواهان صفر است یا یک و از آموختن برای داشتن انتخاب‌های آگاهانه و خاکستری بودن پرهیز می‌کند. در رویارویی با مشکلات زندگی تنها یک درنگ، مکث برای اندیشیدن کافی است تا ما را از مسیر چرخه‌های تکراری ذهن فراتر ببرد و با هر حرکت درست و نادرست مهره‌ای بر روی صفحه شطرنج زندگی‌مان؛ صفحه را واژگون نکرده و خود را به مانند خانه‌های سیاه و سفیدی نپنداریم که هر لحظه با این حرکتها فرسوده و از رنگ و رخشان کاسته می‌شود؛ با فرار از زمان حال، اسیر گذشته بر باد می‌رویم و آینده پیش‌بینی نشده می‌شویم؛ اهداف پیش‌روی خود را به گونه‌ای انتخاب می‌کنیم که از روش‌هایمان دور شویم.

این کتاب به یاری ما می‌آید تا بتوانیم از چهارچوب‌های خودساخته یا دیگرساخته (جامعه انسانی) پا را فراتر نهیم و بین وسیله از زندان ذهن خود، شاید رهایی یابیم. پذیرای نقطه نظرات گوناگون شما از طریق آدرس رایانامه mahmoudroghanchi@gmail.com هستیم.

محمود روغنجی

۱۳۹۷