

۱۵۷۴۱

تاب‌آوری در سیلے واقعیت

با نثر ضابط‌مندی هنگام مواجهه با موانع و سختی‌های زندگی

نویسنده: ن. هریس

مترجمان: یاسمین قریب، دکتر آریون دانشوریان

سبز

"کتابی عمیقاً تأثیرگذار و به سادگی قابل درک. تاب‌آوری در سیلی واقعیت کتابی است که ما را به درون خود هدایت می‌کند تا بتوانیم تغییر را از آنجا آغاز کنیم. راس هریس، به راستی هدیه‌ای گرانقدر به ما اعطا کرده که به ما می‌گوید چطور در طول سفر خود به درون طوفان‌ها و آرامش‌های زندگی، همچنان آگاه باقی بمانیم. من لحظات روشنگری بسیاری را در حین مطالعه این کتاب تجربه کردم و خواندن آن برایم لذت‌بخش بود."

دکتر پائول گیلبرت، نویسنده کتاب ذهن مهربان

"دیر یا زود واقعیت به شما سیلی خواهد زد. فقدان، بیماری، خیانت یا بدشاهی. ای دگر به طور غیرمنتظره‌ای به سراغ شما می‌آید و از درون شما را می‌لرزاند. این لحظات است که این کتاب خردمندانه همان چیزی است که می‌تواند به آن چند بیندازید. این کتاب کاری بیشتر از تسکین دردهایتان انجام می‌دهد. اصل اولیه به شما می‌آموزد، شما را هدایت می‌کند و در مرحله رشد و بازپروری کمک می‌کند. صرف زمان برای مهرورزی و آگاهانه رفتار کردن با خود، درد و رنج شما را بین نمی‌برد ولی آنها را تکریم و به معنای تأثیرگذار برای شما تبدیل می‌کند. این کتاب می‌تواند به شما کمک کند که 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 ساع خواهد زد."

دکتر استیون هیز، پروفیسور اصلی روان‌شناسی در دانشگاه نوادا، رنو،

نویسنده کتاب از ذهن خود خارج و وارد زندگی شوید

"کتابی به شدت کارآمد، عمیقاً خردمندانه و از همه مهم‌تر به شدت قابل اجرا است. این کتاب به شما نشان می‌دهد چگونه با "سیلی‌های رنج" این هشیارکننده‌های دردناک، هنگام مواجهه با موانع زندگی کنار بیایید. راس هریس راجع به معنای انسان واقعی بودن، چگونگی کنار آمدن با مشکلات زندگی و چگونگی داشتن یک زندگی معنادار و لذت‌بخش، کتاب فوق‌العاده‌ای نوشته است."

دکتر آنتونی گرانث، مدیر بخشی روان‌شناسی تربیت مربی در دانشگاه

سیدنی. نویسنده کتاب هشت گام تا شادی

"مهم نیست چقدر تلاش می‌کنیم، درد و رنج حتماً به زندگی ما می‌خزند برای رسیدن به حس رضایت‌مندی، ظرفیتی برای مدیریت این درد و رنج نیاز داریم. بنابراین اگر به دنبال شادی کوتاه‌مدت به کمک ایده‌های ساده و پیش‌پاافتاده‌ای هستید که مریبان مهد کودک بیان می‌کنند به سراغ کتاب دیگری بروید ولی اگر می‌خواهید سطح فکری باثباتی از ذهن‌آگاهی، معناداری و هدف را در زندگی خود ایجاد کنید و توانایی مدیریت درد و رنج را به طور کارآمد در خود رشد دهید، این کتاب همان چیزی است که به دنبالش هستید. بسیار امیدوارم که افراد این کتاب را بیابند و به شکل انعطاف‌پذیری ایده‌های آن را به کار بگیرند."

آرم تادی کاشفان، نویسنده کتاب کنجکاوی؛ و طراحی روان‌شناسی مثبت

"راس هرید، مربی قابل احترام و مشهوری در زمینه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است (ACT). یک مدل علمی جدید از روان‌شناسی انسان که اشتراک‌های بسیار با نظریه‌های منوی سنتی دارد. در کتاب تاب‌آوری در سبیلی واقعیت، هریس با استادهای علمی و تجربه‌های شخصی خود، ما را به یک مکالمه اساسی رنج به نفع خود و آموختن با جنبه‌های خشن زندگی، دعوت می‌کند. این کتاب را بخوانید، از آن لذت ببرید و مطمئن باشید که گنج واقعی در زندگی خود را یافته‌اید."

دکتر نیکولاس تورنکه، نویسنده کتاب القای رفتار انسان

"کتابی تأثیرگذار و دلسوز که باید هر کسی که درگیر یکی از تحولات دشوار زندگی مثل طلاق، بیماری، تغییر شغل یا مرگ یک عزیز است، آن را داشته باشد. کتاب نایابی است که هم عمیقاً شخصی است و هم عموماً کاربردی."

دکتر جوزف کیاروچی، استادیار دانشگاه ولونگونگ، نویسنده کتاب

هوش هیجانی در زندگی روزمره

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه: سیلی و شکاف
۱۵.....	بابت و دو مرد نابینا

بخش اول: بعد از سیلی

۱۹.....	فصل اول: حضور قدم
۲۴.....	قدم اول: با خود مهرتان باشید
۲۴.....	قدم دوم: لنگر بردارید
۲۵.....	قدم سوم: موضع بگیرید
۲۵.....	قدم چهارم: گنج را بیابید
۲۹.....	فصل دوم: حضور، هدف و امتیاز
۳۰.....	حضور
۳۳.....	هدف
۳۳.....	امتیاز
۳۴.....	بستر مرگ اسکینر

بخش دوم: با خود مهربان باشید

۳۹.....	فصل سوم: دست حمایت گر
۴۶.....	دست یافتن به شفقت ورزی با خود
۴۸.....	یک دست دلسوز
۵۰.....	دو مؤلفه
۵۱.....	فصل چهارم: بازگشت به زمان حال
۵۲.....	رابطه
۵۴.....	مانند یک درخت باش

فصل پنجم: صدای ارباب.....	۵۷
فضای مه‌آلود.....	۶۰
هنر توجه کردن.....	۶۴
فصل ششم: فیلم را متوقف کنید.....	۶۷
فصل هفتم: مشغول زندگی خود باش و رهایش کن.....	۷۷
یک نفس بگیرد، آن را حبس کنید و رهایش کنید.....	۷۹
نفس بگیرد و تا سه بشمارد.....	۸۰
فصل هشتم: شیوه سوم.....	۸۳
کنترل کردن، یا کنترل شدن.....	۸۶
انبساط.....	۹۲
یک آزمایش نه‌ها، مرحله.....	۹۲
فصل نهم: یک نگاه پنج‌ا.....	۹۵
افکار، احساسات، هیجان‌ها، حُرُط.....	۹۷
عواطف.....	۱۰۲
به احساس خود توجه کنید.....	۱۰۳
برای احساس خود اسم انتخاب کنید.....	۱۰۴
به درون احساس خود نفس بکشید.....	۱۰۴
به احساس خود اجازه ورود دهید.....	۱۰۴
حضورتان را بسط دهید.....	۱۰۵
فصل دهم: عینک نارضایتی را بردارید.....	۱۰۷
فصل یازدهم: حکمت مهربانی.....	۱۱۷
تمرینی برای شفقت‌ورزی با خود.....	۱۱۹
۱- حضور داشته باشید.....	۱۱۹
۲- پذیرش داشته باشید.....	۱۲۰
۳- با مهربانی آن را در آغوش بگیرید.....	۱۲۰

- ۴- با مهربانی صحبت کنید..... ۱۲۱
- همدردی با کودک درون..... ۱۲۲
- کوچک فکر کنید..... ۱۲۶

بخش سوم: لنگر بیندازید

- فصل دوازدهم: خود را محکم نگه دارید..... ۱۳۱
- لنگر بیندازید..... ۱۳۲
- رشک و حسادت..... ۱۳۴
- حسادت تنها..... ۱۳۸
- برچسب‌ها و تشخیصی..... ۱۳۹
- آیا قادر به تشخیص "NGE" هستید؟..... ۱۴۲
- فصل سیزدهم: رگه‌ها به خانه..... ۱۴۳

بخش چهارم: موضوع بگیرید

- فصل چهاردهم: هدف من چیست؟..... ۱۵۳
- یافتن معنا..... ۱۵۷
- فصل پانزدهم: رنج و معنا..... ۱۶۳
- لحظه شیرین..... ۱۶۵
- سه حرف C: رابطه (Connection)، توجه (Care) و مشارکت (Contributor)..... ۱۶۷
- سه محور عشق..... ۱۶۹
- رابطه و معنا..... ۱۷۱
- فصل شانزدهم: چه چیزی واقعاً اهمیت دارد؟..... ۱۷۳
- فصل هفدهم: چهار رویکرد..... ۱۷۹
- فرمول تاب‌آوری: چهار رویکرد برای هر موقعیت مشکل‌ساز..... ۱۸۰
- ۱- ترک کردن موقعیت..... ۱۸۰
- ۲- ماندن و تغییر دادن آنچه که می‌تواند تغییر کند..... ۱۸۱

۳- ماندن و پذیرفتن آنچه که نمی‌تواند تغییر کند و زندگی کردن مبتنی بر ارزش‌ها ۱۸۲

۴- ماندن، از تلاش دست کشیدن و انجام کاری که شرایط را بدتر کند ۱۸۳

فصل هیجدهم: در دست گرفتن زغال داغ ۱۹۱

فصل نوزدهم: هیچ‌گاه دیر نیست ۱۹۷

بخش پنجم: گنج را بیابید

فصل بیستم: این یک امتیاز است ۲۰۵

یافتن قدردانی ۲۰۹

تنفس را گرامی بدارید ۲۱۲

فصل بیست و یکم: ایستادن و نظاره کردن ۲۱۵

فراغت ۲۱۵

لحظات حضور در زمان حال ۲۱۷

ذهن‌آگاهی صداها ۲۱۸

لیزا و قورباغه‌ها ۲۱۹

حضور با مردم ۲۲۱

حضور با لذت ۲۲۱

فصل بیست و دوم: تبدیل درد به شعر ۲۲۵

پیوست‌ها

پیوست ۱: تکنیک‌های جداسازی و خنثی‌سازی ۲۳۵

تکنیک‌های خنثی‌سازی بصری ۲۳۶

تکنیک‌های خنثی‌سازی شنیداری ۲۳۹

به وجود آوردن تکنیک‌های خنثی‌سازی شخصی ۲۴۰

پیوست ۲: ذهن‌آگاهی تنفس ۲۴۱

پیوست ۳: شفاف‌سازی ارزش‌ها ۲۴۵

نگاهی سریع به ارزش‌هایتان ۲۴۵

- پیوست ۴: تعیین هدف..... ۲۵۱
- برنامه پنج مرحله‌ای تعیین هدف و اقدام متعهدانه ۲۵۱
- مرحله اول - شناسایی ارزش‌های هدایت‌گر خود ۲۵۱
- مرحله دوم - تعیین کردن یک هدف هوشمند (SMART) ۲۵۲
- مرحله سوم - شناخت مزایا و سودمندی‌ها ۲۵۳
- مرحله چهارم - شناسایی موانع ۲۵۴
- مرحله پنجم - ایجاد تعهد ۲۵۴
- نکات مفید دیگر برای تعیین هدف ۲۵۵
- پیوست ۸: RFT، ABA و رشد کودک ۲۵۷
- منابع ۲۶۱
- نمایه ۲۶۵