



چاپ سوم

تله شادمانی

دکتر راس هریس

ترجمه دکتر علی صاحبی / مهدی اسکندی



عنوان: تله شادمانی: دست از تعلقا کردن بردار و زندگی کن

نویسنده: راس هریس

مترجمان: علی صاحبی، مهدی اسکندی

سال انتشار: ۱۳۹۵ (چاپ سوم: ۱۳۹۷)

ناشر: سایه سخن

محل نشر: تهران

تعداد صفحات: ۳۷۱ صفحه

قیمت: ... ۲۹۰'۰۰۰ ریال

این کتاب بر پایه رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) نوشته شده است که روش‌های بدیعی درباره مساله شادمانی و رضایتمندی از زندگی بیان می‌کند.

واقعیت این است که زندگی درد کشیدن هم دارد و راهی برای فرار از آن نیست. ما به عنوان انسان وقتی که در شرایط بدی رشد می‌کنیم و بزرگ می‌شویم، وقتی که بیمار می‌شویم یا مرگ به سراغمان می‌آید دیر یا زود با این حقیقت روبه‌رو می‌شویم. دیر یا زود ما با طرد شدن، جدایی یا مرگ روابط ارزشمندی را از دست می‌دهیم. دیر یا زود با بحران، ناامیدی و شکست رودررو می‌شویم. چنین وضعیتی این معنا را می‌دهد که همه ما در طول زندگی احساسات و افکار دردناکی را در شکل‌های مختلف تجربه خواهیم کرد.

اگر در انتظار آغاز زندگی مطلوب هستید، دلیلی برای صبر کردن وجود ندارد. این انتظار باید به پایان برسد. اکثر انسان‌ها اسیر تصورات ذهن خود هستند. در واقع این قفس ذهن، نرده‌ای برای جلوگیری از خروج شما ندارد؛ ولی اگر بخواهید، می‌توانید از این بند رها شوید. کتاب دکتر راس هریس برای رهایی از این زندان و زندگی شادمانه، افق‌هایی پیش روی ما قرار می‌دهد.

این مجموعه نشان می‌دهد که چطور باید این کار را انجام بدهید. این فرآیند سه بخش دارد.

در بخش اول شما خواهید دانست که چطور تله شادمانی را ایجاد کرده و در آن گیر افتاده‌اید. این یک قدم اولیه اساسی است پس لطفاً آن را بی‌خیال نشوید چون اگر ندانید که یک تله چطور کار می‌کند نمی‌توانید از آن خلاص بشوید.

ما به دلیل باور کردن چهار باور نادرست تله شادمانی را می‌سازیم و در آن گیر می‌افتیم:

اولین باور نادرست: آدم‌ها به‌طور طبیعی باید شاد باشند.

فکر نادرست دو: اگر شاد و آرام نیستید عیب و ایرادی دارید.

باور نادرست سوم: برای ایجاد یک زندگی بهتر ما باید از دست احساسات منفی خلاص بشویم.

باور نادرست چهارم: باید بتوانید فکر و احساس خود را کاملاً کنترل کنید.

این چهار باور نادرست تله شادمانی را می‌سازند. آن‌ها باعث می‌شوند ما جنگی را شروع کنیم که نمی‌توانیم در آن پیروز بشویم این جنگ، جنگی علیه طبیعت بشری ما است. با این مبارزه است که ما در تله شادمانی گیر می‌افتیم.

در بخش دوم به جای دوری و اجتناب کردن از افکار و احساسات دردناک یا از بین بردن آن‌ها یاد خواهید گرفت که چطور رابطه خود را با آن احساس‌ها و افکار به‌طور اساسی تغییر بدهید. شما یاد خواهید گرفت که چطور افکار و احساسات دردناک را طوری تجربه کنید که اثرشان کمتر بشود، قدرشان را از دست بدهند و به‌طور واضحی اثر کمتری روی زندگی شما بگذارند.

در نهایت و در بخش سوم به‌جای تعقیب افکار و احساسات شاد، روی خلق یک زندگی غنی و معنادار تمرکز کنید. چنین کاری منجر به حس سرزندگی و رضایت می‌شود و هردوی این حس‌ها لذت‌بخش و پایدار هستند.