

نوا

## تله شادمانی

دست از تقلا کردن بردار و زندگی کن

دکتر راس هریس

مهدی اسکندری  
دانشجوی دکترای مشاوره

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

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، سایه سخن، ۱۳۹۵.  
مشخصات ظاهری: ۳۹۲ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۱-۲۰-۱  
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  
موضوع: Happiness  
شناسه افزوده: صاحبی، علی، ۱۳۴۳، مترجم  
شناسه افزوده: اسکندری، مهدی، ۱۳۶۱ خرداد، مترجم  
رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵ / ۴۴۹ خ 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 ملکیان

ویرایش: نرگس مساوات / الهام اثنی عشری - صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی

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 - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۶۶۴۹۶۴۱۰

Website: [www.sayehsokhan.com](http://www.sayehsokhan.com)

حق چاپ محفوظ است.

وینست  
محمد مصدق  
میرزا محمد صالح

# نامت از دفتر زمانه فتد

در دفتر زمانه فتد نامش از قلم  
هر ملتی که مردم صاحب قلم نداشت

تقدیم به

کامکارها

که یک عمر ما را به موسیقی شادمانه، غنی و  
معنادار میهمان کردند.

## از زبان بزرگان در باره این کتاب

دکتر راس هریس کتاب کاربردی ساده‌ای با مضمون چگونگی مدیریت چالش‌های زندگی نوشته است. کتابی خوب با راهبردهای مفید.

دکتر ریک کاوس من

نویسنده کتاب اگر رژیم نگیرم، چه کنم؟

بعد از خواندن کتاب دکتر راس هریس، پیدا کردن معنا در زندگی کار مشکلی نخواهد بود. کتاب *تله شادمانی* سفرنامه‌ای است که با راهبردهای کارآمد و ایده‌های منطقی می‌تواند برطرف شدن نگرانی، اضطراب و یأس را به خوبی تضمین کند. به عنوان روان‌شناسی که با چنین افرادی برخورد دارم، معرفی این کتاب را به مراجعان بسیار مفید می‌دانم. راهبردهای این کتاب را در زندگی خودم به کار بستم، و جالب این‌جاست که واقعاً به جواب‌های مطلوبی دست یافتم.

دکتر مندی دیکز

روان‌شناس، مؤسس مرکز سلامت زنان جین هیلز

نویسنده کتاب *زندگی از یائسگی آغاز می‌شود*

دکتر راس با مهارت خاصی خواننده را بر مسیری از زندگی قرار می‌دهد که در آن افراد بتوانند وسایلی برای زندگی غنی، پُربار و سرزنده خود بیابند؛ زندگی‌ای که شادی واقعی در درون آن نهفته باشد. کتاب *تله شادمانی*،



که برای درمانگران و مراجعان کاربرد دارد، می‌تواند ضمانت اجرایی بر تکنیک‌های ذهن‌آگاهی باشد و در تمام لحظات زندگی به کار رود.

کریستین بورک، روان‌شناس و مشاور

شادمانی مرحله‌ای است که به دست آوردن و حفظ آن بسیار مشکل است. شادمانی مسئله‌ای باارزش و تجربه‌ای نادر است که از قضا، هرچقدر بیش‌تر برای به دست آوردن آن تلاش می‌کنیم، از ما دورتر می‌شود. در واقع، حتا صحبت کردن در باره راه‌هایی که می‌تواند ما را به شادمانی برساند، اغلب حسی از نارضایتی به وجود می‌آورد. به همین منظور کتاب راس هریس بسیار مفید است. این کتاب شامل راهکارهای عملی و مؤثر است برای درک، پذیرفتن، و در آغوش کشیدن دنیا همان‌گونه که هست. پذیرش، پایه رشد شادمانی است. در این کتاب تکنیک‌ها و مهارت‌هایی آموزش داده می‌شود که به وسیله آن‌ها می‌توانید توانایی پذیرش خود را افزایش دهید؛ به شجاعت خود برای تغییر آنچه می‌توانید تغییر دهید بیفزایید، و خردی را توسعه دهید که تفاوت این دو را نمایان کند. این کتاب را به شما توصیه می‌کنم.

دکتر آنتونی گرانت

روان‌شناس، مدیرگروه تربیت روان‌شناس در دانشگاه سیدنی

نویسنده کتاب این زندگی شماست — چه کاری می‌خواهی

برای آن انجام دهی؟

## ۷ از زبان بزرگان در بارهٔ این کتاب

کتابی که در دست دارید، بسیار خواندنی و مفید است. این کتاب بر ضد باورهای سنتی انسان‌ها برای به دست آوردن شادمانی است؛ و با صراحت عنوان می‌کند که هرگونه تلاش برای شادمانی بیش‌تر، باعث تیره‌روزی می‌شود. این کتاب در عوض راه دیگری را به خواننده نشان می‌دهد: راهی که در آن از بیراهه‌های هیجانی اجتناب می‌کنید و به سمت زندگی غنی، پُربار و سرزنده‌ای می‌روید. اگر فکر می‌کنید با همهٔ قابلیت‌های خود به سمت شادمانی حرکت نمی‌کنید، این کتاب می‌تواند برایتان بسیار مفید باشد.

دکتر جوزپ سیاروچی

دپارتمان روان‌شناسی دانشگاه ولونگوگ





## فهرست

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



- فصل ۱۱ - کلید تقلا ..... ۱۵۷
- فصل ۱۲ - چگونه کلید تقلا 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 - ماشین زمان ..... ۲۱۷
- فصل ۱۸ - سگ کثیف ..... ۲۲۹
- فصل ۱۹ - یک واژه 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 ..... ۳۳۷
- فصل ۳۰ - رویارویی با موانع ..... ۳۴۳
- فصل ۳۱ - اشتیاق ..... ۳۵۵



فهرست ..... ۱۱

فصل ۳۲ - پیشرفت و صعود ..... ۳۶۷

فصل ۳۳ - زندگی معنادار ..... ۳۷۹

سپاسگزاری ..... ۳۸۹

پیشنهاداتی برای زمان بحران ..... ۳۹۱