

# شوق هستی

روش‌هایی برای ایجاد تغییر مثبت در زندگی

ریک نوریس

پریچهر هیرادفر

انتشارات سامینا - صورتگر

«از روش‌های این کتاب بارها در معالجهٔ چندین و چند بیمار که دچار فشار عصبی، اضطراب و افسردگی بوده‌اند استفاده کرده‌ام، و همیشه از بهبود روحیهٔ آنان شگفت‌زده شده‌ام. همهٔ گام‌های کتاب بر تمرین‌های اصولی پایه‌ریزی شده است؛ به همین دلیل خودآموزی بی‌نظیر، اما آسان است.»

**گلین موریس، مدیر کل**

مؤسسهٔ پیشرفت سلامت روان

«بیش از پنج سال همکار دکتر نوریس بوده‌ام و روش‌های درمانی او را بدون هیچ قیدوشرطی توصیه می‌کنم.»

**دانکن تیت، مدیر کل**

بخش خصوصی فوجیتسو انگلستان

«در هیچ کتابی عملکرد ذهن به این آسانی بیان نشده است. بیماران من با آگاه شدن از مطالب این کتاب، احساس می‌کنند از توانایی بیشتری برای مبارزه با اشتباهات فکری بهره‌مند شده‌اند.»

**فران موریس، سرپرستار بالینی**

سلامت کودکان و بزرگسالان

«ریک و دیدگاه‌هایش بارها و بارها چشم‌اندازهای نوینی برای حل مشکلاتی که پیوسته با آن‌ها سروکار داریم، پیش روی‌مان گشاده است. او استاد و راهنمای‌مان در کسب‌وکار و مشکلات زندگی خصوصی‌مان است.»

راب چپمن، مدیرکل  
شرکت یونیسز بریتانیا

«ریک ابزار و روش‌هایی فراهم می‌کند که به افراد و گروه‌ها اجازه می‌دهد به ظرفیت کامل‌شان پی ببرند.»

کمبل رابرتسن، مدیر شرکت  
بلنهایم کانسلتینگ  
(با مسئولیت محدود)

«روشی که کتاب ریک معرفی می‌کند، رویکردی عقلی و عملی به خودیاری دارد که هرکسی می‌تواند اتخاذ و دنبال کند؛ چه به‌صورت فردی چه به‌صورت گروهی.»

ایان فلاندرز، سرپرستار ارشد  
بخش کاردرمانی جامعه سلامت روان

## فهرست

مقدمه نویسنده.....	۹
مقدمه مترجم.....	۱۳
گام نخست: شما تنها نیستید.....	۱۷
گام دوم: شناخت عملکرد ذهن منفی.....	۳۳
گام سوم: ضرورت پذیرش خویش.....	۵۷
گام چهارم: مهارت در استفاده از ذهن مثبت.....	۸۵
گام پنجم: شناخت و تفکیک اموری که تحت اختیار ماست و اموری که بیرون از حیطه اختیارات ما قرار دارد.....	۱۱۷
گام ششم: آموختن حرکت رو به جلو.....	۱۴۱
جمع‌بندی.....	۱۵۹
سخن آخر: بلورهای نمک دریایی.....	۱۶۳
درباره نویسنده.....	۱۶۷

## مقدمه نویسنده

اگر از زندگی تان راضی نیستید، این کتاب به شما کمک می‌کند شادی از دست‌رفته را دوباره به دست آورید. شوق هستی در ابتدا واژه‌های فشار عصبی، اضطراب، و افسردگی را که عاملان از دست‌رفتن نشاط در زندگی هستند به روشنی تعریف می‌کند، سپس تمرین‌های عملی، توصیه‌ها، و روش‌های پیروز شدن بر این مشکلات را به‌وفور در اختیارتان می‌گذارد. وقتی شش‌گام مؤثر تغییر زندگی از درون را بیاموزید، از جنبه‌های مختلف زندگی تان لذت خواهید برد.

در شروع یکی از فیلم‌های مورد علاقه‌ام به نام *بوچ کسیدی* و *ساندنس کید* این جمله دیده می‌شود: «بیشتر ماجراهای این فیلم حقیقی است.» من هم به همان سبک، به شما می‌گویم بیشتر آنچه در این کتاب می‌خوانید حقیقت دارد. من سال‌های بسیاری از عمرم را به‌عنوان روان‌شناس صرف مشاوره دادن به مردمی کرده‌ام که دچار انواع فشارهای عصبی، اضطراب، و افسردگی بوده‌اند. برخی از ماجراهای زندگی‌شان را در این کتاب نوشته‌ام. گرچه قصه‌ها حقیقی هستند،

جزئیاتشان را به منظور شناخته نشدن مراجعانم تغییر داده‌ام. به دلیل حقیقی بودن سرگذشت‌ها، امیدوارم درکشان آسان‌تر باشد.

## طرز استفاده از کتاب

به این دلیل که مطالب کتاب جنبهٔ عملی دارد، پیشنهاد می‌کنم از آن به‌عنوان ابزاری استفاده کنید که شما را به اندیشیدن در مورد زندگی‌تان وادارد، بنابراین زیر اطلاعاتی که با زندگی‌تان همخوانی دارد خط بکشید. من و همکارم گلن از این گام‌ها در راه بهبود هزاران مراجعه‌کننده به مطب‌هایمان استفاده کرده‌ایم. به نظر من سه دلیل زیر نشان‌دهندهٔ مؤثر بودن این گام‌هاست: نخست، بیان سادهٔ چگونگی درک مفاهیمی که از ذهن‌مان می‌گذرد. دوم آسان بودن تمرین‌های عملی آن‌ها و به‌کار بستن روش‌های پیشنهادی. آخرین و مهم‌ترین آن‌ها این است که مراجعان من به‌طور منظم این روش‌ها را به‌کار می‌برند و از نتایج مثبت آن‌ها بهره‌مند می‌شوند. شما هم اگر رهنمودهای کتاب را به‌کار ببندید از آثار مثبت آن‌ها بهره‌مند خواهید شد. به‌رحال ادعا نمی‌کنم که این کتاب معجزه می‌کند، اما اگر هفته‌ها و ماه‌هاست که شادی به قلب‌تان راه نیافته، برای استفاده از آثار مثبت کتاب باید صبور باشید و تمرین‌های آن را مدتی به‌کار ببندید.