

نوا
م

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 گلسر

فهرست

- پیشگفتار..... ۱۵
- مقدمه - فقط می‌خواهم شاد باشم!..... ۱۷
- بخش اول: چگونه تله شادمانی را پهن می‌کنید..... ۲۹
- فصل ۱ - قصه پریان..... ۳۱
- فصل ۲ - چرخه باطل..... ۴۹
- بخش دوم: تغییر دنیای درون..... ۶۹
- فصل ۳ - ۶ اصل مهم رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد..... ۷۱
- فصل ۴ - قصه‌گوی 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



فصل ۳۲ - پیشرفت و صعود ۳۶۷

فصل ۳۳ - زندگی معنادار ۳۷۹

سپاسگزاری ۳۸۹

پیشنهاداتی برای زمان بحران ۳۹۱

فصل ۱

قصه پریان

جمله پایانی تمامی قصه‌های خیالی چیست؟ «... و بعد از آن به خوبی و خوشی در کنار یکدیگر زندگی کردند.» این فقط داستان‌های پریان نیست که پایان خوشی دارند، پایان فیلم‌ها چطور؟ آیا تقریباً همیشه پایانی خوش ندارند که در آن خیر بر شر پیروز می‌شود، عشق همه را فرامی‌گیرد و قهرمان داستان آدم شرور را شکست می‌دهد؟ آیا این امر در بارهٔ بیش‌تر رمان‌های مشهور و برنامه‌های تلویزیونی نیز صادق نیست؟ ما عاشق پایان‌های خوش هستیم چراکه جامعه به ما می‌گوید زندگی باید به این شکل باشد: سراسر لذت و تفریح، سراسر آرامش و رضایتمندی و داشتن زندگی خوب و خوش تا آخر عمر. ولی آیا این مسئله واقعی به نظر می‌رسد؟ آیا با تجارب شما از زندگی همخوانی دارد؟ این مسئله یکی از چهار باور اصلی است که طرح اولیه تلهٔ شادمانی را تشکیل می‌دهد. اجازه دهید یک به یک به این باورها نگاه کنیم.