

کتاب کار شادمانی

نویسنده:

دکتر آنا ناپاوان

مترجمان: زهرا معرفتی

فاطمه شخیانی خواه

فاضله عارف منش

ویراستار: جواد سید جعفری



نشر ساوالان

سرشناسه	: ناپاوان، آنا
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب‌کار شادمانی؛ نویسنده: دکتر آنا ناپاوان؛ مترجمان: زهرا معرفتی، فاطمه شیخیانی‌خواه، فاضله عارف‌منش؛ ویراستار: جواد سید جعفری
مشخصات نشر	: تهران، ساوالان، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	: ۱۴۹ صفحه
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۸۸-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
عنوان اصلی	: Happiness Workbook: A CBT-Based Guide to Foster Positivity and Embrace Joy
موضوع	: اضطراب اجتماعی، درمان
موضوع	: روان‌درمانی مبتنی بر مایندفولنس و کامیتمنت
شناسه افزوده	: ناپاوان، آنا؛ نویسنده
شناسه افزوده	: زهرا معرفتی، مترجم، ۱۳۶۳
شناسه افزوده	: فاطمه شیخیانی، مترجم، ۱۳۶۴
شناسه افزوده	: فاضله عارف‌منش، مترجم، ۱۳۷۲
شناسه افزوده	: جواد سید جعفری، ویراستار، ۱۳۶۹
شماره پیگیری ارشاد	: ۲۲۷۰۶۱۵
ردمبندی کنگره	: BF۳۲۷
ردمبندی دیویی	: ۱۵۳/۸۵
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۸۷۲۳۴۹۲



نشر ساوالان

کتاب‌کار شادمانی

نویسنده: دکتر آنا ناپاوان

مترجمان: زهرا معرفتی، فاطمه شیخیانی‌خواه، فاضله عارف‌منش

ویراستار: جواد سید جعفری

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۴۰۰

ISBN: 978-622-6778-88-6

قیمت: ۵۰۰۰۰۰۰ ریال

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

www.savalane.com

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۸۸-۶

تعداد صفحات: ۱۴۹

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان؛

کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

فهرست

۵.....	چگونه از این کتاب کار روی یک دستگاه کتاب الکترونیکی خوان استفاده کنیم.....
۷.....	مقدمه.....
۹.....	بخش اول: فهم شادی.....
۱۱.....	یک: قدرت شادی.....
۲۳.....	دو: دعوت یک زندگی شادتر.....
۳۳.....	سه: دستیابی به شادی از طریق درمان رفتارشناختی.....
۴۳.....	بخش دوم: به شادی آری بگویید.....
۴۵.....	چهار: مثبت‌اندیشی را تمرین کنید.....
۵۹.....	پنج: تمرکز روی چیزهای خوب.....
۷۳.....	شش: با دیگران ارتباط داشته باشید.....
۸۹.....	بخش سوم: روی شادیتان سرمایه‌گذاری کنید.....
۹۱.....	هفت: بدن خود را درمان کنید.....
۱۰۹.....	هشت: با خودآگاهی واکنش نشان دهید.....
۱۲۷.....	نُه: آینده‌ی روشنی را رؤیایپردازی کنید.....
۱۴۲.....	منابع.....
۱۴۹.....	درباره‌ی نویسنده.....

مقدمه

به کتاب کار شادی خوش آمدید این کتاب کار طراحی شده است تا به شما کمک کند از لحظات بیشتری از شادی در زندگیتان لذت ببرید این کتاب با کمک کردن به شما برای شکل دادن به روش‌های جدید فکر کردن، ساختن تمرین‌های جدید و قدردانی لحظات هرروزه زندگی پشتیبان سلامت روانی شماست بنابراین شما آماده‌تر خواهید بود تا شادی را پیدا کنید و لذت را در آغوش بکشید.

من همیشه تلاش زیادی کرده‌ام تا مثبت‌گرایی را در زندگی‌ام در آغوش بکشم، اما این امر عملی نشد تا زمانی که مادر شدم و شروع کردم به متوجه شدن و جست‌وجوی شادی در زندگی هر روزه‌ام. در بزرگ کردن و وقت گذراندن با بچه‌هایم مشاهده کردم که آنها جهان را با ترس به درون خود می‌کشند روابط درویشان با محیط و احساساتشان الهام‌بخش من شد تا فلسفه‌ای جدید را در آغوش بکشم، فلسفه‌ای که در آن به همه‌ی احساساتم خوش آمد گفتم، با اوقات ناراحتی کنار آمدم و به گرمی شادی را به زندگی هر روزه‌ام دعوت کردم. با این رهیافت جدید لذت بیشتری از کنار چیزهای کوچک دریافت کردم و احساسات شادی‌ام با هر رخداد جدید زندگی رشد کرد.

به‌عنوان مادر من در شگفت بودم که چگونه بچه‌هایم قادر بودند از میان طیف وسیع احساساتشان حرکت کنند و در همین حین مدیریت کنند که در زمان حال حاضر باشند. آنها می‌توانستند درد داشته باشند، ناراحت باشند یا خشمگین باشند و به همان سرعت در لذت به سر ببرند، در رضایت و خرسندی باشند و آرام. به جای انکار کردن احساسات ناراحتی‌شان، آنها را تجربه کردند و سپس از آنها گذشتند، اغلب با تغییر تمرکزشان روی چیزی جدید یا درگیر شدن با فعالیت‌هایی که از آنها لذت می‌بردند در عین حالیکه در زمان حال به سر می‌بردند. هر چقدر بیشتر بچه‌هایم را نگاه می‌کردم که چگونه در احساساتشان حاضر بودند، احساساتشان را می‌پذیرفتند، و سپس از آنها گذر می‌کردند، بیشتر احساس می‌کردم که من هم باید چنین کاری را بکنم. من آگاهانه هر روز لحظات کوچک را در آغوش می‌کشیدم؛ و این تغییر به من اجازه داد استرس‌های روزانه‌ام را بگذرانم و روی لحظات لذت‌بخش تمرکز کنم.