



www.ketab.ir

تله شادمانه

پایان جدال، آغاز زندگی

دکتر راس هریس

مریم پهلوانی

www.ketab.ir

فهرست نویسی کتابخانه ملی

سرشناسه

هریس، راس، ۱۹۶۶-م

Harris, Russ, 1966-

تله شادمانی: پایان جدال، آغاز زندگی / نوشته راس هریس؛ ترجمه
مریم پهلوانی.

تهران: معیار علم، ۱۴۰۰.

۳۸۲ ص: ۱۴×۲۱ س.م.

978-622-265-087-2

فیپا

عنوان اصلی:

The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start
Living, 2008.

Happiness -- خوشبختی --

پهلوانی، مریم، مترجم، ۱۳۷۰-

BF ۵۷۵

۱۵۸/۱

۷۶۴۳۵۵۹

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

تله شادمانی

پایان جدال، آغاز زندگی

Russ Harris

نویسنده

مریم پهلوانی

مترجم



نشر معیار علم

نوبت چاپ اول، بهار ۱۴۰۱

شمارگان ۳۰۰ نسخه

ویراستار و صفحه‌آرا مهدی ساروخانی

نمونه‌خوان هلیا یوسفی

طراح جلد رضا قیصری

مدیر هنری آتلیه نشر معیار علم

چاپ هدف نوین

ناظر چاپ ایمان سجادی

© همه حقوق محفوظ است.

معیار علم

مرکز پخش

۰۲۱۶۶۴۱۳۲۲۱۶۶۴۹۵۷۹۷

تلفن

www.NashreMeyar.ir

فروش اینترنتی

© Meyar_Publication

۱۶۰ هزار تومان

قیمت

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
۱۵	پیشگفتار
۱۷	مقدمه
۲۷	بخش اول: چگونه تله شادمانی را گسترش می‌دهید
۲۹	فصل اول: افسانه‌ها
۴۳	فصل دوم: دور باطل
۵۹	بخش دوم: تغییر دنیای درونی شما
۶۱	فصل سوم: شش اصل مهم روش درمانی مبتنی بر پندایش و عهد
۶۵	فصل چهارم: داستان‌گوی بزرگ
۷۹	فصل پنجم: غم‌های واقعی
۹۳	فصل ششم: شناسایی مشکلات در فرآیند جداسازی
۱۰۳	فصل هفتم: بین چه کسی صحبت می‌کند
۱۱۳	فصل هشتم: تصاویر ترسناک
۱۲۳	فصل نهم: شیاطین در کشتی
۱۲۹	فصل دهم: چه حسی دارید؟
۱۳۹	فصل یازدهم: کلید تقلا
۱۴۵	فصل دوازدهم: کلید تقلا چگونه شکل گرفت
۱۵۵	فصل سیزدهم: غلبه بر شیاطین
۱۷۳	فصل چهاردهم: رفع مشکلات تکنیک بسط
۱۸۵	فصل پانزدهم: سواری بر موج امیدال

۱۹۷	فصل شانزدهم: ملاقات مجدد با شیاطین
۲۰۱	فصل هفدهم: ماشین زمان
۲۱۳	فصل هجدهم: سنگ کثیف
۲۲۱	فصل نوزدهم: واژه گیج کننده
۲۲۹	فصل بیستم: اگر نفس می کشید، زنده اید
۲۴۱	فصل بیست و یکم: داستان را همان گونه که هست بازگو کنید
۲۴۷	فصل بیست و دوم: پیشینه برجسته
۲۵۹	فصل بیست و سوم: شما آن کسی که فکر می کنید، نیستید
۲۶۹	بخش سوم: ایجاد یک زندگی ارزشمند
۲۷۱	فصل بیست و چهارم: به ندای قلبت گوش کن
۲۷۹	فصل بیست و پنجم: پرسش مهم
۲۹۱	فصل بیست و ششم: شناسایی مشکلات پیرامون ارزش ها
۲۹۷	فصل بیست و هفتم: سفر هزار مایلی
۳۰۹	فصل بیست و هشتم: دستیابی به حس رضایت
۳۲۱	فصل بیست و نهم: زندگی عینی
۳۲۹	فصل سی ام: رویارویی با ترس
۳۴۵	فصل سی و یکم: اشتیاق
۳۵۷	فصل سی و دوم: پیشرفت و ترقی
۳۷۳	فصل سی و سوم: زندگی ارزشمند
۳۸۱	منابع بیشتر جهت مطالعه

مقدمه مترجم

کتاب *تله شادمانی* بر مبنای روش درمانی پذیرش و تعهد^۱ نگاشته شده است. این کتاب در سه بخش و به زبانی ساده به ما می‌آموزد که چگونه می‌توانیم با جداشدن از افکار و احساسات ناخوشایند، فضا دادن به آن‌ها و همچنین پذیرش آن‌ها زندگی غنی و ارزشمندی را برای خود خلق کنیم. راس هریس^۲ در این کتاب بر زندگی مبتنی بر ارزش‌ها تکیه دارد و معتقد است که ما با زندگی بر مبنای اهداف، حس شادمانی گذرا را تجربه خواهیم کرد، اما اگر ارزش‌های مان را مبنای زندگی خود قرار دهیم و براساس آن‌ها عمل کنیم همواره احساس رضایت و شادمانی را تجربه خواهیم کرد، حتی اگر به هدف مورد نظر خود دست نیابیم. برخلاف سایر کتاب‌های خودیاری، یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌های این کتاب این است که به ما می‌گوید افکار و احساسات ناخوشایند و ناخوشایند در زندگی در کنار هم قرار می‌گیرند و ما باید توان پذیرش افکار و احساسات ناخوشایند را در خود ایجاد کنیم.

دکتر راس هریس در کتاب *تله شادمانی* بر این موضوع تأکید دارد که برای تجربه حس رضایت و شادمانی نباید تا زمان دستیابی به هدف مان صبر کنیم بلکه می‌توانیم در حین حرکت به سوی هدف مان از مسیر خود نیز بیشترین بهره را

1. ACT

2. Russ Harris

ببریم. اکثراً در زندگی خود تا زمان دستیابی به هدف مورد نظرمان صبر می‌کنیم و فرصت تجربه هرگونه احساس خوب را از خود می‌گیریم و اگر به هدف خود دست نیابیم بیش از پیش ناراحت خواهیم شد، اما با به‌کارگیری آموزه‌های این کتاب به این درک می‌رسیم که چگونه از مسیر خود در جهت دستیابی به اهداف مان لذت ببریم.

این کتاب با ارائه تمرین‌ها و پرسشنامه‌های فوق‌العاده کاربردی، فرصت رشد فردی را برای ما فراهم می‌آورد، بنابراین توصیه می‌شود که تمام تمرین‌های این کتاب را گام به گام و با دقت انجام دهید تا به نتیجه مثبت دست یابید. همچنین برای به پایان رساندن این کتاب عجله نکنید زیرا برای درک بهتر مطالب آن باید به خودتان فرصت بیشتری بدهید.

کتاب *تله شادمانی*، به عنوان یک کتاب مرجع برای تمام درمانگران، پزشکان، روان‌شناسان، روان‌پزشکان و مراجعان به متخصصان سلامت طراحی شده است و هر بخش آن دربردارنده آموزه‌هایی بسیار کاربردی برای ایجاد یک زندگی ارزشمند است.