

سیلی واقعیت

نگارنده: دکتر راس هریس

مترجمان: دکتر علی صاحبی و

دکتر مهدی اسکندری

ناشر: سایه سخن

چاپ اول: ۱۳۹۵

نوبت چاپ: دهم

مشخصات ظاهری: ۳۲۸ صفحه

چکیده کتاب

دیر یا زود واقعیت به شما سیلی خواهد زد. از دست دادن کسی، بیماری، خیانت یا وقایع ناخوشایند دیگر، به طور غیر منتظره‌ای به سراغ‌تان می‌آید و شما را از درون سست می‌کند. راس هریس، در این کتاب توضیح می‌دهد که وقتی متوجه شد فرزندش دچار اوتیسم است چه شوک بزرگی بر او وارد شده و چگونه توانسته است زندگی خود را بازیابی کند و به روند عادی برگردد. هریس در بخشی از کتاب آورده است که:

لحظه‌ای را تصور کنید که می‌توانید جای‌تان را در رابطه تغییر دهید و به بهترین دوست خود تبدیل شوید. زمانی که یاد بگیرید چگونه این کار را انجام دهید، موقعیت فوق‌العاده‌ای خواهید داشت. چرا؟ زیرا هر کجا که بروید و هر کاری که انجام دهید، بدون توجه به شدت سیلی واقعیتی که با آن مواجه می‌شوید، بهترین دوست شما همراهمان خواهد بود تا حمایت‌تان کند: زمانی که متحمل درد و رنج می‌شوید، با شما همدردی می‌کند، وقتی مرتکب اشتباه می‌شوید، درک‌تان می‌کند، و زمانی که شهامت خود را از دست می‌دهید، به شما دلگرمی می‌دهد.

وی در بخشی دیگر از کتاب می‌نویسد:

هر چه شکاف واقعیت بزرگ‌تر باشد، «طوفان عاطفی» که برپا می‌کند عظیم‌تر خواهد بود. موج‌های دردناکی از احساسات به بدن‌مان برخورد می‌کند و بادهای دردناکی از افکار وحشیانه در سر ما می‌وزند. زمانی که این طوفان افکار و احساسات ما را فرا می‌گیرد، حالتی از درماندگی را تجربه می‌کنیم: هیچ کاری از دستمان بر نمی‌آید و ناامیدانه تلاش می‌کنیم خود را از غرق شدن نجات دهیم. در حالی که بهترین کار این است که لنگر کشتی را بیندازیم و جای خود را محکم کنیم تا بتوانیم اقدامی کارآمد صورت دهیم.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا روی خشنودی درونی خود متمرکز شوید. احساس عمیق رفاه و آرامش را در درون خود پرورش دهید و با تکیه به منابع درونی همیشه در دسترس خود، به احساس بهزیستی و نشاط، بدون توجه به مسائل بیرونی دست یابید و علی‌رغم این‌که نمی‌توانید به تمام خواسته‌های خود برسید ولی همچنان یک زندگی غنی و ارزشمند داشته باشید.



چاپ دهم

سیلی واقعیت

دکتر راس هریس

ترجمه دکتر علی صاحبی / مهدی اسکندری

