

**افکار مزاحم را
به مزاحم تبدیل کنید**

تألیف

مرتضی جاوید

سرشناسه: جاوید، مرتضی، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور: افکار مزاحم را به مزاحم تبدیل کنید/ مولف مرتضی جاوید
نویسنده: جاوید، مرتضی، ۱۳۶۳ -
مشخصات نشر: فریور
مشخصات ظاهری: ۸۸ص:؛ ۱۴×۲۱سم
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۹۹-۶۵-۳
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: مثبت‌نگری، افکار مزاحم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۷الف۲ج/ BF۲۲۷
رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۸۵
شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۰۸۹۰۳



نام کتاب: افکار مزاحم را به مزاحم تبدیل کنید

تألف: مرتضی جاوید

ویراستار: فاطمه ثنایی

ناظر چاپ: پریسا نصیری

صفحه‌آرایی: مرضیه پورامینی

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۳۹۲

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ: هما

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۹۹-۶۵-۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

تلفن مرکز پخش: ۰۵۱۱-۸۴۱۵۰۵۵

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۷
کنترل افکار مزاحم در ۷ مرحله	۱۱
کندن برچسب‌ها	۱۲
محکم بودن در برابر افکار مزاحم	۱۴
استقبال از افکار مزاحم و فرار نکردن	۱۵
تبدیل و مدیریت افکار مزاحم	۱۶
عوامل مؤثر در کنترل افکار مزاحم	۱۸
(۱) نوع یا جنس فکر مزاحم	۱۸
(۲) اطلاعات ما نسبت به فکر مزاحم	۱۸
(۳) مهارت ما در تبدیل فکر مزاحم	۱۸
وقایع روزمره	۲۰
نوشتن	۲۰
خلوت فکری	۲۱
برنامه ریزی	۲۱
تمرین‌های تمرکز	۲۲
تمرین تمرکز روی یک نقطه	۲۲
استفاده از یادآور (Reminder) یا کوک ساعت	۲۳

- ۱) تکنیک حفظ زنجیری کارها..... ۲۴
- ۲) تکنیک مرتب سازی و دسته بندی ۲۶
- ۳) تکنیک پایه گذاری..... ۲۷
- حرف‌های آزار دهنده دیگران..... ۲۹
- محکوم کردن حرف‌های آزاردهنده در ذهن خود ۲۹
- عوض کردن برداشت (نگرش)..... ۳۱
- مطرح کردن حرف‌های آزاردهنده دیگران با خود آنها..... ۳۳
- ۱) سوء تفاهم..... ۳۳
- ۲) تلافی یا انتقام..... ۳۴
- ۳) قصد شوخی و ناآگاهی از عواقب آن..... ۳۵
- ۴) نرود میخ آهنی در سنگ..... ۳۸
- نشان ندادن نقطه ضعف..... ۳۸
- محدود کردن برخوردهای غیر ضروری..... ۳۹
- خوبی در جواب بدی..... ۳۹
- نگاه بچگانه یا بیمارگونه!..... ۴۰
- صبر و امیدواری..... ۴۱
- دیدن جنبه‌های مثبت..... ۴۱
- تلقینات منفی خودمان..... ۴۳
- محکوم کردن و آوردن مثال‌های نقض..... ۴۳
- دیدن جنبه‌های مثبت..... ۴۴
- انداختن توپ در میدان‌های دیگر..... ۴۵
- نوشتن..... ۴۷
- خاطرات تلخ..... ۴۸

- ۴۸..... دیدن جنبه‌های مثبت
- ۴۹..... نوشتن
- ۴۹..... بازسازی خاطرات تلخ
- ۵۰..... چگونه خاطرات را بازسازی کنیم؟
- ۵۱..... (۱) کاهش شدت تصاویر و صداها
- ۵۲..... (۲) تبدیل تدریجی تصاویر و صداها از منفی به مثبت
- ۵۳..... (۳) جایگزینی تصاویر و صداها از منفی به مثبت
- ۵۴..... تکنیک بادکنک
- ۵۴..... تکنیک بازگشت
- ۵۵..... تکنیک آبشار یا رودخانه
- ۵۵..... تکنیک رعد و برق یا صاعقه
- ۵۵..... (۵) شرطی سازی و ایجاد سد دفاعی در برابر افکار مزاحم
- ۵۷..... (۶) پوشیدن لباس آرامش
- ۵۸..... فکر کردن به لحظه‌های آرام قبلی
- ۵۸..... کپی برداری از شرایط قبلی آرامش خود
- ۵۹..... الگوبرداری از انسان‌های آرام
- ۶۰..... بعضی ویژگی‌های انسان‌های آرام
- ۶۰..... بعضی جملات آرامش بخش
- ۶۱..... (۷) صبر و امیدواری و اطمینان از موفقیت

فصل دوم

- ۶۳..... یک مثال کاربردی و انجام ۷ مرحله کنترل افکار مزاحم
- ۶۴..... فکر مزاحم: ترس از گرفتن بیماری خطرناک

فصل سوم

- نکات تکمیلی..... ۷۱
- تأثیر موارد دیگر در کنترل افکار مزاحم..... ۷۲
- دوری از منفی‌ها..... ۷۲
- دقت در انتخاب دوستان..... ۷۴
- تلقین به نفس..... ۷۶
- ویژگی‌های تلقین به نفس مؤثر..... ۷۶
- تصویر ذهنی مثبت..... ۷۸
- درددل کردن آری یا نه؟..... ۷۹
- مشاوره آری یا نه؟..... ۸۲
- سخنی با پدرها و مادرها..... ۸۵