

۲۱۲ ۵۹۹۱

۴۰ فکر سقی



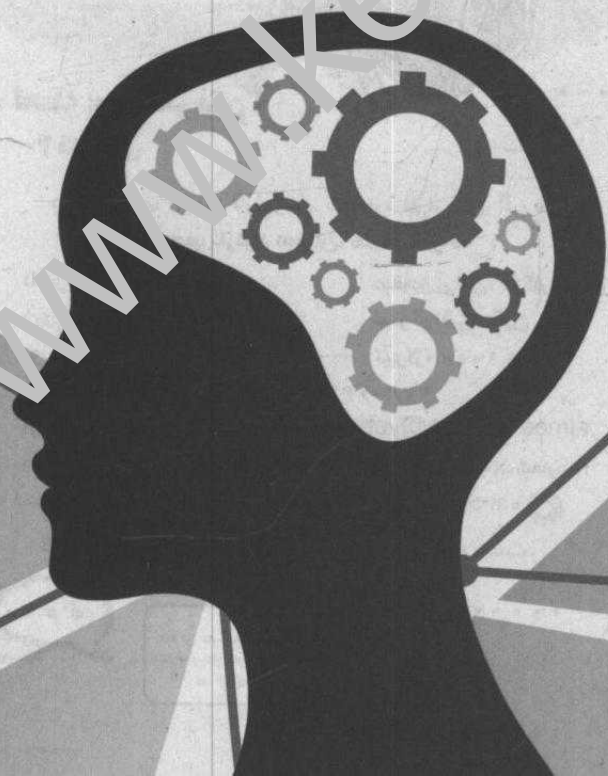
یک لحظه هم بهش فکر نکن!

افکار نادرستی که می‌تواند زندگی‌ات را خراب کند

دکتر آرنولد لازاروس، دکتر کلیفورد لازاروس، آلن فی

مترجم: نازنین نجفیان، هلیا بیگزاده

این کتاب را بخوانید. کتابی پر فروش که به بهبود زندگی کاری و خصوصی‌تان به‌بیر کمک خواهد کرد. با خواندن این کتاب متوجه می‌شوید که چه افکار پر دردسری در سردارید.





سرشناسه: لازاروس، آرنولد ا. ۱۹۳۲ - م. Lazarus, Arnold A.

عنوان و نام پدیدآور: یک لحظه بهش فکر نکن!

نویسندگان: آرئولد لازاروس، کلیفورد لازاروس، آلن فی

مترجمان: نازنین نجفیان، رویا بیکزاده.

مشخصات نشر: تهران: الماس پارسیان، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۱۶۷ ص.

شماره: ۸-۶۸-۶۱۱۶-۶۲۲-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی: فیا

Don't believe it for a minute! forty toxic ideas that are driving you crazy.: عنوان اصلي:

موضوع: راه و رسم زندگی

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی : ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۲۵۱۱۷



یک لحظه بهش فکر نکن!

۴۰ فکر سہمی

نویسندگان: آرنولد لازاروس، کلیمورد لازاروس، آلن فی

مترجم: نازنین نجفیان، هلیا بیگزاده

صفحه نرایی: شزگا: ندی فر

ناشر: الماس پارسيان

لیتوگرافی: چین

زیر نظر: محمد بابایی

تہ ۱۰۰۰ جا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شاپک: ۸-۶۸-۶۱۱۶-۶۲۲-۹۷۸

almas.parsian@yahoo.com

ارتباط با ناشر:

د دفتر: خیابان فلسطین، بین انقلاب و بزرگمهر، کوچه شمشاد، شمار ۱۵۰

تلفن: ۰۹۳۵۳۴۵۴۴۴-۶۶۴۰۵۵۸۹-۶۶۹۷۲۱۵۶

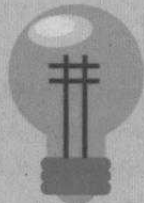
کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ و متعلق به ناشر است.

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان



کاشد این کتاب بانک اروپایی و از
جنگل ها و منابع کاملاً مدیریت شده
نوعی می گردد.





فهرست مطالب

فکر سمی شماره ۱ ۱۶

فکر سمی شماره ۲ ۲۰

فکر سمی شماره ۳ ۲۴

فکر سمی شماره ۴ ۲۷

فکر سمی شماره ۵ ۳۱

فکر سمی شماره ۶ ۳۵

فکر سمی شماره ۷ ۳۸

فکر سمی شماره ۸ ۴۱

فکر سمی شماره ۹ ۴۵

فکر سمی شماره ۱۰ ۴۹

فکر سمی شماره ۱۱ ۵۳

فکر سمی شماره ۱۲ ۵۷

فکر سمی شماره ۱۳ ۶۳

فکر سمی شماره ۱۴ ۶۷

فکر سمی شماره ۱۵ ۷۱

فکر سمی شماره ۱۶ ۷۵

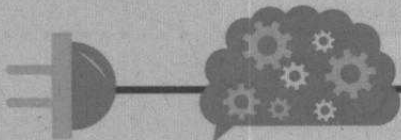
فکر سمی شماره ۱۷ ۷۸

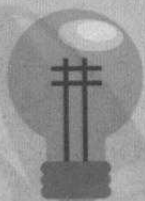
فکر سمی شماره ۱۸ ۸۱

فکر سمی شماره ۱۹ ۸۴

فکر سمی شماره ۲۰ ۸۸

فکر سمی شماره ۲۱ ۹۳





فهرست مطالب

فکر سمی شماره‌ی ۲۲ ۹۶

فکر سمی شماره‌ی ۲۳ ۱۰۱

فکر سمی شماره‌ی ۲۴ ۱۰۶

فکر سمی شماره‌ی ۲۵ ۱۰۹

فکر سمی شماره‌ی ۲۶ ۱۱۳

فکر سمی شماره‌ی ۲۷ ۱۱۶

فکر سمی شماره‌ی ۲۸ ۱۲۰

فکر سمی شماره‌ی ۲۹ ۱۲۴

فکر سمی شماره‌ی ۳۰ ۱۲۷

فکر سمی شماره‌ی ۳۱ ۱۳۱

فکر سمی شماره‌ی ۳۲ ۱۳۵

فکر سمی شماره‌ی ۳۳ ۱۳۹

فکر سمی شماره‌ی ۳۴ ۱۴۲

فکر سمی شماره‌ی ۳۵ ۱۴۵

فکر سمی شماره‌ی ۳۶ ۱۴۹

فکر سمی شماره‌ی ۳۷ ۱۵۱

فکر سمی شماره‌ی ۳۸ ۱۵۶

فکر سمی شماره‌ی ۳۹ ۱۵۸

فکر سمی شماره‌ی ۴۰ ۱۶۱

کلام آخر ۱۶۵



مقدمه

روز مادر سال ۱۹۹۳، روزنامه‌ی لس‌آنجلس تایمز از طرف مادرها نصیحتی را منتشر کرد تا فرزندان بزرگسال‌شان آویزه‌ی گوش کنند.

هرگز لقمه‌ی گنده‌تر از دهانت برندار.
دهانت را بسته نگه‌دار و دست به زانو بشین.
با موزیسین ازدواج نکن.

این‌ها و چند اعتقاد سنتی دیگر، همان طور که گفتیم، نسل‌هاست که از مادران به فرزندان منتقل شده است.

اما دلیل نرسیدن آن‌ها درست باشد!

اما جالب است که چه تعداد از افراد خوش‌فکر و باهوش هستند که خودشان را آزاد و هرشی می‌دانند، اما به عقایدی چسبیده‌اند که شادکامی‌شان را دگرگون می‌کند. رستی خانواده و دوستان‌شان را تحلیل می‌برد. این کتاب برای کسانی است که به خودشان آسیب می‌زنند و نیز آن‌هایی که خواندن آن رایشان مهم است.

اگر سفری را در مسیر اشتباه آغاز کنید، فرصت‌هایی که ممکن است داشته باشید از دست خواهید داد. این در مورد زندگی هم صدق می‌کند. اطلاعات اشتباه و مهم زیادی در اصراف ما است که اکثر ما مسیر اشتباهی را به دست آورده‌ایم. در نتیجه، به سیرهایی هدایت شده‌ایم که به ناکجاآباد می‌رسد. اغلب هم در آنجا می‌ایستیم و می‌کنیم که فقط ایجاد فشار، افسردگی، نگرانی و خشم و احساس گناه خواهیم داشت.

این اعتقادات اشتباه و کج‌فهمی‌های سمی که باعث رنج می‌گردند کدام‌ها هستند؟ چه حرکات و گام‌هایی ما را از رنج می‌رهاند و به عشق



و زندگی خوب می‌رساند؟ چهل فکر سعی که در این کتاب عنوان شده، شایع‌ترین‌هایی است که ما بین بیمارها یافته‌ایم. کسانی که به این اعتقادات اشتباه می‌چسبند دچار مشکلات احساسی می‌شوند و به بیماری‌های گسترده‌ی روحی دچار می‌شوند.

جالب است خاطر نشان کنم که چه حجم از مشکلات مردم از این مسائل ناشی می‌شود. نگرانی‌ها، فشارهای عصبی، ترس‌ها، روابط ناپهناک با دیگران، عدم اعتماد به نفس، خودآگاهی منفی، احساس گناه همه از عواقب این‌ها است.

اگر از آن‌هایی هستید که به این کج‌فهمی‌های نادرست می‌چسبید، از شما دعوت می‌کنیم به مطالب این کتاب توجه کنید تا بیشتر فک‌های نادرست و رک‌دام از این افکار منفی را حذف کنید. به نظر می‌رسد که شما نیاز دارید ترس‌های خود را بهتر می‌توانید با مشکلات مقابله کنید و کمتر در دسرس می‌کشید. ما معتقدیم که بحث در مورد این افکار نادرست و پادزهرهایی که بر رویه‌ی آن به شما نشان می‌دهیم، بی‌شک برای تان مفید خواهد بود.

حتماً توجه خواهید کرد که خیلی از افکار منفی متصل به دیگری است، و پشت سرهم تکرار می‌شود. این آسان‌ترین است. آموزش از طریق تکرار باعث می‌گردد که همه چیز را خوب، به خاطر آورید، حفظ کنید و به کار گیرید. لطفاً به این موضوع توجه کنید که گرچه بعضی نکات ممکن است یکسان به نظر برسد اما تفاوت‌های عمده‌ی آن‌ها در عین حال مشخصی هست که باید به آن توجه شود.

بعضی از افکار سعی ممکن است به نظر برسد که یکدیگر را نقض می‌کند. فکر سعی شماره شش توصیه می‌کند که خیلی محتاط نباشید و رک و راست و شفاف باشید، در حالی که فکر منفی شماره ده خاطر نشان می‌کند که صداقت بیش از حد ممکن است مخرب باشد.



و به طور کلی زیاد به درد نمی خورد. همین طور فکر سعی شماره‌ی هشت اکیداً تأکید می کند که تا جایی که ممکن است برای کسانی که دوست شان دارید کارهایی انجام دهید، اما فکر سعی شماره‌ی ۲۳ تأکید می کند که چه قدر مهم است که به نیازهای خودتان توجه کنید. با این وجود، مطالعه‌ی دقیق اختلاف‌های مشخص این‌ها را نشان خواهد داد. امیدواریم که خواننده توجه کند که این اختلاف‌ها، یکدیگر را کامل می کند. بعضی از این باورهای اشتباه، کاملاً غلط هستند - آن‌هایی که به شکل جزئی حقیقی هستند یا نیمه حقیقی، خطرناکند.

انکار اشتباه زیاد هستند. این کتاب فقط به آن‌هایی تمرکز می کند که سبب مشکلات احساسی و اختلالات روان شناختی می گردد. ما در مورد افسانه‌ها، خط‌هاک (مثل صاعقه هرگز دوبار به یک مکان نمی خورد) یا تأکید بر عدم (مثل آدم‌های چاق خیلی شاد هستند)، بحث نمی کنیم. باورهای اشتباه بدیهی و خیلی نابهنجار را هم شامل می شوند (مثل: پدرم هرگز نمی کشید و هم مشروب می خورد و تا ۸۶ سالگی زنده بود، پس بیای نیست سیگار و الکل را ترک کنم؛ یا اگر می خواهی موفق شوی، مطمئن شو که به زیردستان حاکم هستی). اکثریت قریب به اتفاق مردم درک می کنند که عقایدی این چنینی اشتباه و مخرب هستند. به عنوان مثال، مای نادرست این کتاب شامل باورهایی است که هر سه تی ما به ز در اتاق مشاوره آن‌ها را می شنویم. حتی افراد باهوش و تحصیل کرده حریب آن‌ها را می خورند. و با باور آن‌ها، اغلب رنج می کشند و به مشکلات احساسی، روان شناختی و اجتماعی دچار می شوند.

گرچه ما با بیمارانی مواجه می شویم که نژادپرست هستند و تعصبات جنسیتی و تمایلات تعصبی در موارد گوناگونی دارند، این

