

نیک ترنتون |

فکر و خیال را کنار بگذار!

۲۳ راهکار برای رفع استرس، توقف افکار منفی
پاک کردن ذهن و تمرکز بر حال

ترجمه‌ی

دکتر علی سعیدی

الهه شبانی زاوه

www.ketab.ir



نشر دوزان

www.ketab.ir

سرشناسه: ترنتون، نیک (Trenton, Nick)
عنوان و نام پدیدآور: فکر و خیال را کنار بگذار! : ۲۳ تکنیک برای رفع استرس، توقف افکار منفی، پاک کردن ذهن و تمرکز بر حال / نیک ترنتون؛ ترجمه‌ی علی سعیدی، الهه شیبانی‌زاوه.
مشخصات نشر: تهران: دوران، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۱۴ ص؛ ۲۱×۱۴/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۶-۱۴-۴
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Stop Overthinking: 23 Techniques to Relieve Stress, Stop Negative Spirals, Declutter Your Mind, and Focus on the Present, 2021

عنوان دیگر: فکرات زیاد را متوقف کنید: تکنیک مفید برای رهایی از استرس، متوقف کردن دورهای؛ تسلسل منفی، آزاد کردن ذهن و تمرکز بر زمان حال.

موضوع: فشار روانی - کنترل (Stress management)

فشار روانی - پیش‌گیری (Stress (Psychology) - Prevention)

شناسه‌ی افزوده: سعیدی، علی، ۱۳۵۲ -، مترجم

شناسه‌ی افزوده: شیبانی‌زاوه، الهه، ۱۳۵۸ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۸۶۹۵۰۶۳

The Persian translation of

*Stop Overthinking: 23 Techniques to Relieve Stress, Stop Negative Spirals,
Declutter Your Mind, and Focus on the Present*

By Nick Trenton

NCTS Inc., Corona, USA, 2021

Translated by Ali Saeidi & Elaheh Sheibani Zaveh

Dowran, Didavar Book, Tehran, 2022



نشر دیوار

نیک ترنتون

فکر و خیال را کنار بگذار! ۲۳ راهکار برای رفع استرس، توقف افکار منفی، پاک کردن ذهن و تمرکز بر حال

ترجمه‌ی دکتر علی سعیدی و الهه شیبانی زاوه

طراحی جلد: جلال شمع‌سوزان

چاپ یکم: زمستان ۱۴۰۰

چاپ و صحافی: دیدآور

شمارگان: ۲۲۰ نسخه

حق هر گونه چاپ و انتشار محفوظ است.

مرکز پخش



کتاب دیدآور

دفتر نشر: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان روانمهر، شماره‌ی ۸۴، ساختمان دیدآور، طبقه‌ی یکم.

ایمیل: info@didavarbook.com

فروشگاه: خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه تهران، شماره‌ی ۱۳۰۴.

تلفن: ۶۶۹۵۴۷۴۸

اینستاگرام: didavarbook

فروش آنلاین: www.didavarbook.com

قیمت: ۴۲۰,۰۰۰ ریال

۷	پیش‌گفتار مترجمان
۹	فصل نخست: تفکر بیش از حد، به معنای زیاد فکر کردن نیست!
۱۲	دلایل آشفتگی و رنج روانی
۱۳	آیا دلیل اضطراب خودتان هستید؟
۱۶	آیا علت اضطراب محیط شماست؟
۱۹	عناصر پنهانی: قالب‌های ذهنی ما
۲۱	پی‌آمدهای تفکر بیش از حد
۲۳	خلاصه‌ی فصل
۲۵	فصل دوم: تکنیک‌های تنش‌زدایی
۲۶	تکنیک مدیریت استرس ۴A
۳۱	دفترچه یادداشت روزانه و دفترچه خاطرات استرس
۳۴	تکنیک ۱-۲-۳-۴-۵ (توقف در زمان حال)
۳۷	روایت درمانی و بیرونی‌سازی
۴۱	خلاصه‌ی فصل
۴۳	فصل سوم: مدیریت زمان و منابع
۴۴	مدیریت زمان
۴۹	چگونه زمان، انرژی و ورودی‌های خود را مدیریت کنیم
۴۹	تکنیک برداشش ورودی آلن
۵۱	روش آیزنهاور

۵۴	تنظیم اهداف SMART
۵۶	روش کانبان
۵۹	تقسیم‌بندی زمان
۶۱	خلاصه‌ی فصل
۶۳	فصل چهارم: نحوه‌ی دستیابی فوری به ذن
۶۴	آموزش اتوژنیک
۶۸	تصویرسازی هدایت شده و تجسم
۷۱	آرام‌سازی پیش‌رونده عضلات
۷۴	خلاصه‌ی فصل
۷۷	فصل پنجم: بازسازی الگوهای فکری
۷۸	کشف تحریف‌های شناختی خود
۸۱	مدل پیش‌آمد. رفتار. نتیجه (ABC)
۸۴	بایگانی افکار ناکارآمد
۸۵	خلاص شدن از شر تحريفات شناختی
۸۶	بازسازی شناختی
۸۹	آزمایش‌های رفتاری
۹۲	استفاده از CBT برای اصلاح گفت‌وگوی درونی
۹۴	خودنویسی: پرورش و تقویت خودگویی مثبت
۹۶	خلاصه‌ی فصل
۹۷	فصل ششم: نگرش‌های جدید و تنظیم هیجانات
۱۰۳	تنظیم هیجانات از طریق اقدام مخالف
۱۰۸	خلاصه‌ی فصل
۱۰۹	خلاصه‌ی فصل‌ها

اضطراب و نگرانی و درگیری فکری با مسائل مختلف، تجربه بشر در طول زندگی بر روی این کره خاکی بوده است که امروزه با گسترش جوامع صنعتی و تغییرات سریع محیط زندگی شدت و وسعت بیش‌تری پیدا کرده است. اشتغال فکری بیش از اندازه و اندوه به‌خاطر تجارب تلخ گذشته و حسرت ناکامی‌های پیشین را خوردن و یا ترس از آینده و اضطراب حوادث آینده را داشتن، لذت و آرامش زندگی را از خیلی از افراد گرفته است. ما امروزه در خانه‌هایی زندگی می‌کنیم که پیشینیان ما رؤیای آن را نیز نمی‌دیدند و با وسایلی به مسافرت می‌پردازیم که همان‌ها در قصه‌های خویشتن نیز آن را تصور نمی‌کردند. اما با وجود افزایش امکانات رفاهی و به‌خدمت گرفتن تکنولوژی‌های گوناگون، آمار مشکلات روان‌شناختی، به‌ویژه اضطراب، نیز به‌طور مداوم در حال افزایش است. مشکل فکرکردن بیش از حد در نتیجه اضطراب که پی‌آمد تغییرات گفته شده است به‌خوبی و به صورتی کاملاً کاربردی در کتاب حاضر مورد توجه قرار گرفته است. در فصل اول کتاب مشکل تفکر بیش از حد تعریف و نشانه‌های آن بیان شده و دو علت زمینه‌ای آن یعنی وراثت و محیط و نقش تعامل این دو عامل در ایجاد آن به‌خوبی تشریح شده است. در فصل‌های بعدی تکنیک‌های بیست و سه‌گانه‌ای برای حل این مشکل در قالب پنج فصل آمده است.

خوانندگان محترم، به‌ویژه کسانی که دچار مشکل بیش‌اندیشی یا همان تفکر بیش از حد هستند، با خواندن کتاب و درک مطالب بیان‌شده و به‌کارگیری و تمرین هم‌زمان تکنیک‌های ارائه‌شده می‌توانند بر این مشکل فائق آیند و زندگی آرام‌تری را تجربه کنند.