

ذهن خود را پاکسازی کنید

(چگونه می توان نگرانی را متوقف کرد،
اضطراب را کاهش داد و تفکر منفی را از بین برد)

www.ketab.ir

نویسندگان:

اس. جی. اسکات

بری داوینپورت

مترجم:

مریم علی محمدی

سرشناسه	: داونپورت، بری Davenport, Barrie
عنوان و نام پدیدآور	: ذهن خود را پاکسازی کنید (چگونه می‌توان نگرانی را متوقف کرد، اضطراب را کاهش داد و تفکر منفی را از بین برد) / نویسندگان اس. جی. اسکات، بری داونپورت (صحیح: بری داونپورت، اس. اسکات) ؛ مترجم: مریم علی محمدی ؛ ویراستار آذین نوذری.
مشخصات نشر	: تهران: اسانا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۹ ص: ؛ ۵/۵×۲۶/۴ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۲۸۶-۹-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Declutter your mind : how to stop worrying, relieve anxiety, and eliminate negative thinking [۲۰۱۶].
عنوان دیگر	: پاکسازی ذهن برای موفق شدن در زندگی راهی بی نظیر برای از بین بردن ترس، اضطراب و افکار منفی.
موضوع	: خودسازی
موضوع	: Self-actualization (Psychology)
موضوع	: خود راهبری
موضوع	: Self-management (Psychology)
موضوع	: فشار روانی -- کنترل -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Stress management -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: اسکات، اس. ج.
شناسه افزوده	: Scott, S. J.
شناسه افزوده	: علی محمدی، مریم، ۱۳۴۲-، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۶۴۲۷
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۱۰۹۸۰
وضعیت رکورد	: فیبا



نام کتاب: ذهن خود را پاکسازی کنید

(چگونه می‌توان نگرانی را متوقف کرد،

اضطراب را کاهش داد و تفکر منفی را از بین برد)

نویسندگان: اس. جی. اسکات - بری داوینپورت

مترجم: مریم علی محمدی

ویراستار: آذین نوذری

نمونه‌خوان: محمد دسترس

مطراح جلد: ملیحه بخشیان

صفحه‌آرا: سعید یختیاری

مدیر امور فنی: محمد دسترس

ناظر چاپ: سجاد لطفی

لیتوگرافی: کاری گرافیک چاپ: افرنگ

صحافی: نوین تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۱

شابک: ۷ - ۹ - ۹۷۲۸۶ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۹۹۰۰۰ تومان

آدرس: تهران، خیابان جمهوری، مابین خیابان ابوریحان و خیابان فلسطین

پلاک ۸۸۹، پاساژ خاجوئی، طبقه زیرهمکف - واحد ۳۵

تلفن: ۶۶۹۵۸۰۶۹ کد پستی: ۱۳۱۵۹۱۵۵۸۶

همراه مدیر مسئول: ۰۹۰۲۳۰۹۰۰۳۶ - ۰۹۱۲۰۴۸۵۷۱۵

همراه مدیر فروش-سجاد لطفی: ۰۹۳۵۳۰۰۴۱۹۳

حق چاپ و نشر دائم این اثر برای ناشر محفوظ است

۹	چگونه افکار نتایج ما را تعیین می‌کنند
۹	داستان بری
۱۵	داستان استیو
۱۶	چرا به خواندن این کتاب نیاز دارید
۱۷	بخش ۱: افکار خود را پاکسازی کنید
۱۹	چهار دلیل آشفته‌گی ذهنی
۲۰	عادت پاکسازی ذهنی شماره ۱: تمرکز بر تنفس عمیق
۲۷	عادت پاکسازی ذهنی شماره ۲: مدیتیشن
۳۲	عادت پاکسازی ذهنی شماره ۳: تغییر شکل تمام افکار منفی
۳۹	عادت پاکسازی ذهنی شماره ۴: آموزش ترفندهای جدید به ذهن قدیمی
۴۲	بخش ۲: وظایف و تعهدات زندگی خود را پاکسازی کنید
۴۷	اهمیت ارزش‌های درونی
۴۸	استراتژی شماره ۱: تعریف ارزش‌های درونی
۵۱	استراتژی شماره ۲: مشخص کردن اولویت‌های زندگی
۵۳	استراتژی شماره ۳ - الف: تمرکز بر هدف‌گذاری آگاهانه
۵۷	استراتژی شماره ۳ - ب: ایجاد اهداف سه‌ماهه با معیارهای اسمارت
۵۹	استراتژی شماره ۴: ارتباط اهداف با علایق
۶۷	بخش ۳: روابط خود را پاکسازی کنید
۷۵	تأثیر منفی روابط بد
۷۶	استراتژی رابطه شماره ۱: حضور بیشتری داشته باشید
۷۹	استراتژی رابطه شماره ۲: دل‌کندن از گذشته
۸۷	استراتژی رابطه شماره ۳: ذهن آگاهی با شریک زندگی
۹۱	استراتژی رابطه شماره ۴: رهاکردن افرادی خاص
۹۷	

۱۰۳	بخش ۴: محیط اطراف خود را پاکسازی کنید
۱۰۴	ارزش پاکسازی محیط اطراف خود
۱۰۶	ساماندهی خانه
۱۱۱	ساماندهی زندگی دیجیتالی
۱۱۶	ساماندهی فعالیت‌ها
۱۲۵	ساماندهی حواس پرتی‌ها
۱۳۱	ساماندهی اقدامات (اعمال)
۱۳۹	نتیجه‌گیری
۱۳۹	نکات پایانی در پاکسازی ذهن

چگونه افکار نتایج ما را تعیین می‌کنند

برای ساخت یک زندگی شاد به چیز زیادی لازم ندارید. تمام یک زندگی شاد، درون شما و در طرز تفکر شما است.

امپراطور مارکوس آئورلیوس

آیا تاکنون از افکار خود خسته شده‌اید؟ آیا به‌خاطر وظایفی که باید هر هفته انجام دهید، با استرس و اضطراب دست‌وپنجه نرم می‌کنید؟ آیا می‌خواهید به‌طور کلی، دیگر نگران زندگی نباشید؟

همه ما بعضی اوقات افکار منفی را تجربه می‌کنیم؛ اما اگر اکثر اوقات از این افکار منفی احساس فشار می‌کنید، باید هرچه سریع‌تر و دقیقاً بررسی کنید که به چه چیزی فکر می‌کنید و این افکار منفی چه تأثیری بر سلامتی ذهنی‌تان دارد.

این گفتگوی درونی بخش طبیعی چشم‌انداز ذهنی شما است. همیشه آنجا حضور دارد، شب و روز؛ مواد غذایی‌ای را که باید انتخاب کنید به شما یادآوری می‌کند، شما را بابت فراموش کردن تولد خواهرتان سرزنش می‌کند و در شما با دیدن و شنیدن تیترهای سیاسی، محیط زیست یا اوضاع اقتصادی اضطراب ایجاد می‌کند.

این افکار صدای پس‌زمینه زندگی‌تان هستند؛ با این وجود، ممکن است همیشه از وجودشان مطلع نباشید. درست همین حالا دقیقه‌ای به افکارتان توجه کنید. سعی کنید آن‌ها را متوقف سازید. کار دشواری است، نه؟ آیا متوجه می‌شوید که افکارتان چگونه یکی پس از دیگری ناخوانده و غالباً منفی و ناخوشایند به جریان خود ادامه می‌دهند؟

بعضی از آن‌ها به‌صورت ناخودآگاه و خنثی هستند؛ "بازویم می‌خارد"، "به‌نظر می‌رسد قرار است باران ببارد"، "کلیدهایم را کجا گذاشتم"، "امروز چی بپزم".... اما بیشتر افکار ما منفی و ناخوانده هستند؛ "او مرد احمقی است"، "واقعاً پروژه را خراب کردم"، "از حرفی که به مادرم زدم احساس گناه می‌کنم"....