

نام کتاب: این قدر فکر و خیال نکن / نویسنده: نیک ترنتون / مترجم: حمیده رستمی /
ویراستار: علی ابوطالبی / طراحی داخلی کتاب: استودیو زاغ / شابک: ۱-۳۳۲-۳۴۰-۶۰۰-۹۷۸ /
نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۲ / تیراژ: ۲۰۰ نسخه / چاپ و صحافی: رامین / قیمت: ۱۲۰,۰۰۰ تومان



این قدر فکر و خیال نکن

۲۳ روش برای کاهش استرس، توقف
افکار منفی، درهم ریختگی ذهنی، و
تمرکز بر زمان حال

نیک ترنتون
حمیده رستمی



سرشناسه: ترنتون، نیک Trenton, Nick / عنوان و نام پدیدآور: این قدر فکروخیال نکن - نیک ترنتون - حمیده رستمی / مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص /
عنوان اصلی: Stop overthinking / موضوع: فشار روانی، کنترل، پیشگیری / رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵ / رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲ /
شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۸۸۶۲۱

www.ketab.ir

انتشارات لیوسا

لیوسا / Liusa
livsā < لیوسا از اسامی ایرانی
است، که به معنی همانند
خورشید است.

فهرست

۷	۱- افراط اندیشی به معنی زیاد فکر کردن نیست
۱۰	دلایل آشفتگی ذهنی و عذاب روحی
۱۲	از خود تو نشئت می گیرد؟
۱۶	از محیط اطرافت نشئت می گیرد؟
۲۰	اجزای پنهان: الگوهای ذهنی ما
۲۲	عواقب فکروخیال زیادی
۲۸	۲- فرمول تنش زدایی و موارد اثبات آن
۳۱	چهار اصل مؤثر در مدیریت استرس
۳۷	دفترچه یادداشت روزانه، استرس
۴۲	روش متعادل کننده ی ۱-۲-۳-۴-۵
۴۴	روایت درمانی و برون سازی
۵۲	۳- مدیریت زمان و درون دادها
۵۳	مدیریت استرس ۱۰۱
۶۱	چطور زمان، انرژی، و درون داده های را مدیریت کنی
۶۲	روش داده پردازی آلن
۶۴	روش آیزنهاور
۶۷	تعیین اهداف بر اساس پنج ملاک معتبر
۶۹	روش کانبان
۷۳	تقسیم بندی وقت
۷۷	۴- راه دستیابی آنی به آسودگی و آرامش
۷۸	تعلیم و تمرین اتوژنیک
۸۳	تصویرسازی ذهنی و تجسم هدفمند
۸۸	وارهیدگی گام به گام عضلات
۹۲	به تأخیر انداختن نگرانی

۵- تعویض الگوهای فکری

- ۹۹
۱۰۲ تحریفات و خطاهای شناختی‌ات را پیدا کن
۱۰۵ الگوی پیامد رفتار پیشابند
۱۰۹ افکار ناکارآمد را یادداشت کن
۱۱۱ خلاصی از دست تحریفات شناختی
۱۱۱ تغییر ساختار شناختی
۱۱۶ آزمایش‌های رفتاری
۱۲۰ به‌کارگیری رفتاردرمانی شناختی برای پاکسازی گفتگوی ذهنی
۱۲۲ تهیه‌ی شرح حال: پرورش و تقویت گفتگوی ذهنی مثبت

۶- نگرش‌های تازه و تعدیل احساسی

- ۱۲۷ نگرش ۱: برآنچه می‌توانی کنترل کنی تمرکز کن، نه برآنچه نمی‌توانی.
۱۲۸ نگرش ۲: برکاری تمرکز کن که می‌توانی انجامش بدهی، نه برکاری که نمی‌توانی.
۱۳۰ نگرش ۳: برآنچه داری تمرکز کن، نه برآنچه نداری.
۱۳۱ نگرش ۴: برزمان حال تمرکز کن، نه برگزشته یا آینده.
۱۳۳ نگرش ۵: برآنچه نیاز داری تمرکز کن، نه برآنچه می‌خواهی.
۱۳۵ تعدیل احساس هیجانی از طریق عمل متضاد
۱۴۱ نشخوار کردن در یک کلام

راهنمای فشرده

- ۱۴۹ فصل ۱. افراط‌اندیشی به معنی زیاد فکر کردن نیست
۱۵۰ فصل ۲: فرمول تنش‌زدایی و موارد اثبات آن
۱۵۱ فصل ۳: مدیریت زمان و درون‌دادها
۱۵۲ فصل ۴: راه دستیابی‌ی آنی به آسودگی و آرامش
۱۵۴ فصل ۵: تعویض الگوهای فکری
۱۵۵ فصل ۶: نگرش‌های تازه و تعدیل احساسی