

کنترل ذهن

و

تسلط بر احساسات

www.ketab.ir

نویسنده: اریک رابرتسن

مترجمان: لیدا پور غفاری - سعید مهرجو



انتشارات پرتاقلم

۱۴۰۲



رابر تسون، اریک	:	سرشناسه
Robertson, Eric (Author at Draft2Digital (Firm))	:	عنوان و نام پدیدآور
کنترل ذهن و تسلط بر احساسات/نویسنده اریک رابر تسن ؛ مترجمان لیدا پور غفاری، سعید مهرجو.	:	وضعیت ویراست
[ویراست؟].	:	مشخصات نشر
تهران: پرتا قلم، ۱۴۰۳.	:	مشخصات ظاهری
۱۷۸ص.	:	شابک
978-622-5345-32-4	:	وضعیت فهرست نویسی
قیفا	:	یادداشت
عنوان اصلی: Control your mind and master your feelings: this book includes--break	:	یادداشت
[master your emotions, [2019 & overthinking	:	موضوع
چاپ سوم.	:	
اندیشه و تفکر	:	
Thought and thinking	:	
خودسازی	:	
Self-actualization (Psychology)	:	
پور غفاری، لیدا، ۱۳۶۱، مترجم	:	شناسه افزوده
مهرجو، سعید، ۱۳۵۷، مترجم	:	شناسه افزوده
BF۴۴۱	:	رده بندی کنگره
۵۳/۴۲	:	رده بندی دیویی
۹۵۸/۵۳۴	:	شماره کتابشناسی ملی
قیفا	:	اطلاعات رکورد کتابشناسی

www.ketab.ir

انتشارات پرتا قلم

۷۸۱۷۲۱۶ - ۰۹۲۲۶۷۸۶۲۳۹

www.partaghalam.ir

partaghalam@gmail.com

کنترل ذهن و تسلط بر احساسات

لیدا پور غفاری - سعید مهرجو

چاپ و صحافی: زرانت

چاپ سوم ۱۴۰۳

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۷۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۴۵-۳۲-۴

کلیه حقوق چاپ و نشر برای انتشارات محفوظ است.

زندگی آتقدركوتاه است كه نمى توان آن را با تفكر منفى هدر داد.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	پیشگفتار.....
۸	بخش اول: کنترل ذهن
۹	فصل اول: با حریف خود ملاقات کنید.....
۲۰	فصل دوم: خطرات ناشی از افراط اندیشی.....
۳۰	فصل سوم: از افراط اندیشی تا اضطراب اجتماعی.....
۳۹	فصل چهارم: نبرد برای درمان.....
۴۹	فصل پنجم: شکستن اولین زنجیره (ذهن درهم ریخته).....
۶۰	فصل ششم: شکستن دومین زنجیره (ذهن و بدن پراسترس).....
۶۷	فصل هفتم: شکستن سومین زنجیره (به حداقل رساندن در هم ریختگی محیط اطراف).....
۷۴	فصل هشتم: شکستن چهارمین زنجیره (عادات بد).....
۸۲	فصل نهم: شکستن پنجمین زنجیره (افزاد سمی).....
۸۹	بخش دوم: تسلط بر احساسات
۹۰	فصل اول: نقشه احساسی.....
۱۰۱	فصل دوم: خطرات احساسات رام نشده.....
۱۰۹	فصل سوم: خوشبختی.....
۱۱۸	فصل چهارم: غم و اندوه.....
۱۲۷	فصل پنجم: ترس.....
۱۳۷	فصل ششم: نفرت.....
۱۴۴	فصل هفتم: خشم.....
۱۵۲	فصل هشتم: اعتماد.....
۱۶۵	فصل نهم: پشیمانی.....
۱۷۱	فصل دهم: غافلگیری.....
۱۷۶	سخن پایانی.....

ذهنتان را از افکار مخرب رها کنید و هرگز اجازه ندهید که اضطراب و یا تفکر منفی مانع زندگی شاد و کامل در شما شود. (اریک رابرتسون)

آماده شوید که از بند رها شوید! یکی از بزرگترین علل بیماری های روانی افراط اندیشی می باشد که منجر به افسردگی، بی خوابی، اضطراب و رفتارهای خود ویرانگر می گردد. در این حالت فرد نمی داند چگونه از افراط اندیشی دست بردارد و افکارش را کنترل کند، بنابراین ذهن خسته شده و ممکن است احساس شود که راهی برای رهایی از این کابوس وجود ندارد. افکار منفی و نگرانی های بیش از حد هیچ کدام اهمیتی در زندگی ندارند و اگر این موضوعات برایتان حائز اهمیت است باید گفت صرفاً به این دلیل است که برای مدتی طولانی ذهن خود را درگیر این موارد و موضوعات کرده اید و نمی دانید چگونه از آنها فرار کنید. راه حل درست در این کتاب است و باید گفت این تنها یک راهکار نیست؛ راه های دیگری نیز وجود دارد که می توانید بر ذهن و احساسات خود تسلط کنید و به خواسته هایی که از زندگی دارید، برسید. این کتاب به آنچه در ذهن شما اتفاق می افتد و باعث ایجاد استرس می شود پرداخته و راههای مقابله با آنها را آموزش می دهد. برای حل مشکل افراط اندیشی، پنج زنجیره خیالی وجود دارد که باید آنها را بشکنید. این پنج زنجیره شامل موارد زیر می باشد:

- ذهن آشفته
- بدن آسیب دیده
- محیط اطراف
- عادات
- افراد سمی

این پنج زنجیره به شما کمک خواهد کرد تا بهترین راهکارها را برای رهایی از این تله های ذهنی بیابید. در این کتاب، به بررسی هر یک از این زنجیره ها به روشی ساده می پردازیم، اما در ابتدا بهتر است دلایل علمی افراط اندیشی را درک کنید. به شما قول می دهم در پایان این کتاب، راه های مفیدی برای غلبه بر این الگوهای منفی را یاد خواهید گرفت. شما به درک این موضوع که چه کسی هستید و چگونه می توانید از فرآیند افراط اندیشی که در حال حاضر شما را به دام انداخته، آگاه شوید. آیا می دانستید که افزایش میزان افسردگی و

اضطراب، ناشی از تفکر بیش از حد و به نوعی افراط اندیشی می باشد؟ تفکر و نگرانی بیش از حد (افراط اندیشی) به معضلی در جامعه مدرن و امروزی تبدیل شده است و این اتفاق ادامه خواهد داشت زیرا کمتر کسی می داند که چگونه زندگی خود را اصلاح کند و صادقانه بگویم برای رسیدن به آن، فداکاری های زیادی لازم است. با این حال، راهبردهای این کتاب، به شما یاد خواهد داد که چگونه از افراط اندیشی دست بردارید، از نگرانی های بیش از حد پرهیز و ذهن خود را آرام کنید و مثبت اندیشی را توسعه دهید. افکار و نگرانی های بیش از حد شما را عقب نگاه می دارند، پس منتظر چه هستید؟ آیا نمی خواهید از ذهن خود بیرون بیایید و وارد زندگی واقعی شوید؟

و اما احساسات! احساسات چیزی است که شخصیت فرد را می سازد و رفتارهای او را تعریف می کند؛ این حداقل چیزی است که روانشناسان می گویند. اما آیا کاملاً درست است؟ نظریه من در مورد احساسات این است که قبل از اینکه بتوانیم آنها را کنترل کنیم یا حتی با آنها کنار بیاییم، باید بتوانیم آنها را درک کنیم. هنگامی که احساساتی می شویم، ممکن است بر اساس تمایلات تکانشی خود عمل کنیم که منجر به رفتار غیرمنطقی می شود. برخی احساساتی که می توانیم تجربه کنیم غم، خشم، شادی و ترس است. تمامی احساسات از دو اصل سرچشمه می آیند: دو احساس اصلی که سایر احساسات ما حول آن می چرخند عشق و ترس هستند. هنگامی که این دو احساس از تعادل خارج می شوند یا کنترل یکی از آنها برای شما دشوار است، همه چیز می تواند نامتعادل شود. قبل از اینکه بتوانید به مسیر خود باز گردید، بهتر است سعی کنید هر نوع احساس فردی را درک کنید و از آنچه در ذهن افکار) و در بدن (علائم جسمانی) در حال رخ دادن است آگاه باشید. توانایی کنترل و درک احساسات نیاز به هوش عاطفی بالایی دارد که به عنوان هوش هیجانی شناخته می شود. با داشتن هوش هیجانی، کمتر مطابق انگیزه هایتان عمل می کنید. هوش عاطفی، توانایی آگاهی از احساسات و کنترل آنها و در عین حال تمایل به درک احساسات اطرافیان است. هوش عاطفی، زندگی را به سمت بهتر شدن تغییر داده و امکان توسعه پنج مهارت کلیدی مورد نیاز برای آگاهی از خود و دیگران را ایجاد خواهد کرد. این ویژگی ها عبارتند از: خود آگاهی، خودتنظیمی، انگیزه، همدلی و مهارت های اجتماعی. ویژگی های هوش هیجانی در فصل اول با جزئیات بسیار بیشتری تعریف و توضیح داده خواهد شد. عدم درک درست هوش هیجانی، و یادگیری در مورد احساسات ما را دچار مشکل می کند. بدون هوش هیجانی، نمی توانیم با احساسات خود کنار بیاییم یا حتی آن را درک کنیم. این احساسات می توانند از کنترل خارج شوند و فقط تحت کنترل خود درآیند و این همان دنیایی است که در آن افسرده خواهیم بود. به خاطر

داشته باشید که غلبه بر احساس و مهارتی که می خواهید روی آن کار کنید، نیاز به تمرین و صبر دارد. به زمانی فکر کنید که از چیزی که شما را واقعا خوشحال یا ناراحت کرده است، متعجب شده اید. احساساتی که تجربه خواهید کرد ممکن است باعث آزار دیگران و یا انجام کارهایی شود که از آنها پشیمان شوید و تصمیمات نادرستی بگیرید که ممکن است شما را عصبانی کند. اگر هوش عاطفی و هیجانی شما نامتعادل باشد، وارد موقعیتی خواهید شد که احساس دفاع از خود داشته و در پی آن ترس را تجربه می کنید. شما در یک حمله پانیک (حملات مکرر و غیرمنتظره ترس و هراس در فرد) شکست خورده و به دلیل سرزنش دیگران دچار مشکلاتی خواهید شد. اگر همچین سناریویی را تجربه کرده اید، پس این کتاب قطعا برای شما مناسب است و طوری طراحی شده است که باید با حوصله خوانده شود و در صورت نیاز باید مجدداً مرور کنید تا یاد بگیرید چگونه از این موقعیت های فاجعه بار خارج شوید و دانش کافی برای درک واقعی و نحوه کنترل احساسات خود را در زمان مواجهه با آنها خواهید داشت. هر فصل این کتاب، برای یک احساس فردی تنظیم شده است.

این کتاب از دو بخش تشکیل شده است. بخش اول درباره کنترل ذهن و بخش دوم درباره تسلط بر احساسات. باید گفت خواندن این کتاب به تنهایی راهگشای مشکل شما نخواهد بود تا زمانی که تمرینات، استراتژی های ساختاریافته و محقق شده داخل این کتاب را انجام داده و به کار گیرید. زیاد فکر نکنید و فقط انجام دهید! این کتاب کمک می کند تا هوش هیجان خود را در قالب آسان توسعه دهید تا بتوانید به احساساتتان نگاه کنید، آنها را تعریف کنید، درک کنید که چرا آنها لازم هستند و چگونه باید آنها را کنترل کرد. توانایی کنترل و کنار آمدن با احساسات، مهارتی قدرتمند و دست یافتنی است که باعث موفقیت و شادی می شود. چند نفر از دوستان خود را می شناسید که افراط اندیشی نداشته و زندگی مثبت و سالمی دارند؟ مطمئناً آنها همه چیز در زندگی شان عالی نیست ولی با این وجود، شب ها به راحتی می خوابند و روابط و زندگی آنها شاد به نظر می رسد. یک طرز فکر مثبت می تواند شما را در رسیدن به این نوع زندگی همراهی کند. به شما قول می دهم بعد از خواندن این کتاب، تشویق شده و انگیزه می گیرید تا همانی باشید که همیشه می خواستید، فردی با اعتماد به نفس، آرام و روشنفکر، تا زمانیکه قول بدهید ثابت قدم باشید و راهکارهای این کتاب را عملی کنید. آیا برای این چالش آماده اید؟ پس منتظر چه هستید؟! شیرجه بزنید و یاد بگیرید که چگونه زندگی خود را تنها در چند قدم کوتاه تغییر دهید. خوانندگان عزیز، لطفاً پیشنهادات و انتقادات خود را به آدرس partaghalam@gmail.com ایمیل کنید و ما را در چاپ های بعدی این کتاب همراهی فرمایید.

لیدا پورغفاری - سعید مهرجو