



افراط اندیشی را متوقف کنید

نیک ترنتون

مترجم:

نعمه خالصی



سرشناسه: ترنتون، نیک
 عنوان و نام پدیدآور: افراط‌اندیشی را متوقف کنید/ نیک ترنتون/ مترجم: نعیمه خالصی
 مشخصات نشر: تهران: نشر جمهوری، ۱۴۰۲.
 مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۸-۱۵۰-۶
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: فشار روانی -- کنترل
 شناسه افزوده: خالصی، نعیمه، مترجم
 رده بندی کنگره: BF۵۷۵
 رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۹۹۲۶۴



دفتر و فروشگاه مرکزی: خیابان انقلاب، نخلروازی، شهدای ژاندارمری غربی، شماره ۸۸، تلفن: ۶۶۲۸۵۱۱۴
 فروشگاه ۱: خیابان جمهوری، مقابل خیابان صفا، شماره ۲۳۰، تلفن: ۳۴۹۳۰۳۹۰

● jomhooripub.com
 ● [jomhooripub](https://www.instagram.com/jomhooripub)
 ● nashre.jomhoori@gmail.com

■ افراط‌اندیشی را متوقف کنید

- نیک ترنتون
- نشر: جمهوری، چاپ اول ۱۴۰۳، شمارگان: ۵۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۸-۱۵۰-۶
- لیترگرافی، چاپ، صحافی: ترنج
- صفحه‌آرایی و طرح جلد: گروه هنری جمهوری
- قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان
- حق چاپ برای ناشر محفوظ می‌باشد.

فهرست

- فصل ۱. تفکر بیش از حد موضوع ساده‌ای نیست ۷
- فصل ۲. فرمول دوری از استرس و تمرینات آن ۱۰
- تکنیک چهارگانه مدیریت استرس پایا ۱۱
- اولین کاری که می‌توانید بکنید پرهیز است. ۱۱
- خاطرات استرس ۱۷
- تکنیک ۱-۲-۳-۴-۵ منطقی بودن ۲۱
- درمان راویانه و بیرونی‌سازی ۲۴
- فصل ۳. زمان و ورودی‌های فکر و ذهن‌تان را مدیریت کنید ۳۱
- چگونه زمان، انرژی و اطلاعات ورودی به ذهن‌تان را مدیریت کنید ۳۸
- تکنیک آلن برای پردازش اطلاعات وارده به ذهن ۳۹
- متد آیزنهاور ۴۱
- روش کانبان ۴۷
- بلوکه کردن زمان ۵۰
- فصل ۴. راه و روش دستیابی فوری به آرامش ۵۶
- تمرین ریلکسیشن خودجوش ۵۷
- تصویرسازی هدایت‌شده و تجسم ذهنی ۶۱
- ریلکسیشن عضلانی پیش‌رونده ۶۶
- فصل ۵. الگوهای فکری خود را مورد بازنگری قرار دهید ۷۱
- گره‌گشایی از انحرافات شناختی ۷۳
- الگوی تبعات رفتار قبلی ABC ۷۶
- افکار بی‌فایده را در جایی بنویسید و ثبت کنید ۷۹
- تجدید ساختار شناختی ۸۱

آزمایشات رفتاری

استفاده از درمان شناختی رفتاری CBT برای تنزیه حدیث نفس شما

تلقین: پرورش و تقویت حدیث نفس مثبت اندیشانه

فصل ۶. رفتارهای نوظهور و قواعد رفتاری

طرز برخورد اول

طرز برخورد دوم

طرز برخورد سوم

طرز برخورد چهارم

طرز برخورد پنجم

قانونمندسازی احساسات از طریق حرکت معکوس

عوامل درهم ریختگی و رنج ذهنی

آیا منشأ اضطراب، شما هستید؟

آیا تقصیر محیط دور و بر شماست؟

ترکیبات محرمانه اضطراب: الگوهای روانی ما

تبعات تفکر بیش از حد

آثار جسمی کوتاه و بلندمدت شامل:

آثار ذهنی و روانشناختی شامل:

آثار گسترده تر اجتماعی و محیطی شامل: