

به نام خدا

زیاد فکر نکنید

۲۳ روش کاهش فشار روانی، بستن راه هزارتوی افکار منفی،
پاک‌سازی ذهن و تمرکز بر زمان حال

نیک آیتون

بیتا قوجانی



سرشناسه	Trenton, Nick نیک ترنتون :
عنوان و نام پدیدآور	: زیاد فکر نکنید: ۲۳ روش کاهش فشار روانی، متوقف کردن هزار پیچ افکار منفی، پاکسازی ذهن، و تمرکز بر زمان حال / نیک ترنتون؛ [مترجم] بیثا قوچانی؛ ویراستار: برهمند.
مشخصات نشر	: تهران: کتیبه پارسی، ۱۴۰۱.
شابک	: 978-622-6672-72-6
یادداشت	: وضعیت فهرست نویسی: فیبا عنوان اصلی: overthinking: 23 techniques to relieve stress, stop Stop declutter your mind, and focus on the present, 2021. negative spirals,
عنوان دیگر	: ۲۳ روش کاهش فشار روانی، متوقف کردن هزار پیچ افکار منفی، پاکسازی ذهن، و تمرکز بر زمان حال.
عنوان دیگر	: فکرهای 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
شناسه افزوده	: قوچانی، بیثا، ۱۳۵۷ - مترجم
رده بندی بکر	: ۵۷۵BF رده بندی دیویی: ۹۰۴۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۹۱۴۱۴۷ اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



نشانی: تهران، خ انقلاب، خ فخر، انجمن کتبات اسلامی، ک بنیست یکم، پ ۷، زنگ ۱.
 رایانامه: Katibeh.parsi.1393@gmail.com فروشگاه اینترنتی: www.katibeparsi.com
 تلفن ناشر و مرکز پخش ۱: ۰۰۵۳ ۰۰۱۹۲۳ و ۰۶۳۸۱-۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸۱ و ۰۶۴۴۰۹۴۲۰-۰۲۱
 مرکز پخش ۲: موسسه نشر فرهنگ و مطالعات

ناشر: کتیبه پارسی
 نویسنده: نیک ترنتون
 ویراستار: دکتر غلامرضا برهمند (عضو هیئت علمی گروه تاریخ دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر ری)
 طرح جلد: عباس امیدی
 ناظر چاپ: فروردین باقرنژاد
 نام کتاب: زیاد فکر نکنید
 مترجم: بیثا قوچانی
 صفحه‌آرایی: ژیل رسولی
 لیتوگرافی: جاووش
 تیراژ: ۵۰۰
 توبت چاپ: سوم / دی ۱۴۰۲ (چاپ اول دی ۱۴۰۱)
 تهیه کتاب: دکتر بهزاد شیرزادی
 چاپ و صحافی: شمیم

هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب یا طرح جلد، اجرا و خوانش صوتی بیش از ده درصد و یا کل کتاب بدون اجازه کتبی ناشر پیگرد قانونی دارد و به هر صورت برای متخلف، کارامه به دنبال خواهد داشت

قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

فصل اول: افراط‌اندیشی در مدیریت و شناخت فکرکردن نیست.....	۷
دلایل آشفتگی ذهنی در زندگی.....	۱۰
فصل دوم: فرمول کاهش فشار روانی و حل چیزی بیشتر از آن.....	۲۷
۴ اصل مدیریت فشار روانی.....	۲۹
روزنگاری‌ها و یادداشتهای روزانه با شروع فشار روانی.....	۳۵
روایت‌درمانی و برون‌پنداری.....	۴۳
فصل سوم: زمان و درون‌دادهای خود را مدیریت کنید.....	۴۹
مدیریت فشار روانی ۱۰۱.....	۵۰
شیوه‌ی مدیریت زمان، انرژی و درون‌دادهای خود.....	۵۸
فصل چهارم: چگونگی دستیابی به حالت ذهن در لحظه.....	۷۳
آموزش خودکار.....	۷۴
تخیل و تجسم هدایت‌شده.....	۷۹
آرام‌سازی تدریجی عضلات.....	۸۴
به تعویق انداختن نگرانی.....	۸۷
فصل پنجم: از نو ساختن الگوهای فکری خود.....	۹۵
حل و فصل نابسامانی‌های شناختی.....	۹۸
الگوی پیامد رفتار پیشین.....	۱۰۲
حفظ پیشینه‌ی تفکر ناکارآمد.....	۱۰۵
رهایی از نابسامانی‌های شناختی.....	۱۰۷
استفاده از درمان رفتاری- شناختی به منظور پاکسازی گفت‌وگوهای درونی خود.....	۱۱۵
نوشتن نقشه‌ی ذهنی: پرورش و تقویت گفت‌وگوی درونی مثبت.....	۱۱۷

فصل ششم: نگرش‌های نوظهور و تعدیل عاطفی.....	۱۲۱
نگرش ۱: بر چیزی که در اختیار شماست تمرکز کنید، نه بر چیزی که از اختیار شما خارج است.	
.....	۱۲۲
نگرش ۲: بر کاری که می‌توانید انجام دهید تمرکز کنید، نه بر کاری که نمی‌توانید.	۱۲۴
نگرش ۳: بر داشته‌هایتان تمرکز کنید، نه بر نداشته‌هایتان.	۱۲۵
نگرش ۴: بر حال تمرکز کنید، نه بر گذشته یا آینده.	۱۲۷
نگرش ۵: بر نیازهایتان تمرکز کنید، نه بر خواسته‌هایتان.	۱۲۸
تعدیل عاطفی از طریق اقدام معکوس.....	۱۳۰
کلامی درباره‌ی نشخوار فکری.....	۱۳۵

راهنمای خلاصه.....	۱۴۳
--------------------	-----