

۲۵۲۲۸۹

هنر تغییر عاداتها

روش های کاربردی رسیدن به تعادل ذهنی و رهایی از استرس

کارن مای گراهام

مترجم: فاریا جنیدی

سبزان

سرشناسه	: گراهام، کی کارن	Graham, Karen Gaye
عنوان و نام پدیدآور	: هنر تغییر عاداتها: روش‌های کاربردی رسیدن به تعادل ذهنی و رهایی از استرس / کارن گای گراهام؛ مترجم: فاریا جنیدی.	
مشخصات نشر	: تهران: سبزان، ۱۴۰۳.	
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ ص	
شابک	: 978-600-117-794-1	
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا	
یادداشت	: عنوان اصلی:	
	: Mind What You Think: how to find balance and enjoy freedom from stress	
عنوان دیگر	: روش‌های کاربردی رسیدن به تعادل ذهنی و رهایی از استرس.	
موضوع	: ترک عادت	Habit breaking
	: رفتار — تغییر و تعدیل	Behavior modification
	: تحول (روان‌شناسی)	Change (Psychology)
	: فشار روانی — پیشگیری	Stress (Psychology) -- Prevention
شناسه افزوده	: جنیدی، فاریا، ۱۳۳۹ - مترجم	
رده‌بندی کنگره	: ۶۲۷BF	
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۲۲	
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۷۹۵۸۷۳	
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا	



انتشارات سبزان

میدان فردوسی - خیابان موسوی (فولاد) - ساختمان ۵۴ تلفن: ۸۸۳۴۷۰۴۴ - ۸۸۳۱۹۵۵۸

هنر تغییر عاداتها

روش‌های کاربردی رسیدن به تعادل ذهنی و رهایی از استرس

• نویسنده: کارن گای گراهام

• مترجم: فاریا جنیدی

• ویراستار: نسرين سيفی

• ناشر: سبزان

• خدمات نشر: واحد فنی سبزان

• ۸۸۳۴۸۹۹۱ - ۸۸۳۱۹۵۵۷

• نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

• تیراژ: ۳۰۰ نسخه

• قیمت: ۲۱۶۰۰۰ تومان

• چاپ و صحافی: کامیاب

فروش اینترنتی از طریق سایت آی‌ای کتاب www.iiketab.com

ISBN: 978-600-117-794-1

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۷۹۴-۱

فهرست

۷.....	درباره نویسنده.....
۹.....	مقدمه.....

بخش ۱ ذهن شما چگونه موجب استرس می شود

۱۳.....	فصل اول: اهمیت عادات های ذهنی.....
۲۹.....	فصل دوم: زمانی که مضطرب هستید در ذهنتان چه می گذرد.....
۴۷.....	فصل سوم: پنج عادتی که کنار آمدن با شرایط نامطمئن را دشوار می سازند.....
۶۵.....	فصل چهارم: اضطراب.....
۷۵.....	فصل پنجم: مدیر ذهن خود باشید.....

بخش ۲ افزایش آگاهی و ایجاد تعادل

۸۵.....	فصل ششم: توجه صحیح به افکار استرس زا.....
۸۹.....	فصل هفتم: تفکر شما مرکب از بخش های متعددی است.....
۹۵.....	فصل هشتم: تلاش برای خودآگاهی بیشتر و حل مشکل.....
۹۹.....	فصل نهم: تعادل ذهنی و تاب آوری در برابر استرس.....

بخش ۳ چطور آشفتگی ذهنی را مدیریت کنیم و تعادل را حفظ نماییم

۱۰۷.....	فصل دهم: به هر فکر استرسی با بلافاصله پاسخی صحیح دهید.....
۱۱۷.....	فصل یازدهم: از کلماتی استفاده کنید که نگرانی و ناامیدی را کاهش می دهند.....
۱۲۹.....	فصل دوازدهم: افکار استرس زا را درک و تشریح کنید.....
۱۳۷.....	فصل سیزدهم: سؤال کردن به روش درست موجب ارتقای سطح فکر شما می شود.....
۱۴۷.....	فصل چهاردهم: آمادگی ذهنی برای تطبیق با شرایط و موفقیت.....
۱۵۷.....	فصل پانزدهم: غلبه بر ترس با رویکرد تقویت اعتماد به نفس.....
۱۶۷.....	فصل شانزدهم: خودآگاهی و چشم اندازهای مثبت.....

درباره نویسنده

دکتر کارن گراهام، متخصص روان‌شناسی کودک، نوجوان و بزرگسال در کوئینز
آیلند استرالیاست. او مدرک پزشکی (ام. بی. بی. اس) دارد و عضو کالج سلطنتی
روان‌پزشکان نیوزیلند و استرالیا و از اعضای هیئت علمی دانشگاه روان‌پزشکی کودکان و
نوجوانان است.

مجموعه کتاب‌های «تغییر عادات استرس‌زا» شامل دو کتاب تحت عنوان «هنر تغییر
عادت‌ها» و «احساسات خود را بپذیرید» از آثار اوست. دکتر گراهام این کتاب‌ها را برای
کسانی که خواهان و امیدوار به تغییرات فردی هستند به رشته تحریر درآورده و امیدوار
است بتواند به افراد کمک کند تا از طریق خودشناسی و اتکا به خود بر چالش‌های فردی
غلبه کنند و راه پیشرفت را بیابند.

مقدمه

همه افکاری که از ذهن شما می‌گذرند هدفمند نیستند، اما همه آن‌ها اثراتی دارند. ذهن شما نقش مهمی در استرس‌هایی که تحمل می‌کنید دارد و مطالعه این کتاب می‌تواند قدرت ایجاد تعادل در دنیای ذهنی و در نتیجه خوشحالی واقعی را به شما بازگرداند.

بخش ۱ کتاب به عادات فکری و انواع تفکراتی که باعث استرس و اضطراب می‌شوند می‌پردازد.

بخش ۲ مفاهیم مهم مرتبط با ذهن آگاهی را که در ایجاد تعادل ذهنی و تاب‌آوری در برابر استرس ضروری هستند، مطرح می‌کند.

بخش ۳ شامل توصیه‌های کاربردی است، که به راحتی و به‌فوری قابل اجرا هستند. در این بخش ترفندهایی را می‌آموزید که کمک می‌کنند تضادهای ذهنی‌تان را کنترل کنید و واکنش درستی به افکار استرس‌زا نشان دهید. من یک روان‌درمانگر هستم و برای اینکه خوانندگان درک بهتری از مطالب داشته باشند موارد واقعی از اختلالات مراجعینم را به‌عنوان مثال در جای‌جای کتاب ذکر کرده‌ام. این بخش همچنین به شما در شناسایی و تشخیص برخی مشکلات احتمالی و اضطراب‌های ناشی از تروما کمک می‌کند.

به‌طور کلی، این کتاب بر واکنش‌ها و عادات ذهنی‌ای که منجر به استرس یا اضطراب‌های مرتبط با تروما می‌گردد تمرکز دارد.

کتاب حاضر به منظور بالا بردن درک شما از مفهوم استرس و ایجاد فرصتی برای کنترل افکار مزاحم به رشته تحریر درآمده است. درواقع با مطالعه این کتاب یاد خواهید گرفت که در موقعیت‌های استرس‌زا آرامش را به ذهن خود بازگردانید. با خواندن این کتاب متوجه خواهید شد که نباید به واکنش‌ها یا عادات مبتنی بر استرس خود اجازه جولان بدهید، یا بگذارید آن‌ها سد راه موفقیت شما شوند. با مطالعه این کتاب ذهن شفاف‌تری پیدا می‌کنید و به قدرت واقعی دست می‌یابید.