

دست از نشخوار فکری بردار

۲۳ تکنیک

برای رهایی از استرس، رهایی از گرداب افکار منفی،
یاد سازی ذهن و تمرکز بر زمان حال

چهار جزء اصلی رفاه عاطفی و خوشبختی

نیک ترنتون

مترجم: نغمه شریفی
ویراستار: شادی فقدانی

سرشناسه: ترنتون، نیک ترنتون، Trenton, Nick	
عنوان و نام پدیدآور: دست از نشخوار فکری بردار: ۲۳ تکنیک برای رهایی از استرس، رهایی از گرداب افکار منفی، پاک سازی ذهن و تمرکز بر زمان حال / نیک ترنتون؛ مترجم نغمه شریفی؛ ویراستار شادی ققدانی.	
مشخصات نشر: قم: باور موفق، ۱۴۰۳.	مشخصات ظاهری: ۱۲۲ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۲۱۹۳-۴-۸-۸	۲۵۰۰۰۰ ریال؛ ۲۳ Stop overthinking: techniques to relieve stress, stop negative spirals, and focus on the present, ۲۰۲۲
یادداشت: کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف ترجمه و منتشر شده است.	
عنوان دیگر: ۲۳ تکنیک برای رهایی از استرس، رهایی از گرداب افکار منفی، پاک سازی ذهن و تمرکز بر زمان حال.	
موضوع: فشار روانی -- کنترل Stress management	
فشار روانی -- پیشگیری Prevention -- Stress (Psychology)	
شناسه افزوده: شریفی، نغمه، ۱۳۶۳- مترجم	شناسه افزوده: ققدانی، شادی، ۱۳۷۳-، ویراستار
رده بندی کنگره: ۵۷۵B۲	رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۲
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۳۸۸۸۶	اطلاعات رگورد کتابشناسی: فیبا

عنوان: دست از نشخوار فکری بردار

نویسنده: نیک ترنتون

مترجم: نغمه شریفی

ناشر: انتشارات باور موفق

صفحه آرا: گرافیک جوانه

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: اول زمستان ۱۴۰۳

چاپ و صحافی: جوانه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۲۱۹۳-۴-۸

قیمت: ۲۵۰،۰۰۰ تومان



انتشارات باور موفق

مرکز پخش و فروش: قم، خیابان شهید فاطمی (دور شهر)، کوچه ۷، پلاک ۵

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی باور

شماره تماس: ۰۲۵۳۷۷۳۴۰۱۷

شماره موبایل: ۰۹۳۵۲۳۱۰۶۱۹

فهرست

فهرست.....	۵
------------	---

فصل اول: در نشخوار فکری مشکل خود افکار نیستند.....

دلایل رنج و آشفتگی روانی.....	۹
آیا دلیلش خود شما هستید؟.....	۱۴
آیا دلیلش محیط زندگیتان است؟.....	۱۵
عنصر محرمانه: مدل های ذهنی ما.....	۱۸
پیامدهای نشخوار فکری.....	۲۱
نکات کلیدی.....	۲۳

فصل دوم: فرمول استرس زدایی و حتی از آن هم بیشتر.....

چهار روش مدیریت استرس.....	۲۷
ژورنال (روزنوشت) و دفترچه یادداشت استرس.....	۳۰
تکنیک تمرکز حواس ۵-۴-۳-۲-۱.....	۳۵
روایت درمانی و بیرونی سازی.....	۳۸
نکات کلیدی.....	۴۰

فصل سوم: مدیریت زمان و داده های ورودیتان.....

مدیریت استرس ۱۰۱.....	۴۷
نحوه ی مدیریت زمان، انرژی و داده های ورودیتان.....	۴۹
تکنیک پردازش داده های ورودی آلن (داده پردازی).....	۵۵
روش آیزنهاور.....	۵۵

۶۰.....	تنظیم اهداف (SMART)
۶۲.....	روش کانبان
۶۵.....	بلوک بندی زمانی
۶۸.....	نکات کلیدی
۶۹.....	فصل چهارم: نحوه ی دست یابی فوری به ذن
۷۲.....	آموزش اتوژنیک
۷۵.....	تصویرسازی ذهنی و تخیل فعال
۷۹.....	آرام سازی پیشرونده ی عضلانی
۸۱.....	نکات کلیدی
۸۳.....	فصل پنجم: تنظیم مجدد الگوهای فکریتان
۸۶.....	کشف تحریف های شناختی
۸۶.....	تفکر همه یا هیچ
۸۷.....	تعمیم افراطی
۸۷.....	درون سازی یا برون سازی
۸۸.....	موافق نکات منفی، مخالف نکات مثبت
۸۸.....	استدلال احساسی
۸۹.....	مدل پیامد رفتار پیشین (ABC)
۸۹.....	محرک پیشین
۸۹.....	رفتار:
۹۲.....	ثبت افکار ناکارآمد
۹۴.....	رهایی از شر تحریف های شناختی
۹۴.....	بازسازی شناختی
۹۸.....	آزمایش های رفتاری
۱۰۱.....	به کارگیری CBT برای پاک سازی واگویه هایتان
۱۰۳.....	متن نویسی: پرورش و تقویت واگویه ی مثبت

- نکات کلیدی ۱۰۴
- نگرش‌های جدید و تنظیم هیجانی ۱۰۵
- نگرش ۱: بر آن چه که می‌توانید کنترل کنید تمرکز نمایید نه بر آن چه نمی‌توانید ۱۰۶
- نگرش ۲: بر آن چه که می‌توانید انجام دهید تمرکز نمایید نه بر آن چه نمی‌توانید ۱۰۷
- نگرش ۳: بر آن چه دارید تمرکز کنید نه بر آن چه ندارید ۱۰۸
- نگرش ۴: بر زمان حال تمرکز کنید، نه زمان گذشته و نه آینده ۱۰۹
- نگرش ۵: بر آن چه نیاز دارید تمرکز کنید، نه آن چه می‌خواهید ۱۱۰
- تنظیم هیجان از طریق انجام عمل متضاد ۱۱۲
- نکات کلیدی ۱۱۶
- راهنمای مختصر (جمع‌بندی) ۱۱۷