

# چگونه فکرهای بیهوده را کنار بگذاریم

www.ketab.ir



سرشناسه:

فرانک، آیلسا، ۱۹۸۴-م.

Frank, Ailsa

عنوان و نام پدیدآور:

چگونه فکرهای بیهوده را کنار بگذاریم / نویسنده آیلسا فرانک؛ مترجم اعظم بهادرپور.

مشخصات نشر:

تهران: نشر هنوز، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری:

۲۹۶ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک:

978 - 600 - 6047 - 62 - 1

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

عنوان اصلی: Cut the Crap and Feel Amazing, 2017

یادداشت:

مثبت نگری

موضوع:

Affirmations

موضوع:

نگرش (روان شناسی) -- تغییر

موضوع:

Attitude change

موضوع:

برادرپور، ام، ۱۳۶۳- مترجم

شناسه افزوده:

BF۶۹۷/م۲۰۴۱۳۹۰

رده بندی کنگره:

۱/۰۸

رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰ ۳۵۳۵

چگونه فکرهای بیهوده را کنار بگذاریم

نویسنده: فرانک آیلسا

مترجم: اعظم بهادرپور

ویراستار: فاطمه زمانی

چاپ اول، تابستان ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

طراحی کتاب: استودیو کارگاه - محیا کتابچی

اجرا: یاسر عزآباد

ناظر فنی چاپ: مصطفی شریفی

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. هرگونه استفاده از متن این کتاب منوط به اجازه کتبی ناشر است.  
نشر هنوز، تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵-۱۴۸۶ \*\*\* [www.hanooz.pub](http://www.hanooz.pub), [info@hanoozpub.com](mailto:info@hanoozpub.com)

|     |                                                                             |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|
| ۱۱  | درباره نویسنده                                                              |
| ۳   | مقامه                                                                       |
| ۱۷  | فصل اول: حال خوش را تجربه کنید                                              |
| ۳۳  | فصل دوم: لذت ببرید                                                          |
| ۴۱  | فصل سوم: افکار، بیهوده را کنار بگذارید و نگرانی‌ها را از ذهن خود بیرون کنید |
| ۵۵  | فصل چهارم: تصمیم‌گیری و انتخاب                                              |
| ۷۱  | فصل پنجم: مسئولیت‌پذیری                                                     |
| ۹۳  | فصل ششم: پول و ثروت                                                         |
| ۱۰۳ | فصل هفتم: بدهکاری                                                           |
| ۱۲۱ | فصل هشتم: داستان‌های خوشایند درباره پول                                     |
| ۱۴۱ | فصل نهم: رابطه با دیگران                                                    |
| ۱۶۷ | فصل دهم: قوانین رابطه                                                       |
| ۱۷۳ | فصل یازدهم: استرس، استراحت و آرامش                                          |
| ۱۸۳ | فصل دوازدهم: تندرستی                                                        |
| ۱۹۹ | فصل سیزدهم: اعتیاد و مشغله ذهنی                                             |
| ۲۳۱ | فصل چهاردهم: اندوه، محرومیت، طلاق و مصیبت                                   |
| ۲۴۳ | فصل پانزدهم: عاشق شدن                                                       |
| ۲۵۵ | فصل شانزدهم: تربیت فرزندان                                                  |
| ۲۸۵ | فصل هفدهم: بهانه‌تراشی‌ها را کنار بگذارید تا زندگی خوشایندی داشته باشید     |

## مقدمه

سال‌ها پیش من برای یک در وضعیت بدی به سر می‌بردم، دوست عزیزی من را تشویق کرد که زندگی را به طرز اساسی تغییر دهم. اخیراً در تماسی تلفنی او را تشویق کردم تا تلاش کند انسان‌های زندگی که او را به ستوه آورده‌رهایی یابد و از چیزهایی که سلامش را به خطر انداخته است دوری کند، و زندگی تمام‌عیاری را برای خودش رقم بزند. درست شبیه کاری که من کردم. دوستم از من پرسید: «تو واقعاً زندگی‌ات را تغییر دادی؟ من تمام کتاب‌ها را خوانده‌ام و فیلم‌های زیادی تماشا کرده‌ام، اما به کارگذاشتن همه این اطلاعات طوری که به تغییری اساسی منجر شود در عمل کار دشواری است. برای همین من نتوانستم زندگی‌ام را زیاد تغییر بدهم. آیلسا، تو چطور این کار کردی؟» به او گفتم: «زمانی که به کمک احتیاج داشتم، اگر تو به فریادم رسیدی بودی، زندگی‌ام جان دوباره‌ای نمی‌گرفت و الان توانایی‌هایم در حدی نبود که بتوانم به تو کمک کنم. دانش تو آن قدر زیاد است که نمی‌توانی از آن‌ها برای کمک به خودت استفاده کنی. زندگی خیلی ساده‌تر از آن چیزی است که تو برای خودت ساخته‌ای. فقط کافی است افکار بیهوده را کنار بگذاری تا احساس خوشایندی داشته باشی.»

درست همان لحظه اسمی برای کتاب خودیاری که مدت‌ها قصد نوشتن آن را داشتم به ذهنم خطور کرد. بعد از این‌که با دوستم پای تلفن خداحافظی کردم، شروع کردم به نوشتن مطالبی که به دوستم آموزش می‌دادم، و چیزهایی که به عنوان هیپنوتراپیست<sup>۱</sup> به خیلی از درمان‌جویانم یاد می‌دادم تا دیگران هم بتوانند از این مطالب بهره ببرند.

ه‌ مانند سایر روان‌درمانگرها، با بازنگری شیوه‌های مختلف درمانی و به کارگیری روش‌های نوین، شیوه‌ای مختص خودم خلق کرده‌ام تا بتوانم به بهترین نحو ممکن به مردم کمک کنم. با استفاده از تکنیک‌هایی که بتوان ذهن را به سمت مثبت‌اندیشی هدایت کرد، و همچنین با تجاری‌سازی که طی سال‌ها به واسطه کار با درمان‌جویان کسب کرده‌ام، و تا حدودی با استفاده از درک عمومی، توانسته‌ام به افراد آموزش بدهم که چگونه به خودشان کمک کنند. «افکار بیهوده را کنار بگذارید و احساس خوشایندی داشته باشید» یعنی این‌که بر افکار منفی و حوادث زندگی غلبه کنید، حال خوش را تجربه کنید، یاد بگیرید زندگی را بهتر مدیریت کنید و نگاهی بیندازید به چیزهایی که برای بهبود زندگی نیاز به تغییر دارند.

دانش و مهارتی که از تجارب زندگی به دست می‌آورم خالص‌تر از چیزی است که فکرش را می‌کنیم. به همین دلیل، اگر تصور می‌کنید از عهده کاری برنمی‌آیید، به احتمال زیاد به بهترین نحو ممکن از عهده آن کار برخواهید آمد. چگونه فکرهاى بیهوده را کنار بگذاریم اولین کتابی است که من تا به حال نوشته‌ام. اوایل کار، گاهی اعتماد به نفسم را از دست می‌دادم، اما با استفاده از

.....  
 ۱. هیپنوتیسم درمانگر: روان‌درمانگری که به کمک هیپنوتیسم، به درمان بسیاری از بیماری‌های روانی و اختلالات هیجانی و عاطفی افراد می‌پردازد. (همه‌پی‌نوشت‌ها از مترجم است.)

تکنیک‌هایی که به آن اشاره کردم و نیز نوشته‌هایم در مورد هیپنوتراپی<sup>۱</sup> و تمام دانشی که از کمک به درمان جویانم کسب کردم و با استفاده از خودگفتاری متقاعد شدم که از عهده این کار برمی‌آیم. چهار ماه از نوشتن اولین سطر این کتاب نگذشته بود که وارد مرحله چاپ شد.

زمانی که عدم اعتماد به نفس و افکار منفی را کنار بگذارید، کارها به طرز خوش‌بینی انجام خواهند شد.

از لحظه‌ای که شروع به خواندن این کتاب می‌کنید، طرز تفکر تان شروع به تغییر خواهد کرد. همان لحظه اول واژه «خوشایند» را در زندگی خود نهادینه کنید و شاهد شروع جدید حولات مثبت باشید. کتاب را برای بار اول بخوانید، سپس دو مرتبه آن را — حداقل — فصل‌هایی را که بیشتر به زندگی شما مرتبط است — بخوانید و تکنیک‌های ساده‌ای را که توضیح داده شده است در برنامه روزانه خود بگنجانید تا به بخش زندگی روزمره شما تبدیل شود. مطالب این کتاب به شما کمک می‌کند به رویاهای خود نگاه خوش‌بینانه‌تری داشته باشید و به آن‌ها جامه عمل بپوشانید.

.....  
 ۱. هیپنوتیزم درمانی: شاخه‌ای از علم روانشناسی و روش درمانی مؤثری است که به دلیل عدم دخالت هرگونه داروی شیمیایی و بدون هر عوارضی می‌تواند سلامت بیمار را تضمین کند و به درمان بسیاری از بیماری‌های روانی و اختلالات هیجانی و عاطفی وی بپردازد.