

هرس ذهن

راهنمای عملی برای زندگی
بدون نگرانی، اضطراب و افکار منفی

استیو اسکات

بری داونیورت

ترجمه‌ی

مهدی حکیمی‌زاده



آموخته

سرشناسی	استات، اس. ج. Att, S.
عنوان و نام پدیدآور	هرس ذهن: راهنمای عملی برای زندگی بدون نگرانی اضطراب و افکار منفی / استیو استات، بری داونپورت؛ ترجمه‌ی صدف حکیمی‌زاده / پیراستار سعید یاراحمدی. آموخته، ۱۳۹۹.
مشخصات نشر	۱۷۸-۶۲۲-۶۶۵۰۴۱۰۰
شابک	فیبا
وضعیت فهرست نویسی	یادداشت
عنوان دیگر	Declutter your mind, how to stop worrying, relieve anxiety, and eliminate negative thinking.
موضوع	راهنمای عملی برای داشتن زندگی بدون نگرانی اضطراب و افکار منفی
موضوع	خودسازی
موضوع	خودراهبری
موضوع	فشار روانی - کنترل - جنبه‌های روانشناسی
شناسه‌ی افزوده	داونپورت، بری
شناسه‌ی افزوده	Davenport, Barrie
شناسه‌ی افزوده	حکیمی‌زاده، صدف، مترجم
رده‌بندی کنگره	BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتاب‌شناسی ملی	۶۰۳۵۴۱۹



انتشارات آموخته

www.amookhteh.ir | info@amookhteh.ir

دفتر مرکزی: اصفهان، خیابان مشتاق دوم، بلوار مهرآباد،

کوی ۱۹، شماره ۴۶ * کد پستی: ۸۱۵۸۹۳۸۱۳۱

تلفن: ۰۹۱۳۴۰ ۱۰۴۰۰ * ارتباط مستقیم: ۰۳۶۱۶۳۶۰ (۰۳۱)

ما را در اینستاگرام دنبال کنید:

@Amookhteh

هرس ذهن

راهنمای عملی برای زندگی
بدون نگرانی، اضطراب و افکار منفی
استیو اسکات، بری داونپورت
ترجمه‌ی صدف حکیمی‌زاده

آماده‌سازی: انتشارات آموخته

مدیر تولید: فرهاد فروزنده

ویراستار: سعید یاراحمدی

مدیر هنری: حمید میزبانی

• لیتوگرافی: طلوع • چاپ: الوان • صحافی: مردانی

• چاپ اول: ۱۳۹۹ • شمارگان: ۱۰۰۰ • قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۳۹۹، آموخته

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۵۰۴۱-۰

ISBN: 978-622-665041-0

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجم ۷

مقدمه ۹

بخش اول هرس افکار ۲۱

- چهار علت به هم ریختگی ذهنی ۲۲
- عادت اول برای هرس ذهن تنفس عمیق متمرکز ۲۹
- عادت دوم برای هرس ذهن مراقبه ۳۵
- عادت سوم برای هرس ذهن غمهی افکار منفی را مجدد چارچوب بندی کنید ... ۴۳
- عادت چهارم برای هرس ذهن ده ن پیرتان تکنیک های جدید یاد بدهید ۴۷

بخش دوم هرس و ایفای زندگی ۵۳

- راهبرد شماره ۱ ارزش های محوری تان را شناسایی کنید ۵۷
- راهبرد شماره ۲ اولویت های زندگی تان را مشخص کنید ۶۱
- تمرین ۳-الف تمرکز روی هدف گذاری آگاهانه ۶۵
- راهبرد شماره ۳ برای هر فصل اهداف M.A.R.T. ایجاد کنید ۶۹
- راهبرد شماره ۴ مرتبط کردن اهداف با علایق ۷۹

بخش سوم هرس روابط ۸۹

- راهبرد رابطه ای شماره ۱ حضورتان را بیشتر کنید ۹۳
- راهبرد رابطه ای شماره ۲ دل کندن از گذشته ۱۰۱
- راهبرد رابطه ای شماره ۳ ذهن آگاهی با شریک زندگی تان ۱۰۷
- راهبرد رابطه ای شماره ۴ عده ای خاصی را کنار بگذارید ۱۱۳

۱۲۳ x خانه تان را ساده کنید

۱۲۹ x زندگی دیجیتال تان را ساده کنید

۱۳۵ x فعالیت هایتان را ساده کنید

۱۴۵ x هر چه که حواس تان را پرت می کند

۱۵۱ x اعمال تان را ساده کنید

نتیجه گیری

۱۶۵ یوست کلمه هایی که به شما کمک می کنند

www.ketab.ir

پیشگفتار مترجم

امروزه بشر در بهترین روزگار خود زندگی می‌کند. بسیاری از بیماری‌های کشنده دیگر وجود ندارند و در بیشتر مناطق این کره‌ی خاکی حاکمیت نظم و قانون برقرار است. شاید بگویید هنوز هم شاهد جنگ‌های فراوانی هستیم ولی به طور کلی حسابش را بکنید باز هم از پیشینیان خود زندگی بهتری داریم و دغدغه‌هایمان به جای نجات از طاعون، به سرعت اینترنت تغییر پیدا کرده است. در پی این پیشرفت‌ها، با چالش‌های تازه‌ای مواجهیم و این موضوع زندگی‌مان را دچار زلزلای جدید کرده، ذهن‌مان را به هم ریخته و سدی برای دسترسی به ظرفیت واقعی‌مان شده است. این کتاب درباره‌ی هرس کردن شاخه‌های درهم و برهم ذهن‌مان است. وقت آن رسیده که برای آرامش ذهنی از ازدحام زندگی‌مان بکاهیم.

نویسندگان این کتاب بری و استیوا از آن متفکران بزرگی نیستند که در دانشگاه‌های معتبر تدریس کنند. نویسندگان خود با این مشکلات دست به گریبان بوده‌اند و با حل آن‌ها، به مربیان کاربلدی در توسعه‌ی مهارت‌های فردی تبدیل شده و چندین کتاب

پرفروش در این باره نوشته‌اند. به همین دلیل، زبان این کتاب بسیار ساده و محتوای آن کاربردی است. آن‌ها هدف‌شان را این طور بیان می‌کنند: عادات، اعمال و ذهنیتی را به شما آموزش می‌دهیم که می‌توانید به کمک آن‌ها به هم‌ریختگی ذهنی‌تان را که مانع از ذهن آگاهی و تمرکزتان می‌شود، هرس کنید.

وقتی زندگی بیش از حد دشوار و پیچیده می‌شود، روان‌مان به دنبال راه فرار می‌گردد. فشار زیاد، قرار گرفتن در معرض کارهای منفی زیاد و داشتن انتخاب‌های زیاد باعث می‌شود بدن، این خودمان باشیم. اگر ذهن‌مان را به حال خود بگذاریم، از شاخه‌ای به شاخه‌ای دیگر می‌پریم. خاطره‌ای قدیمی یا موضوعی که حواس‌مان را پرت کرده است دنبال می‌کند یا در دام بی‌زاری و خشم گرفتار می‌شود. شاید هم در گیر رؤیای پرازدازی و خیال‌بافی شود که بسیار مثبت‌تر از خشم و ابروی است، ولی به هر حال ذهن را آشفته می‌کند. این چرخه همواره ادامه دارد و برای کتبی که در این کتاب همواره تلاش کرد. در این کتاب کوشش شده بهترین راه‌های مقابله با به هم‌ریختگی ذهنی به شما آموزش داده شوند.

اگر می‌خواهید این کتاب را فقط بخوانید بهتر است آن را نخرید. این کتاب مجموعه‌ای از تمرین‌ها و راهبردهایی عملی است و فقط خواندنش به کارتان نمی‌آید. باید آن را بخوانید و متعهد به انجام تمرین‌هایش شوید. به هم‌ریختگی ذهنی دردی است که بیشتر ماها به آن گرفتاریم و این کتاب می‌تواند داروی شفابخش شما باشد به شرطی که خوردن منظم آن را پشت‌گوش‌نمایید.

امیدوارم که مطالعه‌ی این اثر در هرس ذهن، زندگی و کارتان مؤثر واقع شود. می‌توانید پس از مطالعه‌ی این اثر، تجارب‌تان را از طریق info@Amookhteh.ir با ما در میان بگذارید.

هزار مفسده خیزد از دحام عوام

به زهد چاره‌ی این ازدحام باید کرد

قآنی

صدف حکیمی زاده

بهار ۱۳۹۹