

بسم الله الرحمن الرحيم

زیاد فکر کردن ممنوع

نویسنده:

نیک ترنتون

ترجمه

مهدی حسنی

سرشناسه: ترنتون، نیک . Trenton, Nick

عنوان و نام پدیدآور: زیاد فکر کردن ممنوع/ نویسنده نیک ترنتون؛ ترجمه مهدی حسینی.

مشخصات نشر: تهران: اشراقی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۲ ص: جدول: ۱۴/۵×۲۱/۵ م. م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۰۱۰۰۳-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Stop Overthinking: 23 Techniques to Relieve Stress, Stop Negative Spirals, Declutter Your Mind, and focus on the Present

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «فکرهای زیاد را متوقف کنید: تکنیک مفید برای رهایی از استرس، متوقف کردن دورهای: تسلسل منفی، آزاد کردن ذهن و تمرکز بر زمان حال» با ترجمه امین استوار، امیرحسین

سادات دربند توسط انتشارات دیموند بلورین در همین سال فیا گرفته است.

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

موضوع: Stress management

موضوع: فشار روانی -- پیشگیری

موضوع: Stress (Psychology) -- Prevention

شناسه افزوده: حسینی، مهدی، ۱۳۶۷-، مترجم

رده بندی کنگره: BF ۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۹۲۰۷۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



نام کتاب: زیاد فکر کردن ممنوع

نویسنده: نیک ترنتون

مترجم: مهدی حسینی

ویراستار: شایان صادقی

لیتوگرافی: گنج شایگان

چاپ و صحافی: گنج شایگان

شمارگان: ۲۲۰ نسخه

نوبت چاپ: اول- زمستان ۱۴۰۰

قیمت: ۵۰/۰۰۰ تومان

ناشر: انتشارات اشراقی

مراکز پخش:

خیابان انقلاب، روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران، بازارچه کتاب، طبقه زیرین

۶۶۴۰۸۲۸۷

۶۶۴۹۶۲۹۹

۶۶۹۷۸۸۴۶

انتشارات اشراقی

پخش کتاب بینش

کتابفروشی صفا

eshraghipub

eshraghipub.com

مدیریت واحد تولید انتشارات اشراقی ۰۹۱۲۱۰۷۳۰۰۳

۳۰۰۰ ۵۳۵۱

این اثر، مشمول قانون مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر، یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

انتشارات اشراقی از کاغذ بالکی با استاندارد FSC و PEFC در این کتاب استفاده کرده است.

فهرست

صفحه	عنوان
۷.....	فصل اول: بیش‌اندیشی در مورد بیش‌اندیشی نیست.....
۱۰.....	علل بهم ریختگی ذهنی و درد و رنج روانی.....
۱۱.....	آیا از خودت ناشی میشود؟.....
۱۸.....	عنصر مخفی: مدل‌های ذهنی ما.....
۲۰.....	عواقب بیش‌اندیشی.....
۲۳.....	آموزه‌ها.....
۲۵.....	فصل دوم: فرمول کاهش استرس و برخی از آنها.....
۲۶.....	مدیریت استرس با تکنیک «۱۰-۲۰-۳۰».....
۳۲.....	یادنگاشت‌ها و دفتر ثبت روزانه رویدادهای استرس.....
۳۶.....	تکنیک پنج - چهار - سه - دو - یک.....
۳۸.....	روایت درمانی و خارجی سازی.....
۴۳.....	آموزه‌ها.....
۴۵.....	فصل سوم: زمان و ورودی‌های خود را مدیریت کنید.....
۴۶.....	مدیریت استرس ۱۰۱.....
۵۲.....	چگونه زمان، انرژی و ورودی‌های خود را مدیریت کنید.....
۶۵.....	آموزه‌ها.....
۶۷.....	فصل چهارم: چگونه آرامش فوری پیدا کنیم.....
۶۸.....	تمرین اتونژنیک (Autogenic Training).....
۷۲.....	تصویر سازی ذهنی و تجسم هدایت شده.....
۷۶.....	آرمیدگی پیش‌رونده عضلانی.....
۷۹.....	آموزه‌ها.....

- فصل پنجم: اصلاح پایدار الگوهای فکری خود ۸۱
- برده برداشتن از تحریف‌های شناختی خود ۸۳
- مدل پیامد رفتار پیشین (ABC) ۸۶
- ثبت سوابق فکر ناکارآمد ۸۹
- رهایی از تحریفات شناختی ۹۲
- استفاده از رفتاردرمانی شناختی برای پاکسازی صحبت با خود ۱۰۱
- خودنویسی: پرورش و تقویت گفتگوی مثبت با خود ۱۰۲
- آموزه‌ها ۱۰۴

- فصل ششم: نگرش‌های نوظهور و تنظیم عاطفی ۱۰۷
- نگرش ۱: روی چیزهایی که می‌توانید کنترل کنید تمرکز کنید، نه روی چیزهایی که نمی‌توانید ۱۰۸
- نگرش ۲: روی کارهایی که می‌توانید انجام دهید تمرکز کنید، نه روی کارهایی که نمی‌توانید ۱۰۹
- نگرش ۳: روی چیزهایی که دارید تمرکز کنید، نه روی چیزهایی که ندارید ۱۱۰
- نگرش ۴: بر حال تمرکز کنید، نه گذشته یا آینده ۱۱۱
- نگرش ۵: بر آنچه نیاز دارید تمرکز کنید، نه آنچه می‌خواهید ۱۱۲
- تنظیم احساسات از طریق عمل مخالف ۱۱۴
- آموزه‌ها ۱۱۹