



وسواس فکری

چگونه چرخه نگرانی را متوقف کنیم؟!؟

Over thinking

How to stop the cycle of worry

By:Gwendoline Smith

مترجمین:

زهرا قدیری - پریسا رفیعی - مریم خواجه نوری رنجبر - مسعود

صدری



سازمان نشر و دانش

سرشناسه

- عنوان و نام پدیدآور : اسمیت، گوندولین، ۱۹۵۵ - م.
Gwendoline, Smith, ۱۹۵۵ -
- مشخصات نشر : وسواس فکری: چگونه نگرانی را متوقف کنیم؟! [گوندولین اسمیت]؛ مترجمین زهرا قدیری... [و دیگران].
- مشخصات ظاهری : تهران: سنجش و دانش، ۱۴۰۰.
- شابک : ۱۳۰ ص.
۲۵۰۰۰۰ ریال ۷-۲۸۴۸-۰۵-۶۲۲-۹۷۸ :
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : عنوان اصلی: The overthinking of book :worry of cycle the stop to how
- یادداشت : مترجمین زهرا قدیری، پریسا رفیعی، مریم خواجهنوری رنجبر، مسعود صدری.
- عنوان دیگر : چگونه نگرانی را متوقف کنیم!؟
- موضوع : نگرانی
Worry
خودسازی
(Psychology) actualization-Self
- شناسه افزوده : قدیری، زهرا / مترجم
- رده بندی کنگره : ۵۷۵BF
- رده بندی دیویی : ۴۶/۱۵۲
- شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۴۹۳۸۳
- اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

عنوان: وسواس فکری چگونه چرخه نگرانی را متوقف کنیم!؟	
مترجمین: زهرا قدیری - پریسا رفیعی - مریم خواجه نوری رنجبر - مسعود صدری	
ناشر: سنجش و دانش	
نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۴۰۰	
تیراژ: ۳۰ نسخه	
شابک: ۷-۲۸۴۸-۰۵-۶۲۲-۹۷۸	
نسانی: میدان انقلاب، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶، تلفن: ۰۲۱۶۱۲۶	
««کلمه حقوقی عادی و معنوی این اثر محفوظ می‌باشد»»	
 www.sanjesh.ir sanjeshodanesh@iran.ir قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال	

فهرست مطالب

۱.....	پیشگفتار
۲.....	بخش اول
۲.....	وسواس فکری چیست؟
۳.....	فصل اول
۴.....	وسواس فکری: تعریف
۶.....	آیا باید نگران وسواس فکری باشم؟
۱۰.....	بخش دوم
۱۰.....	جنبه های مضر وسواس فکری
۱۲.....	اضطراب سلامت: به عنوان مثال
۱۵.....	چگونه بدن به وسواس فکری پاسخ میدهد
۱۹.....	فصل سوم:
۱۹.....	نگاهی دقیقتر به مکانیسم وسواس فکری نگرانی کننده
۲۰.....	بیولوژی
۲۰.....	مدل درمان شناختی رفتاری (CBT)
۲۲.....	شناخت بیشتر عصب زیست شناسی
۲۶.....	رفتار
۲۹.....	احساسات و خلق و خوی
۳۳.....	شناخت
۳۶.....	فصل چهارم:
۳۶.....	وسواس فکری نگران کننده
۳۷.....	نگرانی، باورها، موهومات و روایات
۴۰.....	آیا نگرانی مؤثر است؟
۴۲.....	بیش بر آورد احتمالات
۴۳.....	«چه میشود اگر...» - ورد نگرانی
۴۶.....	بخش دوم
۴۶.....	غلبه بر وسواس فکری

فصل پنجم:	۴۷
در مورد وسواس فکری چه باید کرد؟ مدل درمانی.....	۴۷
بیولوژی	۴۸
احساسات (خلق و خوی)	۴۸
رفتار	۴۹
شناخت (ذهن)	۴۹
A- واقعیت، یک رویداد واقعی، عامل محرک.....	۵۰
B- شناخت / تفکر شما	۵۰
باز تخصیص معنا	۵۴
C - واکنشهای شما	۵۵
حافظه احساسی	۵۸
فصل ششم:	۶۰
شروع درمان	۶۰
ثبت افکار: درک ارتباط میان افکار، احساسات و رفتار	۶۴
فصل هفتم:	۶۷
مقدمه ای بر ویروسهای فکری	۶۷
ترفندهای ذهن وقتی مغز به شما دروغ میگوید	۶۹
ویروسهای فکری	۷۰
تعمیم بیش از حد	۷۱
فیلتر ذهنی منفی	۷۱
حذف رویدادها و اطلاعات مثبت	۷۱
قضاوت عجولانه	۷۱
بزرگنمایی های فاجعه بار	۷۳
ناچیز انگاری	۷۴
استدلال احساسی	۷۵
استدلال شناختی	۷۶
استدلال بیولوژیکی	۷۷

۷۹.....	شخصی سازی
۸۱.....	دیگه طاقت ندارم!!!!
۸۲.....	انگ زنی
۸۳.....	بایدها، ضرورتها و اجبارها
۸۴.....	فصل هشتم:
۸۴.....	بایدها، ضرورتها و اجبارها
۸۵.....	من: چه خبر؟
۸۶.....	"باید" های آموزشی
۸۷.....	بایدهای اخلاقی
۹۰.....	فصل نهم:
۹۰.....	دفتر خاطرات
۹۱.....	زوجین و ذهن خوانی
۹۹.....	تکلیف
۱۰۰.....	فصل دهم:
۱۰۰.....	مشاهده نتایج درمان
۱۰۵.....	ماتریسی برای چالش افکار غیرمنطقی
۱۰۶.....	باور کنید یا نه! (حقیقت همین است)
۱۰۹.....	فصل یازدهم:
۱۰۹.....	زمان بازبینی
۱۱۰.....	آموزش مجدد مغز با استفاده از فلشکارت
۱۱۳.....	تاخیر در نگرانی
۱۱۵.....	نگرانی و دغدغه
۱۱۶.....	تکنیک مدیریت نگرانی
۱۱۶.....	حواس پرتی
۱۱۶.....	نقشه تصمیم نگران کننده
۱۱۷.....	نفس کشیدن
۱۱۷.....	و در نهایت، اندیشیدن سودمند

۱۱۹	 نکات مهم
۱۲۱	 پیوست اول
۱۲۲	 فلش کارتها
۱۲۶	 پیوست دوم
۱۲۷	 وپروس های فکری
۱۲۹	 پیوست سوم
۱۳۰	 ثبت های فکری

www.ketab.ir

کتاب وسواس فکری در اصل دنباله کتاب قبلی من، کتاب «افکار» است. هر دو کتاب مبتنی بر نظریه درمان شناختی رفتاری^۱ (CBT) است که به عنوان یک روش درمانی پیشرفته برای شرایط خلقی و اضطرابی شناخته شده است.

مهم ترین تأکید این رویکرد این است که به افراد درباره نحوه فکر کردن آموزش داده و در این راه، ابزارها و راهبردهایی را برای مدیریت بهتر احساسات خود ارائه دهد. تمرکز کتاب افکار این بود که نیازهای نوجوانان و جوانان را برطرف کند و با احساسات فلج کننده مبارزه کنند که می دانیم با مشکلات روانی روزافزون جوانان ارتباط مستقیم دارد. اگرچه برای افراد جوان تر نوشته شده بود اما محتوای آن برای تمامی افراد در هر سنی مفید بود و هنوز هم هست.

در مطبعم، جادوی کتاب افکار را مشاهده کردم اینکه توانسته زندگی بسیاری از جوانان را به سمت بهتر شدن، تغییر دهد چیزی که من در زندگی بالینی خود نیز متوجه آن شده ام است که اکثر مراجعه کنندگان بالغی که می بینم با نگرانی دست و پنجه نرم می کنند یا همان طور که معمولاً بیان می کنند: «بیش از حد فکر می کنم و وسواس فکری دارم».

از این رو، کتاب وسواس فکری برای خوانندگان بزرگسال مناسب است، هرچند، مانند کتاب افکار، دانش و تکنیک های عملی بدون محدودیت سنی هستند.

من تصویرگران دوست داشتنی ام گابی و جورجیا و طراح ماهرم مگان را ترغیب کردم که در تصاویر کتاب دیگری با من همکاری کنند. زیرا معتقدم بزرگسالان به اندازه بچه ها عاشق کتاب های مصور هستند. پس بخندید و در فنون این مسیر چیزهای زیادی یاد بگیرید.