

www.ketab.ir

افکار منفی را رها کن نینا پیورووال، کیت پتريو

مترجم: رعنا سادات مظھری

سرشناسه: پیروال، نینا Purewal, Nina
عنوان و نام پدیدآور: افکار منفی را رها کن: / نینا پیروال، کیت پتریو؛ ترجمه رعنا سادات مظهری؛
مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: [۲۴۰] ص: ۱؛
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۷۰-۸

وضعیت فهرست نویسی: فابا

یادداشت: عنوان اصلی: 2018, Let that sh*t go : find peace of mind and happiness in your everyday

Happiness

موضوع: خوشبختی

Peace of mind

آرامش ذهنی

شناسه افزوده: پتریو، کیت شناسه افزوده: Petriw, Kate

شناسه افزوده: مظهری، رعنا سادات، مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۲۵۱۷۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فابا

افکار منفی را رها کن

نویسنده: نینا پیروال، کیت پتریو

مترجم: رعنا سادات مظهری

ویراستار: سمیه شکرزاده

ناشر: نگاه آشنا

طراحی جلد: استودیو جوانه

صفحه آرایشی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۷۰-۸



۰۴۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۴۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۴۵-۳۷۷۳۳۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

مرکز بخش انتشارات زرین

تهران خ انقلاب، خ فخر رازی، خ
وحید نظری شرقی، پلاک ۶۱ طبقه اول
واحد ۱۲ b

۰۲۱-۶۶۹۰۹۰۶۸

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
انتشارات نگاه آشنا می باشد و
هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا
کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.

فهرست مطالب

۶.....	مقدمه
۹.....	فصل اول: آگاهی
۳۹.....	فصل دوم: عشق به خود
۶۷.....	فصل سوم: پذیرش
۹۲.....	فصل چهارم: طرز فکر
۱۱۳.....	فصل پنجم: حقیقت وجود
۱۴۳.....	فصل ششم: بخشش
۱۶۵.....	فصل هفتم: پشت صحنه
۱۹۱.....	فصل هشتم: آشکارسازی
۲۲۳.....	فصل نهم: مرحله ی بعدی
۲۴۰.....	نتیجه گیری

مقدمه

زندگی همیشه آسان نیست. لیست انجام کارهایت را چک می‌کنی، اما حس می‌کنی که هیچ کاری انجام نداده‌ای. کارها یکی پس از دیگری بدون هیچ تعللی تورا به نحوی مضطرب می‌کنند. چه در دنیای بیرون و چه در ذهنت که باعث تغییر تو می‌شود، واقعی هست که احساس می‌کنی به صورت جسمی یا فکری در حال دویدن در چرخ و فلک یک همستر هستی و نمی‌توانی از آن بیرون بیایی.

ما می‌دانیم که این حس چگونه است. ما هم با چالش‌های زیادی در زندگی مواجه شده‌ایم و ناگهان احساس کرده‌ایم که قادر به کنترل زندگی مان نیستیم، انگار که نمی‌توانستیم به راحتی نفس بکشیم و هیچ چیز به جزء اندکی آرامش و آسودگی خاطر نمی‌خواستیم، پس تصمیم گرفتیم که اضطرابمان را جدی بگیریم و وقتی را صرف تحقیق، مطالعه و در خود فرو رفتن کنیم. خوش بختانه تشخیص دادیم که راهی برای خارج شدن از این وضعیت هست، همیشه راهی برای بیرون بردن از چرخ و فلک همستر وجود دارد و ما می‌خواهیم یافته‌هایمان را با وجود زیبای شما سهیم شویم.

در این کتاب، شما بیش از هزاران راه حل برای رسیدن به مقصدی شاد و آرام خواهید یافت، بدون اینکه نیاز به نشستن جلوی کشتی و گوش دادن به صدای امواج و دردست گرفتن کتاب باشد. مهم‌ترین مسئله این است که گاهی اوقات نیاز نیست که روند زندگی خود را به شدت عوض کنید تا به آرامش برسید. نیازی نیست که شغلتان را عوض کنید یا دیگر به کلاس‌ها نروید یا سال‌ها در کوه زندگی کنید. شما با انجام دادن کارها به شیوه‌ای متفاوت می‌توانید به خونسردی و آرامش برسید، مثلاً چند نفس عمیق بکشید یا از احساسات منفی‌ای که گاهی در وجودتان شکل می‌گیرند، آگاه باشید. به آرامش رسیدن نباید طرح بزرگی باشد،

زیرا وقتی که نتیجه بدهد، شما آرامش را در هر روز از زندگی تان حس خواهید کرد. حتماً تا حالا شنیده اید که باید رژیم غذایی خود را در اولویت قرار دهید، در هفته چند بار ورزش کنید، هر روز دوش بگیرید و از بدن ارزشمند خود محافظت کنید، اما چه گونه باید گاهی ذهن و افکار خود را در اولویت قرار دهید؟ غالباً ما آن قدر درگیر افکارمان هستیم که یک قدم به عقب بر نمی گردیم تا ببینیم در سرمان چه می گذرد. آگاهی نداشتن از الگوی افکار، ممکن است رگه هایی از اضطراب را به زندگی مان بیفزاید و ما را به سمت خشمگین بودن از همکاری که با صدای بلند آدامس می جود، هم اتافی ای که کنترل تلویزیون را گم می کند یا دوستی که جواب پیاممان را نمی دهد، سوق بدهد.

اما هنگامی که ذهنت را در اولویت قرار می دهی و هرازگاهی آن را پاک می کنی، حتماً تأثیر مثبتی روی ادامه ی زندگی ات دارد. آگاه بودن از افکار تان می تواند کمک شایانی کند تا کمتر نسبت به مزخرفاتی که هر روزه جلوی تان سبز می شوند، واکنش نشان دهید و شما را قادر می سازد تا از پس آن ها بر بیایید، قبول یا رهایشان کنید.

پس از اولویت قرار دادن ذهنتان چه مباحثی به دست می آورید؟ ما در این کتاب راه حل هایی که کم کم ان کردند را گرد هم آورده ایم. این کتاب را مانند جعبه ابزاری در نظر بگیرید که راه دستیابی به آرامش و موانعی را که بر سر راهتان است، به شما نشان می دهد. این کتاب از رها کردن جنبه های منفی خود آگاهی، پشیمانی از گذشته و نگرانی های گذشته صحبت می کند، همچنین نشان می دهد که چه گونه افکاری که شما را در استرس غوطه ور کرده اند، طبقه بندی کنید، به شما کمک می کند تا از نگاه کردن به زندگی با ذره بین های باریک دست بردارید و کارهایی را که مناسب شما نیست، انجام ندهید.

این کتاب کاری نمی کند که لیست جدیدی درست کنید؛ بلکه راهی برای طبقه بندی دوباره ی آگاهی در زندگی روزمره به شما پیشنهاد می دهد. هر فصل با خلاصه ای از موضوع های پیش رو آغاز می شود تا به بحث اصلی برسید، سپس شما را به سمت دسته ای از راهکارهای عملی، مفاهیم و مثال هایی هدایت می کند که به چه گونه ای ایجاد آرامش در زندگی روزمره منتهی می شود.