

www.ketab.ir

افکار منفی را رها کن

نینا پیورووال، کیت پتریو

مترجم: رعنا سادات مظهری

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: آسمانگون، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: [۲۴۰] ص.؛

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۳۷-۱۴-۷

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: آسمانگون

طراحی جلد: استودیو جوانه

صفحه آرایی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۳۷-۱۴-۷



۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۳۹۳۹

۰۹۱۴۱۵۱۰۴۸۳

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
انتشارات آسمانگون، می باشد و
هرگونه خرید و فروش یا مترجم و یا
کسی 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: مرحله‌ی بعدی
۲۴۰	نتیجه‌گیری

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 تو را به نحوی مضطرب می‌کنند. چه در دنیای بیرون و چه در ذهنت که باعث تغییر تو می‌شود، مواقعی 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 چه‌گونه 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 پریدن از چرخ و فلک همستر وجود دارد و ما می‌خواهیم یافته‌هایمان را با وجود زیبایی 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 دیگری 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،

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، مواقعی 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 زندگی‌مان 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 پریدن 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 راه‌حل برای رسیدن به مقصدی شاد و آرام خواهید یافت، بدون اینکه نیاز به نشستن جلوی کشتی و گوش دادن به صدای امواج و درد دست 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 شنیده‌اید 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 چه‌گونه باید گاهی ذهن و افکار خود را در اولویت قرار دهید؟ غالباً ما آن قدر درگیر افکارمان هستیم که یک قدم به عقب برنمی‌گردیم تا ببینیم در سرمان چه می‌گذرد. آگاهی نداشتن از الگوی افکار، ممکن است رگه‌هایی از اضطراب را به زندگی مان بیفزاید و ما را به سمت خشمگین بودن از همکاری که با صدای بلند آدامس می‌جود، هم‌اتاقی‌ای که کنترل تلویزیون را گم می‌کند یا دوستی که جواب پیاممان را نمی‌دهد، سوق بدهد.

اما هنگامی که ذهنت را در اولویت قرار می‌دهی و هرازگاهی آن را پاک می‌کنی، حتماً تأثیر مثبتی روی ادامه‌ی زندگی‌ات دارد. آگاه بودن از افکارتان می‌تواند کمک شایانی کند تا کمتر نسبت به مزخرفاتی که هرروزه جلوی تان سبز می‌شوند، واکنش نشان دهید و شما را قادر می‌سازد تا از پس آن‌ها بر بیایید، قبول یا رهایشان کنید.

پس از اولویت قرار دادن ذهنتان چه منفعتی به دست می‌آورید؟ ما در این کتاب راه حل‌هایی که کمکمان کردند را گرد هم آورده‌ایم. 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 می‌دهد. این کتاب از رها کردن جنبه‌های منفی خود آگاهی، پشیمانی از گذشته و نگرانی‌های گذشته صحبت می‌کند، همچنین نشان می‌دهد که چه‌گونه افکاری که شما را در استرس غوطه‌ور کرده‌اند، طبقه‌بندی کنید. به شما کمک می‌کند تا از نگاه کردن به زندگی با ذره‌بین‌های باریک دست بردارید و کارهایی را که مناسب شما نیست، انجام ندهید.

این کتاب کاری نمی‌کند که لیست جدیدی درست کنید؛ بلکه راهی برای طبقه‌بندی دوباره‌ی آگاهی در زندگی روزمره به شما پیشنهاد می‌دهد. هر فصل با خلاصه‌ای از موضوع‌های پیش رو آغاز می‌شود تا به بحث اصلی برسید، سپس شما را به سمت دسته‌ای از راهکارهای عملی، مفاهیم و مثال‌هایی هدایت می‌کند که به چه‌گونه‌ی ایجاد آرامش در زندگی روزمره منتهی می‌شود.