

فرگوسن، جنیفر

Ferguson, Jennifer

ذهنت را هک کن: چگونه می‌توانیم مغزمان را برای متوقف کردن فکر و خیال، ایجاد عادت‌های بهتر و تحقق اهداف زندگی بازسازی کنیم/نویسنده جنیفر فرگوسن؛ مترجم حسین کریمی‌مقدم؛ ویراستار سمانه عباسی. تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۹.

ص: ۱۲۸ مصور.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۷۰۱-۴

فیبا

عنوان اصلی: Mind hacking: how to rewire your brain to stop overthinking, create better habits and realize your

life goals

چگونه می‌توانیم مغزمان را برای متوقف کردن فکر و خیال، ایجاد عادت‌های بهتر و تحقق اهداف زندگی بازسازی کنیم.

انعطاف‌پذیری عصبی

Neuroplasticity

خودسازی

Self-actualization (Psychology)

ترک عادت

Habit breaking

اندیشه و تفکر

Thought and thinking

کریمی مقدم، حسین، ۱۳۶۴-، مترجم

۳/۳۶۳ QP

۶۱۲/۸

۷۵۲۱۲۴۰

فیبا

ذهنت را هک کن

نویسنده: جنیفر فرگوسن

مترجم: حسین کریمی مقدم

ویراستار: سمانه عباسی

بازخوان نهایی: اشکان حسین‌زاده

صفحه‌آرا: افسانه حسن‌بیگی

طراح جلد: الهه عابدینی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۷۰۱-۴

ISBN: 978-622-220-701-4

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

- مقدمه مترجم..... ۷
- مقدمه نویسنده..... ۹
- فصل ۱: هک کردن ذهن به چه معنی است؟..... ۱۳
- فصل ۲: احساس و مغز شما..... ۲۱
- فصل ۳: چگونه احساس تبدیل به رفتار می شود: خوب، بد و زشت..... ۳۳
- فصل ۴: انعطاف پذیری عصبی و علم پنهان شده در پشت..... ۴۵
- فصل ۵: رهایی از نگرانی، فکروخیال و اضطراب..... ۵۷
- فصل ۶: گام اول برای هک کردن ذهن: تأثیرات و عادت های..... ۶۷
- فصل ۷: گام دوم برای هک کردن ذهن: اهداف خود را..... ۷۹
- فصل ۸: گام سوم برای هک کردن ذهن: هر بار یک قدم..... ۹۱
- فصل ۹: تکنیک های مدیتیشن..... ۱۰۲
- فصل ۱۰: حرکت به سمت جلو: ده تمرین روزانه برای تقویت..... ۱۱۳
- نتیجه..... ۱۲۶

مقدمه مترجم

شاید به جرئت بتوان گفت که اندک افرادی وجود دارند که توانسته‌اند ذهن خود را شخصاً در کنترل خود قرار دهند، اما در مقابل، تعداد بسیاری هستند که برای این کار نیاز به اطلاعات، راهکارها و استراتژی‌های علمی و کاربردی دارند. این کتاب با همهٔ مطالبی که در اختیار شما می‌گذارد، یکی از بهترین‌ها در این عرصه است. این فقط یک تبلیغ نیست، نه، زیرا من بیشتر از اینکه یک مترجم باشم، مددکار اجتماعی و مشاور آسیب‌های روحی هستم و همیشه تلاش کردم در زمینهٔ کاری، مطالب جدیدی بیاموزم و در صورت کاربردی بودنشان از آن‌ها استفاده کنم.

من قبل از اینکه تصمیم به ترجمهٔ این کتاب بگیرم، خود در زندگی شخصی و همچنین در مشاوره و همراهی افرادی کم به چنین اتفاق بزرگی در زندگی نیاز داشتند، از تکنیک‌ها و مطالب کتاب استفاده کردم. نتیجه فوق‌العاده بود و تغییر را می‌شد بسیار سریع و آسان مشاهده کرد. این نتایج فوق‌العاده باعث افزایش انگیزه در فرد می‌شد تا بتواند همهٔ تمرین‌ها را انجام دهد و به آنچه انتظارش را داشت، برسد.

من به شما قول می‌دهم که این کتاب می‌تواند مسیر زندگی شما را تغییر دهد و شما را به‌سویی سوق دهد که دوست دارید بروید و انتظارش را از زندگی دارید. اما مهم‌ترین اصل خود شما هستید. قبل از شروع به خواندن این کتاب ابتدا باید به این نتیجه برسید که می‌خواهید در زندگی‌تان تغییر ایجاد کنید. باور کنید که همهٔ تغییرات ممکن، به خود شما وابسته‌اند. اگر به این نقطه از خواستن رسیدید، شروع کنید. موفقیت در انتظار شماست.