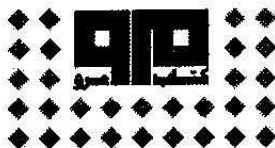


. ذهن خود را پاکسازی کنید

• چگونه مانع نگرانی و اضطراب بشویم و افکار منفی را رها سازیم

• اس جی اسکات، بری داونپورت / پریساریشیدی چاه

www.ketab.ir



نویسندگان: اس. جی اسکات، بری داوینپورت

مترجم: پریسا رشیدی جاه

ویراستار: نازنین سرکارات پور

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۴-۰-۵

طراحی و گرافیک: هیرمند استودیو

مدیر هنری: محمد خاکپور

چاپ و صحافی: هیرمند

صفحه آرایی: کارگاه نشر مرو

همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.



کتاب مرو پونک، مجتمع تجاری بوستان واحد ۷۲۳ اداری

کدپستی: ۱۴۷۶۸۹۵۵۱۷

تلفن: ۴۴۴۱۴۰۰۵

KetabMarv@gmail.com



کتاب مرو پونک

سرشناسه: اسکات، اس. ج. Scott, S.J. / عنوان و نام پدیدآور: ذهن خود را پاکسازی کنید: چگونه مانع نگرانی و اضطراب شویم و افکار منفی را رها سازیم، اس. جی اسکات، بری داوینپورت؛ [ترجمه] پریسا رشیدی‌جاه / مشخصات نشر: تهران: کتاب مرو، ۱۳۹۹ / مشخصات ظاهری: ۱۶۴ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ سم / شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۴-۰-۵ / وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا / یادداشت: عنوان اصلی: Declutter your mind / عنوان دیگر: چگونه مانع نگرانی و اضطراب شویم و افکار منفی را رها سازیم. / موضوع: خودسازی / موضوع: Self-actualization (psychology) / موضوع: اضطراب شویم و افکار منفی را رها سازیم. / موضوع: Self-management (psychology) / موضوع: روانشناسی / موضوع: Stress management - psychological aspects / شناسه افزوده: داوینپورت، بری / شناسه افزوده: Davenport, Barrie / شناسه افزوده: رشیدی‌جاه، پریسا، ۱۳۷۱- / مترجم: رده‌بندی کنگره: BF۶۳۲ / رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱ / شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۳۸۱۶۷ / وضعیت رکورد: فیبا

فهرست

۹	 مقدمه
۹	 چگونه افکار اعمال ما را تعیین می کنند
۱۵	 داستان بری
۱۷	 داستان استیو
۱۹	 چرا باید کتاب ذهن خود را پاک سازی کنید را بخوانید
۲۱	 بخش ۱: پاک سازی افکار
۲۳	 چهار دلیل آشفتگی ذهن
۲۸	 عادت پاک سازی ذهن ۱: بر تنفس عمیق خود تمرکز کنید
۳۵	 عادت پاک سازی ذهن ۲: آرمیدگی
۴۳	 عادت پاک سازی ذهن ۳: بازسازی تمام افکار منفی
۴۷	 عادت پاک سازی ذهن ۴: به ذهن فرسوده ی خود ترفند تازه بیاموزید
۵۱	 بخش ۲: پاک سازی الزامات زندگی
۵۳	 ارزش های اصلی
۵۷	 راهبرد ۱: ارزش های اصلی خود را تعیین کنید

چگونه افکار، اعمال ما را تعیین می کند

«هر چیز کوچکی می تواند زندگی شادی بیاورند. شادی از درون ما، از افکار ما برمی خیزد.»
مارکوس آنورلیوس^۱

آیا تابه حال احساس کرده اید که در افکار خود غرق شده اید؟ آیا درباره ی اموری که در طول هفته انجام می دهید، دچار تنش یا نگرانی می شوید؟ آیا می خواهید به سادگی مانع نگرانی در زندگی تان شوید؟

همه ی ما در هر زمانی افکار منفی را تجربه کرده ایم. اما اگر اغلب در این افکار غرق می شوید، باید بررسی کنید که به چه چیزی فکر می کنید و چگونه افکار روی سلامت شما تأثیر می گذارد.

ندای درونی ما جزئی از طبیعت ذهن ما است. این صدا همیشه و شبانه روز، وجود دارد و به شما یادآوری می کند که چه چیزی از فروشگاه بخرید، از اینکه تولد خواهرتان را فراموش کرده اید شرمنده شوید یا درباره ی موضوع مشخصی (همانند موضوع سیاسی، محیط زیست یا اوضاع اقتصادی) احساس نگرانی کنید.

حتی اگر همیشه از حضور ثابت این افکار آگاه نباشید، مثل صدای پس زمینه در زندگی حضور دارد. برای یک لحظه به افکار خود توجه کنید. سعی کنید افکارتان را متوقف کنید. سخت است؛ این طور نیست؟ می بینید که افکار چگونه یکی پس از دیگری، پنهان و اغلب ناخواسته جریان دارد؟

برخی از افکار شما تصادفی و بی فایده هستند. «بازویم می خارد.» «به نظر می رسد باران بیارد.» «کلیدهایم را کجا گذاشتم؟»

^۱ Marcus Aurelius؛ یکی از امپراتوران بزرگ روم (۱۲۱-۱۸۰ میلادی). م