

هنر رها کردن

چگونه گذشته را رها کنید، به آینده نگاه کنید و از آزادی عاطفی خود لذت ببرید

دیمون زاهاریادس

ساسان جعفرنیا

مهدی صفایی خرم

www.ketab.ir

سرشناسه	: Zahariades, Damon ، دیمون ، زاهاریادس
عنوان و نام پدیدآور	: هنر رها کردن: چگونه گذشته را رها کنید، به آینده نگاه کنید و از آزادی عاطفی خود لذت ببرید / دیمون زاهاریادس؛ مترجم ساسان جعفرنیا، مهدی صفایی خرم.
مشخصات نشر	: مشهد: زمان تغییر، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-622-5872-03-5
یادداشت	: عنوان اصلی: The art of letting go : how to let go of the past, look forward to the future, and finally enjoy the emotional freedom you deserve!, [2022]
عنوان دیگر	: چگونه گذشته را رها کنید، به آینده نگاه کنید و از آزادی عاطفی خود لذت ببرید.
موضوع	: خودسازی
موضوع	: (Self-actualization (Psychology
شناسه افزوده	: جعفرنیا، ساسان، ۱۳۵۱ - مترجم
شناسه افزوده	: صفایی خرم، مهدی، ۱۳۵۷ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۶۶۱۳

هنر رها کردن - چگونه گذشته را رها کنید، به آینده نگاه کنید و از

آزادی عاطفی خود لذت ببرید

دیمون زاهاریادس

ساسان جعفرنیا، مهدی صفایی خرم

چاپ اول / ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ جلد

چاپ معین

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۷۲-۰۳-۵

۶۰۰۰ تومان



ناشر: زمان تغییر

مشهد- چهارراه راهنمایی- پاساژ ولیعصر- واحد ۲۱۰- تلفن: ۲۸۴۷۷۸۳۶
سایت انتشارات زمان تغییر www.timetochange.ir

فهرست

۹. نقل قول‌های تامل‌برانگیز در مورد رها کردن.....
۱۰. مقدمه.....
۱۳. چه مواردی را در هنر رها کردن یاد خواهید گرفت.....
۱۹. بخش اول: مزیت رها کردن.....
۲۱. رها کردن به چه معنی است (و به معنی چه چیزهایی نیست).....
۲۴. چگونه متوجه شویم که زمان رها کردن فرا رسیده است.....
۲۸. ۱۰ دلیل ضروری برای یادگیری رها کردن.....
۳۳. ۲۰ مورد از مهمترین چیزهایی که باید رها کنیم.....
۴۵. بخش دوم: شایع‌ترین دلایل مشکل در رها کردن.....
۴۷. ما از چشم‌انداز تغییر می‌ترسیم.....
۴۹. ما از از دست دادن فرصت می‌ترسیم.....
۵۱. ما از از دست دادن سرمایه خود می‌ترسیم.....
۵۳. ما با عزت نفس پایین دست و پنجه نرم می‌کنیم.....
۵۵. ما از اینکه بپذیریم اشتباه کرده‌ایم متفریم.....
۵۷. ما چیزی که به آن چسبیده‌ایم را ایده‌آل می‌دانیم.....
۵۹. هویت شخصی ما به چیزی که به آن دل بسته‌ایم متصل شده است.....
۶۱. ما معتاد به احساسات و افکار منفی هستیم.....
۶۳. مغز ما برای بقا برنامه‌ریزی شده است.....
۶۵. بخش سوم: ۲۱ استراتژی برای رها کردن و حرکت به جلو در زندگی.....
۶۷. استراتژی اول: تصمیم بگیرید که رها کنید.....
۷۰. استراتژی دوم: مشخص کردن وضعیت عاطفی.....

- ۷۳..... استراتژی سوم: برای احساسات منفی خود یک خروجی پیدا کنید.
- ۷۶..... استراتژی چهارم: بررسی کنید آیا نیازهای شما در حال برآورده شدن هستند یا خیر.
- ۷۹..... استراتژی ۵: آنچه به زندگی شما هدف می‌دهد را مشخص کنید.
- ۸۴..... استراتژی ششم: تصدیق درد عاطفی خود.
- ۸۷..... استراتژی هفتم: به دنبال درس‌های مهم باشید.
- ۹۰..... استراتژی هشتم: درک اینکه تصویر ایده‌آل شما یک سراب است.
- ۹۳..... استراتژی نهم: غرور خود را کنترل کنید.
- ۹۶..... استراتژی دهم: تصدیق اثرات تضعیف‌کننده شرم و گناه.
- ۹۹..... استراتژی یازدهم: نادیده گرفتن آنچه دیگران فکر می‌کنند.
- ۱۰۲..... استراتژی دوازدهم: متوقف کردن راضی نگه داشتن همه.
- ۱۰۵..... استراتژی سیزدهم: توقف تلاش برای ساختن خودتان.
- ۱۰۸..... استراتژی چهاردهم: نحوه تصمیم‌گیری خود را به دقت بررسی کنید.
- ۱۱۱..... استراتژی پانزدهم: بررسی کنید که چرا احساس تنبلی می‌کنید.
- ۱۱۵..... استراتژی شانزدهم: تمرین قدردانی.
- ۱۱۸..... استراتژی هفدهم: پذیرفتن مسئولیت برای مشکلات طولانی مدت.
- ۱۲۱..... استراتژی هجدهم: نداشتن کنترل کامل همه چیز را بپذیرید.
- ۱۲۵..... استراتژی نوزدهم: نمره دادن به روابط را متوقف کنید.
- ۱۲۸..... استراتژی بیستم: دادن تعهدهای غیرضروری را متوقف کنید.
- ۱۳۲..... استراتژی بیست و یکم: یاد بگیرید خود و دیگران را ببخشید.
- ۱۳۷..... استراتژی اضافی اول: توسعه تنوع عاطفی.
- ۱۴۰..... استراتژی اضافی دوم: سرمایه‌گذاری عاطفی بر روی نتایج مورد انتظار را مدیریت نمایید.
- ۱۴۳..... استراتژی اضافی سوم: سوال در مورد دقت داستان‌های شخصی.
- ۱۴۶..... نکات نهایی در مورد هنر رها کردن.