

میمون ذهنت را تغذیه نکن

چگونه چرخه‌ی اضطراب، ترس و نگرانی را متوقف کنیم

نویسنده:

جنیفر شانون (مشاور خانواده و ازدواج)

مترجم:

دکتر امید ظریف آهو بره

سرشناسه	: شانون، جنیفر
عنوان و نام پدیدآور	: Shannon, Jennifer میمون دهننت را تغذیه نکن : چگونه اضطراب، ترس و نگرانی را متوقف کنیم/ نویسنده جنیفر شانون ؛ مترجم امید ظریف‌آهوپره.
مشخصات نشر	: مشهد: همپاران جوان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۰ص، مصور، جدول.
شابک	: ۳۰۰۰۰۰ ریال 7-191-978-600-262
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
پادداشت	: عنوان اصلی: Don't feed the monkey mind : how to stop the cycle of anxiety, fear & worry, 2017.
عنوان دیگر	: چگونه اضطراب، ترس و نگرانی را متوقف کنیم.
موضوع	: شناخت‌درمانی - به زبان ساده
موضوع	: Cognitive therapy - Popular works
موضوع	: اضطراب
موضوع	: Anxiety
موضوع	: اضطراب - اختلالات - درمان
موضوع	: Anxiety disorders - Treatment
شناسه افزوده	: ظریف، امید، ۱۳۵۷ - مترجم
رده بندی کتره	: ۱۳۹۷ش/۲۴۶۹ RCo
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۲۲۵

عنوان ساب : میمون دهننت را تغذیه نکن
نویسنده : جنیفر شانون / شانون، خانواده و ازدواج)
مترجم : دکتر امید ظریف‌آهوپره
طراح جلد و صفحه آرایی : سیمای نشر شرق (فهیمة تقوی‌فر)
عکاس : نیلوفر شرقی جوان
نوبت چاپ : پاییز ۱۳۹۷
تصویرگر : داگلاس شانون
پیشگفتار : دکتر مایکل ای. تامپکینز
ناشر : انتشارات همپاران جوان
قیمت : ۳۰۰۰۰ تومان
شابک : ۷-۱۹۱-۲۶۲-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش: مشهد. فلسطین ۱۸ پلاک ۹، ۵۱۳۷۶۲۲۶۶۰
موسسه فرهنگی راه پویندگان

کلیه عواید فروش این کتاب متعلق به موسسه خیریه راه پویندگان است که در راستای پیشبرد اهداف اجتماعی، فرهنگی، علمی و آموزشی برای کودکان ایتم، بد سرپرست و بی سرپرست این موسسه استفاده می شود.
برای مشاهده کتاب های تالیف و یا ترجمه شده توسط نویسنده این کتاب به سایت زیر مراجعه فرمایید.

www.omidzarif.com

۱۲	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
۱۷	فصل ۱: درک تهدید
۲۱	۱.۱. اخوانی برای اقدام و عمل
۲۳	۱.۲. تهدید اولیه
۲۷	۱.۳. بوده شده
۳۲	فصل ۲: فرآیند
۳۵	۲.۱. عدم تحمل درد
۳۷	۲.۲. ماریا
۳۸	۲.۳. کمال گرایی
۴۱	۲.۴. اریک
۴۳	۲.۵. مسئولیت بیش از حد
۴۶	۲.۶. سامانتا
۵۱	فصل ۳: تغذیه‌ی میمون
۵۵	۳.۱. تغذیه‌ی ذهنیت
۵۶	۳.۲. عدم تحمل تردیدها در ماریا
۵۷	۳.۳. کمال گرایی اریک
۵۹	۳.۴. مسئولیت‌پذیری بیش از حد سامانتا
۶۳	۳.۵. چرخه‌ی نزولی
۶۶	فصل ۴: رعایت جوانب احتیاط
۶۸	۴.۱. استراتژی‌های رفتاری و ذهنی
۷۱	۴.۲. استراتژی‌های «من باید مطمئن باشم»
۷۴	۴.۳. استراتژی‌های «من نمی‌توانم اشتباه کنم»
۷۶	۴.۴. استراتژی‌های مسئولیت‌پذیری بیش از حد

- ۷۸ استراتژی‌های امنیتی معمول
- ۷۹ استراتژی‌های امنیتی رفتاری
- ۸۰ استراتژی‌های امنیتی ذهنی
- ۸۰ حواس‌پرتی
- ۸۳ تلاش برای تمدد اعصاب

۸۸ فصل ۵: زمین‌گرد است

- ۸۹ شکستن چرخه
- ۹۳ رات از اطمینان
- ۹۷ راتر از کمال
- ۹۹ فراتر از مسه با پذیرش بیش از حد
- ۱۰۳ جهات پهنای

۱۰۵ فصل ۶: احسان، عروسی

- ۱۰۷ دوره‌ای که باید ط
- ۱۱۲ خوشامدگویی به احسان، جنگ و گریز
- ۱۱۴ فرصت‌هایی برای تمرین خه‌شا، دگری
- ۱۱۸ بیشتر بخواهید
- ۱۲۰ تحت کنترل

۱۲۲ فصل ۷: پیچ پیچ میمون

- ۱۲۵ از میمون تشکر کن
- ۱۲۸ زمان نگرانی
- ۱۳۳ ترکیب و تطابق

۱۳۵ فصل ۸: هدف و برنامه

- ۱۳۷ ارزش‌های فعال
- ۱۴۰ برنامه‌ریزی دوره

۱۴۶ فصل ۹: کاهش خطرات

- ۱۴۶ مرحله اول
- ۱۴۹ تجلیل از ناکامل بودن
- ۱۵۳ در جستجوی عدم اطمینان

- ۱۵۸ ترک مسئولیت‌پذیری بیش از حد
برخاستن

فصل ۱۰: تمرین تحسین و ستایش

- ۱۶۵ تمرکز مثبت
۱۶۷ پردازش بیش از بازده
۱۷۱ تمرکز مجدد اریک
۱۷۳ امتیاز بزرگ ماریا
۱۷۴ توانایی سامانتا در ستاره شدن
۱۷۵ ریگزی همزمان
۱۷۶ گشت زنی

فصل ۱۱: زندگی گسترده

- ۱۷۹ ذهنیت گسترده
۱۸۰ زندگی هدفمند، دستیابی به اهداف
۱۸۲ افزایش شفقت و اعتماد
۱۸۳ انعطاف‌پذیری در برابر توانایی
۱۸۴ فضایی برای خشنودی
۱۸۵ آرامش و حضور
۱۸۸ دستاوردهای اصلی

پیشگفتار

مولفه‌های اصلی یک کتاب خودآموز خوب چیست؟ من در طول این سال‌ها به دنبال پاسخی برای این سوال بودم و اکنون پاسخ را در این کتاب یافته‌ام. فرمول ما سه بخش دارد: دانش تخصصی، چرخش منحصر به فرد روی موضوع و از همه مهم‌تر درکی فوق حرفه‌ای و عمیق، از موضوع - در این مورد، یعنی درک اضطراب و مبارزه با آن به تصدیق خود جنیفر شانون، او این موضوع را به خوبی می‌شناسد. او به سبب مبارزه‌اش با اضطراب و سال‌ها تمرین حرفه‌ای، نکاتی را آموخته است که می‌خواهد آنها را با خوانندگان خود در میان بگذارد. پیام او برای جامعه‌ی اضطراب زده‌ای که در آن زندگی می‌کنیم بسیار به موقع، و مناسب است. جنیفر در کتاب سومش، چرخش منحصر به فرد خود را به مسئله اضطراب و درمان آن را به زبان ساده و الهام بخش عنوان کرده است. استعاره‌ی اصلی او برای منبع اضطراب یا همان میمون ذهن، بسیار قدیم است اما به قلم او بسیار تازه و اصیل به نظر می‌رسد. در فصل اول او به معرفی به ترفند اصلی که میمون ذهن روی ما اجرا می‌کند پرداخته و کتاب را اینجا اوج گرفته و راهبردهایی را معرفی می‌نماید که شما می‌توانید آنها را جهت شکستن چرخه‌ی اضطراب به کار ببرید و این موجود چالاک را درون ذهن خود آرام کنید.

با این حال، تصور نکنید چون جنیفر راهبردهای مدیریت اضطراب را به شکلی سرگرم کننده و در دسترس بیان می‌کند، پس عسارت و تاثیر کمتری دارند. انجام بیش از سی سال پژوهش به ما نشان داده است که این تکنیک‌ها، مانند تکنیک دود و آینه نبوده و واقعی هستند.

کتاب پیش‌رو پیامی شفاف و سازگار ارائه می‌نماید که به شما برای غلبه بر هرگونه اضطراب به شما کمک می‌کند. اگر از این مسئله رنج می‌برید، این کتاب شما را تحت تاثیر قرار خواهد داد. این نویسنده توانسته میمون ذهن خود را به سلطه درآورده و اکنون سعی دارد به شما کمک کند بدین مهم دست پیدا کنید.

- دکتر مایکل تامپکینز،