

از حال بد به حال خوب

نویسنده: دیوید برنز

یاد میگیرید که چگونه افکار و احساسات منفی خود را تغییر دهید و فکری سالم و شاداب داشته باشید و همچنین می آموزید که چگونه می توان با افراد جامعه ارتباطی صحیح داشت و از اضطراب ها و نگرانی های اجتماعی به دور بود.

تهیه شده در وب سایت الفبای رشد

www.alefbayeroshd.com



درباره نویسنده: دیوید برنز نویسنده‌ی پرفروش آمریکایی و استاد بالینی روان‌پزشکی و علوم رفتاری در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه استنفورد است. او همچنین به عنوان محقق در دانشکده‌ی پزشکی هاروارد و سرپرست بخش روانپزشکی در مرکز پزشکی پرسبیتریان/ دانشگاه پنسیلوانیا در فیلادلفیا خدمت کرده است.

خلاصه کتاب:

وقت آن رسیده است که با راهنمای دکتر برنز برای داشتن احساس خوب، حال خود را به «شگفت‌انگیز» ارتقا دهید!

این کتاب مانند یک روز آبگرم برای مغز شما است که پر از ابزارهای عملی و بینش برای غلبه بر تفکر منفی است. دکتر برنز با شوخ طبعی و مثال‌های مرتبط به ما می‌آموزد که چگونه دبی داونر درونی خود را به چالش بکشیم و اولیویا خوش بین درونی خود را در آغوش بگیریم. آماده باشید و برای خداحافظی با غم و اندوه و سلام به زندگی پر از آسمان آفتابی و لبخندهای مسری آماده شوید!

فصل ۱: افسردگی: سندرم ناامیدی

در این فصل ابتدایی، برنز ماهیت افسردگی را بررسی می‌کند و شناخت درمانی را به عنوان یک رویکرد قدرتمند برای درمان آن معرفی می‌کند. او توضیح می‌دهد که افسردگی اغلب از الگوهای تفکر تحریف شده ناشی می‌شود که به احساس ناامیدی کمک می‌کند. با تشخیص ارتباط بین افکار و احساسات منفی، افراد می‌توانند شروع به درک نقش تفکرشان در علائم افسردگی خود کنند.

فصل ۲: حالات و افکار شما

برنز عمیق تر به ارتباط بین افکار و خلق و خوی می پردازد. او تأکید می کند که افکار ما به طور خودکار و ناخودآگاه رخ می دهند و بر احساسات و رفتار ما تأثیر می گذارند. با آگاه شدن از افکار منفی خود، می توانیم آنها را به چالش بکشیم و تغییر دهیم. برنز خوانندگان را تشویق می کند تا به افکاری که در موقعیت های خاص به وجود می آیند توجه کنند و بررسی کنند که چگونه به وضعیت عاطفی آنها کمک می کنند.

فصل سوم: شناسایی تحریفات

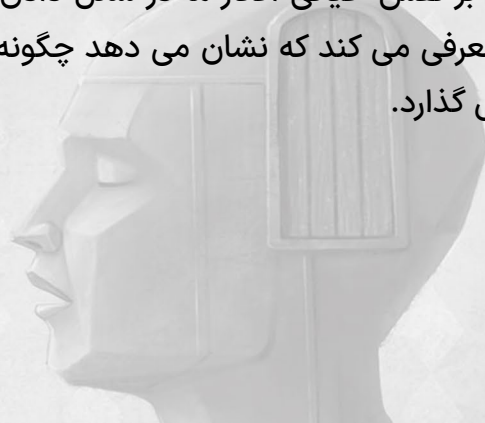
در این فصل، برنز تحریف های شناختی رایج را معرفی می کند - الگوهای تفکری که درک ما از واقعیت را منحرف می کند. او نمونه هایی از تحریف هایی مانند تفکر همه یا هیچ، تعمیم بیش از حد و شخصی سازی را ارائه می دهد. از طریق تمرین های عملی و تأمل، خوانندگان می توانند این تحریف ها را در الگوهای تفکر خود شناسایی کنند. با شناخت و به چالش کشیدن این تحریف ها، افراد می توانند دیدگاهی متعادل تر و واقع بینانه ایجاد کنند.

فصل چهارم: افکار خودکار

برنز با تکیه بر فصل قبل، مفهوم افکار خودکار را بررسی می کند. اینها افکار سریع و کنترل نشده ای هستند که در پاسخ به موقعیت های خاص رخ می دهند. برنز تأکید می کند که این افکار خودکار به شدت بر احساسات و رفتار ما تأثیر می گذارد. با یادگیری شناسایی و بررسی این افکار، افراد می توانند بینشی در مورد تحریفات شناختی زمینه ای که به خلق و خوی آنها کمک می کند، به دست آورند. از طریق تکنیک هایی مانند ضبط افکار، خوانندگان می توانند شروع به به چالش کشیدن و جایگزینی افکار خودکار منفی با افکار دقیق و مثبت کنند.

فصل پنجم: نقش حیاتی تفکر

در این فصل، برنز بر نقش حیاتی افکار ما در شکل دادن به احساسات و رفتارمان تأکید می کند. او مدل شناختی را معرفی می کند که نشان می دهد چگونه افکار، تفاسیر و باورهای ما بر واکنش های عاطفی ما تأثیر می گذارد.



با درک این مدل، افراد می توانند ببینند که چگونه افکار آنها ممکن است در افسردگی آنها نقش داشته باشد. برنز تاکید می کند که با تغییر افکار خود می توانیم احساسات و رفاه کلی خود را تغییر دهیم.

فصل ششم: تکنیک خلع سلاح

تکنیک خلع سلاح ابزاری قدرتمند برای به چالش کشیدن و اصلاح مجدد افکار منفی است. برنز فرآیند خلع سلاح افکار منفی را با بررسی شواهد، بررسی توضیحات جایگزین و یافتن دیدگاه های متعادل تر توضیح می دهد. با زیر سوال بردن صحت افکار منفی، افراد می توانند تسلط خود را ضعیف کرده و تفکر منطقی و مثبت تری را معرفی کنند. برنز راهنمایی عملی در مورد استفاده مؤثر از تکنیک خلع سلاح در زندگی روزمره ارائه می دهد.

فصل هفتم: تکنیک دو استاندارد

برنز تکنیک دو استاندارد را معرفی می کند که شامل رفتار با خودمان با همان شفقت و درک است که به دیگران تعمیم می دهیم. او نشان می دهد که چگونه افراد اغلب در افکار و قضاوت های خود انتقادی شرکت می کنند، که به احساس بی ارزشی و افسردگی کمک می کند. از طریق تکنیک استاندارد دوگانه، خوانندگان می توانند افکار خودانتقادی را به چالش بکشند و به خود ارزیابی های مهربان تر و واقعی تر ارائه دهند. این تکنیک شفقت به خود را ترویج می کند و به افراد کمک می کند تا رابطه مثبت و پرورش دهنده تری با خود ایجاد کنند.

فصل هشتم: آزمایش افکار

آزمایش افکار شما شامل انجام آزمایش هایی برای جمع آوری شواهد و به چالش کشیدن دقت افکار منفی است. برنز خوانندگان را تشویق می کند تا داده ها را جمع آوری کرده و اعتبار افکار خودکار خود را ارزیابی کنند. با بررسی سیستماتیک شواهد، افراد می توانند باورهای منفی خود را به چالش بکشند و باورهای واقعی تر و مثبت تر را جایگزین آن کنند. برنز برای طراحی و اجرای این آزمایش ها راهنمایی عملی ارائه می کند تا درک واضح تری از افکار و تأثیر آن ها بر خلق و خوی فرد به دست آورد.



۹. گفتگوی مثبت با خود را پیرورانیید:

افکار خودانتقادی را با اظهارات خود تشویق کننده و دلسوزانه جایگزین کنید. با خود با همان مهربانی و درکی رفتار کنید که با یک دوست صمیمی رفتار میکنید.

۱۰. به دنبال حمایت اجتماعی باشید:

برای به اشتراک گذاشتن تجربیات خود و دریافت حمایت عاطفی با دوستان مورد اعتماد، خانواده یا گروه های حمایتی تماس بگیرید. ارتباط با دیگرانی که درک می کنند می تواند آرامش بخش و تایید کننده باشد.

۱۱. تکنیک های تمدد اعصاب را تمرین کنید:

تمرینات تمدد اعصاب را در برنامه روزانه خود بگنجانید، مانند تنفس عمیق، آرام سازی پیشرونده عضلانی یا مدیتیشن ذهن آگاهی. این تکنیک ها می توانند به کاهش استرس و ایجاد حس آرامش کمک کنند.

۱۲. تفکر همه یا هیچ را به چالش بکشید:

با در نظر گرفتن سایه های خاکستری در میان، از تفکر افراطی و سیاه و سفید خودداری کنید. توجه داشته باشید که موقعیت ها و نتایج به ندرت همه خوب یا بد هستند.

۱۳. بر لحظه حال تمرکز کنید:

با تثبیت خود در لحظه حال، ذهن آگاهی را تمرین کنید. حواس خود را درگیر کنید، به اطراف خود توجه کنید و نگرانی های مربوط به گذشته یا آینده را کنار بگذارید.



۱۴. در فعالیت های لذت بخش شرکت کنید:

برای فعالیت هایی که شادی و نشاط را برای شما به ارمغان می آورند، وقت بگذارید. خواه دنبال کردن یک سرگرمی، گذراندن وقت در طبیعت یا برقراری ارتباط با عزیزان، فعالیت هایی را که خلق و خوی شما را تقویت می کنند، در اولویت قرار دهید.

۱۵. قدردانی را تمرین کنید:

با نوشتن سه موردی که هر روز بابت آنها سپاسگزار هستید، یک تمرین قدردانی روزانه را ایجاد کنید. این تمرین ساده می تواند تمرکز شما را به سمت جنبه های مثبت زندگی تغییر دهد و رفاه کلی شما را افزایش دهد.

پایان ...

برای شناخت **بیشتر خودت**...

برای افزایش **سواد مالیت**...

برای پیشرفت در مسیر **شغلیت**...

و برای هرچیزی که برای رسیدن به آینده درخشان و تضمینی
بهش احتیاج داری وارد وب سایت الفبای رشد شو...

www.alefbayeroshd.com