

## پاکسازی آشفته‌گی‌های ذهن

پنج گام ساده، علمی و تأییدشده برای  
کاهش اضطراب، استرس و افکار سمی

دکتر کارولین لیف

دکتر علی‌پناهی

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۴۰۰

iranlib.com

mikhanam

کتاب رنگه استفاده شده در این کتاب دارای نشان استاندارد محیط زیست بین‌المللی (FSC) می‌باشد و تعهد به کفایتهای محصولی استاندارد را دارد. این کتاب به منظور آشنایی با روش‌های استفاده از مواد شیمیایی استفاده گردیده و به همین دلیل دوباره به چرخه طبیعت باز می‌گردد و محیط زیست را آلوده نمی‌کند.



**FSC**  
Paper from responsible sources

Leif Caroline

لیف کارولین، ۱۹۶۴  
پاکستانی، اشتراکی‌های ذهن، پنج گام ساده، علمی و تأیید شده برای کاهش اضطراب، استرس و افکار منفی، اثری از کارولین لیف و ترجمه علی علی‌نایی، تهران: ذهن‌آویز، ۱۴۰۰، ۲۲۲ ص.  
978-606-188-085-7

سرشناسه:  
عنوان و نام پدیدآور:  
مشخصات نشر:  
مشخصات کتابخانه:  
شابک

Cleaning up your Mental Mess: 5 Simple, Scientifically Proven Steps to Reduce Anxiety, Stress, and Toxic Thinking, 2021.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا  
پاداناست: عنوان اصلی:

شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی - بهداشت روانی - جسم و جان  
علی‌نایی، علی. - 1378 - مترجم  
RC 9A1  
F1F/A11212  
A1211779

موضوع:  
شماره افزودنی:  
ردیف‌بندی کنگره:  
ردیف‌بندی دیویی:  
شماره کتابشناسی ملی:

این کتاب ترجمه‌ای است از:

**Cleaning up Your Mental Mess:**

پاکسازی آشفتگی‌های ذهن

*5 Simple, Scientifically Proven Steps to Reduce*

*Anxiety, Stress, and Toxic Thinking*

by

**DR. Caroline Leaf**

Published by: BakerBooks, 2021

ویراستار: پروش طلایی

طرح جلد: سوگل علمی

مدیرپیش تولید: پژمان آرایش

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰

شمار نسخه‌های این چاپ: ۴۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

چاپ و صحافی: جوانه

مدیر تولید: حماد مزنایی

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: [zehnavizpub.ir](http://zehnavizpub.ir)

قیمت: ۱۰۵۰۰۰ تومان

## فهرست

- پیشگفتار..... ۱
- بخش اول: اهمیت استفاده از مدیریت ذهن و شیوه کار آن..... ۲**
۱. وقتی از ذهن خود درست استفاده نمی‌کنیم چه رخ می‌دهد..... ۹
۲. مدیریت ذهن چیست و چرا به آن نیاز داریم؟..... ۳۳
۳. چرا نوروسایکل راه حل زدودن آشفتگی‌های ذهن است؟..... ۵۵
۴. تحقیق..... ۷۷
۵. تحقیقات ما چه پیامی برای شما دارد؟..... ۱۰۷
۶. ذهن چیست؟..... ۱۳۹
۷. ذهن وابسته..... ۱۵۵
- بخش دوم: کاربرد عملی نوروسایکل..... ۱۷۳**
۸. پنج گام نوروسایکل..... ۱۷۵
۹. تغییرات مغز خود را مدیریت کنید..... ۲۰۱
۱۰. چرا برای شکل‌گیری یک عادت ۶۳ روز وقت لازم است..... ۲۲۵
۱۱. استفاده از نوروسایکل برای بازسازی مغز و افزایش قدرت ذهن..... ۲۴۷
۱۲. استفاده از نوروسایکل برای بهبود آسیب‌های ناشی از تروما..... ۲۵۷
۱۳. استفاده از نوروسایکل برای ترک عادت‌های بد و..... ۲۸۱
۱۴. نوروسایکل برنامه روزانه مدیریت ذهن برای..... ۳۱۵
- ضمیمه: نظریه پردازش اطلاعات ژنودزیک..... ۳۲۷
- واژه‌نامه..... ۳۲۹

## پیشگفتار

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که گویی مغزتان «بزرگ کار» افتاده است؟  
آیا تا به حال احساس نالعمیدی، آشفتگی و درماندگی کرده‌اید؟  
آیا رفتارهای ناسالمی را در زندگی یا خانواده مشاهده کرده‌اید که احساس  
می‌کنید نمی‌توانید از شرشان خلاص شوید؟  
آیا روز خود را با خستگی و بی‌حالی شروع می‌کنید؟  
آیا نگران آینده هستید؟  
آیا غرق در گذشته خود هستید؟  
آیا احساس تردید و تزلزل می‌کنید؟

اگر پاسخ شما به این پرسش‌ها مثبت باشد، بدانید که فقط شما به این  
وضع دچار نیستید. بسیاری از ما دچار استرس و افسردگی هستیم و  
بسیاری اوقات احساس درماندگی می‌کنیم؛ اما به این معنا نیست که به  
بیماری روانی مبتلا شده‌ایم و ذهنمان آسیب دیده است. اضطراب،  
افسردگی و اختلال‌های روانی پس از رویدادهای سخت و استرس شدید یا  
تراوما همگی واکنش‌های طبیعی انسان به حادثه‌ها و رویدادهای تلخ زندگی  
هستند که به‌نحوی با آن‌ها روبه‌رو می‌شود؛ درعین حال حادثه‌ها و  
رویدادهای سخت بخشی از زندگی مدرن و تاریخ بشر هستند.

اشتباه است که این نوع واکنش‌های احساسی و ذهنی را بیماری بنامیم.  
اضطراب، افسردگی، احساس پأس، احساس تأسف، عصبانیت، احساس

اندوه و مانند این‌ها علایم طبیعی و جسمانی هستند که به ما می‌گویند باید با چیزی روبه‌رو شویم که در زندگی‌مان رخ داده یا قرار است رخ دهد و آن را مدیریت کنیم. این ناراحتی‌ها که کاملاً واقعی هستند نشان می‌دهند خطایی رخ داده یا مشکلی پیش آمده است و در واقع تعادل‌مان بهم خورده است نه اینکه مغزمان بیمار شده باشد؛ بنابراین لزومی ندارد خود را بیمار تلقی و تصور کنیم مغزمان آسیب دیده است این علایم عادی هستند؛ البته باید بررسی شوند و بدیهی است اگر نادیده گرفته شوند، شرایط ما بدتر خواهد شد.

به‌طور معمول واقعیت امر همین‌گونه است که گفتیم رویکردهای نوین روان‌شناسی و روان‌پزشکی به سلامت ذهن، به‌ویژه استفاده از داروهای ضد اضطراب، ضد روان‌پریشی یا پیچیدگی مغز انسان کاری ندارند و به کاهش مشکلات روحی-روانی منجر نمی‌شوند. برای نمونه، شیوع افسردگی مازور در فاصله سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۰ حدود چهار درصد بود و تغییری نکرد. مطالعات جمعیتی حاکی از آن است که تغییری بسیار بزرگ در راه است، به‌طوری‌که افراد ۲۴ تا ۶۵ سال، به علت بیماری‌های ناشی از سبک زندگی، ۸ تا ۱۵ سال زودتر از سن پیش خواهند مرد؛ درحالی‌که این بیماری‌ها با تغییر سبک زندگی قابل پیشگیری هستند. به همین دلیل، هرچه زودتر باید شیوه استفاده از مراقبت‌های پزشکی از جمله روش بهداشت روان را تغییر دهیم.

ما به جای اینکه بر علایم و نشانه‌های بیماری تمرکز کنیم باید بر وضعیت کامل زندگی هر فرد، تجربیات و شرایط خاص او تمرکز کنیم، من در این کتاب از این رویکرد استفاده کرده‌ام.