

لازاروس، آرنولد ا. ۱۹۲۲ م - Lazarus, Arnold A  
۴۰ فکر سمی: حتی یک لحظه هم این افکار را باور نکن! نویسندگان آرنولد لازاروس، کلیفورد لازاروس،  
آن فی؛ مترجمان: شمس‌الدین حسینی، الهام آرام نیا؛ ویراستار حمیده رستمی.  
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۷

۱۸۰ ص  
۴-۹۶۷-۴۱۲-۹۶۴-۹۷۸

فیبا

عنوان اصلی: Don't believe it for a ideas that are driving minuteforty toxic you crazy

راه و رسم زندگی / اندرزنامه‌ها - جنبه‌های روان‌شناسی / نگرش (روان‌شناسی) - تغییر  
لازاروس، کلیفورد، ۱۹۷۱ م - Lazarus, Clifford / فی، آن، ۱۹۲۲ م - Fay, Allen / حسینی،  
شمس‌الدین، ۱۳۵۱ - مترجم / آرام‌نیا، الهام، ۱۳۵۲ - مترجم

۶۳۷ BF ۳۲۳ ۱۳۸۷

۱۵۸

۱۵۹۱۹۷۰

## ۴۰ فکر سمی

نویسندگان: دکتر آرنولد لازاروس

دکتر کلیفورد لازاروس، دکتر آن فی

مترجمان: شمس‌الدین حسینی - الهام آرام‌نیا

ویراستار: حمیده رستمی

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: مهناز صبور

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: نوزدهم

سال چاپ: ۱۴۰۱

شابک: ۴-۹۶۷-۴۱۲-۹۶۴-۹۷۸

ISBN 978-964-412-967-4

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۲۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

## فہرست مطالب

<b>صفحہ</b>	<b>موضوع</b>
۱۰۵.....	مقدمہ..... ۱۱
۱۰۸.....	فکر سمی شمارہی ۱..... ۲۱
۱۱۳.....	فکر سمی شمارہی ۲..... ۲۶
۱۱۸.....	فکر سمی شمارہی ۳..... ۳۰
۱۲۲.....	فکر سمی شمارہی ۴..... ۳۴
۱۲۶.....	فکر سمی شمارہی ۵..... ۳۸
۱۳۰.....	فکر سمی شمارہی ۶..... ۴۲
۱۳۴.....	فکر سمی شمارہی ۷..... ۴۶
۱۳۸.....	فکر سمی شمارہی ۸..... ۴۹
۱۴۱.....	فکر سمی شمارہی ۹..... ۵۳
۱۴۵.....	فکر سمی شمارہی ۱۰..... ۵۷
۱۴۹.....	فکر سمی شمارہی ۱۱..... ۶۲
۱۵۳.....	فکر سمی شمارہی ۱۲..... ۶۶
۱۵۶.....	فکر سمی شمارہی ۱۳..... ۷۲
۱۵۹.....	فکر سمی شمارہی ۱۴..... ۷۶
۱۶۴.....	فکر سمی شمارہی ۱۵..... ۸۱
۱۶۷.....	فکر سمی شمارہی ۱۶..... ۸۵
۱۷۱.....	فکر سمی شمارہی ۱۷..... ۸۹
۱۷۲.....	فکر سمی شمارہی ۱۸..... ۹۲
۱۷۵.....	فکر سمی شمارہی ۱۹..... ۹۶
۱۸۰.....	فکر سمی شمارہی ۲۰..... ۱۰۰
	کلام آخر..... ۱۸۰

## مقدمه

در روز مادر سال ۱۹۹۳، مقاله‌ی جالبی درباره‌ی توصیه‌های مادران در لس آنجلس تایمز چاپ شد که بچه‌های دیروز و بزرگسالان امروز آن‌ها را به یاد می‌آورند. این نصایح شامل چنین مواردی بود:

هرگز لقمه‌ای بزرگ‌تر از دهانت برندار.

ساکت و دست به سینه بنشین.

هرگز با یک موسیقیدان ازدواج نکن.

این توصیه‌ها و توصیه‌هایی مشابه، نسل اندر نسل از مادر به فرزند انتقال داده شده است،

اما این به معنای درست بودن آن‌ها نیست!

جای تعجب است که هنوز اشخاص باهوش و روشنفکر زیادی که خودشان را مردمانی مطلع و آگاه می‌دانند، از عقاید و فلسفه‌هایی پیروی می‌کنند که شادمانی خودشان را تخریب می‌کند و آرامش و سلامت دوستان و خانواده‌شان را از بین می‌برد. این کتاب برای اشخاصی که زندگی خود و عزیزانشان را تخریب می‌کنند، نوشته شده است.

اگر سفرتان را از مسیری اشتباه شروع کنید، گم خواهید شد. چنین مسأله‌ای در مورد سفر زندگی نیز صدق می‌کند. در اطراف ما آن قدر باورهای نادرست و اطلاعات بی‌معنا وجود دارد که نقشه‌ای ناقص برای طی مسیر به دستان دهد. در نتیجه، در مسیرهایی که به ناکجاآباد منتهی می‌شود، قرار می‌گیریم. اغلب در الگوهای گرفتار می‌شویم که در ما تنش، افسردگی، اضطراب، گناه و عصبانیت ایجاد می‌کند.

این عقاید اشتباه، این باورهای نادرست سمی اصلی که رنج و عذابی روان‌شناختی خلق می‌کنند، چه هستند؟ چه باورها و عقایدی ما را از داشتن زندگی توأم با شادمانی و موفقیت باز می‌دارند؟ در این کتاب چهل فکر سمی مطرح می‌شود که در بین مراجعان ما شایع‌تر بوده است. اشخاصی که از این باورهای نادرست پیروی می‌کنند، بی‌جهت از آشفتگی هیجانی و مشکلات وسیع روان‌شناختی رنج می‌برند.

جالب است ذکر کنیم که علت اصلی مشکلات انسانی در همین باورهای اساسی قرار دارد. خوشبختی عمومی، فشار روانی شدید، ناکامی، مزمن، ترس‌ها و هر نوع هراس بی‌دلیل، مشکلات ارتباط با دیگران، فقدان اعتماد به نفس، خودپنداره‌ی منفی و احساس گناه بی‌جهت، برخی از پیامدهای متداول این باورهای نادرست هستند.

اگر به همه یا تعدادی از این باورهای نادرست معتقدید، از شما می‌خواهیم به دقت باورهایی را که در این کتاب مطرح شده‌اند، مدنظر قرار دهید و دوباره به گونه‌ای روش‌مند درباره‌ی این باورهای سمی

بیندیشید و آن‌ها را حذف کنید. اگر بازنگری فکری داشته باشید، به احتمال زیاد خیلی شادتر خواهید بود و توانایی بیشتری برای سازگاری و مشکلات کمتری خواهید داشت. ما باور داریم که روشمان درباره‌ی باورهای نادرست سمی و پادزهرهای خاص آن‌ها، بی‌برو برگرد به شما کمک خواهند کرد.

بدون شک متوجه خواهید شد که برخی از باورهای سمی با یکدیگر همپوشی دارند، و انگار که موضوعات مشابه پیوسته تکرار می‌شوند. این موضوع عمدی است. پرآموزی از طریق تکرار، سودمندی مطالب را افزایش می‌دهد و شما را قادر می‌سازد آن‌ها را به یاد آورید، در ذهن حفظ کنید و به کار ببرید. توجه کنید که اگرچه برخی نکات ممکن است همسان به نظر برسند، در واقع تفاوت‌های مهمی وجود دارد که لازم است درک شوند.

برخی افکار سمی ممکن است متضاد یکدیگر باشند. فکر سمی شماره‌ی شش به شما توصیه می‌کند خیلی مراقب حال دیگران نباشید و راحت حرف خود را بزنید، در حالی که فکر سمی شماره‌ی ده تأکید می‌کند که صداقت کامل می‌تواند مخرب باشد و به طور کلی توصیه نمی‌شود. در همین راستا، فکر سمی شماره‌ی هشت به طور جدی توصیه می‌کند خواسته‌ی کسانی را که دوستشان دارید، اجابت کنید، اما فکر سمی شماره‌ی ۲۳ تأکید دارد که توجه به نیازهای خودتان خیلی مهم است. با این حال، مطالعه‌ی دقیق آن‌ها تفاوت‌های متمایزی را آشکار خواهد کرد. امید است خواننده متوجه شود مطالبی که در ظاهر متناقض به نظر می‌رسند، در واقع مکمل هم هستند.