



نشر نویسه پاریس

تفکرزائد

نویسنده:

جنیفر کرک

مترجم:

آرام حسینی

دبیر مجموعه و سرویراستار:

روح الله سلیمانی پور



سازمان مشاوره و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

- سرشناسه کirk، جنیفر ۱۹۶۰-Jennifer Kirk
عنوان و نام پدیدآور تفکر زائد/ جنیفر کirk؛ ترجمه: آرام حسینی. ویراستار مقابله‌ای: روح‌الله سلیمانی‌پور؛ دبیر مجموعه و
سر ویراستار: روح‌الله سلیمانی‌پور.
مشخصات نشر تهران: نشر نویسه پارسی، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری ۱۰۶ صفحه
شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۳۳-۲
وضعیت فهرست نویسی فیپا
فروست هنر زندگی، ۸
یادداشت عنوان اصلی کتاب Overthinking: Declutter Your Mind, Stop Worrying, Love Yourself
and Discover Small Habits to Fight Anxiety and Reduce Stress, 2020
روان‌شناسی موضوع Success -- Psychological aspects
افکار مزاحم موضوع Intrusive thoughts
تفکر زائد. کنترل Stress management موضوع
اضطراب. پیشگیری Anxiety -- Prevention موضوع
شناخت درمانی Cognitive therapy موضوع
حسینی، آرام، ۱۳۶۵، مترجم
سلیمانی‌پور، روح‌الله، ۱۳۶۰، ویراستار مقابله‌ای
سلیمانی‌پور، روح‌الله، ۱۳۶۰، دبیر مجموعه و سر ویراستار
RCA۵۲۲
رده بندی کنگره ۶۱۶/۸۵۲۲
رده بندی دیویی ۸۵۷۴۲۲۷
شماره کتابشناسی ملی

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Overthinking: Declutter Your Mind, Stop Worrying, Love Yourself and Discover Small Habits to Fight Anxiety and Reduce Stress.

Jennifer Kirk

© Jennifer Kirk, 2020

نویسنده: جنیفر کرک

مترجم: آرام حسینی

ویراستار مقابله‌ای: روح‌الله سلیمانی‌پور

آتلیه نشر نویسه پارسی: STUDIO FIVE

ناشر: نشر نویسه پارسی

دفتر انتشارات: ۵۳۲۴۶-۷۷۰۲۱-۰

نماینده فروش: کتابفروشی توس: ۶۶۴۶۱۰۰۷

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۴۵۴۵۵۴۱۴۲

وبگاه: www.neveeseh.com

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۳۳-۲

چاپ و صحافی: روز

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به «نشر نویسه پارسی» است.
تکثیر و انتشار این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه، بدون مجوز قبلی و کتبی
ممنوع و مورد پیگیری قانونی قرار خواهد گرفت.

هنزندگی	مسلسل انتشارات
۸	۱۱۹

اولین تلاشم را تقدیم می‌کنم
به همه کسانی که
در این راه دلم را گرم کردند.

«مترجم»

یادداشت دبیر مجموعه

هنر یعنی توانایی آفریدن زیبایی؛ و هنرمند کسی است که با استفاده از دانش و مهارت و آموخته‌هایش، و آمیختن آن با ذوق و احساس و اندیشه‌اش، چیزی می‌آفریند که احساس زیبایی و لذت را برمی‌انگیزد. با این وصف، می‌توانیم تعبیر «هنر» را تعمیم دهیم و به هر کار درست و دقیق و سنجیده‌ای که از روی دانایی و دقت و تجربه انجام شده باشد اطلاق کنیم. پس، وقتی از هنر زندگی سخن می‌گوییم، در واقع، به آگاهی‌ها و مهارت‌ها و آموختنی‌هایی اشاره می‌کنیم که با آن می‌توانیم زندگی ارزشمند و زیبا و دلپذیری بسازیم.

اگر می‌خواهیم زندگی‌مان ارزش زیستن داشته باشد و احساس آرامش و رضایت نصیبمان شود، باید به جنبه‌های گوناگون زندگی، هنرمندانه نگاه کنیم؛ یعنی باید دانش و تجربه و ذوق و خرد را در هم بیامیزیم و هر کاری را، نه از روی تقلید و عادت، بلکه آگاهانه، و آنگونه که شایسته است انجام دهیم. با این رویکرد، زندگی آمیزه‌ای از هنرهاست؛ هنر اندیشیدن، هنر برقراری ارتباط درست با دیگران، هنر کنترل عواطف و احساسات، هنر عشق ورزیدن، هنر نگاه کردن، هنر شنیدن، هنر پرسیدن، هنر گفت‌وگو کردن، هنر رنج کشیدن، هنر شاد بودن، و حتی هنر نفس

کشیدن. و لازمه ساختن زندگی زیبا و ارزشمند، یادگیری چنین هنرها و مهارت‌هایی است.

مجموعه هنر زندگی شامل کتاب‌هایی است که هر یک به جنبه‌ای از زندگی اختصاص دارد و مجالی برای تأمل و یادگیری در آن زمینه را فراهم می‌آورد. این کتاب‌ها به دست ترجمه‌آموزان دوره‌های پرورش مترجم در مدرسه آنلاین ترجمه و با نظارت من ترجمه شده است و البته ترجمه کتاب‌های دیگری از این مجموعه همچنان در حال انجام است و به تدریج به این مجموعه افزوده می‌شود. این کتاب‌ها در موضوعات گوناگون و برای طیف متنوعی از مخاطبان تهیه شده است و امیدوارم انتشار آنها تأثیری، هرچند اندک، در توسعه فکری و فرهنگی و اجتماعی کشور عزیزمان داشته باشد.

از مترجمان این کتاب‌ها که با حوصله و صبوری و دقت، ترجمه این کتاب‌ها را به پایان رساندند، و از دوستان و همکاران نازنینم که در بازبینی و ویرایش این کتاب‌ها به من کمک کردند از صمیم قلب سپاس گزارم. این مجموعه بیش از همه مرهون کوشش‌ها و پی‌گیری‌های دکتر امیر احمدی، مدیر فرهیخته نشر نویسه پارسی است که اندیشه و منش، و به‌ویژه شخصیت الهام‌بخش او انگیزه و توان ما را در تهیه این مجموعه، بیشتر و بیشتر می‌کند.

روح‌الله سلیمانی‌پور

تیر ۱۴۰۰

از راه‌های زیر می‌توانید با ما در ارتباط باشید و بازخوردهایتان را درباره هر یک از کتاب‌های مجموعه هنر زندگی برایمان بفرستید:

تلفن: ۰۹۳۶۴۶۰۴۸۷۰

پست الکترونیک: info.translationschool@gmail.com

فهرست مطالب

مقدمه	۱۳
فصل اول: شناخت مبانی تفکر زائد	۱۵
۱-۱. تفکر در برابر تفکر زائد	۱۶
۲-۱. گرایش افراد مختلف به مرور افکار زائد	۱۸
۳-۱. بررسی روانشناختی تفکر زائد	۱۹
۴-۱. انواع تفکر زائد	۲۰
۵-۱. دلایل تفکر زائد	۲۱
۶-۱. عوامل تفکر زائد	۲۶
فصل دوم: اثرات منفی و نشانه‌های تفکر زائد	۳۱
۱-۲. اثرات منفی تفکر زائد بر زندگی	۳۲
۲-۲. نشانه‌های تفکر زائد	۳۶