

تفکر مثبت



اعتماد به نفس

بهینه سازی

اهداف

عزت نفس

همبازی

احساسات

موفقیت

حماية

استرس

الکوها

سلامتی



عبارات تأکیدی مثبت



فهرست مدل‌های

۵ مقدمه

درک تفکر مثبت

۶ درک مفاهیم کلیدی

۷ تشخیص علائم

۱۰ تجزیه و تحلیل رویکرد

۱۲ آزمون مثبت‌اندیشی

مثبت بودن را بیاموزید

۱۴ به چالش طلبیدن افکار

۱۸ تغییر تصاویر ذهنی

۲۰ استفاده از زبان سازنده

۲۲ تجدید نظر در باورها

۲۶ ایجاد عزت نفس

۲۸ حفظ رفتار مثبت



کوئیلیام، سوزان	Quilliam,Susan
تفکر مثبت / نویسنده سوزان کوئیلیام؛ مترجمان	محمد علی حسینی، شیوا ایزدی.
تهران: نشر سارگل، ۱۳۸۴	۷۲ ص.
نمودار (رنگی)، - (مهارت‌های ذندگی)	تصویر (رنگی)، جدول (رنگی)، عکس (رنگی)،
ISBN 964-5890-38-1	فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی:	Positive Thinking
۱. خوش بینی. ۲. موفقیت- جنبه‌های روانشناسی.	الف. حسینی، محمد علی، ۱۳۳۴ - مترجم، ج. عنوان.
۱۵۸/۱	شیوا، ۱۳۵۲ - مترجم، ج. عنوان.
۹/۹ خ/۳۵/۶	ک ۹ خ/۳۵/۶
۱۳۸۴	۱۳۸۴-۶۱۰
	کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: تفکر مثبت
نویسنده: سوزان کوئیلیام

متجمان: دکتر محمد علی حسینی، شیوا ایزدی
ناظر کیفی ترجمه: سعید علیمیرزاچی

ویراستار: سمية شریعتی‌راد

ناشر: انتشارات سارگل

صفحه‌آرایی: سارگل

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۵

شماره‌گان: ۴۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۴-۵۸۹۰-۳۸-۱

قیمت: ۲۸۰۰۰ ریال



دفتر مرکزی: ۸۸۹۸۳۳۲۴-۶
دفتر روابط عمومی و فروش: ۸۸۹۸۳۴۱۱-۳
www.sargolpub.com

مثبت زندگی کردن

۴۶ ایجاد یک محیط مثبت

۴۸ سلامتی پیش نیاز مثبت گرایی

۵۲ برقراری روابط خوب

۵۶ دوست داشتن از صمیم قلب

۶۰ با انرژی کار کردن

۶۲ کنار آمدن با مسائل روزمره

۶۴ مدیریت وقایع زندگی

۶۶ پیر شدن با یک تگرش خاص

۶۸ آزمون مثبت‌اندیشی



تحقیق بخشیدن به توان بالقوه

۳۰ کار کردن با عواطف

۳۲ مدیریت احساسات

۳۴ خوش‌بین باشد

۳۸ پرورش عامل خوشبختی

۴۰ کسب اعتماد به نفس

۴۲ تعیین اهداف

۴۴ کشف معنا در زندگی



تجدید نظر در باورها

باورها عقاید محکم و استواری هستند که از تجربیات شما در زندگی نشأت می‌گیرند. باورهای خوب باعث به وجود آمدن احساس مثبت نسبت به خود، دیگران، و دنیا؛ و باورهای بد موجب احساس ضعف و ناتوانی می‌شوند. باورهای سودمند را شناسایی کنید و یاد پگیرید که باورهای منفی را تغییر دهید.

(۹۵) دین

نکات کلیدی

- از خود سوال کنید که از چه چیزی ترس دارید. سپس ببینید آیا این ترس شما واقعاً پایه و اساس دارد یا خیر؟
- به دنبال تجربیاتی باشید که مخالف باترس و نکرانی‌های شما باشند. با تلاش و کوشش سعی کنید بر آنچه موجب ترس شما می‌شود فائق آیید.

جمع‌آوری شواهد و مدارک

اگر باورتان این است که مردم برایم ارزش قائلند و در تلاشید که خود را در این مورد متعاقده کنید، از دوست یا شریک خود بخواهید به شما بگوید چه چیزهایی را در شما تحسین می‌کنند، و یا از مدیرتان بخواهید در ارزیابی‌های شغلی فهرستی از دلایل ارزشمند بودن‌تان تهیه کنند. سا دیگران درباره احساس ارزشمندی صحبت کنند. گرچه ممکن است ظاهرشان نشان ندهد، اما به احتمال زیاد آنها نیز به اندازه شما نسبت به عزت نفس خود نامطمئن هستند. آن وقت متوجه خواهید شد که تنها شما با این گونه احساسات رویه رونیستید.



▲ پذیرفتن بازخورد مثبت

وقتی با دوستانان صحبت می‌کنید ببینید که تا چه اندازه از مصاحبین با شما ذات می‌برند و برای نظراتتان ارزشی قائلند. توجه به نظر مثبت دیگران درباره خود موجب افزایش خود باوری شما خواهد شد.

آزمایش باورها

دریک نگاه

- توجه به اخترامی که دیگران برای نظریات شما قائلند موجب تقویت خودبازی من شود.
 - پرسیدن نظریات دیگران به شما کمک من کند با اورهای مثبت خود را تقویت کنید.
 - تجدید نظر در باورهای درونی تأثیر مثبتی روی رفتار خواهد داشت.

باورهای درونی خود را آزمایش کنید. به عنوان مثال، برای اثبات این باور که «مردم از بیان ارزش قائلند» می‌توانید از ده نفر از دوستان خود بخواهید که لطفی در حق شما بسکنند. شاید نگران آن باشید که همه آنها درخواست شمارا رد کنند، اما به احتمال زیاد پاسخ آنها بیش از انتظار شما خواهد بود. اگر شش نفر از دوستانتان پاسخ مثبت دادند می‌توانید بگویید که اکثر افراد برای شما ارزش قائلند و آن وقت می‌توانید این باور را در خود نهادینه کنید (در صورتی که تمامی ده نفر به درخواستتان پاسخ را دادند سعی کنید با چمک یک مشاور به فک ایجاد تغییر باشید).

تغییر باورهای درونی

باورهای مثبت

من برنده هستم - به تلاش خود ادامه می دهم

من حظور آدھی هستم؟

باورهای منفی

من بازندۀ هستم.
زحمت نلایش کردن به
خود نمی‌دهم

مردم بـ— رایم ارزش
قالاند— خود را با اعتماد
به نفس، نشان می‌دهند

مردم چه فکری در باره من
می‌گذارند؟

مردم از من متنفرند.
خجالتی و منزلوی باقی
می‌مانم.

مردم به من اهمیت
دهند. من متوجه هستم و
یاسخ محبتیشان را م. دهم

دیگر ان. حکومه هستند؟

همه خود محور هستند.
من لیز خودخواهانه رفتار
می‌گنم

دوران کودکی من با رشد
و بالندگی همراه بوده.
احساس غرور می‌گتم

گذشته چه معنایی دارد؟

بدبختی من مربوط به دوران
کودکی است. در برایور موقتیست
مقاآمت من کلم

من توانم
ارها را درست انجام دهم.
با اندرزی کار می کنم

آینده چه در پیش رو دارد؟

همیشه همه چیز خراب می‌شود.
اصلاً دست به هیچ کاری نمیرانم

با مکان امنی است. با آغوش باز از آن استقبال می‌کنم

دندان حکونه است؟

دليا مکان خطرناکي است -
همیشه حالت تدافعي دارم

سلامتی پیش نیاز مثبت‌گرایی



▲ لذت بردن از زندگی
پک رژیم منوع و معادل نفیشن مهمن در حفظ
تعادل احساسی دارد.

همیشه مواد غذایی
تازه مصرف می‌کنند

مقادیر زیادی میوه و
سبزیجات می‌خورد

ارتباط میان سلامت جسمانی و سلامت روانی مورد قبول همگان است. برای حفظ شیوه مثبت زندگی باید رویکرد روانی خود را از طریق رژیم غذایی صحیح، ورزش، و برنامه کاهش استرس تقویت کنید.

تفذیه برای مثبت‌گرایی

جسم شما متشکل از چیزهایی است که می‌خورید. شواهد نشان می‌دهند که رژیم غذایی نامطلوب، بدن شما را در گرداب احساسات منفی غرق می‌کند. اگر غذاهایی بخورید که موجب افزایش قند خون، افزایش ترشح آدرنالین، یا حساسیت شدید غذایی شوند به احتمال زیاد ایام شما با تonusات احساسی فراوان همراه خواهد بود. برای پیشگیری از واکنش‌های نامطلوب بدن در مقابله طعم‌ها و رنگ‌های مصنوعی خوارکی، باید کربوهیدرات‌های تصفیه شده و قند تصفیه شده را از رژیم غذایی خود حذف، و در صورت امکان از غذاهای فراوری نشده و بدون مواد افزودنی استفاده کنید.

انتخاب بهترین رژیم

مغز به طور طبیعی یک سری ناقلهای عصبی معین تولید می‌کند که یکی از وظایف آنها ایجاد احساس خوب بودن است. به طور خاص، سراتونین موجب حفظ آرامش، تمیزک، و خوشبینی می‌شود و دوپامین و نوراپینفرین به هوشیاری و فعالیت بدن کمک می‌کنند. شما باید یک رژیم غذایی انتخاب کنید که تولید این مواد را در بلند مدت تقویت کند. برای تولید سراتونین از غذاهای سرشار از کربوهیدرات‌های تصفیه نشده مانند حبوبات، پاستا، برنج، و سبزیجات نشاسته‌دار؛ و برای تولید دومپامین از غذاهای سرشار از آمینو اسیدها مانند منغ، ماهی، گوشت قرمز، دانه‌های روغنی، و حبوبات استفاده کنید.

نکات کلیدی

- اگر نیاز به کاهش وزن دارید، به جای کم خوردن، یک رژیم غذایی معادل بگیرید و در عوض بیشتر ورزش کنید.
- از مصرف زیاد غذاهای اصلی مانند محصولات لبنی و گندم که میزان تحمل پذیری را کاهش می‌دهند اجتناب کنید.

غذاهای مسرت بخش	
منبع	ماده غذایی
گوشت بدون چربی، ماهی، دانه‌های خوارکی، میوه‌های مفرزدار، آب پرتقال، لینیات کم چرب، عصاره مختمر، و حبوبات	ویتامین‌های B
شیر، پنیر، کنسرو ماہی، سبزیجات برگ‌دار، میوه‌های مفرزدار، و دانه‌های خوارکی	کلسیم
سبزیجات، جوانه گندم، پرتقال، پنیر، دانه‌های روغنی، تخم مرغ، و چگر	اسید فولیک
چگر، اسفناج، و میوه‌های خشک شده	آهن
دانه‌های روغنی، ماهی، سبزیجات برگ‌دار، و جوانه گندم	منزیزم
ماهی‌های چرب (مانند ماهی آزاد، ساردن، و قزل‌آل) و روغن‌های نباتی (مانند روغن دانه انگور، سوسیا، و آفتابگردان)	چربی‌های امکا ۳
دانه‌های مفرزدار برزیلی، حلزون، چگر، ماهی، و حبوبات	سلنیوم

یک رژیم خوب

یک ضرب المثل قدیمی است که می‌گوید "صبحانه را مانند پادشاهان، و شام را مانند فقرا بخور." خوردن صبحانه احساس خوبی را برای آغاز یک روز جدید در شما ایجاد می‌کند و موجب می‌شود بدنتان پس از گرسنگی شبانه سوخت کافی جذب کند و فعالیت خود را با انرژی از سر برگیرید. به عبارت دیگر، خوردن شام سبک در هنگام عصر موجب می‌شود که بدن شما نیازی به تلاش برای هضم غذا نداشته باشد و بنابراین شب راحت‌تر بخوابید. بین وعده‌های اصلی غذا از خوردن غذاهای حاضری و نوشیدنی‌های کافین‌دار خودداری کنید. گرچه ممکن است این قبیل خوارکی‌ها به صورت لحظه‌ای احساس خوبی را در شما به وجود آورند، اما اثر مثبت آنها ناگهان کاهش می‌یابد و حالتان بدتر از قبل می‌شود. غذاهای مختصر با قند پایین، سطح انرژی شما را متعادل و حال روحی شمارا بهتر می‌کنند.

▼ خوب خوردن

داشتن حال روحی نامساعد مستقیماً با کمبود پرطرف ویتامین‌ها و مواد معدنی در ارتباط است. رژیم غذایی شما باید شامل ماهی تازه، گوشت بدون چربی، سبزیجات، و بتنن باشد.

