

# تفکر مثبت



اعتماد به نفس

بهبود سازی

اهداف

عزت نفس

همیاری

احساسات

موفقیت

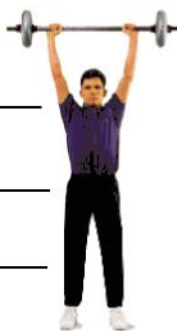
حمایت

استرس

الگوها

سلامتی

عبارات تأکیدی مثبت



# فهرست مندرجات

۵ مقدمه

## درک تفکر مثبت

۶ درک مفاهیم کلیدی

۸ 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  
تفکر مثبت / نویسنده سوزان کوئیلیام؛ مترجمان  
محمد علی حسینی، شیوا ایزدی.  
تهران: نشر سارگل، ۱۳۸۴  
۷۲ ص. : مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، عکس (رنگی)،  
نمودار (رنگی). - (مهارت‌های زندگی)

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، ب. ایزدی،

شیوا، ۱۳۵۲ - مترجم، ج. عنوان.

۹ ک ۹ خ / ۶۹۸ / ۳۵ BF

۱۳۸۴

کتابخانه ملی ایران

۶۱۰-۸۴ م

نام کتاب: تفکر مثبت

نویسنده: سوزان کوئیلیام

مترجمان: دکتر محمدعلی حسینی، شیوا ایزدی

ناظر کیفی ترجمه: سعید علیمیرزایی

ویراستار: سمیه شریعتی‌راد

ناشر: انتشارات سارگل

صفحه آرایشی: سارگل

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۵

شمارگان: ۴۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۴-۵۸۹۰-۳۸-۱

قیمت: ۲۸۰۰۰ ریال



انتشارات سارگل

دفتر مرکزی: ۶-۸۱۹۸۳۳۲۴

دفتر روابط عمومی و فروش: ۳-۸۱۹۸۳۴۱۱

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 نگرش خاص
- ۶۸ آزمون مثبت اندیشی



## تحقق بخشیدن به توان بالقوه

- ۳۰ کار کردن با عواطف
- ۳۲ مدیریت احساسات
- ۳۶ خوش بین باشید
- ۳۸ پرورش عامل خوشبختی
- ۴۰ کسب اعتماد به نفس
- ۴۲ تعیین اهداف
- ۴۴ کشف معنا در زندگی



## تجدید نظر در باورها

«اگر از تجربیات گذشته هوشمندانه استفاده کنید هیچ چیز موجب اتلاف وقت نخواهد شد.»

روین

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 بگیرید که باورهای منفی را تغییر دهید.

### ایجاد باورهای مثبت

باورهای مفید و سودمند خود را از طریق توجه به هر آنچه که موجب تأیید آنها می‌شود تقویت کنید. به عنوان مثال، اگر باور شما این است که «مردم واقعاً برایم ارزش قائلند» حدود یک هفته کلیه رفتارها و گفته‌های دیگران که مؤید این باور هستند را یادداشت کنید. به این نکته که دیگران از شما نظر خواهی می‌کنند، توجه کنید و تعریف و تمجید آنها از خودتان را بپذیرید. وقتی کسی به شما می‌گوید مهم هستید، گفته‌ی وی را به خاطر بسپارید. هر گونه احساس بی‌ارزش بودن را نادیده بگیرید. این احساسات واقعی نیستند؛ به شواهد واقعی بنگرید.

### نکات کلیدی

- از خود سؤال 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 با ترس و نگرانی‌های شما باشند. با تلاش و کوشش سعی کنید بر آنچه موجب ترس شما می‌شود فائق آید.

### جمع‌آوری شواهد و مدارک

اگر باورتان این است که مردم برایم ارزش قائلند و در تلاشبید که خود را در این مورد متقاعد کنید، از دوست یا شریک خود بخواهید به شما بگوید چه چیزهایی را در شما تحسین می‌کند، و یا از مدیرتان بخواهید در ارزیابی‌های شغلی فهرستی از دلایل ارزشمند بودن‌تان تهیه کند. یا دیگران درباره احساس ارزشمندی صحبت کنید. 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 روبه‌رو نیستید.



### ▲ پذیرفتن باز خورد مثبت

وقتی با دوستانتان صحبت می‌کنید ببینید که تا چه اندازه از مصاحبت با شما لذت می‌برند و برای نظراتتان ارزش قائلند. توجه به نظر مثبت دیگران درباره خود موجب افزایش خودباوری شما خواهد شد.

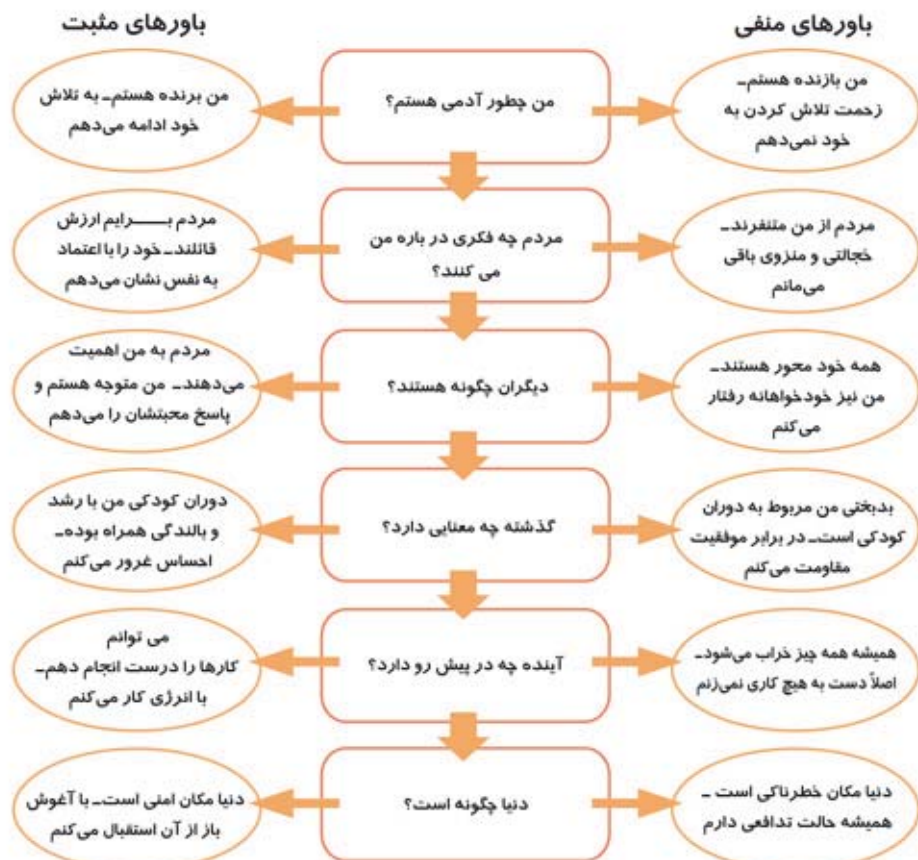
## آزمایش باورها

## در یک نگاه

- توجه به احترامی که دیگران برای نظریات شما قائلند موجب تقویت خودباوری می‌شود.
- پرسیدن نظرات دیگران به شما کمک می‌کند باورهای 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 برایم ارزش قائلند» می‌توانید از ده نفر از دوستان خود بخواهید که لطفی در حق شما بکنند. شاید نگران آن باشید که همه آنها درخواست شما را 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 رد دادند سعی کنید با کمک یک مشاور به فکر ایجاد تغییر باشید).

## تغییر باورهای درونی



## سلامتی پیش نیاز مثبت‌گرایی



همیشه مواد غذایی تازه مصرف می‌کند

مقادیر زیادی میوه و سبزیجات می‌خرد

### ▲ لذت بردن از زندگی

یک رژیم متنوع و متعادل نقش مهمی در حفظ تعادل احساسی دارد.

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.

### تغذیه 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 نوسانات احساسی فراوان همراه خواهد بود. برای پیشگیری از واکنش‌های نامطلوب بدن در مقابل طعم‌ها و رنگ‌های مصنوعی خوراکی، باماید 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، تمرکز، 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 دوپامین از غذاهای سرشار از آمینو اسیدها مانند مرغ، ماهی، گوشت قرمز، دانه‌های روغنی، و حبوبات استفاده کنید.

### نکات کلیدی

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

