



سفید و سیاه

لیلا سرخسپور

معلم پایه ششم ابتدایی مدرسه دخترانه راهیان صادق

سرشناسه	: عزیزپور، لیلا، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: سفید و سیاه / لیلا عزیزپور.
مشخصات نشر	: اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۰ ص: مصور.
شابک	: ۱۰۰۰۰۰ ریال 7-431-344-600-978 :
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: مثبت نگری
موضوع	: Affirmations
موضوع	: خودسازی
موضوع	: (Self-actualization (Psychology
موضوع	: آرامش ذهنی
موضوع	: Peace of mind
موضوع	: رفقیت تحصیلی -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: Academic achievement -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ۴۴۲م / ۶۹۷ / B۱
رده بندی دیویی	: ۱۵۱ / ۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۵۰۰۰



نام کتاب : سفید و سیاه

مؤلف : لیلا عزیزپور

ناشر : محقق اردبیلی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی : فروغ

نوبت و سال چاپ : اول ۱۳۹۶

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد قیمت : ۱۰۰۰۰۰۰ ریال

شابک : ۷-۴۳۱-۴۴۴-۶۰۰-۹۷۸

آدرس : اردبیل سه راه دانش بازار معطری طبقه فوقانی پلاک

تلفن ۳۳۲۴۰۰۸۱

فهرست مطالب

پیش‌گفتار / ۶

شعر: سفید و سیاه / ۸

زنگ اول:

♥ مثبت‌اندیشی / ۱۰

نیمه پر! روان را نگاه کن! / ۱۱

چطور بیاموزیم که مثبت‌اندیش باشیم؟ / ۱۴

- روی افکار تان تمرکز کنید! / ۱۵

- مقصر دانستن خود! / ۱۶

- شما می‌توانید! / ۱۶

- گفت‌وگوی درونی! / ۱۷

- دنیا را عوض کنید! / ۱۷

- رد کردن منفی‌ها! / ۱۸

قدرت کلمات در زندگی و جایگزینی عبارت مثبت در صحبت‌ها / ۱۹

فواید مثبت‌اندیشی / ۲۰

- مثبت‌اندیشی باعث پیشرفت می‌شود / ۲۰

- چیزهای زیادی برای لذت بردن وجود دارند! / ۲۱

- لحظات شاد در زندگی / ۲۱

- دارویی خوب برای لحظات سخت زندگی است / ۲۲

- قدرت افکار مثبت / ۲۲

- زندگی طولانی‌تر / ۲۲

- مثبت‌اندیشی کلید موفقیت شماست / ۲۳

جدیدترین راهکارها برای داشتن شخصیت مثبت / ۲۴

- گفت‌وگوی درونی مثبت / ۲۴

- تجسم مثبت / ۲۴

- افراد مثبت‌اندیش / ۲۴

- خوراک ذهنی مثبت / ۲۵

- آموزش و پیشرفت درست / ۲۵

- عادت‌های سلامتی مفید / ۲۶

- انتظارات مثبت / ۲۷

شانس بهتر است یا انرژی مثبت؟ / ۲۸

راستی انرژی مثبت چیست؟ / ۲۹

شور و نشاط، تضمین خوشبختی / ۳۰

داستانک: "زندانی باورهای اشتباه نشوید" / ۳۱

غول راغ جادو / ۳۱

♥ نکاتی طلایی ساده برای مثبت اندیش بودن / ۳۳

زنگ دوم:

♥ ۱۵۰ جمله انجیل هبانی: سخنان بزرگان و مثبت‌اندیشان جهان / ۳۵

زنگ سوم:

♥ انشای دانش‌آموزان / ۵۱

زنگ چهارم:

♥ پیوست دست‌نوشته دانش‌آموزان / ۹۱

پیشگفتار

معمولا دید افراد مختلف نسبت به زندگی فرق می‌کند، عده‌ای بسیار خوشبین و مثبت‌نگر هستند و عده‌ای بسیار ناامید و یأس و تیرگی دنیای این افراد را در بر گرفته است.

در واپسین روزهای سال تحصیلی در خرداد ماه سال ۱۳۹۶، امتحان انشا داشتیم. همه دانش‌آموزان یک برگه سفید آماده کرده بودند؛ تا موضوع انشا مشخص شود و شروع به نوشتن کنند. روی کاغذ هر کدام از دانش‌آموزان نقطه‌ای سیاه در وسط برگه سفید کاغذ قرار داده و از آن‌ها خواستم که آن‌چه می‌بینند توصیف کنند. دانش‌آموزان سردرگم و با نگاه‌های پرسشگر، مشغول نوشتن انشای خود شدند. بعد از جمع کردن برگه‌ها، از آن‌ها خواستم یکی یکی انشاهای خود را در کلاس بخوانند. همه بدون استثنا در مورد نقطه سیاه توصیفات متعددی نوشته بودند، ولی کسی در مورد بخش سفید کاغذ چیزی ننوشته بود!! انگار اصلا سفیدی دیده نشده بود!! همه روی نقطه‌ای سیاه متمرکز شده بودند!!

چیزی شبیه این در زندگی‌هایمان نیز اتفاق می‌افتد. همه‌ی ما فقط روی نقطه سیاه متمرکز می‌شویم. مشکل سلامتی که از آن‌ها می‌دهد، کمبود پول، مشکلی که در رابطه ما با یکی از افراد خانواده‌مان وجود دارد، ناامید شدن از یک دوست. نقطه‌ای سیاه در مقایسه با چیزهایی که در زندگی‌مان داریم، خیلی کوچک و بی‌اهمیت هستند؛ اما آن‌ها همان‌هایی‌اند که ذهن ما را آلوده می‌کنند. همه ما تمایل داریم همه خوبی‌ها و امتیازاتی که داریم را نادیده بگیریم و در مقابل، همه توجه و انرژی خود را روی مشکلاتی متمرکز کنیم که مانند این نقطه‌های کوچک هستند و باعث ناامیدی و دلسردی ما می‌شوند. آن‌ها کوچک و بی‌اهمیت هستند، اگر بتوانیم افق دید خود را وسیع‌تر کنیم و همه تصویر زندگی

را ببینیم. در زندگی، نگاهتان را از نقطه‌های سیاه بردارید و از هر چیز خوبی که دارید، لذت ببرید؛ همه‌ی لحظه‌هایی که زندگی در اختیارتان قرار می‌دهد؛ شاد باشید و زندگی آکنده از عشق داشته باشید.

آن روز در کلاس انشا، بعد از صحبت با دانش‌آموزان در مورد بخش سفید کاغذ، دوباره دانش‌آموزان با شور و نشاط و اشتیاق قلم به دست گرفتند و انشایی دیگر نوشتند که در این مجموعه گردآوری شده است.

این کتاب در چهار فصل تنظیم گردیده است. در فصل اول در مورد مثبت‌اندیشی و فواید و راهکارهای آن صحبت شده است. در فصل دوم ۱۵۰ جمله ارزشمند و انگیزه‌بخش از بزرگان مشاهیر جهان گردآوری گردیده است. در فصل سوم انشاهای دانش‌آموزان که در ششم ابتدایی آورده شده و در نهایت در فصل چهارم، دست‌نوشته‌های دانش‌آموزان هفتم و هشتم گردیده است.

هدف اصلی تدوین این کتاب، ارائه راهکارهایی برای تحقق «مثبت‌اندیشی» می‌باشد و امید است که این مطالب تواند در راستای موفقیت و شادی دانش‌آموزان عزیز و آینده‌سازان کشور، راهنمای مناسبی باشد و این کتاب قدم کوچکی در تغییر نگرش آنان در مواجهه با مسائل زندگی باشد و به امید خدا معجزات و اثرات آن را در زندگی‌شان شاهد خواهند بود.

«بپذیرید که، اگر افکارمان را کنترل کنیم، زندگی‌مان متحول می‌شود.»

لیلا عزیزپور

تابستان ۱۳۹۶