

تری ال. پائولسون

نایددهای خوش بینی

ترجمه صابر مقدس

انتشارات ناهید
تهران، ۱۳۹۹

سرشناسه

: پلسن، تری ال، ۱۹۳۶-م.
-Paulson, Terry L., 1936

عنوان و نام پدیدآور : فایده‌های خوش‌بینی / تری ال. پائولسون : ترجمه صابر مقدمی.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات ناهید، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۲۵۲ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۶۵۵-۱

: منبعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : The optimism advantage: 50 simple truths to transform
your attitudes and actions into results, c2010. : عنوان اصلی :

موضوع : خوش‌بینی

موضوع : Optimism :

موضوع : نگرش (روان‌شناسی)

موضوع : Attitude (Psychology)

شناسه افزوده : مقدمی صابر، ۱۳۵۰-، مترجم

رده بندی کنگره : BF۶۹۰.۳۵

رده بندی دیویی : ۵۳/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۱۷۷۰۹۱

● تری ال. پائولسون

● فایده‌های خوش‌بینی

● ترجمه صابر مقدمی

● صفحه‌آرا: اسماعیلی

● چاپ اول: ۱۳۹۹

● چاپ دوستان

● شمارگان: ۵۵۰ جلد

● همه حقوق محفوظ است.

تکثیر و انتشار این اثر به هر روش (پلاستی، فتوکپی، ضبط الکترونیکی و ذخیره در سیستم‌های رایانه‌ای و پخش) بدون دریافت مجوز کتبی و قبلی از ناشر ممنوع است.



انتشارات ناهید

www.nahid.com

nahidbooks@yahoo.com

www.bahanbook.ir

● سایت:

● پست الکترونیکی:

● فروش اینترنتی:

فهرست

پیشگفتار نویسنده	۱۳
پیام نویسنده به تناسب ترجمه فایده‌های خوش‌بینی به زبان فارسی	۱۵
فصل اول: دست از کتبی و دشمنی نسبت به خویش بردارید و بهترین حامی و یار خود باشید	۱۷
فصل دوم: با دستی که به شما داده، به بازی کنید	۳۱
فصل سوم: انتخاب با شماست: می‌خواهید نانی باشید یا نجات‌یافته انعطاف‌پذیر	۴۵
فصل چهارم: قدرت خوش‌بینانه هدف	۶۳
فصل پنجم: افراد خوش‌بین موهبت‌ها و استعدادها را ذاتی‌شان را به سرمایه‌های قابل برگشت تبدیل می‌کنند	۷۹
فصل ششم: عادات سلامتی شما شکل‌گیری افکار و نگرش‌هایتان را تحت تأثیر قرار می‌دهند	۹۵
فصل هفتم: افراد خوش‌بین به استقبال اقدام و عمل می‌روند	۱۰۵
فصل هشتم: افراد خوش‌بین دشمن افکار فاجعه‌بارند	۱۱۷
فصل نهم: افراد خوش‌بین انسان‌های قدردان و سپاسگزاری هستند	۱۳۹
فصل دهم: افراد خوش‌بین به‌طور سازنده از خود انتقاد می‌کنند	۱۵۳
فصل یازدهم: کنترل انگیزه‌های شخصی‌تان یعنی اینکه به کارآ بودن خویش پی ببرید	۱۷۱

فصل دوازدهم: دلخوشی‌های ساده: برگ برنده افراد خوش‌بین ۱۸۳

فصل سیزدهم: شوخ‌طبعی: جوکری در دستان زندگی ۱۹۷

فصل چهاردهم: یک شبکه خوش‌بینی کارآ و اثربخش بنا کنید ۲۱۱

فصل پانزدهم: چگونه با سعی و تلاش واقعی در زندگی
به فرد خوش‌بینی تبدیل شویم ۲۲۹

پیشگفتار نویسنده

این کتاب حاصل سال‌ها تجربیات و مطالعات شخصی و حرفه‌ای من است. بنابراین باید از افراد بسیاری به‌خاطر سهمشان در شکل‌گیری آن تشکر و تشکر کنم.

از پدر و مادر و دوستان و همسر که با حمایت‌های جانانه‌شان مرا به نوشتن این کتاب تشویق کردند تشکر و قدردانی می‌کنم. آن‌ها با تبدیل خوش‌بینی به الگو و سرمشق رفتار و نانوایان و انتخاب شادی و ایمان به‌عنوان دو همدم و مونس جدایی‌ناپذیر زندگی روزانه و نگرش خوش‌بینانه مرا شکل دادند.

از همسرم لوری، پسر من، نوه‌هایم میکا، جرمیا، نانومی و کلو و سایر اعضای خانواده دوست‌داشتنی و بی‌نظم سپاسگزارم. از اینکه به من آموختید روابطمان در زندگی به‌همراه دشواری را امکان‌پذیر و ارزشمند می‌سازد سپاسگزارم. از اینکه هنوز عشق، خاطرات و تجاربتمان را به من ارزانی می‌دارید بی‌نهایت سپاسگزارم.

از حضار و مستمعین پیشماری که با حضور، توجه، لبخند، تشویق، بیان دیدگاه‌ها و داستان‌های زندگی خویش مرا در پربار کردن این کتاب یاری کرده‌اند تقدیر و تشکر می‌کنم. بخش اعظم دانش و معرعاتم را مدیون شما هستم.

از همکاران سخنرانم در اسپیکرز راندتیل، گلدکوئست اسپیکرز، شمال اسپیکرز آسوسی‌یشن به‌خاطر اینکه طی سال‌های متمادی منبع الهام، حمایت گروهی، اظهارنظر و دلگرمی بوده‌اند تلاش و قدردانی می‌کنم. تلاش‌های شما به‌عنوان سوداگران امید و آرزو، انگیزه‌بخش و پیام‌آور بوده و به دیگران کمک می‌کند به رؤیایها و نیات خود در آینده جامه عمل بپوشانند.

از نانسی لک‌ووتر به‌خاطر فراهم ساختن یک محیط کار با ثبات و یکنواخت، انجام ویرایش‌های ضروری و حمایت‌های تجاری که امکان

چاپ این کتاب را فراهم کرد، همچنین به‌خاطر دوستی و رفاقت دیرینه و خدماتی که انجام داده قلباً سپاسگزارم.

از تیم شرکت جان ویلی و پسران، ویراستارم لورن لینچ و ویراستار تولیدم لورن فریستون به‌خاطر پرورش کتاب از مرحله مفهوم تا چاپ سپاسگزارم. می‌دانم که تعریف و تمجیدها، انتقادات و ضرب‌العجل‌های شما گواه دقت و توجه عمیق شما برای خلق اثری موفق و غرورآمیز بوده است. از دکتر مارتین سلیگمان به‌خاطر گام‌هایی پیشگامانه و مجدانه‌ای که در زمینه مطالعه و تکمیل روان‌شناسی مثبت برداشته‌اند سپاسگزارم. آثار و اقدامات پیشگامانه او از درک و شناخت صرف آسیب‌شناسی در این زمینه فراتر رفته و ما را به درک و ارتقای عادات سالم ذهنی رهنمون ساخته است. من از بهر کار متعال به‌خاطر لطف و کرم پایدار و حضور مستمرش در زندگی‌م سپاسگزارم. اوست که به اهداف و انگیزه‌هایم روح و شکل تازه‌ای می‌بخشد، ارزش‌ها و معیارهای مرا گواهی و تصدیق می‌کند و امید بی‌پایانی به من عطا می‌کند. از اینکه به جامعه ما نور ایمان می‌باشد سپاسگزاریم. پروردگار در کلامش شایسته حمد و ستایش است.