

ناستودنی های ستودنی

در جستجوی ذهنیتی متفاوت

دکتر سید حمید آتش پور

سامیه سادات آتش پور

www.ketab.ir

آتش پور، سید جمید، ۱۳۴۳ -	سرشناسه:
ناستودی های سودنی: در جستجوی ذهنیتی متفاوت/ دکتر سید جمید آتش پور - نام نهادات آتش پور	عنوان و نام پدید آور:
تهران: نشر قطره، ۱۴۰۰	مشخصات ناشر:
۱۰۰ ص	مشخصات ظاهری:
سلسله انتشارات - ۲۱۵۴. روان شناسی - تألیف - ۱۹۹	فروسته:
۹۵۷ - ۰ - ۲۰۱ - ۶۲۲ - ۹۷۸	شابک:
فیبا	وضعیت فهرست نویسی:
نگرش (روان شناسی) - تغییر	موضوع:
Attitude Change	موضوع:
تصویر سازی ذهنی (روان شناسی)	موضوع:
Imagery Psychology	موضوع:
تفکر انتقادی	موضوع:
Critical Thinking	موضوع:
۱۳۷۳ -	شناسه افزوده:
BF ۳۲۷	رده بندی کنگره:
۱۵۳/۸۵	رده بندی دیویی:
۸۴۷۲۶۱۴ ملی:	شماره ی کتاب شناسی ملی:

نشر قطره از برچسب برای تغییر قیمت استفاده نمی کند.

تمامی حقوق محفوظ است.

تهران، خیابان دکتر فاطمی، خیابان شیخ لر، کوچه ی بنفشه، پلاک ۸

تلفن: ۸۸ ۹۷ ۳۳ ۵۱-۳

www.ketab.ir



نشر قطره

ناستودنی های ستودنی

دکتر سید حمید آتش پور - سامیه سادات آتش پور

صفحه آرا: ژیلای پی سخن

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰

چاپ: ثمین

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

بها: ۲۵۰۰۰ تومان

فهرست

۹.....	یادداشت مؤلف
۱۱.....	زنده‌باد معمولی بودن
۱۳.....	زنده‌باد دست‌کم گرفتن ارزیابی‌های خود
۱۴.....	زنده‌باد غیرمنتظره‌ها
۱۶.....	زنده‌باد بر حق نبودن
۱۷.....	زنده‌باد بی‌نظر بودن
۱۹.....	زنده‌باد انتظار داشتن
۲۰.....	زنده‌باد داشته‌هایتان و کافی نبودن
۲۱.....	زنده‌باد محدودیت‌ها
۲۲.....	زنده‌باد سرنوشت؛ آنچه در کنترل ما نیست!
۲۳.....	زنده‌باد از قاعده‌ها عبور کردن
۲۴.....	زنده‌باد شگفتی
۲۶.....	زنده‌باد انعطاف‌ناپذیری
۲۸.....	زنده‌باد اشتباه کردن
۳۰.....	زنده‌باد شکست
۳۱.....	زنده‌باد مشکلات

- ۳۳.....زننده باد مشکلات پیش رو
- ۳۴.....زننده باد تنهایی اقدام کردن
- ۳۵.....زننده باد کناره گیری
- ۳۷.....زننده باد هیچ کاری نکردن
- ۳۸.....زننده باد سکوت
- ۴۰.....زننده باد کم حرفی
- ۴۱.....زننده باد اعمال کوچک هدفمند
- ۴۲.....زننده باد چیزهای کوچک
- ۴۳.....زننده باد گام های کوچک و پیروزی های خرد
- ۴۵.....زننده باد مخالفت کردن
- ۴۶.....زننده باد تضاد
- ۴۷.....زننده باد مخالف
- ۴۹.....زننده باد نارضایتی
- ۵۰.....زننده باد مسیر رفته را برگشتن و یا متوقف شدن دوباره شروع کردن
- ۵۱.....زننده باد خشم
- ۵۴.....زننده باد دوست داشتنی نبودن
- ۵۶.....زننده باد دست کم گرفتن پیش بینی های خود
- ۵۷.....زننده باد احساسات
- ۵۸.....زننده باد احساسات منفی
- ۶۰.....زننده باد تجربه های منفی
- ۶۲.....زننده باد بی اعتمادی
- ۶۳.....زننده باد تردید
- ۶۶.....زننده باد شک کردن
- ۶۸.....زننده باد عدم تصمیم گیری
- ۶۸.....زننده باد بی اعتنائی
- ۶۹.....زننده باد اجتناب کردن

یادداشت مؤلف

ناستودنی‌های ستودنی، حکایتِ تفکرِ معکوس است برای برخورد و مواجهه با مسائل زندگی؛ مسائلی که شاید برای حل و فصل شدن به ذهنیتی فراتر از یادگرفته‌ها و عادت‌ها نیازمند است.

کتاب حاضر به پارادوکس‌ها و گزینه‌های متفاوتی اشاره می‌کند که شاید با تفکرِ خطی‌ای که از دوران کودکی به ما یاد داده‌اند قابل توجیه نباشد، اما با کمی تعمق، صبوری و انعطاف‌پذیری می‌توان قابلیت‌های متفاوتی را در آن‌ها یافت که قادر باشد نگاه ما را به زندگی تغییر دهد.

جستجوی یک ذهنیتِ متفاوت و رشد تفکرِ نقدانه در درک واقعیت‌ها و مسائل زندگی هدفی بوده است که در این کتاب دنبال کرده‌ایم. امید است این کتاب بتواند راهنمای خوبی در این نوع از شیوه‌ی «تفکر»، «دیدن» و حتی «بودن متفاوت» باشد. در این زمینه برای همه‌ی موقعیت‌هایی که مدیریت محترم نشر قطره برای «بودن متفاوت» ایجاد می‌کند کمال تشکر را دارم.

سیدحمید آتش‌پور

پاییز ۱۳۹۹