

مثبت بیاندیشیم

و

شاد کام باشیم

www.ketab.ir

مؤلف: فرحناز منصور کوهی

سرشناسه ← منصورکوهی، فرحناز، ۱۳۴۲-  
 عنوان ← مثبت بیاندیشیم و شادکام باشیم.  
 مشخصات نشر ← مشهد: طلوع مجد، ۱۴۰۰.  
 مشخصات ظاهری ← ۱۱۹ ص.؛ رقعی.  
 شابک ← ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۶۰-۲۵-۰  
 وضعیت فهرست نویسی ← فاپا  
 یادداشت ← کتابنامه: ص. ۱۱۹-۱۱۸.  
 موضوع ← روان‌شناسی مثبت‌گرا -- مثبت‌نگری.  
 موضوع ← Positive psychology -- Affirmations  
 رده بندی کنگره ← BF ۲۰۴/۶  
 رده بندی دیویی ← ۱۵۰/۱۹۸۸  
 شماره کتابشناسی ملی ← ۷۶۴۹۴۲۵

عنوان: مثبت بیاندیشیم و شادکام باشیم

نویسنده: فرحناز منصورکوهی

صفحه‌آرا: مه‌ن‌دس سید فاطمه موسوی مجد

جلد: مه‌ن‌دس سید مرتضی موسوی مجد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۶۰-۲۵-۰

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰ - مشهد

چاپخانه: البرز - ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

ناشر: انتشارات طلوع مجد

وب سایت: [www.nashremajd.ir](http://www.nashremajd.ir)

همراه: ۰۹۱۵۳۳۳۲۲۱۳



## فهرست مطالب

|    |                                                            |
|----|------------------------------------------------------------|
| ۷  | ..... آغاز سخن                                             |
| ۱۰ | ..... فصل اول                                              |
| ۱۰ | ..... روان‌شناسی مثبت از کجا آمده است و به کجا می‌رود؟     |
| ۱۱ | ..... روانشناسی مثبت چگونه شکل گرفت؟                       |
| ۱۲ | ..... بنیانگذار روانشناسی مثبت                             |
| ۱۴ | ..... ابعاد روان‌شناسی مثبت گرا                            |
| ۱۵ | ..... مفاهیم و نظریه اصلی روانشناسی مثبت گرا               |
| ۱۸ | ..... الگوهای درمانی روانشناسی مثبت گرا                    |
| ۲۳ | ..... نظریه پردازان و بزرگان روانشناسی مثبت نگر            |
| ۲۹ | ..... فصل دوم                                              |
| ۲۹ | ..... تعریف مثبت اندیشی                                    |
| ۳۱ | ..... مثبت گراها چه کسانی هستند؟                           |
| ۳۱ | ..... شادی چیست؟                                           |
| ۳۴ | ..... ضرورت شادی                                           |
| ۳۵ | ..... معروف‌ترین علت‌های ایجاد حس خوشبختی از دیدگاه سلیگمن |
| ۴۱ | ..... فصل سوم                                              |
| ۴۱ | ..... افکار                                                |
| ۴۱ | ..... انواع افکار انسان                                    |
| ۴۴ | ..... افکار هدفمند در مقابل افکار بی‌هدف                   |
| ۴۷ | ..... فصل چهارم                                            |
| ۴۷ | ..... شادکامی                                              |
| ۵۰ | ..... عوامل باعث شادی درونی                                |
| ۵۱ | ..... چگونه شاد باشیم                                      |

|    |                                                       |
|----|-------------------------------------------------------|
| ۵۷ | فصل پنجم.....                                         |
| ۵۷ | پژوهش‌های انجام شده نظریه پردازان مثبت گرا.....       |
| ۵۷ | آشنایی با نظریه شادکامی پایدار سونیا لوبو میرسکی..... |
| ۵۸ | جستجوی شادی باعث ناشادی می‌شود.....                   |
| ۶۰ | دکتر فرانکلین آباگ.....                               |
| ۶۲ | رالف والدو امرسون.....                                |
| ۶۳ | نظریه ساخت و گسترش هیجانات مثبت.....                  |
| ۶۵ | فصل ششم.....                                          |
| ۶۵ | روش‌های مثبت اندیشی.....                              |
| ۶۵ | تمرین مثبت اندیشی.....                                |
| ۸۵ | تکنیک‌ها.....                                         |
| ۸۶ | تکنیک‌های روانشناسی مثبت گرا.....                     |
| ۸۶ | تکنیک "بنوس، بخوان، بسوزان".....                      |
| ۸۷ | تمرین مراقبه لبخند واقعی (لبخند دلبین).....           |
| ۸۹ | تکنیک اجتناب از آشفتگی ذهنی و ایجاد تمرکز.....        |
| ۹۰ | یک شعار انتخاب کرده و آن را تکرار کنید.....           |
| ۹۱ | با خودتان مهربان باشید.....                           |
| ۹۱ | بیان خود را تغییر دهید.....                           |
| ۹۱ | از مهم‌ترین تکنیک‌های مثبت اندیشی.....                |
| ۹۱ | تمرین قدردانی روزانه را شروع کنید.....                |
| ۹۲ | به بیرون از منزل بروید.....                           |
| ۹۲ | مدیتیشن را امتحان نمایید.....                         |
| ۹۲ | به طور مرتب ورزش کنید.....                            |
| ۹۳ | خیلی سخت تلاش نکنید!.....                             |
| ۹۳ | تمرین بخشش (گذشت کردن).....                           |
| ۹۳ | داستان گویی هیجانی.....                               |
| ۹۳ | خبربایی در شدايد و ناگواری‌ها.....                    |

## آغاز سخن

بر سبزه نشین و خوش بزی روزی چند

ز آن پیش که سبزه بر دمد از خاکت<sup>۱</sup>

زندگی هر روز در گذر است. ما انسان‌های کره خاکی با فراز و فرودهایی هر روز آن را می‌گذرانیم. زندگی هر یک از ما آکنده از لحظات توام با شادی و غم می‌باشد لحظاتی شادی آن پر از شور و نشاط و انرژی که بر حرکت‌مان می‌افزاید و شادمانی و شادکامی را برای ما به ارمغان می‌آورد، و لحظات غم، زندگی را برای مان سخت و جان کاه می‌سازد و تاب و توان را از ما سلب می‌کند. به راستی چه کار باید کرد تا لحظات غم و اندوه زندگی کاهش یافته و تحمل آن آسان‌تر شود و لحظات شادی و شادکامی زندگیمان افزایش یابد؟

این پاسخی است که روانشناسی مثبت گرا بدان پرداخته است. روانشناسی مثبت گرا، رویکردی نسبتاً جدیدی در حوزه روانشناسی است که بر توانمندی و ویژگی‌های مثبت انسان تأکید دارد، و از افراد می‌پرسد که چه توانایی‌هایی دارند، روانشناسی مثبت اندیش، معتقد است که با پرورش نقاط مثبت می‌توان زندگی را ارزشمند ساخت. روانشناسی مثبت گرا به دنبال آن است که زندگی روزمره را رضایت بخش‌تر کند و برای رسیدن به این هدف راهکارهایی را پیشنهاد می‌کند. روانشناسی مثبت نگر مفهومی آرمانی نیست که فقط بر رویاها و آرزوها تکیه داشته باشد بلکه رویکردی علمی است که از عالی‌ترین روش‌ها برای کمک به انسان بهره می‌گیرد.

بدین سبب من علاقه‌مند به مطالعه و بررسی در حیطه روانشناسی مثبت گرا شدم و در این حوزه به جستجو و تحقیق پرداختم که این کتاب ماحصل آن می‌باشد که در فصول آن برای آشنایی با

چگونگی شکل‌گیری، تعریف روانشناسی مثبت‌گرا، اهداف، ابعاد، موضوعات و مفاهیم مهم آن، نظریه پردازان مثبت‌گرا، روش‌ها و تکنیک‌هایی که بکار می‌برند به اختصار پرداختیم.

آب دریا را اگر نتوان کشید      هم به قدر تشنگی باید چشید<sup>۱</sup>

تلاش‌م این بود که با آشنایی با این مفاهیم و به کار بستن آن در عمل، بتوانیم مثبت‌بیندیشیم و با تغییر در باورهای ناصحیح خود بتوانیم شاد باشیم و از زندگی و مواهبی که خداوند به ما ارزانی کرده است به درستی بهره بگیریم.

www.ketab.ir