

مثبت بیندیشیم:

کشف

لذت زندگی

مؤلفان:

اوریل لیمون - گلا دینا مک میهان

مترجم:

سیمین حیدرقلی



انتشارات شلاک

تهران - ۱۳۹۴

سرشناسه : لیمون، اوریل، ۱۹۵۲ - م. Leimon, Averil
 عنوان و نام پدیدآور : مثبت بیندیشیم : کشف لذت زندگی
 مشخصات نشر : تهران : شلاک، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۴ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۷-۰۶۵-۹
 وضعیت فهرست نویسی : فیبای مختصر
 یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی:
<http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
 یادداشت : کتاب حاضر ترجمه‌ی بخش‌هایی از کتاب
 "Positive psychology for dummies, ۲۰۰۹". است.
 شناسه افزوده : مک ماهون، گلیدنا، نویسنده همکار
 Mc Mahon, Gladeana
 شناسه افزوده : حیدرقلی، سیمین، ۱۳۵۰ - مترجم
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۹۸۲۸۴



انتشارات شلاک

نام کتاب مثبت بیندیشیم- کشف لذت زندگی
 ناشر انتشارات شلاک
 مؤلفان اوریل لیمون - گلادینا مک ماهون
 مترجم سیمین حیدرقلی
 طراح جلد فروغ بیژن
 چاپ اول ۱۳۹۴
 شمارگان ۱۰۰۰ جلد
 قیمت ۸۰۰۰ تومان
 شابک ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۷-۰۶۵-۹

جمالزاده جنوبی - خ دیلمان - شماره ۱۴- واحد ۱

تلفن : ۵۷ ۲۳ ۵۹ ۶۶ و ۶۸ ۵۱۲ ۲۲ ۹۱۲

pubshelak@yahoo.com www.Shelak.ir

فهرست

مقدمه	۹
فصل ۱: لذت چیست؟	۱۱
قانون کاهش بازخورد	۱۴
اتومبیل قرمز با سقف متحرک	۱۶
رهایی از دام مادی گرایی	۱۹
پای بهترتان را جلو بگذارید؟	۲۱
خوشی‌های واقعی را بیابید	۲۳
برای چیزهای معمولی جشن بگیرید	۲۵
خود را سرگرم خوشی‌های ساده کنید	۲۵
شادی را به عادت تبدیل کنید	۲۶
از مادی گرایی به طور بهینه استفاده کنید	۲۶

لیست آرزوهای شگفت‌انگیز ----- ۲۷

روز خوبی داشته باشید ----- ۲۸

در خواب زندگی راه بروید ----- ۲۸

زیبایی‌های اطرافتان را ببینید ----- ۲۹

به بچه‌ها چیزی را بدهید که واقعاً می‌خواهند ----- ۳۰

منتظر بودن ----- ۳۱

لذت بردن ----- ۳۲

یادآوری ----- ۳۶

خاطره‌هایتان را در ذهن نگه دارید ----- ۳۶

زندگی یک باغ گل رز است ----- ۳۷

فصل ۲: مشغول شدن به زندگی ----- ۴۰

ویژگی‌های منحصر به فرد خود را بررسی کنید ----- ۴۰

برای ویژگی‌هایتان ارزش قائل شوید ----- ۴۰

ویژگی‌هایتان را کشف کنید ----- ۴۳

متوجه ضعف‌هایتان باشید ----- ۴۷

از ویژگی‌هایتان استفاده کنید ----- ۴۸

ارزش‌های مرتبط با ویژگی‌هایتان را شناسایی کنید ----- ۴۹

عقل و دانایی ----- ۵۰

شجاعت ----- ۵۴

- عشق ----- ۵۶
- عدالت ----- ۵۸
- خویشتر داری ----- ۶۰
- معالی بودن ----- ۶۳
- هر روز از توانایی‌های منحصر به فردتان استفاده کنید ----- ۶۸
- ضعف‌هایتان را برطرف کنید ----- ۶۹
- ویژگی‌های دیگران را بیابید ----- ۷۰
- ارزش‌های دیگران را درک کنید ----- ۷۰

فصل ۳: بهترین کسی که می‌توانید، باشید ----- ۷۳

- همواره انعطاف پذیر باشید ----- ۷۴
- منابع انعطاف پذیری ----- ۷۵
- انعطاف‌پذیری فکری ----- ۷۶
- انعطاف‌پذیری احساسی ----- ۷۷
- انعطاف‌پذیری رفتاری ----- ۷۸
- خوش بگذرانید ----- ۸۳
- لذت‌های زندگی را بیابید ----- ۸۳
- خنده‌دار زندگی کنید ----- ۸۴
- پاس دادن خنده ----- ۸۵
- نمایش خنده‌دار ----- ۸۶

- ۸۶ _____ کُمدی
- ۸۶ _____ شوخی دیداری
- ۸۸ _____ **با اعتماد به نفس زندگی کنید**
- ۸۹ _____ **افکار سازنده داشته باشید**
- ۸۹ _____ دیدگاه خود را عوض کنید
- ۹۲ _____ برای خودتان شانس بیافرینید
- ۹۲ _____ به افکارِتان توجه کنید
- ۹۳ _____ عقاید استوار بسازید
- ۹۳ _____ مراقبت از پول
- ۹۵ _____ به گونه‌ای دیگر ببینید
- ۹۸ _____ تشکر کردن را تمرین کنید
- ۹۸ _____ **درگیری را تجربه کنید**
- ۹۸ _____ پنج ویژگی مهم
- ۹۹ _____ به خود احترام بگذارید و افتخار کنید
- ۱۰۰ _____ **زندگی خود را با ارزش و مهم کنید**
- ۱۰۱ _____ مقصد خود را انتخاب کنید
- ۱۰۲ _____ براساس ارزش‌هایتان زندگی کنید
- ۱۰۲ _____ چه چیزی در زندگی برایتان مهم است؟
- ۱۰۳ _____ برنامه‌ی من برای بهترین شدن

مقدمه‌ی مترجم

در این کتاب متوجه می‌شوید چگونه می‌توانید با دانستن این که چه چیزی به شما شادی ماندگار می‌دهد، زندگی مثبتی را بسازید. همچنین می‌توانید با کشف و استفاده از ویژگی‌های سازنده‌ی خود، کاملاً خود را سرگرم زندگی کنید و طعم رضایت واقعی را بچشید.

این کتاب همچنین شما را به فکر کردن درباره‌ی این که زندگی‌تان چقدر هدفمند است دعوت می‌کند، به شما کمک می‌کند برنامه‌های شادی برای شخص خودتان تنظیم کنید و به شما نشان می‌دهد هنگام مواجهه با موقعیت‌های ناگوار، چگونه به حالت قبلی خود باز گردید.

همچنین کتاب به شما راه‌هایی را نشان می‌دهد که بتوانید هر روز لذت زندگی را تجربه کنید، به طوری که لذت بردن به جنبه‌ای شادی‌آور، رضایت‌بخش و مستمر در زندگی شما تبدیل شود.

سیمین حیدرقلی - بهار ۱۳۹۴