

یک سال مثبت اندیشی

الهام، حکمت و شجاعت روزانه

تالیف:

سیندی اشپیگل

ترجمه:

ساسان جعفرنیا

بهاره قاسمی

سرشناسه	: اسپیکل، سیندی Spiegel, Cyndie
عنوان و نام پدیدآور	: یک سال مثبت‌اندیشی / تالیف سیندی اسپیکل ؛ ترجمه ساسان جعفرنیا، بهاره قاسمی.
مشخصات نشر	: مشهد: زمان تغییر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۲ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	: 978-622-94528-3-7
یادداشت	: عنوان اصلی: A year of positive thinking, 2018.
عنوان دیگر	: چگونه پیشنهادهای بی‌نظیری ارائه دهید که مردم نتوانند مقاومت کنند.
موضوع	: مثبت‌نگری
موضوع	: Affirmations
شناسه افزوده	: جعفرنیا، ساسان، ۱۳۵۱ فروردین - مترجم
شناسه افزوده	: قاسمی، بهاره، ۱۳۶۸ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: BF۵/۶۹۷
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۶۳۹۲۵

یک سال مثبت‌اندیشی: الهام، حکمت و شجاعت روزانه

سیندی اسپیکل

مترجم: ساسان جعفرنیا، بهاره قاسمی

چاپ اول / ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۵۲۸-۳-۷

۵۵ هزار تومان



ناشر: زمان تغییر

مشهد، چهارراه راهنمایی، پاساژ ولیعصر، واحد ۲۱۰ - تلفن ۳۸۴۷۷۸۳۶

مرکز توزیع و فروش: سایت زمان تغییر www.timetochange.ir

فهرست

۱۱		فروردین
۲۵		اردیبهشت
۴۱		خرداد
۵۵		تیر
۶۹		مرداد
۸۳		شهریور
۹۵		مهر
۱۰۷		آبان
۱۱۹		آذر
۱۳۱		دی
۱۴۵		بهمن
۱۵۹		اسفند

مقدمه

از برخی جهات، خیلی بعید بود که من کتابی در مورد مثبت اندیشی بنویسم. من فردی واقع بین هستم و به گونه‌ای بزرگ نشده‌ام که به دنیا با دیده خوش‌بینی نگاه کنم.

مادر من فردی سرسخت و حمایت‌گر و در عین حال دوست داشتنی، مهربان و خانه دار بود که اولین فرزند از چهار فرزندش را در سن ۲۰ سالگی به دنیا آورد و مجبور بود همه ما را تا حد زیادی به تنهایی بزرگ کند.

پدرم تا ۸ سالگی من، یک کارگر خوش‌قلب بود تا اینکه بازنشسته شد و خانه نشین. ما در یک محله نسبتاً فقیر زندگی می‌کردیم که از طرف جامعه خیلی کم حمایت می‌شد، و من و سه برادر بزرگ‌ترم بچه‌های مشکل‌دار بودیم. یاد گرفتن درس‌های زندگی اغلب برایمان گران تمام می‌شد - درس‌هایی مثل این که دنیا همیشه منصفانه نیست، اما تا بوده همین بوده. اینکه باید از فرصت‌هایی که در اختیارمان قرار می‌گیرد، نهایت استفاده را ببریم، اینکه غصه خوردن بابت اتفاقی که افتاده، فایده‌ای ندارد. چیزهایی که شاید کاملاً درست باشند.

به عنوان یک فرد بالغ، درس‌های ارزشمند دیگری نیز آموخته‌ام که به همان اندازه درست هستند. آموخته‌ام که دنیا پر از فراوانی و کمبود، ظلم و مهربانی، ناامیدی و امید است. یاد گرفته‌ام که زندگی ما بسیار شبیه به تکه‌های پرتقال و پوست آن است. آن‌ها هم تلخ و هم شیرین هستند و ما نمی‌توانیم یکی را بدون داشتن دیگری تجربه کنیم.

همچنین آموخته‌ام که توانایی دیدن نور در تاریکی، دنیایی از احتمالات باز و دلخراش ایجاد می‌کند. من متوجه شده‌ام که این دیدگاه، یک انتخاب است و

انتخاب مثبت اندیشی به جای منفی نگری به شجاعت و آگاهی نیاز دارد. این درس‌ها را زمانی فرا گرفتم که در آداب و رسوم، و سنت‌ها غرق شده بودم و فهمیدم که چگونه می‌توانم با انجام تمریناتی خاص از جمله یوگا، مدیتیشن، بودیسم، هندوئیسم، آموزش آکادمیک سنتی، و مهم‌تر از همه، روانشناسی مثبت‌گرا، بر طرز فکر / ذهنیت خود تأثیر بگذارم.

روانشناسی مثبت‌گرا به من کمک کرد تا ذهنیتی مثبت اندیش، و شاد پرورش دهم و آن‌ها را به بخش‌های کلیدی تجربیات روزمره خود تبدیل کنم. همچنین ویژگی‌های استقامت، انعطاف‌پذیری و رشد پس از آسیب، که در اوایل زندگی‌ام به دست آوردم، را تقویت کرد. من این طرز فکر را به عنوان پایه و اساس خود قرار دادم و توانستم در اواسط دهه ۳۰ زندگی خود یک تغییر شغلی بزرگ ایجاد کرده و سپس چندین کسب و کار موفق ایجاد کنم. این روزها، نظریه‌های روانشناسی مثبت‌گرا همان چیزهایی هستند که من هر روز به عنوان یک مربی استراتژیک کسب و کار و سخنران انگیزشی تمرین و تدریس می‌کنم. آن‌ها همچنین چارچوبی برای تفکر مثبت هستند.

قدرتمندترین چیزی است که هنگام شروع خواندن این کتاب باید بدانید، این است: شما می‌توانید توان مغز خود را با تغییر آگاهانه افکارتان تغییر دهید. و شما این توانایی را دارید که افکار خود را صرف نظر از نژاد، پیشینه اجتماعی - اقتصادی یا اعتقادات مذهبی‌تان، تغییر دهید.

اما سؤال اینجاست که افکار شما دقیقاً چگونه مغزتان را تغییر می‌دهند؟ از طریق انعطاف‌پذیری عصبی (نوروپلاستیسیته)، که به معنای توانایی مغز برای سازماندهی مجدد خودش با تشکیل پیوندهای عصبی جدید در طول زندگی ما است.

از آنجایی که افکار جدید، مسیرهای عصبی جدیدی ایجاد می‌کنند و افکار تکراری افکار موجود را تقویت می‌کنند، پس افکار ما به معنای واقعی کلمه می‌توانند ساختار و عملکرد مغز ما را تغییر دهند.