

مہارت مثبت اندیشے

اجتناب از افکار منفی

ارتباط مؤثر

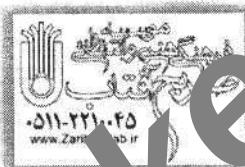
محمد ذوالفقاری

حسن حسینی

فریبا عسکری

ویراستار: دکتر حمید رهبازدار

سرشناسه	:	ذوالفقاری، حمید۱۳۷۰ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارت مثبت اندیشی: اجتناب از افکار منفی، ارتباط موثر / حمید ذوالفقاری
مشخصات نشر	:	حسن طاهری، فریبا عسکری؛ ویراستار حمید رهباندار
مشخصات ظاهری	:	مشهد: مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب ۱۳۹۲ .
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۴۲۹-۶۷۵-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	۱۲۴ ص
موضوع	:	فیبا
داشت	:	مثبت نگری
شناسه افزوده	:	کتابنامه: ص، ۱۲۳.
روبندی	:	طاهری، حسن، ۱۳۴۴- عسکری، فریبا، ۱۳۳۹- رهباندار، حمید، ویراستار
رده بندی دیویی	:	۶۹۷/۵/م۲۹ ۱۳۹۲
شماره ۱	:	۱۵۸/۱
شماره ۲	:	۳۳۳۹۵۲۱



نام کتاب		مهارت مثبت اندیشی
نویسندگان		حمید ذوالفقاری، حسن طاهری، فریبا عسکری
ناشر		مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
ویراستار		حمید رهباندار
صفحه آرای		محسن قسوری
طرح جلد		نوشین دبانی
نوبت چاپ		اول ۱۳۹۳
قطع		رقعی
شمارگان		۱۰۰۰
قیمت		۷۰۰۰ تومان
چاپ		دقت ۳۱۲۵۰۵۲ (۰۵۱۱)
شابک		۹۷۸-۹۶۴-۴۲۹-۶۷۵-۸

مرکز پخش: مشهد، خیابان امام خمینی، جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی
 تلفن: (۰۵۱۱)۲۲۸۳۴۲۲ نمابر: (۰۵۱۱)۲۲۸۱۴۱۰ دفتر نشر: (۰۵۱۱)۲۲۳۲۶۷۵

«حق چاپ محفوظ است»

فهرست

۷	پیشگفتار
۹	درک مثبت اندیشی
۹	مثبت اندیشی چیست؟
۱۳	خودباوری
۱۵	بررسی نگرش خود
۱۷	ره گیری خلق و خو
۲۲	وزن مثبت بودن
۲۲	به انگار کشید کار
۲۹	تغییر تصورات منی
۳۵	هدف گذاری بر روی بهترین زندگی
۳۹	ارزیابی نگرش
۳۹	طرد ترس: تکنیک مواجه سازی
۴۰	مواجهه با ترس: تکنیک مقابله
۴۲	عزت نفس
۴۹	تکیه "انگار که"
۵۱	به ظهور رساندن توانایی ها
۵۱	نگاهی به احساس گناه
۵۵	مدیریت خشم
۶۳	خوش بینی
۶۷	بررسی میزان خوش بینی

۶۷	افزایش عواملی که منجر به ایجاد احساسات خوشایند می گردند
۷۱	کسب اعتماد به نفس
۸۱	به دست آوردن حس آرامش
۸۲	یک زندگی مثبت
۸۵	سلامتی و مثبت گرایی
۸۹	ذهن و سلامت روح
۹۲	ارزیابی سطح استرس
۹۴	تکنیک های مدیریت استرس
۱۰۶	تسکین احساسات ناخوشایند
۱۰۸	مثبت اندیشی و شغل
۱۱۰	ارزیابی میزان رضایت شغلی
۱۲۰	اکنون تا چه حد فردی مثبت هستید؟
۱۲۳	منابع

لغات محبت آمیز موجب کسب اعتماد و اطمینان می شوند. تفکر محبت آمیز موجب نفوذ پذیری می شود.

"لانوئزو"

پیشگفتار

عشق، احساس صمیمیت و صداقت است. در جهان پر فراز و نشیب امروز، خوش بینی، نشاط و با انرژی بودن که لازمه عشق ورزیدن است، برای برخورداری از یک زندگی خوب به دور از افسردگی و اضطراب، ضروری به نظر می رسد. از مهمترین و سروری این مراحل عشق ورزیدن به همدیگر، نگاه مثبت به رویدادها و روابط میان انسانی است. مثبت اندیشی نشان می دهد که چگونه نظراتان را نسبت به زندگی تغییر دهید با وجود مثبت اندیشی می توانید احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید و روابط ارزشمندی برقرار سازید و به موفقیت دست یابید. مثبت اندیشی به شما کمک می کند تا جنبه های منفی زندگی خود را شناسایی کنید؛ این کتاب نشان خواهد داد که چگونه باورهای منفی خود را تغییر دهید، چگونه عزت نفس خود را بهبود بخشید و شما را راهنمایی می کند تا راهکارهای عقلی و عاطفی تفکر مؤثر و مثبت را یاد بگیرید.

تمرین های خود ارزیابی، شما را قادر می سازد تا به مثبت اندیشی پی ببرید. و نهایتاً کتاب یاری تان می کند تا این درس های اساسی را در بهبود و ارتقای زندگی، محل کار روابط عاشقانه، سلامتی، تفریح و در دوستی به کاربرید. مثبت اندیشی به شما کمک می کند که بهترین نتایج را در زندگی برای خود رقم بزنید.

www.ketab.ir