

# تفکر مثبت



نویسنده: سوزان کوئیلیام

مترجمان: دکتر محمد علی حسینی، شیوا ایزدی



## نشر سارگل منتشر کرده است

مجموعه مهارت‌های زندگی

مجموعه مدیران پرستش

● تقویت حافظه

● اعتماد به نفس

● تفکر مثبت

● ارتباط مؤثر (چاپ دوم)

● بازاریابی اثربخش (چاپ دوم)

● تصمیم‌گیری اثربخش (چاپ دوم)

● تکنولوژی اطلاعات (IT) (چاپ دوم)

● تفویض اختیار (چاپ دوم)

● مدیریت استرس (چاپ دوم)

● مدیریت تغییر (چاپ دوم)

● مشتری‌مداری (چاپ دوم)

● مدیریت انگیزش (چاپ دوم)

● مدیریت پروژه (چاپ دوم)

● مدیریت جلسات (چاپ دوم)

● مدیریت کارکنان (چاپ دوم)

● فلون سخنرانی (چاپ دوم)

● فلون مذاکره (چاپ دوم)

● مدیریت زمان (چاپ دوم)

● مدیریت گروه‌ها (چاپ دوم)

● فروش موفق (چاپ دوم)

● روابط عمومی اثربخش

● تفکر خلاق

● ارزیابی کارکنان

● تفکر استراتژیک (چاپ دوم)

● مربی‌گری

● توازن کار و زندگی

● مهارت‌های مصاحبه

## سایر کتاب‌های مدیریتی

● مهارت‌های سرپرستی

● توسعه کارکنان

● گوش کردن اثربخش

● پیشگیری از حوادث

● استراتژی آموزش حرفه‌ای

● راهنمای تحقیقات بازاریابی

● استاندارد عملی برای ساختارهای شکست کار (چاپ دوم)

● پاکسازی درون (چاپ دوم)

● توسعه منابع انسانی (نظام آموزش بر اساس نیاز شغلی)

● توسعه منابع انسانی (مشریات و کاربرد آنها در آموزش)

● منشی مؤثر

● رزومه نویسی

● هوش هیجانی

● روابط دیپلماتیک

● توسعه استراتژیک منابع انسانی



## مقدمه

در زمانی که بشر فاتح ذره و فضا شده و بسیاری از قوانین طبیعت را کشف کرده است هنوز هم بسیاری از افراد موفقیت‌ها، فرصت‌های به دست آمده، و نقاط قوت خود را ناشی از بخت و اقبال می‌دانند و شکست‌ها، تهدیدات، و ضعف‌های خود را به بدشانسی نسبت می‌دهند. این در حالی است که در واقع نوع نگاه و رویکرد ما به دنیا به باورها و رفتارهای ما شکل می‌دهد و موجب کامیابی یا عدم کامیابی ما می‌شود. در واقع عامل موفقیت افراد در روابط اقتصادی، اجتماعی، شغلی، و غیره همین نوع نگرش‌ها، باورها، و رفتارهای آنها است؛ به طوری که امروزه نگرش مثبت به عنوان مهم‌ترین عامل موفقیت افراد موفق شناخته شده است. این باورها نشأت گرفته از تفکرات و تحلیل‌های ذهنی مثبت یا منفی افراد هستند.

به واقع خوش‌شانسی و بدشانسی تنها در ذهن ما است. افراد مثبت‌اندیش یاد گرفته‌اند که اجازه ندهند موانع ذهنی از حالت بالقوه به فعل درآیند و مانع موفقیت آنها شوند. اما افراد منفی‌نگر موانع ذهنی خود را عینیت می‌بخشند و این امر موجب از دست رفتن انگیزه و نیروی حرکت آنها می‌شود.

برخورداری از نگرش و شیوه تفکر مثبت موجب می‌شود که همواره خوش‌شانس بوده و با استفاده مناسب از فرصت‌ها در جرگه افراد موفق قرار بگیرید. نگرش مثبت حتی در برابر نقاط ضعف نیز از شما حمایت می‌کند. به قول معروف اگر می‌خواهید احساس ثروتمند بودن کنید کافی است چیزهایی که با پول نمی‌توانید بخرید را بشمارید. این کتاب با ارائه تکنیک‌های ساده، کاربردی، و قابل اجرا به خوانندگان کمک می‌کند تا نوع نگاه خود به زندگی را عوض کنند و یا ایجاد نگرشی مثبت نسبت به رخدادهای مختلف زندگی. از دیدن زیبایی‌های حقیقی آن بهره‌مند شوند.

دکتر محمدعلی حسینی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی

# فهرست مندرجات

۵ [ مقدمه

## درک تفکر مثبت

۶ [ درک مفاهیم کلیدی

۸ [ تشخیص علائم

۱۰ [ تجزیه و تحلیل رویکرد

۱۲ [ آزمون مثبت‌اندیشی

## مثبت بودن را بیاموزید

۱۴ [ به چالش طلبیدن افکار

۱۸ [ تغییر تصاویر ذهنی

۲۰ [ استفاده از زبان سازنده

۲۲ [ تجدید نظر در باورها

۲۶ [ ایجاد عزت نفس

۲۸ [ حفظ رفتار مثبت

Quilliam, Susan

کوئیلیام، سوزان

تفکر مثبت / نویسنده سوزان کوئیلیام؛ مترجمان محمد علی حسینی، شیوا ایزدی.

تهران: نشر سارگل، ۱۳۸۴

۷۲ ص. : مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، عکس (رنگی)، نمودار (رنگی). - (مبارت‌های زندگی)

ISBN 964-5890-38-1

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Positive Thinking

عنوان اصلی:

۱. جدول بینی. ۲. موفقیت - جنبه‌های روانشناسی.

تلف. حسینی، محمد علی، ۱۳۳۴ - مترجم. ب. ایزدی.

شیوا، ۱۳۵۲ - مترجم. ج. عنوان.

۱۵۸/۱

BF ۶۹۸/۳۵/۹ ک ۹

۱۳۸۴

۸۴-۶۱۰ م

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: تفکر مثبت

نویسنده: سوزان کوئیلیام

مترجمان: دکتر محمدعلی حسینی، شیوا ایزدی

ناظر کیفی ترجمه: سعید علیمیرزایی

ویراستار: سمیه شریعتی‌راد

ناشر: انتشارات سارگل

صفحه آرای: سارگل

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۵

شمارگان: ۴۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۴-۵۸۹۰-۳۸-۱

قیمت: ۲۸۰۰۰ ریال



انتشارات سارگل

دفتر مرکزی: ۶-۸۸۹۸۳۳۲۴

دفتر روابط عمومی و فروش: ۳-۸۸۹۸۴۴۱۱

www.sargolpub.com



## تحقق بخشیدن به توان بالقوه

۳۰ کار کردن با عواطف

۳۲ مدیریت احساسات

۳۶ خوش بین باشید

۳۸ پرورش عامل خوشبختی

۴۰ کسب اعتماد به نفس

۴۲ تعیین اهداف

۴۴ کشف معنا در زندگی



## مثبت زندگی کردن

۴۶ ایجاد یک محیط مثبت

۴۸ سلامتی پیش نیاز مثبت گرایی

۵۲ برقراری روابط خوب

۵۶ دوست داشتن از صمیم قلب

۶۰ با انرژی کار کردن

۶۲ کنار آمدن با مسائل روزمره

۶۴ مدیریت وقایع زندگی

۶۶ پیر شدن با یک تگرش خاص

۶۸ آزمون مثبت اندیشی



## مقدمه

در دنیای چالش‌برانگیز امروز، داشتن انرژی، جدیت، اشتیاق، و خوش‌بینی در تمامی مراحل زندگی امری حیاتی است. کتاب تفکر مثبت به شما نشان می‌دهد که چگونه روش زندگی خود را دگرگون کنید، احساس خوبی در مورد خودتان داشته باشید، و از طریق ایجاد روابط ارزشمند با پیرامون خود، امور زندگی را با موفقیت اداره کنید. در این کتاب شما می‌آموزید که نقاط منفی زندگی خود را شناسایی و عقاید منفی را از خود دور کنید، عزت نفس را افزایش دهید، استراتژی‌های نوین ذهنی و احساسی را به کار گیرید، و تفکر مثبت و اثربخش داشته باشید. در انتهای کتاب یک آزمون خودآزمایی وجود دارد که به کمک آن می‌توانید میزان مثبت‌اندیشی خود را ارزیابی کنید. شما می‌توانید آموزش‌های بنیادین این کتاب را در زندگی، محل کار، مسائل عشقی و عاطفی، بهداشت و سلامتی، بازی، و در روابط دوستانه خود به کار بگیرید. شالوده محکم و استوار مثبت‌اندیشی به شما کمک می‌کند تا از زندگی خود بهترین بهره را ببرید.

