

مثبت بیندیشیم:

روابط مثبت، والدین مثبت،

خانواده مثبت

مؤلفان:

آوریل لیمرن، گاردینا مک میهان

مترجم:

سیمین حیدرقلی

انتشارات شلاک

تهران - ۱۳۹۵

سرشناسه	: لیمون، اوریل، ۱۹۵۲ - م. Leimon, Averil
عنوان و نام پدیدآور	: مثبت بیندیشیم: روابط مثبت، والدین مثبت، خانواده مثبت/
مولفان	: آوریل لیمون، گلادینا مک‌ماهون؛ مترجم سیمین حیدرقلی.
مشخصات نشر	: تهران : شلاک، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص.
شابک	: 978-600-257-075-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتاب حاضر ترجمه‌ی بخش‌هایی از کتاب "Positive Psychology for dummies, 2009" است.
رِصوع	: روان‌شناسی مثبت‌گرا
شناسه افزوده	: مک‌ماهون، گلادینا، نویسنده همکار
شناسه اف‌ا	: Mc Mahon, Gladeana
شناسه دزوده	: حیدرقلی، سیمین، ۱۳۶۴ - مترجم
رده پی‌سی‌کنگ	: ۱۳۹۴ ۲۳م۹/۲۰۴/۶BF
رده بندی دی‌بی	: ۱۵۰/۱۹۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۸۷۶۵۵



انتشارات شلاک

مثبت بیندیشیم: روابط مثبت، والدین مثبت، خانواده مثبت
ناشر انتشارات شلاک
مؤلفان آوریل لیمون - گلادینا مک‌ماهون
مترجم سیمین حیدرقلی
طراح جلد سیمین حیدرقلی
چاپ اول ۱۳۹۵
شمارگان ۱۰۰۰ جلد
قیمت ۱۰۰۰۰ تومان
شابک ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۷-۰۷۵-۸

جمالزاده جنوبی - خ دیلمان - شماره ۱۴-واحد ۱

تلفن: ۶۶۵۹۳۳۵۷ و ۰۹۱۳۲۲۵۱۳۶۸

www. Shelak. ir

فهرست

- فصل ۱: سر بردن، از روابط ----- ۹
- شناسایی خود ----- ۱۰
- خود را از گرفتار شدن در تسمه روانی، اشتباه نجات دهید ----- ۱۳
- فکر کردن به این که همه مثل شما هستند ----- ۱۴
- قوانین کامل بودن ----- ۱۶
- توانایی‌های منحصر به فرد یکدیگر را بشناسید ----- ۱۶
- ویژگی‌های منحصر به فرد رابطه‌تان را بیابید ----- ۱۸
- روابط مثبت برقرار کنید ----- ۲۰
- هوش هیجانی خود را تقویت کنید ----- ۲۰
- احساسات خود را درک کنید ----- ۲۳
- به نشانه‌های غیر کلامی توجه کنید ----- ۲۵

۲۵ ----- توجه به لحن صحبت

۲۷ ----- توجه به زبان بدن

۲۹ ----- آب و هوا را مناسب کنید

۳۱ ----- به صحبت کردن ادامه بدهید

۳۱ ----- سرالآت بسته

۳۲ ----- سرالآت باز

۳۴ ----- به من، و و ما نگاه کنید

۳۵ ----- تو

۳۵ ----- من

۳۶ ----- ما

۳۶ ----- وقتتان را پس انداز کنید

۳۷ ----- برنامه ریزی برای یک قرار ملاقات عالی

۳۹ ----- با هم جشن بگیرید

۴۱ ----- تعطیلات بدون نگرانی را تجربه کنید

۴۲ ----- دوستی های عمیق برقرار کنید

۴۵ ----- فصل ۲: والدین مثبتی شوید

۴۶ ----- خوشحالی را به عادت، تبدیل کنید

- رضایت خود را جلب کنید ----- ۴۸
- خود را درگیر کنید ----- ۵۰
- ویژگی‌های افراد خانواده‌تان را بیابید ----- ۵۷
- شناخت بهترین ویژگی‌های یکدیگر ----- ۵۹
- نوازش‌های متفاوت برای افراد متفاوت ----- ۶۰
- نوازش‌ها بدون شرط ----- ۶۱
- نوازش‌ها با شرط ----- ۶۱
- نوازش کردن ----- ۶۴
- عوامل اصلی یک خانواده شاد چه چیزهایی هستند ----- ۶۸
- ایجاد همبستگی ----- ۶۹
- احساس دوست داشته شدن ----- ۷۰
- دوری از اضطراب ----- ۷۱
- به دست آوردن درک عاطفی ----- ۷۲
- بهترین پدر و مادری که می‌توانید، باشید ----- ۷۵
- با خوبی‌ها و بدی‌های پدر و مادر بودن کنار بیابید ----- ۷۷
- پدرخوانده و مادرخوانده‌ی خوبی باشید ----- ۸۱
- فرزندانی شاد داشته باشید ----- ۸۲
- موفقیت‌ها را جشن بگیرید ----- ۸۶

عادت‌های مثبت ایجاد کنید ----- ۸۸

از مادی‌گرایی بیش از حد بپرهیزید ----- ۸۹

فصل ۳، ۱: خانواده پرجمعیت خود را در... ----- ۹۳

میزبان خانوادگی بسازید ----- ۹۴

ارتباط رفتار کنید ----- ۹۵

با والدین همسایه اطاعت برقرار کنید ----- ۹۹

بهترین‌ها را ببینید ----- ۱۰۲

به توافق برسید ----- ۱۰۷

قدر سالمندان را بدانید ----- ۱۰۷

دانایی خود را افزایش دهید ----- ۱۱۳

تغییر را درک کنید ----- ۱۱۴

خانواده را گسترش دهید ----- ۱۱۷