

تفکر مثبت نگر (مثبت اندیشی)

چه گونه می توان بانیروی
تفکر مثبت به شادکامی دست یافت

تألیف
گیل هسن

ترجمه
دکتر 51، خمسة

عضو هیئت علمی پژوهش مکده زنان
دانشگاه الزاهره



کتاب ارجمند

گیل حسن

تفکر مثبت‌نگر (مثبت‌اندیشی)

چه گونه می‌توان با نیروی تفکر مثبت به شادکامی دست یافت.

ترجمه: دکتر اکرم خسته
فروست: ۱۳۸۰

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: زهرا معیل‌نیا

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست فیزیکی: رصیه شکی

ناظر چاپ: سعید خان‌کشلو

چاپ: سامان، صاف‌نیر، روشنی

چاپ اول: خرداد ۱۳۹۸، نسخه ۱۱۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۴-۵-۲۰

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عروضا کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: حسن، گیل، -۱۹۵۸. Hasson, Gill
عنوان و نام پدیدآور: تفکر مثبت‌نگر (مثبت‌اندیشی):
چه گونه می‌توان با نیروی تفکر مثبت به شادکامی
دست یافت / تألیف گیل حسن؛ ترجمه اکرم خسته
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص، قطع: وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۴-۵-۲۰

عنوان اصلی: Positive Thinking: Find Happiness
and Achieve Your Goals Through the Power
of Positive Thought, 2017.

موضوع: نگرش (روانشناسی)، (Attitude)
(Psychology)، روان‌شناسی مثبت‌نگر، Positive

Psychology، عزت نفس، Self-esteem

شناسه افزوده: خسته، اکرم، -۱۳۳۳، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۷۱۳۹۷ ت ۷ / BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۸۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۳۴۹۷۷

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶، پلاک ۲۹۱، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۲-۳۳۲ ۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج‌افروز، پاساژ گنج‌افروز، تلفن ۱۱-۳۱۱۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۲۰۴۴

بها: ۲۷۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۷	یادداشت سرچ
۹	مقدمه

بخش اول. تفکر مثبت و عمل مثبت

۱۵	۱ شما آن چیزی هستید که فکر می‌کنید هستید
۳۵	۲ گذر از تفکر منفی
۴۷	۳ اقدام برای عمل مثبت

بخش دوم. شکل‌گیری و حفظ پایداری تفکر مثبت

۶۵	۴ یافتن انگیزه و حفظ آن
۸۱	۵ ایجاد یک نگرش یا ذهنیت مثبت
۹۹	۶ ایجاد اعتماد به نفس و احترام به خویش

بخش سوم. مثبت‌اندیشی در موقعیت‌های دشوار

۱۱۵	۷ شیوه برخورد با یأس و نومیدی و موانع، رویدادهای تکان‌دهنده و فاجعه‌آمیز
۱۳۹	۸ کنترل ترس از شکست، کمال‌گرایی و مقایسه خود با دیگران

۱۵۳	نتیجه‌گیری
۱۵۵	تارنماهای مفید
۱۵۷	درباره نویسنده

مقدمه

چه می‌خواهید؟ چرا اسکر می‌کنید تفکر مثبت نگر ممکن است به شما کمک کند؟

شاید می‌خواهید کار تفریحی خود را راه‌اندازی کنید، شغل خود یا حرفه خود را تغییر دهید، یک رابطه را شروع کنید، رابطه‌ای را بهبود بخشید، به سفر خارجی بروید. شاید صرفاً خواهان شادکامی بیشتر و مثبت‌نگری بیشتر همه روزه‌ها هستید.

ممکن است، به میزانی از مثبت‌نگری نیازمند باشید که به شما در انطباق یافتن با یک محرومیت یا نومیدی، شکست یا حتی یک ضربه یا مالیاتی ناگهانی یا یک مصیبت و فاجعه، کمک کند. هرچه که هست، شما تصمیم گرفته‌اید که اوضاع را بهبود یابید و چیزی که می‌تواند به شما کمک کند، دیدگاه و رویکردی مثبت‌نگر است. حق با شما است؛ یک دیدگاه و رویکرد مثبت‌نگر کمک‌کننده است.

اما آیا واقعاً تفکر مثبت‌نگر، مؤثر است؟ بله.

در حقیقت، اگر شما متفکری مثبت‌نگر نباشید - اگر نگرش مثبتی نداشته باشید - کار زیادی نمی‌توانید در این مورد انجام دهید. پول، تحصیلات، استعداد و فرصت‌ها، همه مناسب و خوب هستند، اما بدون تفکر مثبت، نمی‌توانید به اکثر آن‌ها واقعاً دست یابید. دیگران نمی‌توانند به جایی که شما مثبت‌نگر باشید. آن‌ها می‌توانند حمایت‌کننده و ترغیب‌کننده باشند، اما بعد از آن همه چیز به عهده خود شما است.

هیچ جایگزینی برای برخورداری خود شما از نگرش مثبت، وجود ندارد، نگرش مثبت، انگیزه، انرژی و توانایی موفقیت را برای شما به ارمغان می‌آورد. نگرش مثبت به شما توانایی شادمانی می‌بخشد و شما را در گذر از دشوارترین مراحل حفظ می‌کند.

یک نگرش مثبت، ایجادکننده تفاوت است. بنابراین چه‌گونه می‌توانید به این عامل تفاوت ایجادکننده، در زندگی‌تان، دست یابید؟ این کتاب چگونگی دست‌یابی به این عامل را شرح می‌دهد.

بخش اول کتاب، شما را با مفاهیم تفکر مثبت‌نگر و منفی‌نگر، آشنا می‌کند. در این فصل این نکته تبیین می‌شود که آن‌چه که می‌اندیشید و به خودتان می‌گویید، کاملاً بر آن‌چه که می‌توانید انجام دهید و نمی‌توانید انجام دهید، تأثیر می‌گذارد. هنگامی که مثبت‌اندیش هستید، احساس می‌کنید که از عهده انجام امور و کنترل آن‌ها به خوبی برمی‌آید. هنگامی که افکار منفی دارید، احتمالاً احساس درهم‌شکستگی و ناتوانی می‌کنید.

بنابراین، چرا، وقتی یک تفکر منفی، به هیچ‌وجه مفید نیست، تفکر ما به شیوه‌ای منفی‌نگر ادامه می‌یابد؟ فصل اول علت این مسئله را شرح می‌دهد. و پرسش‌نامه‌هایی را در اختیار شما می‌گذارد که آن‌ها را تکمیل کنید و به شما در مورد این‌که در حال حاضر چه‌گونه تفکری دارید، آیا مثبت‌اندیش هستید یا منفی‌نگر، اطلاعاتی را ارائه می‌دهد.

اگر چنانچه بیشتر تمایل دارید که به‌گونه‌ای منفی بیاندیشید، خبر خوب این است که هرگاه، آگاهی شما از افکار منفی‌تان بیشتر شود، در موضع بهتری خواهید بود تا این افکار منفی را تضعیف کنید. در فصل دوم، چگونگی عالیشان افکار منفی و انتخاب شیوه‌های تفکر مفید و مثبت‌نگر را یاد خواهید گرفت.

شما همچنین دربارهٔ یک راه‌کار جدید، یعنی رویکرد ذهن‌آگاهی اطلاعاتی به‌دست می‌آورید. براساس این رویکرد، به‌جای چالش با افکار منفی صرفاً آن‌ها را می‌پذیرید و اجازه می‌دهید که آن افکار جریان داشته باشند ولی توجه و فرصت اندیشیدن خود را به نتایج و بازده‌هایی معطوف می‌کنید که واقعاً آن‌ها را ترجیح می‌دهید.

برخی از افراد از این مسئله شکایت دارند که مثبت‌اندیشی واقع‌گرایانه نیست، و شما نمی‌توانید آن‌چه را که در زندگی خواهان آن هستید صرفاً با مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی و سرکوب یا نادیده گرفتن جنبه‌های منفی زندگی، به‌دست آورید. درست است این کار واقع‌گرایانه نیست.

واقع‌گرایانه نیست، چراکه تفکر مثبت، چیزی بیشتر از یک شیوه‌کنترل افکار می‌باشد، مثبت‌اندیشی یعنی آن‌چه که شما می‌اندیشید و آن‌چه که انجام می‌دهید. تفکر مثبت مستلزم پویش‌گری و کنش‌گر شدن است. تفکر مثبت باید با اعمال مثبت دنبال شود. فصل سوم، این موضوع را تبیین می‌کند. در این فصل این موضوع شرح داده می‌شود که چه کاری می‌توانید انجام دهید تا به اهداف خودتان برسید و آن‌چه را که می‌خواهید، به‌دست آورید. همچنین این نکته تبیین می‌شود که چه‌گونه تفکر مثبت به شما در حمایت از تلاش‌های‌تان کمک می‌کند.

اگرچه ممکن است که هر چیزی را که خواهان انجام آن هستید و هر هدفی را که در صدد دستیابی به آن

می‌باشید، به‌رغم داشتن افکار و نیات خوب، یا نتوانید شروع کنید یا اگر آن را شروع کرده باشید، در حال حاضر دچار تزلزل شده باشید. بخش دوم این مسئله را تبیین می‌کند. در فصل چهارم، روش‌های متعددی مطرح می‌شود که به شما در ایجاد نیروی اراده و انگیزش و ادامه کار، کمک می‌کند.

با برخورداری از تفکر مثبت، آنچه را که هدف قرار داده‌اید، به عادت تبدیل می‌کنید. یک عادت مثبت. فصل پنجم، طیفی از ایده‌ها، رهنمودها و روش‌هایی را جهت ایجاد یک ذهنیت مثبت‌گرایانه، ارائه می‌دهد. شما متوجه خواهید شد که هر قدر مغزتان را بیشتر برای مثبت‌اندیشی، آموزش دهید، بیشتر احتمال دارد که افکار و باورهای مثبت و مفیدی به دست آورید که به زودی شیوه تفکر طبیعی شما گردد.

در فصل ۶، موضوع شکل‌گیری و حفظ و پایداری تفکر مثبت، ادامه می‌یابد و به ارتباط میان مثبت‌اندیشی، احترام به خوشتن و اعتماد به نفس، پرداخته می‌شود. وقتی احترام به خوشتن در شما بالا باشد، افکار و باورهایتان درباره خودتان مثبت می‌شود؛ احساس خوبی نسبت به خودتان پیدا می‌کنید و بیشتر احتمال دارد که این باور برسید که قادر به انجام امور هستید، اموری که می‌تواند خوب از کار درآید و شما بتوانید با انواع مشکلات خود را انطباق دهید. این حالت، وضعیت پویای مثبت و مفیدی است که هر جنبه آن، زمینه دیگر را پرورش می‌دهد. فصل ۶، انواع روش‌هایی را ارائه می‌دهد که شما بتوانید از طریق آن احترام به خوشتن و اعتماد به نفس ایجاد کنید و آن‌ها را وارد یک جریان پویای مثبت نمایید.

پس تا اینجا اوضاع خوب است. اما اگر شما در حال حاضر با چالش‌ها و موانعی روبه‌رو شوید، چه می‌شود؟ اگر رویدادی تکان‌دهنده حتی یک مصیبت ناگوار را تجربه کنید، چه می‌شود؟ چه گونه مثبت‌اندیشی می‌تواند کمک عملی واقعی برای شما باشد.

این‌که ما تا چه حد می‌توانیم از عهده مسائل برآیم و چگونگی برخوردمان مشکلات به این نکته بستگی دارد که چه گونه به تجاربمان معنا می‌بخشیم.

یافتن جنبه‌ای مثبت در گرفتاری‌ها و ناملایمات، به معنی انکار این نیست که چقدر آن موقعیت دشوار یا ویران‌کننده است، بلکه مثبت‌نگری، باعث می‌شود تا در برابر دردناک بودن این موقعیت، دچار فروپاشی نشوید و از پای درنیایید.

بخش آخر کتاب، یعنی بخش سوم، به نقش تفکر مثبت در تعدادی از موقعیت‌های دشوار و پرچالش می‌پردازد.

فصل هفتم، در کنار سایر مباحث به بررسی کنترل نومی، احساس گناه، تأسّف و پشیمانی و

مصیبت‌ها، می‌پردازد. و بر ضرورت شجاعت و تهور، یعنی جسورانه‌ترین فرم مثبت‌اندیشی تأکید می‌کند و به تبیین این نکته می‌پردازد که در هر شرایطی، شما می‌توانید به امکانات توجّه داشته باشید و در اکثر مواقع دشوار، در آن‌ها امید بیابید.

و بالاخره، فصل هشتم، به نوعی از ذهنیت منفی توجّه دارد که فشارآور است و شما را دچار تردید و عقب‌نشینی، می‌سازد. در این فصل چگونگی رهایی یافتن از ترس از شکست و انتظارات غیرواقع‌گرایانه شرح داده می‌شود، انتظاراتی که اغلب همراه با کمال‌گرایی است. همان اصول مثبت‌اندیشی -رها ساختن تفکر منفی و درعوض تأکید بر مثبت‌نگری- در سرتاسر بخش سوم، به کار برده شده است. شما درخواهید یافت که تأکید این مباحث بر این است که راه‌های برخورد و مواقعی را نشان دهد که تمایل به منفی‌نگری دارید و خود را با دیگران مقایسه می‌کنید. در این قسمت بخش‌هایی می‌توصیه‌ها این است که دیگران را به جای این‌که "بهتر" و برتر از خود بدانید، آن‌ها را الگوی نقش‌های قرار دهید که الهام‌بخش شما هستند و یادگیری از آن‌ها حاصل می‌شود.

در واقع، در سرتاسر کتاب، ماجراهای افرادی را می‌خوانید که به منظور دستیابی به اهدافشان تفکر مثبت داشته‌اند و به شکلات، غلبه پیدا کرده‌اند. با امید به این‌که از این ماجراها الهام بگیرید و این ماجراها برای شما الهام‌بخش باشد تا خود و توانایی‌ها و تجارب‌تان را در پرتو مثبت‌نگری، دریابید و به زندگی و چالش‌های آن با دیدگاهی مثبت، روی آورید.

به قول استفان کینگ، نویسنده: "شما می‌توانید، شما باید بتوانید، و در صورتی که به قدر کافی برای شروع، تهور و شجاعت داشته باشید، خواهید توانست.

پس بهتر است که آغاز کنید!