

مثبت‌اندیشی و تغییر سبک زندگی

نویسنده:

جنیفر اسمیت

مترجم:

مصطفی سوری



سرشناسه	:	اسمیت، جنیفر ان Smith, Jennifer N
عنوان و نام پدیدآور	:	مثبت‌اندیشی و تغییر سبک زندگی / نویسنده جنیفر اسمیت؛ مترجم مصطفی سوری؛ ویراستار اردوان تقوا.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	:	۱۰۰ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۶۴-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
موضوع	:	مثبت‌نگری Affirmations خودسازی Self-actualization (Psychology) نگرش (روان‌شناسی) Attitude (Psychology) ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی) Mindfulness (Psychology) فکر نوین New thought خودیاری Self-help techniques
شناسه افزوده	:	سوری، مصطفی، مترجم، ۱۳۵۲ -
رده‌بندی کنگره	:	BF976/5
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۶۱۷۸۶۸
وضعیت رکورد	:	فیا

مثبت‌اندیشی و تغییر سبک زندگی

مصلفی سوری	که مترجم
دکتر اردوان تقوا	که ویراستار
برگ و باد	که ناشر
۱۰۰ نسخه	که شمارگان
اول ۱۴۰۳	که نوبت چاپ
۱۲۰۰۰۰ تومان	که قیمت

ISBN: 978-622-8091-64-8



انتشارات برگ و باد:

☎ ۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ _ ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

📷 @nashr.bargobad

✉ ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

حق انتشار نسخه الکترونیکی اثر با ناشر است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

مقدمه	۱
بخش اول: مثبت اندیشی و تأثیر آن بر زندگی	۷
فصل ۱: مثبت اندیشی چیست؟	۷
فصل ۲: منفی نگری چیست؟	۱۲
فصل ۳: تأثیر مثبت اندیشی بر سلامتی	۲۲
فصل ۴: استرس و اضطراب	۲۹
فصل ۵: افکار تکراری	۳۵
بخش دوم: چطور مثبت اندیش شویم؟	۴۳
فصل ۶: عادت های افراد مثبت اندیش	۴۳
فصل ۷: چگونه با خودتان حرف می زنید؟	۴۶
فصل ۸: فواید جسمی و روانی خوش طبعی	۵۵
فصل ۹: افراد سمی	۵۹
فصل ۱۰: مسئولیت افکارتان را به عهده بگیرید	۶۴
فصل ۱۱: کنترل را رها کنید	۶۷
فصل ۱۲: نمی توانید دیگران را عوض کنید	۷۱
فصل ۱۳: نگران نباشید! شاد باشید!	۷۵
فصل ۱۴: خودتان را باور داشته باشید	۸۳
فصل ۱۵: تمرین خود آرام سازی	۸۹
فصل ۱۶: توانمندسازی خود از طریق مثبت اندیشی	۹۴
فرجام سخن	۹۹

مقدمه

>

در سرتاسر دنیا، بعضی از افراد فکر می‌کنند قدرت و تاثیرات مثبت‌اندیشی فقط یک مشت مزخرف است. بسیاری از افراد نمی‌دانند چقدر می‌توانیم بر مغز خودمان تاثیر داشته باشیم تا در نتیجه زندگی‌مان را در مسیر بهتری هدایت کنیم. اگر چه دشوار است این مفهوم را همواره در ذهن داشته باشیم، اما بیشتر ما تمایل داریم تلاشمان را بکنیم تا مثبت باشیم زیرا می‌دانیم تاثیر خوبی روی جسم و ذهن دارد.

اگر نگران هستید که زندگی‌تان به دلیل عدم مثبت‌اندیشی تحت تاثیر منفی قرار گیرد، احتمالاً حق دارید. خواندن این کتاب کمکتان خواهد کرد قدرتی که در مثبت‌اندیشی نهفته است را کشف کنید و می‌فهمید تغییر دیدگاه چقدر آسان است و می‌توانید سلامتی و همچنین سایر جنبه‌های زندگی را بهبود بخشید. قدرت مثبت‌اندیشی فقط در درمانگران و افراد خاص نیست، در

واقع شواهد علمی نشان می‌دهد مثبت‌اندیشیدن می‌تواند زندگی ما را تحت تاثیر شگرفی قرار دهد.

اگر علاقه‌مند هستید بدانید چطور مثبت‌اندیشی می‌تواند نگرستان را تغییر بدهد، خواندن این کتاب شما را با مفاهیمی کلیدی آشنا می‌کند که به طور کامل نوع برداشت‌تان را از زندگی تغییر می‌دهد. با توانمندسازی خودتان به واسطه‌ی دانشی که می‌توانید از مثبت‌اندیشی به دست آورید، کلید شادتر و سالم‌تر بودن در زندگی را در اختیار خواهید داشت. همه‌ی ما در تفکر خود اشتباه می‌کنیم، این طبیعت انسان است. با این حال، اگر نتوانیم برای اصلاح اشتباهاتمان تلاش کنیم و اقدامات لازم را انجام ندهیم، ممکن است در زندگی‌ای که رضایت‌بخش نیست گرفتار بمانیم.

در این کتاب قرار است همه چیز یاد بگیریم، از معنای مثبت‌اندیشی، راهکارهای اجتناب از تفکر منفی، سلامتی، فواید علمی ناشی از مثبت‌اندیشی، تاثیراتی که استرس و اضطراب در زندگی روزمره بر ما می‌گذارند، در حالی که سعی داریم مثبت باشیم و مبارزه با افکار منفی که مانع مثبت‌اندیشی ما می‌شوند تا تمام کارهایی که تفکر مثبت را نابود می‌کند و چه کاری می‌توانیم برای تغییر این رویه انجام بدهیم. کسب این اطلاعات و دانش ما را به تمام چیزهایی که برای تغییر زندگی نیاز داریم مجهز می‌کند.

با پیگیری این توصیه‌ها، افرادی که برای مثبت‌اندیشیدن مشکل دارند، سریع‌تر از همیشه متوجه می‌شوند برای تغییر زندگی و بهبود سلامت خود

(صرفاً با تغییر دیدگاه‌شان نسبت به دنیای پیرامون) چقدر توانمند هستند. ما روی شادی خود خیلی بیشتر از آنکه عموماً تصور می‌کنیم قدرت داریم و تا زمانی که بتوانیم حقیقتاً این واقعیت را بپذیریم که این باورها درست و مثبت هستند، در چرخه‌ای باطل گرفتار هستیم که ما را از رشد بازمی‌دارد و حتی موجب استرس و مشکلات سلامتی بیشتر از حد طبیعی می‌شود.

منتظر نمانید. از همین حالا شروع کنید و خودتان راه‌هایی که می‌توانید زندگی‌تان را تغییر بدهید و بر موانع شادی‌تان غلبه کنید را کشف کنید تا بتوانید منفی‌نگری را از زندگی حذف کنید و امروز زندگی سالم‌تر و شادتری داشته باشید!

مثبت‌اندیشی

سوال: مثبت‌اندیشی چیست و چه تاثیری دارد؟

مثبت‌اندیشیدن، راهی برای تغییر نگرش از منفی به مثبت است تا بتوانیم باور کنیم زندگی‌مان تحت کنترل خودمان است. تغییر صدوهشتاد درجه در دیدگاه است که به ما اجازه می‌دهد زندگی‌مان را تغییر بدهیم و سلامت و تندرستی خود را بهبود بخشیم.

منفی‌نگری به تدریج ما را از پا درمی‌آورد اما مثبت‌نگری کم‌کم ما را می‌کند کیفیت و عرض زندگی خود را بهبود ببخشیم و عمری طولانی با شادی و سلامتی داشته باشیم.

سوال: آیا واقعاً ممکن است بتوانیم طرز تفکر خود را تغییر بدهیم؟
 بله، البته که امکان‌پذیر است. اگر در این مسیر کوشا و متمرکز باشیم، هر تغییری امکان‌پذیر است. حتی اگر دشوار به نظر برسد که بیشتر به خاطر اعتیاد جسمی مغزمان به احساسات منفی است. در ادامه عمیقاً به این مفهوم خواهیم پرداخت.

سوال: چقدر زمان می‌برد تا به فردی مثبت‌اندیش تبدیل شویم؟

گفته می‌شود برای شکستن یک عادت ۲۱ روز زمان لازم است. اگر تمایل دارید نگرشتان را تغییر بدهید و توصیه‌ها و راهکارهای گفته شده در این کتاب را دنبال کنید، حدود یک یا دو ماه زمان لازم است تا نتایج شگفت‌انگیز آن را ببینید؛ نتایجی که در نتیجه‌ی تمرین دادن خودتان برای مثبت‌اندیشیدن به صورت طبیعی، سریع و آسان حاصل خواهد شد.
 سوال: اگر تجربیات واقعاً بدی داشته باشیم و ندانیم چگونه آن‌ها را تغییر

بدهیم، چطور؟

ذهن‌آگاهی یکی از مهم‌ترین راهکارهایی است که برای مثبت‌اندیشی به کار می‌رود. ذهن‌آگاهی به ما کمک می‌کند در لحظه‌ی حال بمانیم و از اندیشیدن به گذشته‌هایی که باعث شده لحظه‌ی حال بیشتر از حد نیازمان استرس‌زا باشد اجتناب ورزیم. ذهن‌آگاهی را بعداً در این کتاب مفصل توضیح خواهیم داد. برخی افراد حتی ممکن است به درمان‌های مختلف رو بیاورند تا کمکشان کند گذشته را بررسی و کنار بگذارند و روی آینده‌ای مثبت‌تر متمرکز

شوند. توصیه‌های این کتاب در هر روشی که برگزینید مفید و موثر واقع خواهد شد.

سوال: آیا مثبت اندیشیدن، معایب هم دارد؟

عیب مثبت اندیشیدن این است که اگر ندانید چگونه هیجانات منفی خود را مدیریت کنید (چون همه در مقطعی از زندگی با هیجانات منفی سروکار دارند) ممکن است مستعد مشکلاتی شدیدتر و قوی‌تر از چیزی که انتظارش را دارید شوید. یادگیری نحوه‌ی صحیح بروز هیجانات منفی مهم است، تا آن‌ها را سر افراد بی‌گناه خالی نکنید. این مبحث را در فصلی دیگر توضیح خواهیم داد.

سوال: چگونه مثبت اندیشیدن موثر واقع می‌شود؟

مثبت اندیشیدن سودمند است زیرا می‌تواند به ما در بازنویسی کدهای عصبی مغزمان کمک کند تا دیگر به هیجانات و افکار منفی اعتیاد نداشته باشیم. کم‌کم می‌کند دیدگاه خود را نسبت به موقعیت‌های جدید تغییر بدهیم تا با استرس و اضطراب زمین‌گیر نشویم، بلکه از لذت احتمالات جدید هیجان‌زده شویم.