

منفی‌نگری و تغییر سبک زندگی

نویسنده:

جنیفر اسمیت

مترجم:

معصومه (یاسمن) بابازاده جودی

ویراستار:

دکتر اردوان تقوا

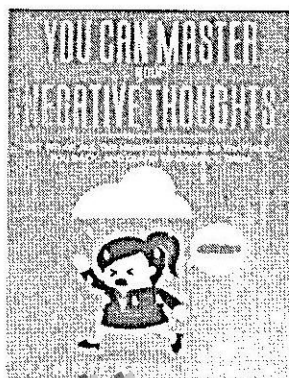


سرشناسه	:	اسمیت، جنیفر ان
عنوان و نام پدیدآور	:	Smith, Jennifer N منفی‌نگری و تغییر سبک زندگی / نویسنده جنیفر اسمیت؛ مترجم معصومه (یاسمن) بابازاده جودی؛ ویراستار اردوان تقوا تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۳.
مشخصات نشر	:	۱۴۸ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س م
مشخصات ظاهری	:	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۶۸-۶
شابک	:	فیبا
وضعیت فهرست‌نویسی	:	یادداشت
موضوع	:	عنوان اصلی: You can master your negative thoughts ... منفی‌گرایی Negativism نگرش (روان‌شناسی) Attitude (Psychology) بابازاده جودی، معصومه، ۱۳۲۴- مترجم تقوا، اردوان، ۱۳۵۳- ویراستار BF698/35 ۱۵/۱ ۹۶۴۱۲۱۷ فیبا
شناسه افزوده	:	رده‌بندی کنگره
شناسه افزوده	:	رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی	:	وضعیت رکورد

منفی‌نگری و تغییر سبک زندگی

که مترجم	معصومه (یاسمن) بابازاده‌جودی
که ویراستار	دکتر اردوان تقوا
که ناشر	برگ و باد
که شمارگان	۱۰۰ نسخه
که نوبت چاپ	اول ۱۴۰۳
که قیمت	۱۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-8091-68-6



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.»

فهرست

مقدمه.....	۱
فصل اول: افکار و احساسات منفی ما.....	۵
فصل دوم: چگونگی تسلط بر افکار منفی.....	۴۱
فصل سوم: الگوها.....	۴۳
فصل چهارم: چالش نارضایتی ها.....	۴۹
فصل پنجم: کنترل خودکار.....	۵۵
فصل ششم: زمان پردازش.....	۶۷
فصل هفتم: بررسی و بازبینی.....	۷۵
فصل هشتم: اشتراک گذاری افکار.....	۸۳
فصل نهم: دوری و اجتناب.....	۹۳
فصل دهم: تقویت مثبت نگری.....	۱۰۷
فصل یازدهم: راه حل ها و تکنیک ها.....	۱۲۱
نتیجه گیری.....	۱۳۹

مقدمه

به نظر شما ما را چه چیزی هدایت می‌کند؟
چه چیزی ما را وادار می‌سازد که چه کاری را انجام دهیم؟
چه چیزی به ما شجاعت دنبال کردن رویاهایمان را می‌دهد؟
وقتی به این موضوع می‌اندیشیم، چه چیزی ما را عقب می‌راند؟
این رشته نامرئی چیست که ما را از ریسک کردن و یا پیروی از قلبمان باز
می‌دارد؟

چه چیزی بر زندگی ما حاکم است تا ما نتوانیم کامل زندگی کنیم؟
چه چیزی ما را از سایر نقاط جهان متمایز می‌سازد؟
این چیزی نیست جز، افکار و احساسات ما،
افکار و احساساتی که فرد را از بقیه افراد متمایز می‌سازد.
این چیزی است که هم شامل تفکر ما و هم احساس ماست. تفکر و احساس
باعث می‌شوند آنچه را که می‌خواهیم یا انجامش می‌دهیم و یا ما را از انجام آن باز
می‌دارد.

در بیشتر افراد، این افکار و احساسات منفی هستند که غالب محتوای ذهنشان را دربرمی‌گیرد.

اینها افکاری هستند که جرأت رسیک کردن را از ما می‌گیرند، جسارت ماجراجویی و کنکاش را از ما می‌گیرند، تلاش برای تجربه کردن کارهای ناآزموده و ناملموس را از ما می‌گیرند. این افکار منفی پدیده‌هایی هستند که ما را از دنبال کردن تمایلات، خواسته‌ها و رویاهایمان، بخاطر ترس از شکست و ناکامی، باز می‌دارند.

متأسفانه، ما بیشتر از اینکه به ندای افکار و احساسات خوشایند و دلگرم‌کننده درونی خود گوش فرا دهیم، به افکار و احساسات منفی و ناخوشایند و آزار دهنده توجه می‌کنیم.

وقتی بیشتر توجه‌مان معطوف افکار و احساسات ناخوشایند است، بدیهی است که معنای کامل زندگی را درک نخواهیم کرد و فقط بخشی از آن را درمی‌یابیم. با گوش فرا دادن به ندای افکار منفی و ناخوشایند بیش از حد محتاط، بیش از حد ترسیده و بیش از حد بیمناک خواهیم شد.

هر چه به منفی بودن درونمان اهمیت بیشتری دهیم،

هر چه از ناخوشنودی‌های ذهنمان پیروی کنیم، و هر چه نگاهمان بیشتر بر زشتی‌ها و پلیدی‌های درونمان متمرکز شود، کمتر می‌توانیم زندگی را طبق شرایط خودمان استوار کنیم.

این کتاب تحت عنوان «شما می‌توانید به افکار خود تسلط یابید» بگونه‌ای که از تمام افکار منفی که بر شما احاطه دارند، خود را خلاص کنید و نحوه کنترل کردن آنها را بیاموزید».

بعنوان راهنمایی‌ست که شما را در تسلط یافتن بر افکار منفی‌تان، یاری می‌کند.

امیدواریم این کتاب به شما بیاموزد که چگونه تمام احساسات منفی و ناخوشایند در ذهنتان را نادیده بگیرید و بر آنها مسلط شوید.

و یاد بگیرید که زندگی را همانطور که هست، زندگی کنید.

یاد بگیرید که با تسلط بر افکار خود، از شر تمام ناخوشایندی‌ها، دلزدگی‌ها، نامرادی‌ها و غبار غم‌زدگی‌ها بر ذهنتان خلاص شوید، و بجای آن بیشتر بر افکار مثبت متمرکز شوید، تا فضای ذهنتان از عطر خوبی‌ها، خشنودی‌ها، عشق و محبت، همدلی‌ها، مهرورزی‌ها و ... آکنده گردد.