

مثبت اندیشی

و

مثبت گرایی



نویسنده: سوزان کویلیا

مترجمان

فرید براتی سده - افسانه صادقی



تهران - ۱۳۹۵

سرشناسه: کوپلیام، سوزان (Quilliam, Susan)

عنوان و پدیدآور: مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی / نویسنده سوزان کوپلیام؛ مترجمان فرید براتی سده، افسانه صادقی.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۷۵-۵۸-۶

مشخصات نشر: تهران، جوانه رشد، ۱۳۹۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

مصور (رنگی)، جدول

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.

موضوع: موفقیت - جنبه‌های روانشناسی.

یادداشت: عنوان اصلی: Positive thinking, 2003. موضوع: خوش‌بینی

شناسه افزوده: براتی سده، فرید، ۱۳۴۳ - مترجم.

شناسه افزوده: براتی سده، فرید، ۱۳۴۳ - مترجم.

رده‌بندی کنگره: پ ۱۳۸۵ ک ۹ / خ ۳۵ / ۶۹۸ BF رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱ شماره کتابخانه ملی: ۴۷۶۳۴-۸۵م

مثبت اندیشی و مثبت گرایی

نویسنده: هوزان کویلیام

مترجمان

فرید براتی سده - افسانه نادق

نوبت چاپ: دوم، ۱۳۹۰

نوبت چاپ: سوم، ۱۳۹۵ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای زاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: خیابان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲، ۶۶۴۹۸۳۸۶ دورنگار: ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۳۹۵

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار مترجمان بر چاپ دوم
۹.....	پیشگفتار مترجمان
۱۳.....	مقدمه

معنای مثبت اندیشی

۱۵.....	مفاهیم اصلی در مثبت اندیشی
۱۸.....	شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت اندیشی
۲۱.....	تجزیه و تحلیل دیدگاه فرد نسبت به زندگی
۲۴.....	اندازه‌گیری میزان مثبت گرایی در خود

شیوه یادگیری مثبت گرایی

۲۷	مبارزه با افکار منفی
۳۳	تغییر دادن تصویرهای ذهنی
۳۷	استفاده از زبان و سخنان سازنده
۴۰	از نو اندیشیدن درباره باورها
۴۷	تقویت عزت نفس
۵۱	حفظ رفتارهای مثبت
	تحقق بخشیدن به توان های بالقوه خویش
۵۵	شناسایی هیجان و تأثیرگذاری بر آنها
۵۸	کنترل احساسات و عواطف
۶۵	ایجاد خوش بینی
۶۸	ایجاد سرخوشی
۷۱	ایجاد اعتماد به نفس
۷۵	هدف گزینی
۷۷	یافتن معنایی برای زندگی
	زیستن مثبت
۸۱	ایجاد محیطی مثبت
۸۴	حفظ سلامتی و اثر آن در مثبت گرایی
۸۹	برقراری روابط خوب با دیگران
۹۵	عشق و دوستی
۱۰۱	کارکردن با انرژی
۱۰۳	مقابله با مشکلات روزمره زندگی
۱۰۷	کنترل وقایع زندگی
۱۰۹	سالمندی همراه با رضایت
۱۱۳	در حال حاضر، چقدر مثبت شده اید؟
۱۱۷	نمایه

ترجمه این اثر را تقدیم می‌کنیم
به "مادر"، شادروان شوکت دری سده که نمونه
بارز مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی بود و همواره با
گفتن «هیچ‌طور نیست» با دردناک‌ترین وقایع
زندگی به راحتی برخورد می‌کرد.

فرید براتی سده و افسانه صادقی

پیشگفتار مترجمان بر چاپ دوم

خرسندیم که کتاب مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی به چاپ دوم رسید. در سه سالی که از چاپ اول این ترجمه می‌گذرد، مفهوم مثبت‌گرا و روان‌شناسی مثبت‌گرا که در پیشگفتار به آن اشاره‌ای کرده بودیم، رونق بسیاری یافته و می‌توان گفت پهنه وسیع علم روان‌شناسی و شاخه‌های گوناگون آن را در بر گرفته است. در کشور ما نیز روان‌شناسی مثبت‌گرا خوشبختانه مورد توجه زیادی قرار گرفته است. نیاز روزافزون جامعه به نشاط و شادی‌های اصیل و پایدار و یافتن راه‌هایی برای نیل به زندگی توأم با خیر و نیکی یا، به تعبیر اندیشمندان و فلاسفه سراسر تاریخ سعادت و خوشبختی، از علل این استقبال بوده است. امید که بتوان پاسخی مناسب و درخور به این نیاز داد.