



بریل اوئنگن | ترجمه حسین رحمانی

مثبت فکر نکنید

بصیرت‌هایی از دانش جدید انگیزش

این اثر ترجمه‌ای است از:

Rethinking Positive Thinking:

Inside the new science of motivation

Gabriele Oettingen

Current, Penguin Group, 2015

نویسنده: گابریله اوتینگن، گابریله

Gabriele, Oettingen

عنوان و نام پدیدآور: مثبت فکر نکنید: بصیرت‌هایی از دانش جدید انگیزش

گابریله اوتینگن؛ ترجمه حسین رحمانی.

مشخصات نشر: تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۳۹۸.

ملاحظات فیزیکی: ۲۳۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۴۸-۶۲-۸

رده بندی عکس: ۹۸۰ B۱

رده بندی دیویی: ۱۳۲

شماره کتابشناسی: ۶۰۴۸ ۶۲

مثبت فکر نکنید

بصیرت‌هایی از دانش جدید انگیزش

نویسنده: گابریله اوتینگن | مترجم: حسین رحمانی

ناشر: ترجمان علوم انسانی | ویراستار: کیانا

کفایشیان | طراح جلد: حمید اقدسی یزدلی

صفحه آرا: معصومه کریمی | چاپ: زیتون

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹ | ن: ۵۰۰ نسخه

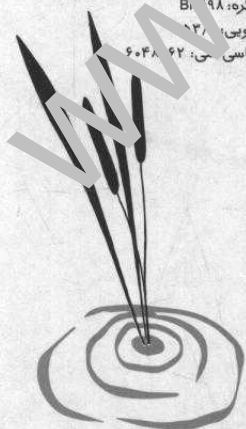
پست الکترونیکی: tarjoman.nashr@gmail.com

فروشگاه اینترنتی: www.tarjomaan.shop

حقوق چاپ و نشر در تمام قالب‌ها اعم از

کاغذی، الکترونیکی و صوتی انحصاراً برای

انتشارات ترجمان علوم انسانی محفوظ است.





۱۱	یادداشت نویسنده
۱۳	قدردانی
۱۵	مقدمه
۲۱	[۱] رؤیایپردازی بدون عمل کردن
۲۲	کیش خوش بینی
۲۵	نگاهی نزدیک تر به خوش بینی
۳۵	درد و سرمایه از دست رفته
۴۱	[۲] فایده رؤیایپردازی
۴۴	من رؤیایی دارم
۵۱	احساس لذت
۵۳	لمس واقعیت
۵۹	[۳] چگونه ذهن را فریب بدهیم؟
۶۱	آماده نبودن برای انجام امور شوار
۶۴	نوشیدنی چهار دلاری و قطار سواری آرامش بخش
۶۷	اکتساب ذهن
۷۵	[۴] تعقیب هوشمندانه رؤیاها
۸۴	اعتبارسنجی نظریه
۸۹	دیگر اثرات مفید مقابله ذهنی
۹۵	خیال های منفی درباره آینده
۱۰۱	قصه چارلی
۱۰۵	[۵] تعامل با ضمیر ناخود آگاه

۱۰۷	وقتی میلی ثانیه‌ها هم به شمار می‌آیند
۱۱۵	استفاده از پله‌ها
۱۱۹	شطرنج، کسی نبود؟
۱۲۴	چه بسا بخواهید پیشرفت کنید ...
۱۲۶	آزمون عکس برای ایجاد بازخورد
۱۲۸	بهره‌گیری از تمام ذهن
۱۳۱	[۶] جادوی ووپ
۱۳۴	برویم به خیابان
۱۳۸	تقویت مقابله ذهنی
۱۴۵	با ووپ آشنا شوید
۱۵۳	[۷] زندگی با ووپ
۱۵۵	ورزش بیشتر، تغذیه بهتر
۱۶۰	ووپ چگونه می‌تواند به سلامت مردم کمک کند؟
۱۶۳	مزایای دیگر ووپ برای تندرستی
۱۶۷	تقویت روابط
۱۶۹	استفاده از ووپ در محیط کار و دانشگاه
۱۷۱	ظرفیته‌های نویدبخش ووپ
۱۷۳	[۸] بست همیشگی
۱۷۶	بهره‌اس از اصل شروع کنیم
۱۷۸	به تمرین روزانه بادت کنید
۱۸۰	ووپ با گریه‌ها سمند
۱۸۱	تنظیم دقیق رزوها
۱۸۵	صبور باش
۱۸۷	استفاده از ووپ در موقعیت‌های پرتنش
۱۸۹	استفاده از ووپ برای مقابله با اضطراب مداوم
۱۹۰	یافتن شفافیت
۱۹۲	از سن پایین سراغ ووپ بروید
۱۹۴	پیش به سوی آزادی
۱۹۷	پی‌نوشت‌ها
۲۱۹	نمایه



یادداشت نویسنده

در این کتاب از مقالات علمی و کتاب‌هایی بهره می‌گیرم که به همراه همکارانم در بیست سال گذشته منتشر کرده‌ایم. برای توضیح آزمایش‌هایی که انجام داده‌ایم، نتایجی که به دست آورده‌ایم، پیامدهایشان، به مقاله‌هایی که در نوشتن این کتاب از آن‌ها استفاده کرده‌ام ارجاع داده‌ام تا خوانندگان در صورت تمایل بتوانند به متون اصلی مراجعه کنند. از همکاری ارزشمند خوانندگان، مکاران و هم‌سفرانم در مسیر یازنگری در مثبت‌اندیشی عمیقاً قدردانی می‌کنم.