

به نام خدا

تأثیر مثبت اندیشی  
بر  
موفقیت نوجوانان

www.ketab.ir



کتابساز  
میردشتی  
MIRDASHTI BOOKS  
نشر فطره

سرشناسه: سلحشور، ماندانا، ۱۳۴۰ -

عنوان و نام پدیدآور: تأثیر مثبت‌اندیشی بر موفقیت نوجوانان/ نویسنده ماندانا سلحشور.

مشخصات نشر: تهران: کتابسرای میردشتی، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۳ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۹۹-۹۵-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: چاپ قبلی: نشر قطره، ۱۳۹۰.

موضوع: مثبت‌نگری

موضوع: Affirmations

رده بندی کنگره: BF۶۹۷/۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۰۰۷۱۹

وضعیت رکوب: فیفا

چاپ و صحافی: چاپ دوستان

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۹

قیمت: ۲۹۵۰۰۰ ریال

ناشر: کتابسرای میردشتی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۹۹-۹۵-۴

نشر و پخش کتابسرای میردشتی

تهران • خیابان انقلاب • خیابان فخررازی • بعد از تقاطع لبافی‌نژاد

نیش کوچه ماستری فراهانی • پلاک ۱۱ • طبقه ۱ • واحد ۱

تلفن | ۰۲۱-۶۶۴۹۰۶۶۰

نمبر | ۰۲۱-۶۶۴۹۱۹۶۸



کتابسرای میردشتی

MIRDASHTI BOOKS نشر قطره

[www.mirdashtibook.com](http://www.mirdashtibook.com)

[info@mirdashtibook.com](mailto:info@mirdashtibook.com)

## فهرست مطالب

۷	پیش‌سخن
۹	فصل اول: مفهوم مثبت‌اندیشی
۱۰	اعتقادات و دیدگاه‌ها
۱۳	شناخت باورها و اعتقادات
۱۵	ارزیابی نگرش‌ها و دیدگاه‌ها
۱۹	فصل دوم: تمرکز بر مثبت‌نگری
۲۳	ویژگی‌های افراد مثبت‌اندیش
۲۵	«آیا من فردی خوش‌بین و مثبت‌اندیش هستم؟»
۲۶	نیمه‌ی پُر لیوان
۲۷	ایجاد عادت‌های مثبت
۳۰	خودگویی‌های مثبت با خویشتن
۳۴	فعالیت‌های کاربردی
۴۵	فصل سوم: رهایی یافتن از منفی‌نگری
۴۶	شناخت احساس‌ها
۴۷	شناخت تفکرها
۴۸	علت بدبینی و منفی‌نگری

۵۰	رایج‌ترین باورهای منفی
۵۴	کمال‌طلبی
۵۵	تفاوت افراد خوش‌بین و مثبت‌اندیش با افراد بدبین و منفی‌نگر
۵۹	تغییر خودگویی
۶۲	فعالیت‌های کاربردی
۷۳	فصل چهارم: پذیرش احساس‌ها
۷۴	هیجان‌های مثبت
۷۷	هیجان‌های منفی
۷۸	نگرانی
۷۹	اضطراب
۸۳	افسردگی
۸۶	حسادت
۸۷	خشم
۹۲	فعالیت‌های کاربردی
۹۹	فصل پنجم: تقویت خویشتن
۹۹	خودپنداره
۱۰۰	عزت نفس
۱۰۳	اعتماد به نفس
۱۰۵	روش‌های شناخت و رویارویی با نقطه‌ضعف‌ها و نارسایی‌ها
۱۰۶	تقویت خوش‌بینی
۱۰۹	امید به موفقیت
۱۱۲	فعالیت‌های کاربردی
۱۱۹	فهرست واژه‌ها
۱۲۱	فهرست منبع‌ها

## پیش سخن

در دوره‌ای که شما، نوجوانان، از همه طرف تحت فشارها و تنش‌های گوناگونی قرار می‌گیرید، داشتن نیرو و توانی شگفت‌انگیز که بتواند در کاستن از شدت سختی‌ها و گرفتاری‌های زندگی به شما کمک کند، بسیار مهم و با ارزش است. در بودن چنین نیرو و روحیه‌ای به شما این امکان را می‌دهد که احساس خوب نسبت به خود داشته باشید تا بتوانید با اطرافیان‌تان روابطی مؤثر و مستحکم برقرار کنید.

این کتاب قصد دارد شما را با مثبت‌اندیشی<sup>۱</sup> و مثبت‌نگری آشنا کند تا از این راه، نه تنها بتوانید احساس‌ها، باورها و دیدگاه‌های مثبت و سازنده را در خود پرورش دهید، بلکه یاد بگیرید که چگونه احساس‌ها، باورها و دیدگاه‌های منفی و آزاردهنده را از خود دور کنید.

فصل اول، مفهوم مثبت‌اندیشی؛ فصل دوم، راه‌های تمرکز کردن بر جنبه‌های مثبت پدیده‌ها و رویدادها؛ فصل سوم، شیوه‌های رهایی یافتن از منفی‌نگری و بداندیشی؛ فصل چهارم، راه‌های شناخت و پذیرش

احساس‌های مثبت و منفی؛ و فصل پنجم، روش‌های تقویت خویشتن را به شما معرفی می‌کند. افزون بر این، در پایان هر فصل نیز، فعالیت‌ها و تمرین‌های کاربردی و مفیدی برای افزایش توانایی‌ها و مهارت‌های عاطفی، روانی شما آمده است که می‌توانید با انجام دادن آن‌ها، روش‌های مثبت‌اندیشی را به‌سادگی یاد بگیرید.

ماندانا سلحشور - ۱۳۹۰

www.ketab.ir