

قدرت فکر مثبت

مثبت فکر کنید تا دوباره متولد شوید

نویسنده: نورمن وینسنت پیل

مترجم: ربابه امیری

سرشناسه: پیل، نورمن وینسنت، ۱۸۹۸-م. Peale, Norman Vincent

عنوان و نام پدیدآور: قدرت فکر مثبت: مثبت فکر کنید تا دوباره متولد شوید

نویسنده نورمن وینسنت پیل: مترجم ربابه امیری؛ ویراستار کامران صادقی

مشخصات نشر: تهران: سپید، ۱۳۹۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۷۹-۰۵-۸

عنوان اصلی: thinking, ۱۹۵۲ The power of positive

عنوان دیگر: مثبت‌درمانی

موضوع: آرایش ذهنی - جنبه‌های مذهبی - مسیحیت

شناسه استاندارد: صادقی، کامران، ۱۳۳۲ - ویراستار

عنوان بی‌کتاب: ۱۳۸۹ ABV ۵/۳۹۰/۲م

رومبندی دیویی: ۲/۲۲۸

مشخصات ظاهری: ۱۲۲ ص

وضعیت فهرست نویسی: فیا

شناسه افزوده: امیری، ربابه، ۱۳۵۶ - مترجم

شماره کتابشناسی ملی ۶۱۱۳۳۱۲

عنوان کتاب:	قدرت فکر مثبت
مؤلف:	نورمن وینسنت پیل
مترجم:	ربابه امیری
ویراستار:	کامران صادقی
طراح جلد:	حمیدرضا کرمی
حروفچینی و صفحه‌آرایی:	مرجان گوهریان
چاپخانه و صحافی:	سپیدار
نوبت چاپ:	اول
سال انتشار:	۱۳۹۱
شمارگان:	۲۰۰۰ نسخه
شابک:	ISBN : ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۷۹-۰۵-۸
قیمت:	شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۷۹-۰۵-۸ ۷۶۰۰ تومان
نشانی:	تهران - خیابان شریعتی - بالاتر از میرداماد - روبه روی متروی شریعتی - برج مینا - طبقه ۳- واحد ۲.
تلفن:	۲۲۸۰۰۶۳-۲۲۶۱۵۰۵۴-۱۲۶۲۳۱۱۸-۲۲۸۹۳۴۷۳-۲۲۸۹۳۵۲۸
صندوق پستی:	۱۹۴۸۸۳۹۱۹۹
پایگاه اینترنتی / ایمیل:	www.sepidpub.ir info@sepidpub.com sepidpub@yahoo.com

کلیه حقوق برای ناشران محفوظ است .

فهرست مطالب

صفحه

حرف اول.....	۱۲
فصل اول.....	۱۵
خودمان را باور کنید.....	۱۵
فصل دوم.....	۳۱
ذهن آرام، ذهن قدرتمند است.....	۳۱
فصل سوم.....	۳۹
چطور انرژی خود را حفظ کنید؟.....	۳۹
فصل چهارم.....	۴۶
تأثیر نیایش را بیارماید.....	۴۶
فصل پنجم.....	۵۶
چطور باعث شادمانی خودتان شوید؟.....	۵۶
فصل ششم.....	۶۳
از کج خلقی و بی‌تابی دست بردارید.....	۶۳
فصل هفتم.....	۷۱
توقع بهترین را داشته باشید و همان را به دست آورید.....	۷۱
فصل هشتم.....	۷۸
من شکست نمی‌خورم!.....	۷۸
فصل نهم.....	۸۴
دست از نگران شدن بردارید.....	۸۴
فصل دهم.....	۹۲
قدرت حل مشکلات شخصی.....	۹۲
فصل یازدهم.....	۹۸
چطور با نیروی ایمان شفا پیدا کنیم؟.....	۹۸
فصل دوازدهم.....	۱۰۵
شادی را دوباره به زندگی خود برگردانید.....	۱۰۵
فصل سیزدهم.....	۱۱۳
افکار جدید یعنی زندگی جدید.....	۱۱۳
فصل چهاردهم.....	۱۲۰
آسان‌گیری مساوی است با آرامش.....	۱۲۰
فصل پانزدهم.....	۱۲۵
چه کنیم تا دیگران دوستانه باشند.....	۱۲۵
فصل شانزدهم.....	۱۳۶
نسخه‌ای برای درمان غصه‌ها.....	۱۳۶
سخن آخر.....	۱۴۲
استفاده از نیروی برتر.....	۱۴۲

نکاتی که باید در مطالعه مفید رعایت شود:

- ۱- تنظیم برنامه‌ی مطالعه (یعنی مشخص شود که چه زمانی از شبانه‌روز به مطالعه اختصاص داده شود).
- ۲- تصمیم‌گیری برای برنامه‌ای که برای مطالعه در نظر گرفته شده است.
- ۳- هنگامی به مطالعه بپردازیم که سلامت جسمانی و روانی حاصل است.
- ۴- مطالعه هدف‌دار باشد.
- ۵- با شناخت قبلی از کتاب، نویسنده، مدت و نوع مطالعه را مشخص نماییم.
- ۶- در شروع و در حین مطالعه باید سؤالاتی را مطرح کرد و با تمرکز ذهنی بیشتر پاسخ سؤالات را جست‌وجو نمود.
- ۷- افکار دیگران را در ذهن خود به وجود نیاوریم.
- ۸- اگر مطالعه در ارتباط با امتحان و یکی از کتاب‌های درسی است، سعی نماییم وقت در نظر گرفته شده متوالی نباشد؛ زیرا مطالعه همراه با استراحت و فاصله نتیجه بخش‌تر است.
- (بعضی‌ها اظهار نظر کرده‌اند که بعد از هر ساعت مطالعه در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت مفید لازم است. این استراحت می‌تواند شامل قدم‌زدن و مشاهده‌ی مناظر زیبا، نوشیدن، راه رفتن، حرف زدن با دوستان و امثال آن باشد.)
- ۹- با خواندن قسمت‌های اول کتاب نباید دلسرد شد و باید به مطالعه‌ی قسمت‌های بعدی کتاب ادامه داد.
- ۱۰- جای مطالعه باید دور از سر و صدا و عوامل حواس‌پرتی باشد.
- ۱۱- میزان نور و گرمای هوای اتاق و بهداشت آن باید مورد توجه قرار گیرد.
- ۱۲- ارتفاع میز و صندلی باید متناسب باشد. (ارتفاع برای صندلی ۴۵ سانتی‌متر و برای میز ۷۵ سانتی‌متر مناسب است.)
- ۱۳- رعایت فاصله‌ی چشم تا سطح نوشته ضروری و معمولاً ۳۰ سانتی‌متر مناسب تشخیص داده شده است.
- ۱۴- مطالعه در نور کم و در حین حرکت مضر است.
- ۱۵- اتاق خواب و استراحت برای مطالعه مناسب نیست.

۱۶- نوع کاغذ، اندازه حروف، پررنگی و کم‌رنگی نوشته بر میزان و کیفیت مطالعه تأثیر می‌گذارد.

۱۷- در حین مطالعه رعایت بهداشت نشستن از لحاظ خمیده نبودن پشت و کمر لازم است.

۱۸- توجه به غلط‌نامه کتاب قبل از مطالعه.

۱۹- قبل از مطالعه وسایل مطالعه باید مهیا باشد (قلم - کاغذ - پاک‌کن و ...)

۲۰- در مطالعه‌ی مستمر و طولانی می‌توان به عنوان تنوع به مطالعه‌ی کتاب دیگر پرداخت.

۲۱- برای درک بیشتر بهتر است نکات اصلی و جزئی را از هم جدا کرد.

۲۲- از کلمه‌خوانی و تلفظ کلمات چه بلند و چه کوتاه خودداری شود.

۲۳- در مطالعه‌ی متون ادبی به آن چه به ظاهر بیان شده است قناعت نکنید.

۲۴- همیشه نباید آثار یک نویسنده را فقط مطالعه کرد؛ چون به تدریج قدرت انتقاد از فرد سلب می‌شود.

موانع مطالعه‌ی خوب و راه‌های غلبه بر آن

در مطالعه‌ی خوب رعایت ۴ خصوصیت زیر لازم است:

۱- انعطاف و سرعت ۲- درک و نگهداری در حافظه

۳- تمرکز حواس ۴- ارزش‌یابی انتقادی

موانع و مشکلاتی که غالباً بر سر راه مطالعه‌ی مؤثر قرار می‌گیرد عبارتند از:

۱- کلمه‌خوانی ۲- تلفظ کردن کلمه‌ها

۳- دوباره‌خوانی غیرضروری ۴- عدم توانایی در تشخیص نکات اصلی و جزئی

۵- مشکلات به یاد آوردن ۶- عدم تمرکز حواس

۱- کلمه‌خوانی: یعنی مطالعه کننده عادت دارد متن را کلمه به کلمه بخواند و نتواند سرعت لازم را در خواندن به دست آورد. برای رفع این عیب باید چشم را عادت داد که برای درک یک کلمه، به یک تک سرفه آن نگاه نکند. با تمرین می‌توان بر این مشکل فائق آمد.

۲- تلفظ کردن کلمه‌ها: بیشتر مردم از بلند خواندن کلمات، خواندن را می‌آموزند و بعدها این بلندخوانی به صورت یک عادت برای آن‌ها در می‌آید. بنابراین فرد باید خودش را عادت دهد کلمات را ببیند و بلافاصله درک کند و تلفظ و بعد معنی نماید. به نمودار زیر توجه کنید:

راه مورد قبول در مطالعه ← دیدن ← معنی کردن یا درک کردن؛ (یعنی درک معنی کلمات بعد از دیدن)

راه غیر قابل قبول در مطالعه ← دیدن ← تلفظ کردن ← معنی کردن (یعنی کسب معنی بعد از دیدن و تلفظ کردن)

۳- دوباره‌خوانی غیرضروری: در بسیاری موارد لازم است برای فراگیری کامل یک مطلب دوباره آن را بخوانید؛ اما گاهی همین کار به صورت عادت در می‌آید و به عنوان مانعی در مطالعه کردن خوب خواهد بود. یکی از راه‌های ترک عادت آن است که تا مدتی هنگام مطالعه از صفحه‌ی کاغذ سفیدی استفاده کنید. (یعنی این که کاغذ را روی کلمات خوانده شده قرار دهیم و به جلو رویم با این کار به کلمات قبلی خوانده شده توجه نمی‌کنیم.)

۴- عدم توانایی در نکات اصلی و جزئی: بعضی از خوانندگان به تمام مطالب به صورت یکسان اهمیت می‌دهند در صورتی که جدا نکردن نکات مهم و غیرمهم باعث نگهداری

ناقص مطالب در حافظه می‌شود. برای رفع این نقیصه می‌توان پیش از خواندن کامل یک کتاب آن را به صورت اجمالی مطالعه کرد.

۵- مشکلات به یادآوری: خواننده به هنگام مطالعه، مطالب را یاد می‌گیرد؛ ولی به سرعت مطالب یاد گرفته شده را فراموش می‌کند. این مشکل به علت کلمه‌خوانی و عدم توجه به نکات مهم است. بهترین راه در یادآوری مطالب، توجه به نکات مهم مطلب و مرور ذهنی و تهیه خلاصه است.

۱- عدم تمرکز حواس: عدم علاقه و دل‌زدگی و به خیال افتادن و حواس‌پرتی سبب کاهش تمرکز می‌شود. به کارگیری فنونی مانند فعال بودن در مطالعه و واکنش در حین مطالعه، سؤال کردن در مورد مفهوم مطالب و تجسم مفاهیم نوشته شده، می‌تواند در جلوگیری از عدم تمرکز حواس موثر باشد.

دوست عزیز

سلام

از آن جا که مدیریت در هر کشور روش خاصی دارد، بی‌صبرانه منتظر نظرات شما خوانندگان گرامی درباره‌ی کتاب قدرت فکر مثبت هستیم. در نظر داریم که از میان این پیشنهادات تعدادی را در چاپ‌های بعدی با ذکر نام در انتهای کتاب چاپ کنیم لطفاً در صورت امکان، نظرات خود را در برگه‌ی مقابل بنویسید و به آدرس ما ارسال کنید تا بتوانیم:

✱ ارتباط بیشتری با شما داشته باشیم.

✱ از تازه‌های نشر آگاهتان کنیم.

✱ نیازسنجی پیش از انتشار را بهتر انجام دهیم.

✱ کار انتخاب کتاب‌های بعدی به صورت گروهی انجام شود.

✱ محفلی برای آگاهی مدیران از نظرات جمعی ایجاد شود.

✱ در جمع‌بندی کتاب به شما کمک کنیم.

✱ امیدواریم نظرات منتخب شما درباره‌ی نحوه‌ی صفحه‌آرایی، طرح جلد،

حروفچینی، مفاهیم و ... بر کیفیت و کمیت کتاب بیفزاید.

✱ در می‌یابیم بازتاب کتاب قدرت فکر مثبت در زندگی روزمره‌ی ما چگونه است.

۱- آیا نیاز به چاپ کتاب اصلی وجود دارد.

۲- بهترین کتاب مدیریت که تا کنون مطالعه کرده‌اید را نام ببرید.

توجه: لطفاً مشخصات کامل را با ذکر تلفن درج کنید.

با سپاس فراوان

راز تحول