

بنام آنکه جان را فکرت آموخت

+ اندیش

نویسنده:

زینب برکتی

انتشارات بنیاد خورشید دانش



کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران

|                                 |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| برکتی، زینب، ۱۳۷۱ -             | سرشناسه             |
| + اندیش / نویسنده زینب برکتی،   | عنوان و نام پدیدآور |
| تهران: بنیتا خورشید دانش، ۱۳۹۸. | مشخصات نشر          |
| ۵۲ ص.                           | مشخصات ظاهری        |
| 8-1026-96-622-978-250000 ریال   | شابک                |
| فیبا                            | نوعیت فهرست نویسی   |
| هئیت‌نگری                       | موضوع               |
| Affirmations                    | عنوان               |
| روانشناسی مثبت‌گرا              | موضوع               |
| Positive psychology             | موضوع               |
| BF۶۹۷/۵                         | رده بندی گره        |
| ۱۵۷/۱                           | رده بندی            |
| ۶۱۰۲۲۰۸                         | شماره کتابخانه ملی  |

عنوان: + اندیش / نویسنده: زینب برکتی

ناشر: بنیتا خورشید دانش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۱۰۲-۶-۸

قطع: پالتویی (۱۲/۲۱) تعداد صفحات: ۵۲

قیمت: (۲۵۰۰۰ تومان) نوبت چاپ: اول

سال نشر: ۱۳۹۸ تیراژ: ۱۰۰

نشانی: تهران، م. خراسان، خ. خاوران، خ.

عبدالحسین شیرازی، خ. برادران ملاشریفی کوچه

محمدی پلاک ۳۲ واحد ۶ تلفن: ۳۳۰۴۰۵۱۹

موبایل: ۰۹۳۸۱۱۱۰۳۰۵

مقدمه

تمام پورها و رفتارهای ما از ذهن مان سرچشمه می گیرد. تفکر مثبت برای سلامت جسم و روح و روان و زندگی با کیفیت تر، بسیار لازم است. آیا می دانید تک تک کلمات و عملاتی که در زندگی روزانه خود استفاده می کنید چه اندازه روی روحیه و رفتار شما تاثیر دارد؟ زبان یکی از مهم ترین و تاثیرگذارترین ابزار برای کنترل حالت های روحی در برابر خود و

دیگران است.

این مکالمات و تفکرات ما هستند که روز ما را  
می‌سازند و مسلماً همه ما روز شاد و پرنرژی را  
به روز پر استرس و خسته کننده ترجیح  
می‌دهیم.

شناخت اصول زبان شناسی به زمان نیاز دارد.  
خیلی از مردم هستند که بدون آگاهی از  
جملاتی استفاده می‌کنند که بار منفی زیادی  
دارند و وقتی شما منفی فکر کنید چه می  
شود؟ معلوم است. افکار منفی، رفتارهای  
منفی منجر می‌شود. در آخر هم موجب ایجاد  
مشکلات و ناراحتی در زندگی می‌شود.

آیا تاکنون به زبان خود توجه کرده‌اید؟ نه فقط  
زبان گفتاری که بلکه تفکرات درونی و

مکالماتی که با خودتان دارید، توجه کرده اید؟  
با خفه کردن این افکار منفی در نطفه،  
می‌توانیم بسیاری از دردها و ناراحتی را از  
زندگی خود دور کنیم.

مکالمات روزانه، چیزهایی به ظاهر کوچک  
وجود دارند که می‌توانند همه چیز را عوض  
کنند.

نخستین مرحله برای کنترل زبان، آگاهی است؛  
بسیاری از مردم به نحوه صحبت کردن، درونی  
و با دیگران آگاه نیستند. رجه کنید که آیا  
مثبت یا منفی صحبت می‌کنید. آیا راجعاً به  
نوع بیان خود و تاکید خود روی جملات  
مختلف آگاهی دارید؟