

مثبت بیاندیشیم

حوشحال زندگی کنیم

تألیف:

اعظم سنائی

پاییز ۱۳۹۹

سرشناسه : سنائی، اعظم، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور : مثبت بیاندیشیم، خوشحال زندگی کنیم/ تالیف اعظم سنائی.
مشخصات نشر : تهران: انتشارات حکمت و عرفان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۲۱۴ص. ۱۴/۵×۲۱/۵س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۲۳-۶۰۰-۰
بعیت پرست نویسی : فیبا
موضوع : مثبت‌نگری
Affirmations
رده‌بندی کنگره : BP۶۹۷/۵
رده‌بندی دیویی : ۱۵۸۱
شماره کتابشناسی ملی : ۳۲۷۷



عنوان: مثبت بیاندیشیم، خوشحال زندگی کنیم
تألیف: اعظم سنائی
ناشر: حکمت و عرفان
صفحه‌آرا: عباس فریدی
طراح جلد: امیرحسین چوپانی
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹
چاپ و صحافی: آرزوی دیدار
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۵۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۲۳-۶۰۰-۰

انتشارات حکمت و عرفان

تهران، خیابان شهید مصطفی خمینی، کوچه شهید افشار، شهاب ۱، پلاک ۷

تلفن: ۳۳۵۵۸۰۶۸ و ۰۹۱۲۱۴۳۳۶۶۷

کلیه حقوق این اثر برای صاحب اثر محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۳.....	پیشگفتار.....
۱۵.....	فصل ۱: تفکر مثبت‌گرا.....
۱۶.....	پیشینه روان‌شناسی مثبت‌گرا.....
۱۷.....	نگاه منفی به انسان.....
۱۷.....	دو جریان سازنده.....
۱۹.....	روان‌شناسی مثبت.....
۲۱.....	مثبت‌اندیشی.....
۲۲.....	تعریف مفهومی سازه مثبت‌نگری.....
۲۲.....	تعریف عملیاتی سازه مثبت‌نگری.....
۲۳.....	روان‌شناسی مثبت‌نگر.....
۲۸.....	هیجان‌های مثبت.....
۳۱.....	مثبت‌اندیشی یا حسن ظن.....
۳۴.....	نقش دعا در کسب انرژی مثبت.....
۳۷.....	ماهیت انرژی مثبت چیست؟.....
۳۷.....	اسلام دینی مثبت‌نگر.....
۳۸.....	نشاط و مثبت‌گرایی در متون دینی.....
۴۱.....	شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت‌اندیشی.....
۴۲.....	دستاوردهای روان‌شناسی مثبت در چه حوزه‌هایی است؟.....
۴۳.....	خوش‌بینی و بدبینی.....



- ۴۴..... دلایل وجود روان‌شناسی مثبت‌گرا.....
- ۴۵..... اهداف اولیه روان‌شناسی.....
- ۴۵..... الف. درمان بیماری‌های روانی.....
- ۴۶..... ب. ساختن زندگی بارآور و رضایت‌بخش برای همگان.....
- ۴۶..... ج. شناخت و پرورش استعدادهای برتر.....
- ۴۷..... جنگ جهانی دوم.....
- ۴۸..... سپس مؤسسه ملی سلامت روان.....
- ۵۱..... م. هیم و نظریه‌های بنیادی در روان‌شناسی مثبت‌نگر.....
- ۵۱..... نظریه زمان‌مندی‌ها.....
- ۵۵..... نظریه ایجاد سترش هیجان‌های مثبت.....
- ۵۶..... فرضیه ارزش.....
- ۵۷..... فرضیه اجرا (پس‌نهایی).....
- ۵۸..... فرضیه خنثی‌سازی.....
- ۵۹..... فرضیه تاب‌آوری.....
- ۶۰..... فرضیه شکوفایی.....
- ۶۰..... کاربردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر.....
- ۶۱..... ابعاد روان‌شناسی مثبت‌گرا.....
- ۶۱..... روان‌شناسی مثبت‌گرا در سطح ذهنی.....
- ۶۲..... در سطح فردی.....
- ۶۲..... در سطح گروهی.....
- ۶۳..... ریشه‌های فلسفی و تاریخی روان‌شناسی مثبت‌گرا.....
- ۶۴..... رویکرد لذت‌گرا.....
- ۶۶..... رویکرد سعادت‌گرا.....
- ۶۹..... زندگی خوشایند و لذت‌بخش.....
- ۷۰..... زندگی با اشتیاق.....
- ۷۱..... زندگی با معنا.....
- ۷۱..... زندگی کامل.....
- ۷۳..... زندگی درگیرانه.....
- ۷۳..... فرایند روان‌درمانی مثبت‌گرا.....
- ۷۴..... بعضی حوزه‌هایی که تفکر مثبت‌گرا به آن می‌پردازد.....

فصل دوم: تفکر مثبت‌گرا و رضایت از زندگی..... ۷۵

- ۸۰..... ابعاد مثبت‌نگری
- ۸۰..... الف. ارتباط با خدا (فرا طبیعت)
- ۸۳..... ب. ارتباط با دیگران
- ۸۴..... تعبیر و تفسیرهای مثبت از رفتارهای دیگران
- ۸۵..... ج. نگرش به خود
- ۸۶..... د. نگرش به طبیعت
- ۸۷..... رفتارهای روان‌شناسان برای مثبت‌اندیشی
- ۸۸..... گونه‌های پرسش با هم؟
- ۸۸..... با فکر من مبارزه کنید
- ۸۹..... برنده پرسش را همین کنید
- ۹۰..... به خودتان اعتبار ارزش دهید
- ۹۱..... برای خود، هدف تعیین کنید
- ۹۱..... راز تبدیل افکار به اجسام
- ۹۴..... حفظ سلامتی و اثر آن در مثبت‌گرا
- ۹۴..... تغذیه و مثبت‌گرایی
- ۹۴..... تأثیر رنگ‌ها در عواطف و احساسات
- ۹۵..... چهار قانون اساسی
- ۹۵..... قانون باورها
- ۹۷..... قانون انتظارات
- ۹۸..... قانون جذب
- ۹۹..... قانون هم‌خوانی
- ۱۰۱..... پانزده نوع ثروت واقعی که داشتن آن‌ها ما را ثروتمند می‌کند
- ۱۰۳..... درس‌های مدیریتی از مورچه در چهار بند
- ۱۰۳..... نه عاملی که شما را به آرزوهایتان می‌رساند
- ۱۰۴..... توجه به آموزش
- ۱۰۴..... کسب مهارت
- ۱۰۴..... گسترش ارتباطات
- ۱۰۴..... پولدار بودن
- ۱۰۵..... برخورداری از عادات کاری خوب



- مثبت‌اندیشی ۱۰۵
- داشتن ظاهر مناسب ۱۰۵
- افزایش خلاقیت ۱۰۶
- برخوداری از یک شخصیت محکم و دوست‌داشتنی ۱۰۶
- مدیریت زمان و بهترین استفاده از لحظات زندگی ۱۰۷
- خوب خوابیدن و تمرین برای داشتن یک خواب آرام ۱۰۷
- تفکرات مثبت و مثبت‌اندیشی ۱۰۷
- مهارت گوش دادن و تمرکز بر روی صحبت‌های طرف مقابل ۱۰۷
- پیامدهای مثبت نگری ۱۰۷

فصل سوم: تفکر مثبت‌گرا و رفتار سازمانی مثبت‌گرا ۱۰۹

- رفتار سازمانی مثبت ۱۱۳
- برخی از مهمترین مولفه‌های رفتار سازمانی مثبت‌گرا عبارتند از ۱۱۵
- شادمانی ۱۱۵
- مهارت شادمانی ۱۱۶
- اشخاص شاد با زندگی ۱۱۶
- اشخاص شاد مشتاق تغییر هستند ۱۱۷
- اشخاص شاد به خود اجازه شکست خوردن می‌دهند ۱۱۷
- اشخاص شاد در زمان حال زندگی می‌کند ۱۱۸
- اشخاص شاد برای آینده برنامه‌ریزی می‌کنند ۱۱۸
- خوشبینی ۱۱۹
- امیدواری ۱۲۰
- بخشش ۱۲۱
- قدرشناسی ۱۲۱
- تاب‌آوری ۱۲۱
- خودکارآمدی ۱۲۳
- دلگرم‌سازی ۱۲۴
- سخت‌رویی ۱۲۵
- ویژگی بهترین محیط سازمانی برای کار کردن ۱۲۶
- به همکارانتان انرژی مثبت بدهید ۱۲۷
- برای یافتن معنا در کارتان، نحوه تفکر در مورد آن را تغییر دهید ۱۲۹

ارتباطی بین کارتان و افراد تحت خدمت خود ایجاد کنید..... ۱۳۹

فصل چهارم: سازمان مثبت‌گرا ۱۳۳

ریشه‌های مثبت‌گرایی در کار..... ۱۳۵

اصول و فلسفه مثبت‌گرایی در کار..... ۱۳۷

تعریف مثبت‌گرایی در کار..... ۱۳۹

ساختار تحلیل مثبت‌گرایی..... ۱۴۳

پیامدهای مثبت‌گرایی در سازمان..... ۱۴۴

کارکرد های مثبت‌گرایی در سازمان‌ها..... ۱۴۸

۱. افزایش قابلیت سازمان برای مواجهه با چالش‌های درونی و بیرونی..... ۱۴۸

۲. افزایش کیفیت سرمایه‌های سرمایه انسانی و تعالی بخشی آن‌ها..... ۱۴۹

۳. افزایش جذابیت سازمان برای کارکنان..... ۱۵۱

۴. برآورده ساختن انتظارات مشتریان (خلق یک سازمان خلاق و نوآور)..... ۱۵۲

مثبت‌گرایی و کیفیت زندگی کاری..... ۱۵۴

فصل پنجم: انرژی مثبت‌گرا و سیستم..... ۱۵۷

محیط زیست و شادی..... ۱۵۹

اثر طبیعت بر مثبت‌گرایی انسان..... ۱۶۱

وابستگی به طبیعت..... ۱۶۱

استحمام جنگل..... ۱۶۲

بهبود بینایی..... ۱۶۲

تنظیم روابط عاطفی و بهبود شرایط جسمانی..... ۱۶۲

تأثیر ارتباط طبیعت با بهبود شرایط بهداشت روان در محصلان..... ۱۶۲

پنج مزیت اثبات شده در طبیعت..... ۱۶۴

۱. تأمین‌کننده..... ۱۶۴

۲. بهبوددهنده..... ۱۶۴

۳. پاک‌کننده..... ۱۶۵

۴. طبیعت سازنده..... ۱۶۵

۵. طبیعت التیام‌دهنده..... ۱۶۵

پنج راه برای اعمال اثرات مثبت طبیعت در زندگی ما..... ۱۶۶



۱. بیشتر راه بروید ۱۶۶
۳. یک آلبوم از طبیعت جمع‌آوری کنید ۱۶۶
۳. مقداری از ساعات کار را در بیرون بگذرانید ۱۶۷
۴. در منزل از گیاهان نگهداری کنید ۱۶۷
۵. رژیم غذایی را با عناصر طبیعی، متعادل کنید ۱۶۸

- اثرات پیاده‌روی در طبیعت بر روی انسان ۱۶۸
- تأثیر طبیعت بر درمان و پیشگیری دیابت و چاقی در کودکان ۱۶۹
- شاد بودن و رشد گل‌ها ۱۶۹
- نتیجه راه رفتن ۱۷۰

فصل نهم: تفکر مثبت ۱۷۱

- تفکر مثبت چیست؟ ۱۷۴
- فواید سلامتی تفکر مثبت ۱۷۷
- تفکر مثبت در مقابل روان‌شناسی مثبت ۱۷۸
- راهنمای تفکر مثبت ۱۷۹
- مفهوم تفکر مثبت چیست؟ ۱۷۹
- اهمیت انرژی مثبت چیست؟ ۱۸۶
- تکنیک‌های ذهنی تفکر مثبت ۱۸۷
- آیا به موضوعات خوب فکر می‌کنید یا موضوعات بد؟ ۱۸۷
۱. به آن فکر کنید ۱۸۸
۲. آن را ببینید ۱۸۸
۳. آن را انجام دهید ۱۸۸
- از دست عادات ذهنی خلاص شوید ۱۸۸
- بادامه مغز شما چگونه کار می‌کند؟ ۱۸۹
- از موارد کوچک شروع کنید ۱۸۹
- چند تمرین عملی ۱۹۱
۱. احساسات، علایق و نقاط قوت ۱۹۱
۲. احساسات، علایق، نقاط قوت و ارزش‌ها ۱۹۲

پیشگفتار

تأثیر نیت‌اندیشی بر انسان و زندگی او، آنقدر زیاد است که می‌توان گفت به نوعی آینده یک فرد را رقم زده و سبب می‌شود مقدمات موفقیت و کامیابی برایش فراهم شود. مثبت‌اندیشی می‌تواند به‌عنوان الگوی رفتاری درست در جامعه مطرح شود. البته این نکته حائز اهمیت است که؛ فقط مثبت‌اندیشی کافی نیست بلکه فرد باید یاد بگیرد که تمام مراحل زندگی یک نگرش مثبت داشته باشد تا به موفقیت و شادی دست یابد.

می‌توان گفت؛ اعمال از افکار سرچشمه می‌گیرد. افکاری که آدمی درباره خود، توانایی‌ها، پیروزی و شکست‌هایش دارد و برداشتی که نسبت به وقایع، اتفاقات و شرایطی که با آن مواجه می‌شود، تفاوت است بین کسی که اتفاقات را بد و ناگوار می‌بیند؛ تا شخصی که اتفاقات را به دو دست اتفاق خوب و اتفاقات به ظاهر بد تقسیم می‌نماید.

مثبت‌اندیشی بر جنبه‌های مختلف زندگی و بر جسم و روح انسان تأثیر می‌گذارد. مثبت‌اندیشی برداشتی است که منجر به خوب شدن حال آدمی گردیده و احساس بهتری در وی پدید می‌آورد. همچنین با مثبت‌اندیشی می‌توان بر موانع درونی و بیرونی غلبه کرده و بسیاری از غیرممکن‌ها را ممکن خواهد ساخت.