

راشہد

کتاب کوچک  
مثبت گرایبی

The little book of  
**POSITIVITY**

- لوسی لین -  
ترجمہ دکترومن نامور

سرشناسه: لین، لوسی

Lane, Lucy

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کوچک مثبت‌گرایی/لوسی لین؛ ترجمه هومن نامور؛  
ویراستار فاطمه سلیمی علویجه.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روانشناسی و هنر، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۲۹ ص.

شابک: ۰-۷-۹۳۵۱۹-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The little book of Positivity.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: مثبت‌نگری

Affirmations

خود یاری-- کلمات قصار

Self-Help Techniques

شناسه افزوده: نامور، هومن، ۱۳۵۷-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۹۷/۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۸۷۰۸۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

## کتاب کوچک مثبت‌گرایی

نویسنده: لوسی لین

مترجم: دکتر هومن نامور

ناشر: روان‌شناسی و هنر

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه

طراح یونیفرم و جلد: احسان رضوانی

صفحه‌آرا: لیلی بزرگان‌نیا

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طرح و نقش

نوبت چاپ: چهارم-۱۴۰۴ | تیراژ: ۵۰۰ نسخه | قیمت: ۱۱۵,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۵۱۹-۷-۰

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

تلفن: ۰۹۱۲۷۳۸۱۶۲۲

سایت: [raftarinstitute.com](http://raftarinstitute.com)



## \* مقدمه

احساس خوب نسبت به خود و شرایط خود، کلید و رمز خوشبختی است. زمانی که در زندگی موانعی سر راه انسان قرار می‌گیرند، آرام بودن مشکل به نظر می‌رسد؛ حجم زیاد کار بیرون و کار خانه و حتی تعهدهای اجتماعی دست به دست هم می‌دهند تا احساس منفی داشته باشیم و نتوانیم با آنها مقابله کنیم. نکات ساده و نقل قول‌های تاثیرگذار در این کتاب به شما کمک می‌کند تا وقایع را درست تفسیر کنید و نکات مثبت درون خود را پیدا کنید. اگر متوجه شدید که خلق پایین بر زندگی روزمره شما تاثیر گذاشته است، توصیه می‌کنم با پزشک خود مشورت کنید.

## \* وقایع روزانه را بنویسید

برخی افراد نوشتن وقایع روزانه را بهترین روش برای تخلیه کردن هیجان می‌دانند، زیرا روش ساختاریافته و مناسبی برای گفتگو کردن و تخلیه هیجانات است. همچنین زمانی که در حال نوشتن آخرین شرح حال خود هستید، می‌توانید به منظور درک احساسات و عکس‌العمل‌های خود به افراد، مکان‌ها و موقعیت‌های خاص گذشته نگاه کنید. سعی کنید هنگام نوشتن وقایع، روی احساسات منفی و مثبت خود تمرکز کنید؛ از خودتان بپرسید کی و کجا احساس خوشحالی کردید، کجا احساس

ناراحتی داشتید و چه کسی روی خلق شما تاثیر گذاشت. با خودتان صادق باشید و از این موضوع به عنوان وسیله‌ای برای یادگیری استفاده کنید. زمانی که یک خاطره را انتخاب می‌کنید، مطمئن شوید که این همان خاطره‌ای است که می‌خواهید انتخاب کنید و هر روز آن را بنویسید. یک طرح و قاب که مطابق با سلیقه شما است برای آن انتخاب کنید و آن را جایی بگذارید که می‌دانید آن را خواهید دید یا به خاطر خواهید آورد؛ به عنوان مثال روی قفسه کتاب یا روی دراور خود.

# زندگی

به این معنا نیست که

**خود را کشف کنید،**

زندگی به این معناست که

**خود را خلق کنید.**

• جرج برنارد شاو

## \* با خانواده و دوستان خود صحبت کنید

زمانی که سعی می‌کنید موضوعی را بهتر درک کنید، صحبت کردن با دیگران می‌تواند ارزشمند باشد و فرقی نمی‌کند چگونه احساس خوب داشته باشید. این موضوع کاملاً شخصی است؛ پس از دوستان و خانواده خود پرسید که آنها چگونه مثبت‌نگر می‌مانند و چگونه با احساسات منفی خود کنار می‌آیند و مکانیزم‌های دفاعی آنها چیست؛ ممکن است از پاسخ‌های آنها شگفت‌زده شوید. درخواست از افرادی که به آنها اعتماد دارید برای تقسیم کردن نظرها و تجربیات، به شما کمک می‌کند تا بهتر بفهمید که چگونه می‌توانید به طرز فکر مثبت دست پیدا کنید.

صورت خود را  
به سمت آفتاب  
بچرخانید تا سایه‌ها  
پشت سر شما بیفتند.

• یک ضرب‌المثل مائوری

زمانی که  
به آخر خط رسیدید،

**ناامید نشوید.**

• توماس جفرسون

## \* هدایت‌گر خود باشید

انجام مراقبه می‌تواند بهترین نقطه شروع برای درک این موضوع باشد که چگونه به اتفاق‌ها (چه مثبت و چه منفی) بنگریم و چگونه روی ما تاثیر می‌گذارند؟ اگرچه برخی افراد مراقبه را نامطلوب می‌دانند و تصور می‌کنند در مراقبه مردم ساعت‌ها صاف و به صورت چهارزانو، با دست‌های حلقه شده می‌نشینند، اما این حقیقت ندارد. مراقبه به شکل‌های مختلف انجام می‌شود، در این تمرین، شما هدایت‌گر خود هستید. در یک وضعیت راحت بنشینید یا اگر ترجیح می‌دهید دراز بکشید و چشمان خود را ببندید. به یکی از رویدادهایی که در زندگی برایتان اتفاق افتاده و پیامد آن احساسات منفی است فکر کنید. در حالی که

روی افکار و هیجانات برانگیخته شده تمرکز کرده‌اید، سعی کنید این رویداد را بدون قضاوت، در ذهن خود مجسم کنید. همچنان بدون قضاوت باشید، اجازه دهید افکار و احساسات از ذهن شما عبور کنند و تشخیص دهید که چرا به وجود آمده‌اند. سپس همین کار را با یک رویداد مثبت و شاد انجام دهید. سعی کنید در تجسم هر دو رویداد، در صداها، بوها و منظره‌ها غوطه‌ور شوید. این کار به شما کمک می‌کند درک کنید که چه چیزهایی هیجانات مثبت و منفی شما را تحریک می‌کنند. شاید بخواهید یافته‌های خود را در دفتر وقایع یادداشت کنید، بنابراین هر زمان که بخواهید می‌توانید به آنها رجوع کنید.

# برای تغییر دادن دنیای خود، افکارتان را تغییر دهید.

• نورمن وینسنت پیل

خلاقیت  
هرگز تمام نمی‌شود،  
هر چه بیشتر از آن  
استفاده کنید،  
به همان اندازه  
بیشتر می‌شود.

• مایا آنجلو