

از مجموعه کتاب‌های خودیاری ⑤




یک دقیقه این

هنگام فکر سمی

را کنار بگذار!

مترجم :
مهرداد فیروزبخت

دکتر آرنولد لازاروس
دکتر کلیفورد لازاروس
دکتر آلن فی



کتاب «يك دقیقه این 40 فکر سمی را کنار بگذار» ریشه بسیاری از مشکلات انسانها را خطای فکری می داند. افسردگی، احساس عدم خوشبختی، فشارهای روانی شدید، احساس ناکامی، ترسها و مشکلات ارتباطی بادیگران و احساس گناه بیجا، برخی از پیامدهای این خطاهای فکری هستند. در این کتاب با توجه به تاثیرات منفی باورهای غلط، باورهای مثبت را مد نظر قرارداده است.



فکر سمی 1

تفریح اتلاف وقت است.

باور مثبت

استراحت ، سرگرمی و آرامش هم لازم است .





فکر سہمی 2

به نفع توست که دیگران را کنترل کنی.

باور مثبت

اگر می خواهی دیگران با تو کنار
بیایند ، آنها را کنترل نکن.





فکر سہمی 3

بہتر است «عقدہ دلت را خالی کنی».

باور مثبت

به جای آنکہ عقدہ دلت را خالی کنی

- ابراز وجود کن





فکر سمّی 4

هرطور رفتار کنی ، خانواده و دوستان
باید عاشقت باشند.

باور مثبت

عملکرد تو از اینکه تو کی هستی ، مهم تر است.





فکر سَمّی 5

مهربانی برنامهربانی پیروز خواهد شد.

باور مثبت

با نامهربانی محکم برخورد کن ،

کس اجازه ندهد با تو بد رفتاری کند.





فکر سہمی 6

چیزی نگو کہ دیگران را برنجانی.

باور مثبت

حرفهای مهم را مدبرانه بزن.





فکر سمی 7

هدفت باید کمال باشد.

باور مثبت

دنبال مزیت باش نه کمال.





فکر سمی 8

نه بگو چون اگه رو بدی آسترم می خواهند.

باور مثبت

اگر برای رابطه ای ارزش قائل هستی
تا حد امکان در آن به بله بگو .





فکر سہمی 9

اتمام حجت ، بگو مگوها را می خواباند.

باور مثبت

مذاکره و مصالحه ، بگو مگوها را می خواباند.





فکر سہمی 10

صداقت محض بہترین سیاست است.

باور مثبت

عشق بہترین سیاست است
نہ صداقت محض.





فکر سمی 11

جواب ابلهان خاموشی است.

باور مثبت

عزیزانت ارتباط می خواهند نه سکوت.





فکر سمی 12

به هرچه می خواهی ، می رسی .

باور مثبت

اگر هدف واقع بینانه باشد و زحمت بکشی به آن می رسی .





فکر سمی 13

اگر می خواهی کارها درست پیش بروند خودت
آنها را انجام بده.

باور مثبت

الویت بندی کن مسؤلیتهایت را ، متعادل کن
کارهایی را که دوست داری و می توانی انجام بدهی
انجام بده و بقیه کارها را به دیگران محول کن.





فکر سمی 14

وقتی کارها خوب پیش نمی روند
دنبال مقصر بگرد.

باور مثبت

وقتی کارها خوب پیش نمی روند
دنبال راه حل بگرد.





فکر سہمی 15

تنبیہ بہترین تربیت است.

باور مثبت

به جای آنکه رفتارهای بد را تنبیہ کنی ، رفتار های خوب را پیدا کن و به آنها پاداش بده.





فکر سہمی 16

احساسات را بروز نده.

باور مثبت

احساسات را بروز بده تا اعتماد بسازی و صمیمیت ایجاد کنی





فکر سمی 17

با همان اولین برداشت

می توانی آدم ها را بشناسی.

باور مثبت

هر آدمی بی همتاست، تا او رادر شرایط مختلف ندیده باشی

واقعا نمی توانی اورا بشناسی.





فکر سمی 18

رضایت پدر و مادرت از

هرچیز دیگری مهم تر است.

باور مثبت

خوشبختی نیست.

اجازه والدین خوب است ، ولی شرط





فکر سمی 19

پول و موفقیت ، خوشبختی می آورند.

باور مثبت

رابطه عاشقانه خوشبختی می آورد.





فکر سمی 20

قربانی ، همیشه قربانی است.

باور مثبت

تو می توانی خودت را از دام ناراحتی های گذشته برهانی.





فکر سمی 21

فروتن باش و به خودت نبال.

باور مثبت

نقاط قوت و توانایی هایت را راحت و صادقانه بیان کن.





فکر سمی 22

انتقاد ، بهترین راه اصلاح اشتباهات مردم است.

باور مثبت

به جای آنکه از دیگران ایراد بگیری ، دنبال راه حل باش.





فکر سمی 23

خودخواه نباش اول دیگران بعدا خودت.

باور مثبت

خودت را به اندازه دیگران دوست داشته باش.





فکر سہمی 24

ہمسرم باید عاشق پدر و مادر و خانواده ام باشد.

باور مثبت

می توانم از ہمسرم بخواهم با خانواده ام محترمانہ
برخورد کند ولی نمی توانم مجبورش کنم عاشق خانوادہ
ام باشد.





فکر سَمّی 25

وقتی آرزوهای بلند پروازانه داریم ،
حداکثر تلاش مان را به خرج می دهیم.

باور مثبت

وقتی انتظارات معقول داریم ، حداکثر تلاشمان را به خرج می دهیم.





فکر سمی 26

همه باید آدم را دوست داشته باشید.

باور مثبت

آن که هستی و آن چه هستی را دوست داشته باش.





فکر سمی 27

اگر مشکلات را نادیده بگیری ، برطرف می شوند.

باور مثبت

به جای آنکه مشکلات را نادیده بگیری آن را حل کن.





فکر سمی 28

همیشه برای بردن بازی کن.

باور مثبت

همیشه برای لذت بردن ، همکاری و رشد ، بازی کن.





فکر سمّی 29

برای خودت و دیگران ، قوانین روشنی وضع کن.

باور مثبت

از باید ها پرهیز چون خوشحالی تو در گرو انعطاف است .





فکر سمی 30

عاشق واقعی تو باید بداند چه نیازی داری.

باور مثبت

امیال و خواسته هایت را راحت و روشن کن چون چنین چیزی لایق عاشق واقعی تو است.





فکر سہمی 31

بی احترامی ، عذاب آور است.

باور مثبت

بی احترامی عذاب آور نیست ، مگر این کہ خودت بخواهی عذاب آور باشد.





فکر سمی 32

به صلاح توست که به خودت سخت بگیری.

باور مثبت

با خودت و دیگران منصفانه رفتار کن.





فکر سمی 33

با معذرت خواهی همه چیز رو به راه می شود.

باور مثبت

رفتارشان را
عوض کنند.

معذرت خواهی کافی نیست مهم اینست که اعمال و





فکر سمی 34

اگر می خواهی تغییر کنی باید دلیل رفتارهایت را پیدا کنی.

باور مثبت

اگر می خواهی تغییر کنی به جای کند و کاو گذشته ، کاری بکن.





فکر سمّی 35

اشتباهات را بپوشان، مهم این است که درست به نظر
برسی.

باور مثبت

هیچ کس کامل نیست، به کارهای درست خودت افتخار کن و اشتباهت را
پذیر.



فکر سہمی 36

اگر به احساسات گوش بدهی، هرگز اشتباه نخواهی کرد.



باور مثبت

احساسات تو می توانند گمراهت کنند ،
پس بهتر است قبل از هر اقدامی
،شواهد محکمی جمع کنی .





فکر سمی 37

زندگی باید عادل باشد.

باور مثبت

اگر چه زندگی عادل نیست ، اما می توانی آنرا بهتر کنی.





فکر سَمّی 38

زن و شوهر های خوشبخت نسبت به دیگران بی تفاوت هستند.

باور مثبت

خانواده های خوشبخت به فکر دیگران هستند.





فکر سمی 39

حرف مرد یکی است ، هیچوقت زیر قولت نزن .

باور مثبت

پای قولت بایست مگر آنکه شرایط نگذارد به قولت عمل کنی .





فکر سمی 40

رنج و کار سخت ، شخصیت آدم را می سازد.

باور مثبت

آدم را

الگو گرفتن از دیگران و توجه کردن به دیگران ، شخصیت

می سازد.



Don't Believe It For A Minute!

Forty Toxic Ideas that are Driving You Crazy

ARNOLD A. LAZARUS, Ph.D.
Author, *Learning How to Be a Man*
CUFFORD N. LAZARUS, Ph.D.
ALLEN FAY, M.D.
Past President of the American Psychiatric Association

Translated by:

M. Firoozbakht

در این کتاب، دو روان‌شناس و یک روانپزشک، چهل فکر سمی را که در شما افسردگی، اضطراب و احساس گناه ایجاد می‌کنند، شرح می‌دهند. سپس این چهل فکر را زیر سؤال برده و یادزهرهای آنها را در اختیارتان می‌گذارند. چهار فکر سمی «قربانی همیشه قربانی است»، «همسر من باید عاشق پدر و مادر و خانواده‌ام باشد»، «انتقاد، بهترین راه اصلاح اشتباهات مردم است» و «همه باید آدم را دوست داشته باشند»، نمونه‌هایی از این چهل فکر سمی هستند.

ISBN: 964-317-611-8



9 789643 176112

مؤسسه خدمات فرهنگی رسا
تهران - خیابان استاد مطهری، فرسوده به دفتح، ساختمان ۲۲۳
تلفن - ۳۵-۸۸۳۳۴۳۳ - فکس - ۸۸۳۳۱۲۵

