

از مجموعه کتاب‌های خودیاری

۵

یک دقیقه این

# ۲۰ فکر سمی

را کنار بگذار!

مترجم:

مهرداد فیروزیفت

دکتر آرنولد لازاروس

دکتر کلیفورد لازاروس

دکتر آلن فی



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



## فکر سهی 1

تفریح اتلاف وقت است.

## باور مثبت

استراحت ، سرگرمی و آرامش هم لازم است .



## فکر سهی 2

به نفع توست که دیگران را کنترل کنی.



### باور مثبت

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



### فکر سهی 3

بهتر است «عقده دلت را خالی کنی ». .



### باور مثبت

به جای آنکه عقده دلت را خالی کنی  
ابراز وجود کن .



## فکر سّمّی 4

هر طور رفتار کنی ، خانواده و دوستان  
باید عاشقت با شند.



## باور مثبت

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





## فکر سهی 5

مهربانی برنامهربانی پیروز خواهد شد.

### باور مثبت

با نامهربانی محکم برخورد کن ،  
- کس اجازه نده با تو بد رفتاری کند.



## فکر سهی 6

چیزی نگو که دیگران را برجانی.



باور مثبت

حروفهای مهم را مدبرانه بزن.



## فکر سهی 7

هدفت باید کمال باشد.



باور مثبت

دنبال مزیت باش نه کمال.



## فکر سهی 8

نه بگو چون اگه رو بدی آسترم می خواهند.



### باور مثبت

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



## فکر سهی 9

اتمام حجت ، بگو مگوها را می خواباند.



باور مثبت

مذاکره و مصالحه ، بگو مگوها را می خواباند .





## فکر سهی 10

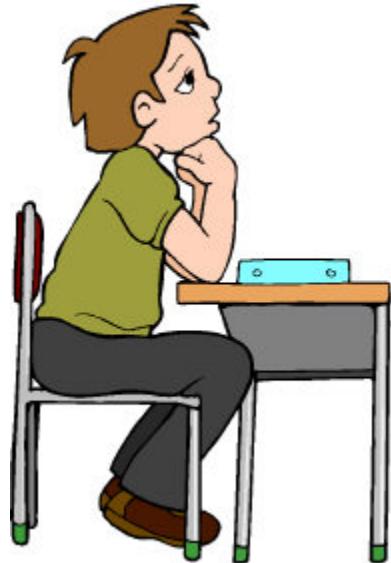
صداقت محض بهترین سیاست است.

باور مثبت

عشق بهترین سیاست است  
نه صداقت محض.



## فکر سهی 11



جواب ابلهان خاموشی است.

باور مثبت

عزیزانت ارتباط می خواهند نه سکوت.



## فکر سهی 12



به هرچه می خواهی ، می رسی .

باور مثبت

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



## فکر سمّی 13

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



### باور مثبت

الویت بندی کن مسئولیتهایت را ، متعادل کن  
کارهایی را که دوست داری و می توانی انجام بدھی  
انجام بد و بقیه کار ها را به دیگران محول کن.



## فکر سهی 14

وقتی کارها خوب پیش نمی روند

دنبال مقصربگرد.



باور مثبت

وقتی کارها خوب پیش نمی روند

دنبال راه حل بگرد.





## فکر سهی 15

تنبیه بهترین تربیت است.

## باور مثبت

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



## فکر سهی 16

احساسات را بروز نده.



باور مثبت

احساسات را بروز بده تا اعتماد بسازی و صمیمیت ایجاد کنی



## فکر سمّی 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 اورابشناسی.





فکر سمّی 18

رضایت پدر و مادرت از  
هرچیز دیگری مهم تر است.

باور مثبت

خوبشختی نیست.

اجازه والدین خوب است ، ولی شرط



## فکر سهی 19

پول و موفقیت ، خوشبختی می آورند.



باور مثبت

رابطه عاشقانه خوشبختی می آورد.





## فکر سهی 20

قربانی ، همیشه قربانی است.

### باور مثبت

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





## فکر سهی 21

فروتن باش و به خودت نبال.

باور مثبت

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



## فکر سهی 22



انتقاد ، بهترین راه اصلاح اشتباهات مردم است.

## باور مثبت

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



## فکر سهی 23

خودخواه نباش اول دیگران بعدها خودت.



## باور مثبت

خودت را به اندازه دیگران دوست داشته باش.



## فکر سهی 24



همسرم باید عاشق پدر و مادر و خانواده ام باشد.

### باور مثبت

می توانم از همسرم بخواهم با خانواده ام محترمانه  
برخورد کند ولی نمی توانم مجبورش کنم عاشق خانواده  
ام باشد.





## فکر سمّی 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 سهی 26

همه باید آدم را دوست داشته باشید.



باور مثبت

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



## فکر سهی 27



اگر مشکلات را نادیده بگیری ، برطرف می شوند.

## باور مثبت

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



## فکر سهی 28



همیشه برای بردن بازی کن.

باور مثبت

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



## فکر سهی 29



برای خودت و دیگران ، قوانین روشنی وضع کن.

باور مثبت

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



## فکر سهی 30



عاشق واقعی توباید بداند چه نیازی داری.

## باور مثبت

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





## فکر سهی 31

بی احترامی ، عذاب آور است.

## باور مثبت

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



## فکر سهی 32



به صلاح توست که به خودت سخت بگیری.

باور مثبت

با خودت و دیگران منصفانه رفتار کن.



## فکر سهی 33



با معذرت خواهی همه چیز رو به راه می شود.

باور مثبت

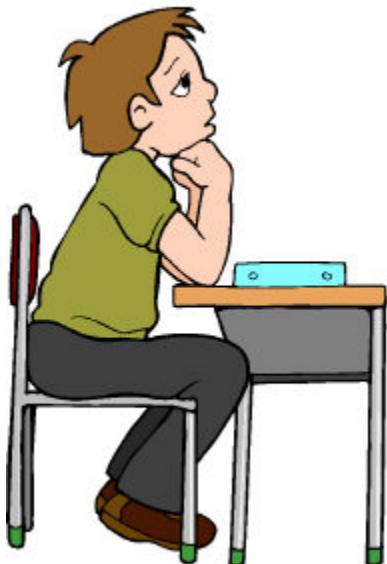
رفتارشان را  
اعوض کنند.

معذرت خواهی کافی نیست مهم اینست که اعمال و



## فکر سهی 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 سهی 35

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



باور مثبت

هیچ کس کامل نیست ، به کارهای درست خودت افتخارکن و اشتباهت را  
بپذیر .



## فکر سهی 36



اگر به احساسات گوش بدھی، هرگز اشتباه نخواهی کرد.

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

باور مثبت



## فکر سهی 37

زندگی باید عادل باشد.



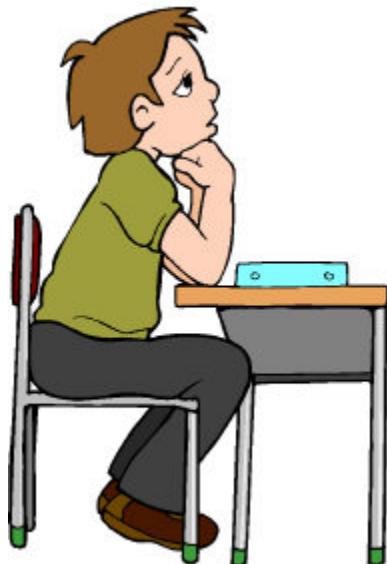
باور مثبت

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



## فکر سهی 38

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



باور مثبت

خانواده های خوشبخت به فکر دیگران هستند.



## فکر سهی 39

حرف مرد یکی است ، هیچوقت زیر قولت نزن.



باور مثبت

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





## فکر سهّی 40

رج 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!**

Party Toxic Ideas:  
Sheets One  
Drowning Victim Comedy

ARNOLD A. LAZARUS, PH.D.  
ALLEN PAY, M.D.  
CUPHORON, LAZARUS, PH.D.  
ALLEN PAY, M.D.

Translated by:

**M. Firoozbakht**

در این کتاب، دو روان‌شناس و یک روانپرداز، چهل فکر سخن را که در شما افسردگی، اختلال و احساس کنایه ایجاد می‌کنند، شرح می‌دهند. سپس این چهل فکر را زیرسؤال ببرده و یادآورهای آنها را در اختیاراتان می‌گذارند. چهار فکر سخن «قربانی همیشه قربانی است»، «همسرم 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 سخن هستند.

ISBN: 964-317-611-8



9 7 8 9 6 4 3 - 1 7 6 1 1 2

مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

تهران - خیابان انتظام مطهری - فرسنده ۲۴ - مطبوع - ساختمان ۲۳۲

تلفن: ۰۲۶-۴۴۴۷۷۷۷ - ۰۲۶-۴۴۴۷۷۷۸

