

# ثروت درونی

روانشناسی مثبت اندیشی

مؤلف

آسیستان پروفیسور دکتر داود ابراهیمی

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

مترجم

مریم چرخ انداز

رشناسه	: ابراهیمی بختور، داوود، ۱۳۳۰-
عنوان و نام هبیداور	: ثروت درونی : روانشناسی مثبت‌اندیشی / مؤلف داوود ابراهیمی : مترجم مریم چرخ‌انداز.
مشخصات نشر	: تیریز: آشینا، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۸ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ۴-۰۶۸-۲۰۸-۶۰۰-۹۷۸-۱۴۸۰۰۰۰ ربال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: ۲۰۰۷Ruhsal zenginlik.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۰۵ - ۲۰۷.
عنوان دیگر	: روانشناسی مثبت‌اندیشی.
موضوع	: روان‌شناسی مثبت‌گرا Positive psychology خوشبختی Happiness اضطراب -- درمان Anxiety -- Treatment مدک‌تیشن Meditation
شناسه افزوده	: چرخ‌انداز، مریم، ۱۳۶۲، - مترجم
رده بندی کنگره	: BF۲۰۴/۶
رده بندی دیویی	: ۱۵۰/۱۹۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۲۰۲۶۸۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



انتشارات آشینا

نام کتاب: ثروت درونی (روانشناسی مثبت‌اندیشی)

مؤلف: آسیستان پروفیسور دکتر داوود ابراهیمی

مترجم: مریم چرخ‌انداز

ناشر: انتشارات آشینا

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۴۰۲

تعداد صفحه و قطع: ۲۰۸ صفحه - رقعی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: واژه

چاپ و صحافی: لک لری

شابک: ۴-۰۶۸-۲۰۸-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۴۸۰۰۰ تومان

پخش: تبریز، کتابفروشی آشینا ۱۹۶۱۳۵۵۳۶۴

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

## پیشگفتار

مردی بدهی زیادی دارد. این وضعیت باعث کم خوابی اش می شود. دچار افسردگی می شود و تصمیم به خودکشی می گیرد. او با یکی از دوستانش در مورد مشکلاتش درد و دل می کند و دوستش صبورانه به سخنانش گوش می دهد. دوستش بدون سرزنش کردن مرد و توضیح خواستن در مورد بدهی هایش، در مورد مقدار پول و دوستانی که می توانند کمک حالش باشند، صحبت می کند، همین باعث تعجب مرد می شود. مرد غمگین گویی مشکلاتشان را از زاویه دیگری می بیند. او متوجه می شود به جای اینکه انرژی اش را با فکر کردن به مشکلات و بدهی هایش هدر دهد، می تواند با اتکا به قابلیت ها و توانایی هایش از پس این مشکلات برآید.

متفکران گفته اند؛ هر فردی دارای قدرت درونی است. مشکل از جایی شروع می شود که فرد این غنای درونی را نمی بیند و بی هدف و درمانده به چپ و راست واصل می شود. از آغاز خلقت میلیاردها سال است تمام کائنات دائما به سوی اهداف خلقت حرکت می کنند. هرگز در جهان هستی ایستایی وجود نداشته و همه کائنات برای رسیدن به هدف خلقت در تکاپو هستند. آن هدف رسیدن به کمال مطلق است.

به هسته یک سیب فکر کنید؛ این هسته تلخ به خودی خود ارزشی ندارد اما مساله مهم استعدادی است که در دل این هسته نهفته است. اگر شرایط فراهم باشد هسته کوچک و تلخ به درختی تنومند و پر بار تبدیل خواهد شد و همه از میوه اش لذت خواهند برد. خلقت انسان نیز اهدافی تعیین شده دارد. در این دنیا هیچ چیز بیهوده خلق نشده است. بنابراین باید در مورد خلقتمان فکر کنیم. سپس برای رسیدن به این هدف تعیین شده، باید از همه توانمان کمک بگیریم.

انسان ها حق اراده و انتخاب دارند. هر انسانی می تواند برای خود اهداف مشخصی تعیین کند و با تلاش و مثبت اندیشی، روزی به همه آرزوهایش می رسد.

زندگی مثل دریای پرتلاطم است. افراد بی هدف در گرداب های زندگی غرق می شوند اما کسانی که هدفی دارند سوار کشتی رویاهایشان می شوند و بدون خستگی با عبور از امواج خروشان به اهدافشان می رسند.

ما هرگز نباید به زندگی دیگران حسادت کنیم. انسان قادر است با سعی و تلاش فراوان به موفقیت برسد. هرگز نگوئیم؛ نمی توانم این کار را انجام بدهم چراکه افکار ضعیف در این دنیا محکوم به

شکست هستند. انسان برای مرگ آفریده نشده است. هر صبح وقتی چشمانت را باز می کنی و اولین نور طلوع خورشید را می بینی با خودت زمزمه کن؛ "من می توانم". روزی پیروز خواهم شد و با غرور پرچم موفقیت را بر تپه آرزوهایم به اهتزاز در خواهم آورد. همین امروز شروع می کنم بلکه فردایی وجود نخواهد داشت. همچون طلوع آفتاب پس از تاریکی محض شب، من هم صفحه های تاریک زندگی ام را به کناری می زنم.

دو هزار سال پیش، "هوراس" نویسنده یونانی عبارت "کارپدیم" را به کار برده است. انسان نمی تواند خوشبختی را ذخیره کند یا به تاخیر بیاورد. زندگی چیزی است که درونت جریان دارد. درحین اینکه برنامه های مختلفی در ذهنت برنامه ریزی می کنی از لحظه لحظه زندگی لذت ببر؛ همین حالا و سریع.

آسیستان پروفیسور دکتر داود ابراهیمی

متخصص روانشناسی مثبت اندیشی

عضو هیئت علمی دانشگاه اسن یورت استانبول

## فهرست مطالب

### بخش اول:

۱- مثبت اندیشی و قدرت ذهن

۲- مفهوم خوشبختی

۳- خشونت در خانواده و سلامت روان

۴- راه‌های مقابله با استرس

۵- حمله پانیک چیست؟

۶- جایگاه زن در جامعه

۷- تاثیرات روانی اجتماعی طلاق

۸- تصویر ذهنی چیست؟

### بخش دوم:

۱- تاثیر رنگ‌ها بر زندگی انسان

۲- بیوانرژی چیست؟

۳- مدیتیشن چیست؟