



گابریله اوتینگن | ترجمه حسین رحمانی

مثبت فکر کنید

بصیرت‌هایی از دانش جدید انگیزش

این اثر ترجمه‌ای است از:

Rethinking Positive Thinking:

Inside the new science of motivation

Gabriele Oettingen

Current, Penguin Group, 2015



سرزنش‌نامه: اوتینگن، گابریله.

Gabriele Oettingen

عنوان و نام جلد آورده، مثبت فکر نکنید: بصیرت‌هایی از دانش جدید انگیزش.

گابریله اوتینگن؛ ترجمه حسین رحمانی.

مشخصات نشر: تهران، ترجمان علوم انسانی، ۱۳۹۸.

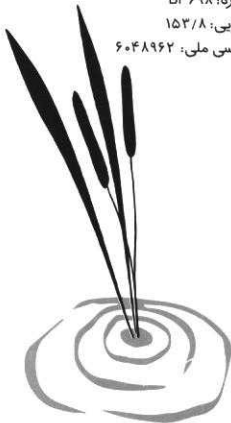
مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.

شابک: ۸-۹۱۷۳-۸۰۹۱۷۳-۶۰۰-۹۷۸

رده بندی کنگره: BF۶۹۸

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۴۸۹۶۲



مثبت فکر نکنید

بصیرت‌هایی از دانش جدید انگیزش

نویسنده: گابریله اوتینگن | مترجم: حسین رحمانی
ناشر: ترجمان علوم انسانی | ویراستار: کیانا
کفاشیان | طرح جلد: حمید اقدسی یزدلی
صفحه‌آرا: معصومه کریمی | چاپ: زیتون
نوبت چاپ: هفتم، ۱۴۰۱ | شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

پست الکترونیکی: tarjoman.nashr@gmail.com
فروشگاه اینترنتی: www.tarjomaan.shop

حقوق چاپ و نشر در تمام قالب‌ها اعم از کاغذی، الکترونیکی و صوتی انحصاراً برای انتشارات ترجمان علوم انسانی محفوظ است.



| | |
|-----|--|
| ۱۱ | یادداشت نویسنده |
| ۱۳ | قدردانی |
| ۱۵ | مقدمه |
| ۲۱ | [۱] رؤیابپردازی بدون عمل کردن |
| ۲۲ | کیش خوش بینی |
| ۲۵ | نگاهی نزدیک تر به خوش بینی |
| ۳۵ | مد عمر و سرمایه از دست رفته |
| ۴۱ | [۲] فایده رؤیابپردازی |
| ۴۴ | چرا رؤیایی دارم |
| ۵۱ | احساس لذت |
| ۵۳ | لمس واقعیت |
| ۵۹ | [۳] چگونه ذهنمان را فریب بدهیم؟ |
| ۶۱ | آماده نبودن برای انجام امور دشوار |
| ۶۴ | نوشیدنی چهار دلاری و قطارسواری آرامش بخش |
| ۶۷ | اکتساب ذهنی |
| ۷۰ | آیا گرفتار رؤیاهایمان شده ایم؟ |
| ۷۵ | [۴] تعقیب هوشمندانه رؤیایها |
| ۸۴ | اعتبارسنجی نظریه |
| ۸۹ | دیگر اثرات مفید مقابله ذهنی |
| ۹۵ | خیال های منفی درباره آینده |
| ۱۰۱ | قصه چارلی |
| ۱۰۵ | [۵] تعامل با ضمیر ناخود آگاه |

| | |
|-----|--|
| ۱۰۷ | وقتی میلی ثانیه‌ها هم به شمار می‌آیند |
| ۱۱۵ | استفاده از پله‌ها |
| ۱۱۹ | شطرنج، کسی نبود؟ |
| ۱۲۴ | چه بسا بخواهید پیشرفت کنید ... |
| ۱۲۶ | آزمون عکس برای ایجاد بازخورد |
| ۱۲۸ | بهره‌گیری از تمام ذهن |
| ۱۳۱ | [۶] جادوی ووپ |
| ۱۳۴ | برویم به خیابان |
| ۱۳۸ | تقویت مقابله ذهنی |
| ۱۴۵ | با ووپ آشنا شوید |
| ۱۵۳ | [۷] زندگی با ووپ |
| ۱۵۵ | ورزش بیشتر، تغذیه بهتر |
| ۱۶۰ | ووپ چگونه می‌تواند به سلامت مردم کمک کند؟ |
| ۱۶۳ | روایتهای دیگر ووپ برای تندرستی |
| ۱۶۷ | تقویت روابط |
| ۱۶۹ | استفاده از ووپ در محیط کار و دانشگاه |
| ۱۷۱ | ظرفیت‌های نویدبخش ووپ |
| ۱۷۳ | [۸] دوست همیشگی |
| ۱۷۶ | بهتر است از اول شروع کنیم |
| ۱۷۸ | به تمرین روزانه عادت کنید |
| ۱۸۰ | ووپ با گوشی هوشمند |
| ۱۸۱ | تنظیم دقیق آرزوها |
| ۱۸۵ | صبور باشید |
| ۱۸۷ | استفاده از ووپ در موقعیت‌های پرتنش |
| ۱۸۹ | استفاده از ووپ برای مقابله با اضطراب مداوم |
| ۱۹۰ | یافتن شفافیت |
| ۱۹۲ | از سن پایین سراغ ووپ بروید |
| ۱۹۴ | پیش به سوی آزادی |
| ۱۹۷ | پی‌نوشت‌ها |
| ۲۱۹ | نمایه |



یادداشت نویسنده

در این کتاب از مقالات علمی و کتاب‌هایی بهره می‌گیرم که به همراه همکارانم در بیست سال گذشته منتشر کرده‌ایم. برای توضیح آزمایش‌هایی که انجام داده‌ایم، نتایجی که به دست آورده‌ایم و پیامدهایشان، به مقاله‌هایی که در نوشتن این کتاب از آن‌ها استفاده کرده‌ام ارجاع داده‌ام تا خوانندگان در صورت تمایل بتوانند به متون اصلی مراجعه کنند. از همکاری ارزشمند و خردمندانه همکاران و هم‌سفرانم در مسیر بازنگری در مثبت‌اندیشی عمیقاً قدردانی می‌کنم.

www.ketab.ir