

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روان شناسی مثبت گرا

نظریه، پژوهش و کاربردها

۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰
۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰

مترجمان: دکتر حمید حسینی
دکتر سعید گورری
دکتر سید علی کلاهدوزان
ثریا حسینی رضی

نویسندگان: دکتر کیت هفرون
دکتر ایلونا بونیول

سر شناسه	هفرون، کیت
عنوان و نام پدیدآور	Hefferon, Kate
مشخصات نشر	روان شناسی مثبت گرا: نظریه، پژوهش و کاربردها / نویسندگان کیت هفرون، ایلونا بونیول؛ مترجمان حمید اسدی ... [و دیگران].
مشخصات ظاهری	تهران: پیام مولف، ۱۳۹۶.
شابک	۴۷۰ ص.
وضعیت فهرست نویسی	978- 964- 7919- 52-4
یادداشت	فیبا
یادداشت	Positive Psychology: Theory, Research and Applications, 2011
یادداشت	مترجمان حمید اسدی، سعید گودرزی، سیدعلی کلاهدوزان و ثریا حسینی رضی
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "روان شناسی مثبت (تئوری، تحقیق و برنامه ها)" توسط انتشارات روشنگران در سال ۱۳۹۴ منتشر شده است.
عنوان دیگر	روان شناسی مثبت (تئوری، تحقیق و برنامه ها).
موضوع	روان شناسی مثبت
موضوع	Positive Psychology
شناسه افزوده	ایلونا بونیول
شناسه افزوده	Boniwell, Ilona
شناسه افزوده	حمید اسدی، مترجم
رده بندی کنگره	BF ۶۴۴/۷۰۵۷
رده بندی دیویی	۱۵۰/۱۹۸
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۱۴۶۸۸



انتشارات پیام مولف

روان شناسی مثبت گرا

نظریه، پژوهش و کاربردها

نویسندگان: دکتر کیت هفرون و دکتر ایلونا بونیول

مترجمان: دکتر حمید اسدی، دکتر سعید گودرزی، دکتر سیدعلی کلاهدوزان و ثریا حسینی رضی

ویراستار علمی: دکتر حمید اسدی

چاپ اول: بهار ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۰۰

چاپ: دیجیتالی

بها: ۲۸۰۰۰ تومان

مرکز بخش: انتشارات پیام مولف تهران، میدان انقلاب، خیابان شهدای زندارمیری، کوچه آبرو بلاک ۲ واحد ۴۶

تلفن: ۶۶۹۷۲۹۸۹ -۰۲۱- ۹۱۲۳۰۲۳۰۹۳

آدرس اینترنتی: pmp.nsn@gmail.com

حق چاپ برای انتشارات پیام مولف محفوظ است

فهرست محتوا

پیشگفتار مترجمان

پیشگفتار نویسندگان

قدر شناسی

فهرست شکل‌ها، جدول‌ها و پرسشنامه‌ها

فصل ۱: درآمدی بر روان شناسی مثبت‌گرا

۳۷	هدف‌های یادگیری
۳۷	فهرست موضوعات
۳۸	پرسش‌های مقاله نویسی
۳۸	روان شناسی مثبت‌گرا چیست؟
۳۹	ببیندیشید
۴۱	شادمانی اصیل و زندگی خوب
۴۲	ببیندیشید
۴۳	ریشه‌های روان شناسی مثبت‌گرا جدید
۴۳	گل‌های سرخ
۴۴	روان شناسی مرسوم (پیش از - ۱۹۹۸)
۴۵	ببیندیشید
۴۵	زمان وقفه: افسردگی و بیماری‌های روانی
۴۶	بحث در مورد الگوی بیماری
۴۸	تاریخ روان شناسی مثبت‌گرا
۴۸	یونانیان
۴۸	سودمندگرایی
۴۹	ویلیام جیمز
۵۰	روان شناسی انسان‌گرا
۵۱	زمان وقفه: ابراهام مزلو
۵۲	آیا می‌توانیم شادمانی را اندازه‌گیری کنیم؟
۵۳	زمان وقفه: معرفت شناسی
۵۴	ببیندیشید
۵۴	امروزه روان شناسی مثبت‌گرا کجا است؟

۵۵	جایگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا
۵۶	پیش‌نمایش
۵۹	مطالبی که در این کتاب بحث خواهیم کرد
۶۰	خلاصه
۶۰	منابع پیشنهادی
۶۱	سوال‌های بیشتر برای شما
۶۱	مداخله‌های رشد شخصی
۶۳	ابزارهای اندازه‌گیری
۶۳	زمان وقفه: ارزشیابی کیفیت در پرسشنامه‌ها
۶۵	نکاتی باره ساختن پرسشنامه خودتان
۶۵	پیش‌نمایش
۶۶	فرم سنجش سوالات پرستارانه قدردانی (GQ-6)
۶۶	دستور عمل‌ها
۶۶	نمره‌گذاری
۶۷	تفسیر
۶۷	مرور
۶۷	یادداشت‌ها
	فصل ۲: فهمیدن هیجان‌ها
۶۹	هدف‌های یادگیری
۶۹	فهرست موضوعات
۷۰	پرسش‌های مقاله‌نویسی
۷۰	تعریف هیجان‌ها
۷۱	هیجان‌های بنیادی انسان
۷۳	تاثیر گسترش دهنده
۷۳	تاثیر سازنده
۷۴	تاثیر عمل‌زدایی
۷۵	پروانه‌ها
۷۵	کدام هیجان‌های مثبت اهمیت دارند
۷۶	پیش‌نمایش
۷۸	هیجان‌های مثبت از کجا سرچشمه می‌گیرند؟
۷۸	زمان وقفه: دوگانگی ذهن - بدن

۷۸	نمای مغز ما
۸۲	زمان وقفه: مغز
۸۳	نظریه نااهمخوانی، هدف‌ها و هیجان‌ها
۸۴	هیجان‌های مثبت و افراد دیگر
۸۵	بیندیشید
۸۵	هیجان‌های مثبت تسکین دهنده
۸۶	شخصیت و هیجان‌های مثبت
۸۷	زمان وقفه: پنج ویژگی شخصیت
۸۸	چهره و دوجان‌های مثبت
۸۹	سال‌ها
۸۹	هوش هیجانی
۹۰	الگوی توانایی هوش هیجانی
۹۱	درک کردن
۹۱	کاربرد
۹۱	فهمیدن
۹۲	مدیریت
۹۳	الگوهای ترکیبی هوش هیجانی
۹۴	الگوی هوش هیجانی - اجتماعی بار - ان (ESI)
۹۵	خلاصه
۹۶	منابع پیشنهادی
۹۶	سوال‌های بیشتر برای شما
۹۷	مداخله‌های رشد شخصی
۹۷	درک کردن
۹۸	کاربرد
۹۸	فهمیدن
۹۸	مدیریت
۹۸	ابزارهای اندازه‌گیری
۹۸	جدول فعال‌سازی مثبت و منفی (PANAS)
۹۸	دستور عمل‌ها
۹۹	نمره گذاری

۹۹	تفسیر
۱۰۰	مرور
۱۰۰	مقیاس تجربه منفی و مثبت (SPANE)
۱۰۰	دستور عمل ها
۱۰۱	نمره گذاری
۱۰۱	تفسیر
۱۰۲	مرور
۱۰۲	یادداشت ها
	فصل ۳: شادمانی و سلامتی درونی در میان ملت ها
۱۰۳	هدف های یادگیری
۱۰۳	فهرست موضوعات
۱۰۴	پرسش های مقاله نویسی
۱۰۴	مقدمه
۱۰۴	مفهوم "شادمانی"
۱۰۵	پیشینه
۱۰۵	سلامتی درونی
۱۰۶	نقش لذت
۱۰۶	موش ها
۱۰۷	پیشینه
۱۰۷	اندازه گیری سلامتی درونی
۱۰۸	پروژه های عمده جهانی
۱۰۹	زمان وقفه: گالوپ
۱۱۱	چه کسی شاد است؟
۱۱۳	شادترین مکان ها در روی زمین
۱۱۳	زمان وقفه: خورشید
۱۱۴	پنج راه برای سلامتی
۱۱۴	گزارش بیش نگر
۱۱۵	پنج عنصر ضروری برای سلامتی
۱۱۶	چه چیزی ما را شاد می کند؟
۱۱۷	زمان وقفه: نرد بان زندگی
۱۱۸	نمره گذاری

۱۱۸	بیندیشید
۱۱۸	درآمد و سلامتی درونی
۱۱۹	بیندیشید
۱۲۰	مجله فوربس
۱۲۲	بیندیشید
۱۲۲	روابط و سلامتی درونی
۱۲۲	دوستان و آشنایان
۱۲۳	مردم
۱۲۳	ازدواج و سلامتی درونی
۱۲۴	اخلاق، کمال و سلامتی
۱۲۴	کار / استخدام و سلامتی درونی
۱۲۵	بیندیشید
۱۲۶	بیندیشید
۱۲۶	سلامت و سلامتی درونی
۱۲۷	زکام‌ها
۱۲۸	روان شناسان
۱۲۸	دین و سلامتی درونی
۱۲۹	بیندیشید
۱۲۹	سن، جنسیت و تحصیلات
۱۳۰	بیندیشید
۱۳۰	نظریه‌های سلامتی درونی
۱۳۰	ژنتیک و سلامتی درونی
۱۳۱	نظریه انطباق
۱۳۳	بخت آزمایی
۱۳۳	بیندیشید
۱۳۴	هویت علمی
۱۳۵	نظریه‌های عدم توافق
۱۳۷	بیندیشید
۱۳۸	بیندیشید
۱۳۹	مرباها

۱۴۰	بیندیشید
۱۴۰	نظریه‌های هدف و سلامتی درونی
۱۴۱	دیدگاه هدف
۱۴۳	روده های بزرگ
۱۴۳	خلاصه
۱۴۴	منابع پیشنهادی
۱۴۵	سوال های بیشتر برای شما
۱۴۵	مداخله های شد شخصی
۱۴۶	ابزارهای اندازه گیری
۱۴۶	مقیاس رضایت مندی از زندگی (SWLS)
۱۴۶	دستور عمل ها
۱۴۷	نمره گذاری
۱۴۷	تفسیر
۱۴۷	مرور
۱۴۸	مقیاس شادمانی درونی (SIS)
۱۴۸	دستور عمل ها
۱۴۹	نمره گذاری
۱۴۹	تفسیر
۱۴۹	مرور
۱۴۹	مقیاس زیاده خواهی (MS)
۱۴۹	دستور عمل ها
۱۵۱	نمره گذاری
۱۵۱	تفسیر
۱۵۱	مرور
۱۵۲	یادداشت ها
	فصل ۴: سلامتی فضیلت گرا
۱۵۳	هدف‌های یادگیری
۱۵۳	فهرست موضوعات
۱۵۴	پرسش‌های مقاله نویسی
۱۵۴	نوع دیگر شادمانی
۱۵۶	سلامتی روان شناختی

۱۵۷	شادمانی اصیل
۱۵۸	غرقگی
۱۵۸	بیندیشید
۱۶۱	جمعیت شناسی غرقگی
۱۶۱	چه کسی در غرقگی به سر می برد؟
۱۶۳	بیندیشید
۱۶۳	مزیت های غرقگی
۱۶۴	خطرات غرقگی
۱۶۴	به کار بستن نظریه غرقگی
۱۶۵	معنا، هدف، زندگی
۱۶۷	نظریه خود تعیین گری
۱۶۸	بیندیشید
۱۶۹	روان شناسی وجودی و روان شناسی مثبت گرا
۱۷۰	مرگ و روان شناسی مثبت گرا
۱۷۱	نظریه مدیریت وحشت
۱۷۲	ادغام سلامتی لذت گرا و فضیلت گرا
۱۷۳	خلاصه
۱۷۳	منابع پیشنهادی
۱۷۴	سوال های بیشتر برای شما
۱۷۴	مداخله های رشد شخصی
۱۷۵	ابزارهای اندازه گیری
۱۷۵	پرسشنامه معنای زندگی (MLQ)
۱۷۵	دستور عمل ها
۱۷۶	نمره گذاری
۱۷۶	تفسیر
۱۷۶	مرور
۱۷۷	مقیاس بالندگی (I·S)
۱۷۷	دستور عمل ها
۱۷۷	نمره گذاری
۱۷۸	تفسیر

۱۷۸	مرور
۱۷۸	پرستش نامه تجربه غرقگی (FEQ)
۱۷۸	دستور عمل ها
۱۸۰	نمره گذاری
۱۸۰	تفسیر
۱۸۰	مرور
۱۸۰	یادداشت ها

فصل ۵: نهش بینی، سبک های تبیینی و امید

۱۸۱	هدیه های یادگیری
۱۸۱	فهرست موضوعات
۱۸۲	پرستی های مقاله تبیینی
۱۸۲	تاریخچه خوش بینی
۱۸۴	بیندیشید
۱۸۵	رؤسای جمهور
۱۸۶	بیندیشید
۱۸۷	فروش فروش فروش
۱۸۷	زمان وقفه: یادگیری خوش بینی... یادگیری (BC)
۱۸۸	مزیت های خوش بینی
۱۸۸	افسردگی و فشار روانی
۱۸۹	خوش بینی و سلامت
۱۹۰	عواطف (قلبها)
۱۹۱	بیندیشید
۱۹۱	خوش بینی به شکل خطاهای ادراکی مثبت
۱۹۱	خوش بینی و منبع کنترل
۱۹۳	گیاهان
۱۹۵	بیندیشید
۱۹۵	بدبینی دفاعی
۱۹۶	خوش بینی خیالی
۱۹۷	بیندیشید
۱۹۷	سه خود موجود در خوش بینی
۱۹۸	بیندیشید

۲۰۰	زمان وقفه: نظریه شناختی اجتماعی
۲۰۱	بیاندهای خودکارآمدی
۲۰۲	بیندیشید
۲۰۲	عزت نفس
۲۰۴	بیندیشید
۲۰۴	الگوهای عزت نفس
۲۰۵	بیندیشید
۲۰۵	امید
۲۰۸	خلاصه
۲۰۸	منابع پیشنهادی
۲۰۹	سوال‌های بیشتر برای شما
۲۰۹	مداخله‌های ضد شخصی
۲۱۱	ابزارهای اندازه‌گیری
۲۱۱	جهت‌گیری زندگی: تجدید نظر شده (LOT-R)
۲۱۱	دستور عمل‌ها
۲۱۱	نمره‌گذاری
۲۱۲	تفسیر
۲۱۲	مرور
۲۱۲	مقیاس کلی خودکارآمدی (GSC)
۲۱۲	دستور عمل‌ها
۲۱۳	نمره‌گذاری
۲۱۳	تفسیر
۲۱۴	مرور
۲۱۴	یادداشت‌ها

فصل ۶: تاب‌آوری، رشد پس آسیب‌پذیری و پیری مثبت

۲۱۵	هدف‌های یادگیری
۲۱۵	فهرست موضوعات
۲۱۶	پرسش‌های مقاله نویسی
۲۱۶	تنیدگی در برابر آسیب
۲۱۷	تاب‌آوری

۲۱۸	بیندیشید
۲۱۸	مؤلفه‌های تاب‌آوری
۲۲۰	زمان وقفه: مداخله‌های تاب‌آوری اجتماع نگر
۲۲۱	تاب‌آوری و بدن
۲۲۴	سیک‌های مقابله با فشار روانی
۲۲۷	زمان وقفه: ویکتور فرانکل
۲۲۹	زمان وقفه: نمونه‌های رشد پس‌آسیبی
۲۳۰	نقدهای وارد شده بر رشد پس‌آسیبی
۲۳۱	نکته چیست؟
۲۳۲	تسهیل‌کننده‌های رشد پس‌آسیبی
۲۳۳	زمان و نوع آسیب
۲۳۴	حمایت اجتماعی
۲۳۵	سیک‌های مقابله‌ای
۲۳۵	چگونه رشد پس‌آسیبی را اندازه‌گیری می‌کنیم؟
۲۳۶	چگونه رشد پس‌آسیبی اتفاق می‌افتد؟
۲۳۸	بیندیشید
۲۳۹	رشد پس‌آسیبی در محیط‌های درمانی
۲۳۹	خردمندی
۲۴۰	بیندیشید
۲۴۱	بیندیشید
۲۴۱	پیری مثبت
۲۴۳	پیری مناسب
۲۴۴	بیندیشید
۲۴۴	چگونگی سلامت پیری
۲۴۵	مزیت‌های پیری
۲۴۶	کلپشه‌ها
۲۴۷	طولانی‌تر شدن زندگی
۲۴۷	خلاصه
۲۴۸	منابع پیشنهادی
۲۴۸	سوال‌های بیشتر برای شما
۲۴۹	مداخله‌های رشد شخصی

۲۵۰	ابزارهای اندازه گیری
۲۵۰	برسشنامه تغییرات در چشم انداز (CiOQ)
۲۵۰	دستور عمل ها
۲۵۱	نمره گذاری
۲۵۱	تفسیر
۲۵۱	مرور
۲۵۲	یادداشت ها
	فصل ۷: ارزش ها، انگیزش و نظریه های هدف
۲۵۳	هدف های یادگیری
۲۵۳	فهرست موضوعات
۲۵۴	برسش های مقاله نویسی
۲۵۴	هدف ها
۲۵۶	بیندیشید
۲۵۸	انگیزش و نظریه خود تعیین گری
۲۵۸	بیندیشید
۲۶۰	بیندیشید
۲۶۱	مزیت های خود تعیین گر بودن
۲۶۲	بیندیشید
۲۶۳	ارزش ها
۲۶۵	ناکامی در دستیابی به هدف ها
۲۶۵	زمان
۲۶۹	چشم انداز زمانی متوازن
۲۷۰	بیندیشید
۲۷۰	بهره گیری از زمان
۲۷۱	بیندیشید
۲۷۱	خلاصه
۲۷۲	منابع پیشنهادی
۲۷۲	سوال های بیشتر برای شما
۲۷۲	مداخله های رشد شخصی
۲۷۴	ابزارهای اندازه گیری

۲۷۴	مقیاس خود تعیین گری (SDS)
۲۷۴	دستور عمل ها
۲۷۵	نمره گذاری
۲۷۶	تفسیر
۲۷۶	مرور
۲۷۶	یادداشت

فصل ۸: مداخله های روان شناسی مثبت گرا

۲۷۷	هدف های یادگیری
۲۷۷	فهرست موضوعات
۲۷۸	پرسش های مقاله نویسی
۲۷۸	مداخله های روان شناسی مثبت گرا
۲۷۸	ابتدا نوبت تغییر است
۲۸۰	فهم ذهنیت ها
۲۸۰	بیندیشید
۲۸۰	چرا ذهنیت ها اهمیت دارند
۲۸۲	ذهنیت ها 'ز کجا سرچشمه می گیرند'؟
۲۸۳	تحسین
۲۸۴	خلاصه ذهنیت ها
۲۸۴	تغییر مثبت
۲۸۶	به تغییر ادامه دهید...
۲۸۷	خوابیدن داری و بیداری
۲۸۸	مارشالو ها
۲۸۸	خود گردانی
۲۹۰	تحلیل من
۲۹۱	بیندیشید
۲۹۱	مداخله های روان شناسی مثبت گرا
۲۹۲	زمان وقفه: ارزیابی کیفی مداخله های روان شناسی مثبت گرا
۲۹۲	زمان وقفه: تجزیه تحلیل داده ها
۲۹۵	مداخله های روان شناسی مثبت گرا چیست؟
۲۹۵	چرا به مداخله های مثبت نیاز داریم؟
۲۹۶	تعریف مداخله های روان شناسی مثبت گرا

۲۹۶	بیندیشید
۲۹۶	پدیدآئی اولین مداخله روان شناسی مثبت گرا
۲۹۷	مداخله های روان شناسی مثبت گرا در دهه اول سال ۲۰۰۰
۲۹۸	آیا مداخله های همسان برای همه یکسان عمل می کند؟
۲۹۹	مداخله های معتبر
۲۶۳	قدردانی
۲۹۹	لذت بردن و یادآوری مثبت
۳۰۱	چگونه لذت می بریم؟
۳۰۴	چه چیز مانع لذت بردن می شود؟
۳۰۵	بیندیشید
۳۰۵	پارادایم های نوشتاری: ساختن خوش بینی و بینش
۳۰۷	اعمال غیر عمدی مهمی
۳۰۸	بیندیشید
۳۰۸	واکنش سازنده فعال
۳۰۹	بیندیشید
۳۰۹	مراقبه ذهن آگاهی
۳۱۱	بیندیشید
۳۱۱	خلاصه
۳۱۲	منابع پیشنهادی
۳۱۲	سوال های بیشتر برای شما
۳۱۳	مداخله های رشد شخصی
۳۱۴	ابزارهای اندازه گیری
۳۱۴	مقیاس تشخیص تناسب شخص - فعالیت (PAFDS)
۳۱۴	دستور عمل ها
۳۱۷	نمره گذاری
۳۱۷	تفسیر
۳۱۷	مرور
۳۱۸	یادداشت ها
	فصل ۹: بدن در روان شناسی مثبت گرا
۳۱۹	هدف های یادگیری

۳۱۹	فهرست موضوعات
۳۲۰	برسش‌های مقاله نویسی
۳۲۱	بدن در روان‌شناسی
۳۲۱	انواع شادمانی
۳۲۲	پنج مولفه بدن مثبت
۳۲۵	بیندیشید
۳۲۷	رفتار جنسی انسان
۳۲۷	بیندیشید
۳۲۹	۳۲۷
۳۳۰	فعالیت جسمانی و سلامتی
۳۳۲	بیندیشید
۳۳۴	ورزش‌های هورنی
۳۳۷	بیندیشید
۳۳۷	تغذیه
۳۳۸	بیندیشید
۳۴۱	درد جسمانی
۳۴۳	بیندیشید
۳۴۴	خلاصه
۳۴۵	منابع پیشنهادی
۳۴۶	سوال‌های بیشتر برای شما
۳۴۶	مداخله‌های رشد شخصی
۳۴۷	تبت فعالیت
۳۴۷	ابزارهای اندازه‌گیری
۳۴۷	برسشنامه بین‌المللی فعالیت جسمانی (IPAQ)
۳۴۷	دستور عمل‌ها
۳۴۷	قسمت ۱
۳۴۸	قسمت ۲
۳۴۹	قسمت ۳
۳۴۹	قسمت ۴
۳۵۰	نمره‌گذاری و تفسیر
۳۵۱	مرور

۳۵۱	یادداشت ها
	فصل ۱۰: بهره گیری از روان شناسی مثبت گرا
۳۵۳	هدف های یادگیری
۳۵۳	فهرست موضوعات
۳۵۴	پرسش های مقاله نویسی
۳۵۴	فضیلت ها و توانمندی های منسی
۳۵۵	توانمندی ها در برابر استعدادهای ذاتی
۳۵۶	بیندیشید
۳۵۶	تعریف توانمندی
۳۵۸	بیندیشید
۳۵۹	بیندیشید
۳۵۹	تحقق بخشی از
۳۶۱	بیندیشید
۳۶۱	ارزش توانمندی ها
۳۶۲	توزیع و جمعیت شناسی
۳۶۴	آیا توانمندی های من می تواند در زمان آید؟
۳۶۵	بیندیشید
	چگونه می توانیم از دیگر توانمندی ها در زندگی
۳۶۵	روزمره خود استفاده کنیم؟
۳۶۶	بیندیشید
۳۶۶	با بهره گیری از توانمندی های خود یک روز زیبا بسازید
۳۶۶	رشد دادن توانمندی ها
۳۶۸	درمان مثبت گرا
۳۶۹	زمان وقفه: انواع درمان
۳۷۰	درمان ها
۳۷۲	روان شناسی بالینی مثبت گرا
۳۷۲	درمان عقلانی هیجانی رفتاری (REBT)
۳۷۴	فرآیند ارزش گذاری ارکانیسمی
۳۷۴	درمان مبتنی بر سلامتی
۳۷۵	درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی (QOL)

۳۷۵	ترسناک ترین آگهی در گذشت برای من
۳۷۶	فهرست برنامه‌های تفریحی
۳۷۸	روان‌شناسی مثبت‌گرا و مربی‌گری
۳۷۹	بهره‌گیری از روان‌شناسی مثبت‌گرا در تعلیم و تربیت
۳۸۱	مدارس ابتدایی و متوسطه
۳۸۶	رویکرد کل مدرسه‌ای برای سلامتی
۳۸۷	اخطار: فرزندپروری مثبت‌گرا
۳۸۸	آموزش عالی
۳۹۰	روان‌شناسی مثبت‌گرا و سازمان‌های کسب و کار (تجارت)
۳۹۲	بیندیشید
۳۹۲	مداخله‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در سازمان‌های کسب و کار
۳۹۴	مداخله‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در سازمان‌های بهداشت
۳۹۴	روان‌شناسی مثبت‌گرا و سیاست‌های عمومی
۳۹۵	خلاصه
۳۹۶	منابع پیشنهادی
۳۹۷	سوال‌های بیشتر برای شما
۳۹۷	مداخله‌های رشد شخصی
۳۹۸	یادداشت‌ها
	فصل ۱۱: جمع‌بندی از روان‌شناسی مثبت‌گرا
۳۹۹	هدف‌های یادگیری
۳۹۹	فهرست موضوعات
۴۰۰	برسش‌های مقاله‌نویسی
۴۰۰	ده نقد برتر از روان‌شناسی مثبت‌گرا
۴۰۰	۱. چرا وقتی که ابعاد منفی مهم‌تر و حساس‌تر هستند به پژوهش ابعاد مثبت بپردازیم؟
۴۰۱	۲. روش‌شناسی
۴۰۱	۳. مفهوم مثبت و منفی
۴۰۲	۴. چشم‌انداز نامتعادل در موضوع‌ها و یافته‌های پژوهشی
۴۰۳	۵. منفی به عنوان یک ضرورت
۴۰۴	۶. روان‌شناسی مثبت‌گرا به عنوان یک آئین دینی
۴۰۵	۷. اخلاقیات در روان‌شناسان مثبت‌گرا

۴۰۵	۸. افکار مثبت مدار
۴۰۶	۹. رویکرد تجزیه طلبی (برخی) از روان شناسان مثبت گرا
۴۰۶	۹.۵. فقدان یک نظریه هدایت کننده
	۱۰. روان شناسی مثبت گرا از جنبه های مثبت افکار منفی
۴۰۷	چشم پوشی می کند.
۴۰۸	آینده روان شناسی مثبت گرا
۴۰۹	خلاصه
۴۱۰	منابع پیشنهادی
۴۱۰	خلاصه کتاب
۴۱۱	سوال های بهتری برای شما
۴۱۲	مداخله های رشد شناسی
۴۱۳	منابع
۴۶۵	پیوست ۱

پیشگفتار مترجمان

روان‌شناسی مثبت گرا جنبشی نو در زمینه‌ی روان‌شناسی است، آن مکمل روان‌شناسی مرسوم است و نگاهش بالاتر از نوشته‌ها و مفاهیم سنتی است. این جنبش نو، بر استعدادها، بالندگی، به خصوص بر ساخت و گسترش توانمندی‌ها، فضیلت‌ها و ویژگی‌های مثبت انسان تأکید می‌کند. در دهه‌های اخیر، روان‌شناسی مثبت گرا به سرعت در رشته‌های علمی مختلف از جمله: روان‌شناسی بالینی، روان‌بزشکی، روان‌شناسی سلامت، روان‌شناسی سازمانی/ شغلی، روان‌شناسی تربیتی، روان‌شناسی ورزشی، عصب روان‌شناختی، مشاوره، معلم/ پژوهنده، جامعه‌شناسی و زیست‌شناسی گسترش یافته است. در سال ۲۰۱۰ مجله معروف بازنگری در روان‌شناسی بالینی، شماره ویژه‌ای را به روان‌شناسی بالینی مثبت گرا اختصاص داد و در آن فنر و کاربست‌های بالینی نو و تدابیر درمانی روان‌شناسی مثبت گرا را مورد بحث قرار داد. در این راستا، درمان‌های اصلی که در این حیطه به رشد و شکوفایی افراد کمک می‌کند شامل: درمان عقلانی هیجانی رفتاری ایس، درمان مبتنی بر سلامتی ریت، و درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی فریش است. همچنین درمان مثبت گرا نه تنها به بالا بردن توانمندی‌ها و ویژگی‌های فرد کمک می‌کند، بلکه از بیماری‌های روان‌شناختی (سلگمن، ۲۰۰۲). از سوی دیگر، پترسون و سلگمن (۲۰۰۴) با این باورند که رویکرد توانمندی‌ها در قلب درمان‌های روان‌درمانی موفقیت‌آمیز قرار دارند.

مداخله‌های مبتنی بر غرقگی برای یک کسب و کار خوب، بسیار مهم هستند (سیکزنتمیهالی، ۲۰۰۳). دلایل اصلی که چرا غرقگی (غرق شدن در کار) بر روی کار رخ نمی‌دهد از این ایده نشأت می‌گیرد که می‌گوید بهترین فرد را به دست نیاور، بلکه از فرد باید بیشترین کار کشیده شود. علاوه بر این، هنگامی که مهارت‌ها با فرصت عمل به خوبی همسان نیست، کارمند حس عدم کنترل را تجربه می‌کند. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد افرادی که در سلامت حرفه خود رشد می‌کنند قادر به استفاده از توانمندی‌های خود به صورت منظم در محیط کار می‌باشند. معلوم شده است کارکنانی که از توانمندی‌های خود استفاده می-

کنند تا ۶ برابر بیشتر از دیگران درگیر کار می‌شوند. علاوه بر این، افرادی که از توانمندی‌های خود استفاده می‌کنند تا ۴۰ ساعت کار در هفته بهره می‌برند ولی افرادی که چنین تجربه‌ای را ندارند انرژی شان تا ۲۰ ساعت بیشتر دوام نمی‌آورد (رات و هارتر، ۲۰۱۰).

دکتر کیت هفرون و دکتر ایلونا بونیول از اعضای برجسته بین‌المللی در نهضت روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌باشند، آنها در هر یک از فصل‌های کتاب، تجربه‌های آموزشی و کنفرانس‌های خود را ارائه داده‌اند تا دانشجویان و اساتید بتوانند از آنها بهره‌مند شوند. این کتاب حوزه‌های گسترده‌ای از نظریه‌ها، پژوهش‌ها و کاربردها را در جنبه‌های مختلف زندگی مورد بررسی قرار داده است. و آن راهنمایی، رجوع و ضروری برای دانشجویان، پژوهشگران، مربیان و استادان در رشته‌های مختلف روان‌شناسی است. به علاوه، این کتاب، مدرسان جدید را با ساختاری جامع و روشن برای تدریس روان‌شناسی مثبت‌گرا آماده می‌کند.

هر فصل این کتاب، با اهداف یادگیری شروع می‌شود تا دانشجویان را از اصل موضوع آگاه نماید. در ادامه با پرسش مقاله نویسی طرح شده است تا دانشجویان از محتوای کتاب فراتر روند. و در پایان هر فصلی، برای مطالعه و اطلاعات دقیق‌تر، سوال‌های دیگر و همچنین منابع مهمی پیشنهاد شده است تا دانشجویان بتوانند مرزهای دانش خود را گسترده نمایند. سه فصل آخر کتاب بیشتر در مورد داستان زندگی و پوشش مداخله‌های کاربردی است که با نگاه انتقادی و تاملی همراه می‌باشند.

این کتاب شامل ۱۱ فصل است. فصل ۱، خلاصه‌ای از کتاب همراه با حوزه‌های مشابه یا مرتبط با روان‌شناسی مثبت‌گرا و الگوی بیماری/سلامت، و جایگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا بحث می‌کند.

فصل ۲، به رشد و ساخت هیجان‌های مثبت و هوش هیجانی در ارتباط با مغز، ژنتیک و شخصیت معطوف می‌شود.

فصل ۳، موضوع شادمانی و سلامتی درونی را در روابط، شغل، سلامت و دین بررسی می‌کند.

فصل ۴، با استفاده از نظریه‌های فضیلت گرایی، از جمله سلامتی روان‌شناختی و نظریه خود تعیین گری، مفهوم سلامتی درونی را زیر سوال می‌برد.

فصل ۵، بر این عبارت تاکید می‌کند که هیچ دوره‌ای در روان‌شناسی مثبت گرا بدون پژوهش نظریه خوش بینی، خطاهای ادراکی مثبت و امید کامل نخواهد شد.

فصل ۶، به اهمیت و رشد تاب آوری، رشد پس آسیبی، خردمندی و پیری مثبت و تغییر دیدگاهی تاکید دارد.

فصل ۷، به رابطه نظریه‌های هدف و خودتعیین گری با سلامتی می‌پردازد.

فصل ۸، به ماهیت کاربردی روان‌شناسی مثبت گرا از جمله تغییر ذهنیت‌ها، تداوم تغییر (خودگردانی) و تغییر مثبت و مراقبه ذهن آگاهی توجه می‌کند.

فصل ۹، به اهمیت مداخلات جسمانی و بدن مثبت در عملکرد روانی، شادمانی و سلامتی فضیلت گرا توجه می‌نماید.

فصل ۱۰، به ماهیت کاربردی روان‌شناسی مثبت گرا از جمله رشد فضیلت‌ها، توانمندی‌ها و مداخله‌ها و چگونگی کاربرد آنها در سازمان‌ها، مدارس، مراکز بهداشتی درمانی می‌پردازد. در این فصل فنون و کاربست‌های بالینی نو (روان‌شناسی بالینی مثبت گرا) و تدابیر درمانی مانند درمان عقلانی هیجانی رفتاری، درمان مثبت گرا، درمان مبتنی بر سلامتی، درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی و مداخله‌های ذهن آگاهی در رشد شخصی تاکید می‌کند.

فصل آخر به بررسی ده نقطه نظر انتقادی با پیش‌بینی آینده این رشته علمی جدید همراه با خلاصه‌ای از این کتاب به پایان می‌رسد.

قسمت‌های مختلف این کتاب به شرح زیر توسط مترجمان به فارسی

برگردانده شده است:

• فصل اول، دوم، پنجم، هشتم و دهم، توسط حمید اسدی و ثریا حسینی رضی.^۱ تطبیق کامل ترجمه‌ها با متن اصلی، ویرایش علمی و اصلاحات لازم، توسط حمید اسدی انجام شده است.

• فصل سوم، چهارم و یازدهم، توسط سید علی کلاهدوزان.^۲

• فصل ششم، هفتم و نهم، توسط سعید گودرزی.^۳

مطالب علمی این کتاب می‌تواند در درمان پذیرش و تعهد (ACT) که امروزه پرنفوذترین مکتب موج سوم رفتاری/شناختی است یک ساختار منسجمی ارائه دهد. برای این هدف، خواندن فصل‌های ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸ و ۱۰ توصیه می‌شود. مترجمان کتاب، تمامی توان و کوشش خود را برای حفظ امانت داری در ترجمه این اثر انگلیسی به فارسی به کار بسته‌اند. با این وجود، مترجمان در فصل ۱۰ برای تکمیل درمان مبتنی بر سلامتی، بر خلاف امانتداری بر آن شدند که برای اطلاعات بیشتر و جامع‌تر در این زمینه، پیوست ۱ را به کتاب اصلی اضافه نمایند. در هر حال، نظر به ادبا که که ترجمه این اثر به دور از هر گونه لغزش و خطا باشد. مطالعه این کتاب محتوای پربار آن، نتیجه کوشش و تجربه‌های نویسندگان اصلی این اثر است. برای دانشجویان، پژوهشگران و اساتید بزرگوار سودمند خواهد بود. در ضمن هر گونه پیشنهاد اصلاحی از سوی همکاران، پژوهشگران و دانشجویان و اساتید برای بهتر کردن این اثر در چاپ‌های بعدی با سپاس فراوان و دیده مثبت می‌انگاریم.

حمید اسدی

بهار ۹۶

^۱ دکترای روان‌شناسی بالینی، کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی

^۲ دکترای روان‌شناسی

^۳ دکترای روان‌شناسی