

خوشبخت در کنار هم

استفاده از دانش روان‌شناسی مثبت برای خلق عشقی که جاودانه

خواهد بود

نویسندگان

سوزان پیلگی پاولسکی

جیمز پاولسکی

پیشگفتار

دکتر مارتین سلیگمن

مترجمان

دکتر علی اکبر گودینی

سیده نوشین قریشی

سیامک سهرابی

www.ketab.ir



سرشناسه: پاولسکی، سوزان پیلگی Pawelski, Suzann Pileggi

عنوان و نام پدیدآور: خوشبخت در کنار هم: استفاده از دانش روانشناسی مثبت برای خلق عشقی که جاودانه خواهد بود/ نویسندگان سوزان پاولسکی، جیمز پاولسکی؛ پیشگفتار مارتین سلیگمن؛ مترجمان: علی اکبر گودینی، سیدنوشین قریشی، سیامک سهرابی

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۷۲ ص.، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۹۹-۵

فیپا: وضعیت فهرست نویسی

اصلی عنوان: یادداشت: Happy together : using the science of positive psychology to build love that lasts, 2018.
یادداشت: کتاب حاضر قبلاً با عنوان «شاد با هم: استفاده از علم روانشناسی مثبت برای رسیدن به عشق پر دوام» توسط مهدی قراچه‌داغی توسط نشر یونیده در سال ۱۳۹۷ چاپ و منتشر شده است.
عنوان دیگر: شاد با هم: استفاده از علم روانشناسی مثبت برای رسیدن به عشق پر دوام.
عنوان دیگر: استفاده از دانش روانشناسی مثبت برای خلق عشقی که جاودانه خواهد بود.

موضوع: روانشناسی مثبت‌گرا

Positive psychology

زوج‌ها--روانشناسی

Couples--Psychology

پسانش‌ناور یاه‌مینج -- ساختا نیب طباور

Interpersonal relations -- Psychological aspects

شناسه افزوده: پاولسکی، جیمز او.، ۱۹۶۷ م.

Pawelski, James O., 1967

شناسه افزوده: سلیگمن، مارتین ای.، مقدمه نویس

Seligman, Martin E. P.

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

شناسه افزوده: سهرابی، سیامک، مترجم

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳



فهرست

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
مقدمه : در کنار هم خوشبخت شدن.....	۱۱
فصل اول: آیا عشق تمام آن چیز است که می‌خواهید؟.....	۱۳
فصل دوم: ارسطو در مورد مانده‌گار شدن عشق چه چیزی به ما می‌آموزد.....	۲۷
فصل سوم: پرورش اشتیاق در روابط.....	۳۷
فصل چهارم: اهمیت به کارگیری عواطف مثبت.....	۵۵
فصل پنجم: آرام آرام به سوی لذت.....	۷۷
فصل ششم: خودتان را بشناسید: نقاط قوت خود را تشخیص دهید.....	۹۳
فصل هفتم: زوج خود را بشناسید: از نقاط قوت خود در روابطتان استفاده کنید.....	۱۱۱
فصل هشتم: قدرت سپاس‌گزاری در روابط عاشقانه.....	۱۲۷
فصل نهم: به دو طرف نیاز است تا یک رویداد خوب پیش برود.....	۱۴۷
واژه‌نما.....	۱۸۱
موضوع‌نما.....	۱۸۳

پیشگفتار

ای کاش بیش از پنجاه سال پیش که من روانشناس شدم، روان‌شناسی مثبت شکل گرفته بود. غیر از آن ای کاش این کتاب هم همان موقع‌ها نوشته شده بود. آن موقع‌ها تنها کاری که از دستمان برمی‌آمد این بود که به مردم بگوییم چگونه اندوه کمتری را تجربه کنند و بزرگ‌ترین کاری که در حق زوج‌ها می‌توانستیم بکنیم این بود که روش‌های تنش‌زدایی را به آن‌ها بیاموزیم. این کتاب رویکرد بسیار متفاوتی دارد. در واقع، به جای کوچک جلوه دادن تجربه‌های بد، به زوج‌ها آموزش می‌دهد، در روابط خود نقاط قوت را بهبود بخشند.

من زندگی‌ام را وقف مطالعه‌ی علمی و جمع‌آوری اطلاعات مستند، کردم تا بتوانیم زندگی‌مان را بهتر مدیریت کنیم. وقتی وارد حوزه‌ی روان‌شناسی شدم، تمرکز روی تحقیق و درمان بیماری‌های روانی بود و من کارم را با تحقیق در مورد درماندگی و افسردگی شروع کردم و به دنبال راه‌هایی گشتم که ریشه‌ی تجربیات بد را در زندگی افراد نابود کند.

هم‌چنان که زندگی‌ام رو به جلو می‌رفت، نسبت به نوع برخورد رشته‌ی

روان‌شناسی با بیماری‌های روانی احساس رضایت نداشتیم. بنابراین بدین نتیجه رسیدم که حتی اگر به طریقی روشی را پیدا کنم که مشکلات روانی را حل کند، باز هم به‌طور خود به خود به آن سلامت روانی‌ای که ما انتظارش را داشتیم منجر نخواهد شد. حتی اگر در درمان مشکلات روانی به‌طور کامل موفق بوده باشیم، که نبوده‌ایم، خیلی کم احتمال دارد بتوانیم به بهترین شکل نقش آفرینی کنیم. بنابراین، به نظر من روان‌شناسی مثبت به‌عنوان مکمل علم روان‌شناسی می‌تواند روی مسائلی تمرکز کند که قدرت ارزش‌های زندگی را دو چندان می‌کند.

دکتر مارتین سلیگمن