

روان‌شناسی مثبت

علم شادمانی و شکوفایی

«ج ۱»

تالیف

ویلیام کمپتون
ادوارد هافمن

ترجمه

دکتر سهراب امیری
امیر قاسمی‌نواب
علیرضا عسگری



انتشارات آوای نور
تهران - ۱۳۹۷

سرشناسه	: کامپتون، ویلیام سی. Compton, William C.
عنوان و نام پدیدآور	: روان‌شناسی مثبت/تالیف ویلیام کامپتون، ادوارد هافمن؛ ترجمه سهراب امیری، امیر قاسمی‌نواب، علیرضا عسگری.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ج: مصور، نمودار.
شابک	: دوره ۸-۳۵۰۰۹-۳۰۹-۶۰۰-۹۷۸ : ج. ۲۱-۳۴۹-۳۰۹-۶۰۰-۹۷۸ :
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Positive psychology : the science of happiness and flourishing , red , ۲۰۱۳ .
مندرجات	: ج. ۱. علم شادمانی و شکوفایی
موضوع	: روان‌شناسی مثبت‌گرا
موضوع	: Positive psychology
شناسه افزوده	: هافمن، ادوارد، ۱۹۵۱ - م.
شناسه افزوده	: Hoffman, Edward
شناسه افزوده	: امیری، سهراب، ۱۳۶۷ - مترجم
شناسه افزوده	: قاسمی‌نواب، امیر، ۱۳۶۷ - مترجم
شناسه افزوده	: عسگری، علیرضا، ۱۳۶۷ - مترجم
رده بندی کنگره	: /۷۲۹ ۱۳۹۶/۲۰۴BF
رده بندی دیویی	: ۱۹۸/۱۵۰
شماره کتابشناسی. مل.	: ۵۰۵۱۷۰۲

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهید و حید نظری -
پلاک ۹۹ / تلفن: ۶ - ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

روان‌شناسی مثبت

علم شادمانی و شکوفایی «ج ۱»

تالیف: ویلیام کمپتون - ادوارد هافمن

ترجمه: دکتر سهراب امیری - امیر قاسمی نواب - علیرضا عسگری

ناشر: انتشارات آوای نور

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

صفحه بندی: فریبا بادامی

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۴۹-۲

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۵۰-۸

قیمت ۲۷۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

مقدمه ۱۱

فصل ۱: مقدمه‌ای بر روان‌شناسی مثبت Error! Bookmark not defined.

به روان‌شناسی مثبت خوش آمدید Error! Bookmark not defined.

ابعاد روان‌شناسی مثبت Error! Bookmark not defined.

قلمرو روان‌شناسی مثبت Error! Bookmark not defined.

موضوعات اصلی روان‌شناسی مثبت Error! Bookmark not defined.

نیاز افراد به روابط اجتماعی مثبت Error! Bookmark not defined.

مستقل بودن هیجانهای مثبت و منفی Error! Bookmark not defined.

علم بهزیستی Error! Bookmark not defined.

تاریخچه‌های کوتاه از بهزیستی در جهان غرب Error! Bookmark not defined.

لذتگرایی Error! Bookmark not defined.

عبریان اولیه Error! Bookmark not defined.

یونانیها Error! Bookmark not defined.

مسیحیت اولیه و قرون وسطا Error! Bookmark not defined.

رנסانس تا عصر روشنگری Error! Bookmark not defined.

رمانتیسم و قرن نوزدهم Error! Bookmark not defined.

قرن بیستم Error! Bookmark not defined.

درسهای تاریخ درباره بهزیستی Error! Bookmark not defined.

روان‌شناسی مثبت امروز Error! Bookmark not defined.

خلاصه Error! Bookmark not defined.

فصل ۲: بنیان‌های هیجان، انگیزش و ماهیت بهزیستی Error! Bookmark not defined.

هیجانهای بنیادین Error! Bookmark not defined.

مؤلفه‌های هیجان Error! Bookmark not defined.

تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر روی هیجانها Error! Bookmark not defined.

خلق و بهزیستی Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined. روان‌شناسی مثبت و انگیزش
Error! Bookmark not defined. انگیزش درونی و بیرونی
Error! Bookmark not defined. انگیزش و تعقیب اهداف
Error! Bookmark not defined. بهزیستی و هیجان مثبت
Error! Bookmark not defined. مدل گسترش و ساخت
Error! Bookmark not defined. هوش هیجانی
Error! Bookmark not defined. تعریف شادی و بهزیستی
Error! Bookmark not defined. نظریه‌های تک‌بعدی
Error! Bookmark not defined. نظریه‌های چندبعدی
Error! Bookmark not defined. خلاصه
Error! Bookmark not defined. فصل ۳: بهزیستی ذهنی
Error! Bookmark not defined. سنجش بهزیستی ذهنی
Error! Bookmark not defined. سنجش بهزیستی ذهنی براساس خودگزارشدهی
Error! Bookmark not defined. ثبات بهزیستی ذهنی
Error! Bookmark not defined. نظریه‌های نزولی و صعودی
Error! Bookmark not defined. پردازش نزولی بهزیستی روانشناختی
Error! Bookmark not defined. شناخت: آیا این نیمه پر لیوان است یا نیمه خالی؟
Error! Bookmark not defined. روابط مثبت با دیگران
Error! Bookmark not defined. صفات شخصیتی
Error! Bookmark not defined. پیشبینی‌کننده‌های صعودی بهزیستی ذهنی
Error! Bookmark not defined. پول، درآمد و ثروت
Error! Bookmark not defined. جنسیت: مردان شادتر هستند یا زنان؟
Error! Bookmark not defined. نژاد، آموزش، اقلیم و سیاستها
Error! Bookmark not defined. پیشبینی‌کننده‌های صعودی و «شادترین انسان در آمریکا»
Error! Bookmark not defined. فصل ۴: اوقات فراغت، غرقه‌گی، ذهن آگاهی و اوج عملکرد
Error! Bookmark not defined. اوقات فراغت
Error! Bookmark not defined. اوقات فراغت و بهزیستی
Error! Bookmark not defined. غرقه‌گی و تجربه بهینه
Error! Bookmark not defined. تعریف غرقه‌گی
Error! Bookmark not defined. ویژگی‌های غرقه‌گی

Error! Bookmark not defined. محیط و موقعیت‌های غرقه‌گی
Error! Bookmark not defined. ویژگی‌های منحصر غرقه‌گی
Error! Bookmark not defined. غرقه‌گی و بهزیستی ذهنی
Error! Bookmark not defined. جذب شدن و کنجکاوی
Error! Bookmark not defined. دیدگاه‌های پیرامون نظریه غرقه‌گی
Error! Bookmark not defined. ذهن‌آگاهی
Error! Bookmark not defined. رویکرد آلن لانگر به ذهن‌آگاهی
Error! Bookmark not defined. رویکرد بودایسم به ذهن‌آگاهی
Error! Bookmark not defined. مقایسه سبک‌های ذهن‌آگاهی آلن لانگر و بودائیسیم
Error! Bookmark not defined. عملکرد اوج
Error! Bookmark not defined. عملکرد اوج در ورزشکاران
Error! Bookmark not defined. دیدگاه‌های پیرامون غرقه‌گی، ذهن‌آگاهی، ساوورینگ و عملکرد اوج
Error! Bookmark not defined. خلاصه
Error! Bookmark not defined. فصل ۵: عشق و بهزیستی
Error! Bookmark not defined. ژن‌ها، هورمون‌ها و ازدواج
Error! Bookmark not defined. ازدواج و بهزیستی
Error! Bookmark not defined. گوناگونی عشق
Error! Bookmark not defined. نظریه دو عاملی عشق
Error! Bookmark not defined. سبک‌های عشق
Error! Bookmark not defined. مثلث عشق استرنبرگ
Error! Bookmark not defined. عشق به‌عنوان یک نمونه و یا یک ایده‌آل
Error! Bookmark not defined. سلسله مراتب عشق
Error! Bookmark not defined. دستیابی به رابطه عاشقانه و عشق
Error! Bookmark not defined. صفات شخصیتی
Error! Bookmark not defined. ارتباطات
Error! Bookmark not defined. ثبات رابطه
Error! Bookmark not defined. اعتنا به روابط
Error! Bookmark not defined. شناختن و شناخته شدن
Error! Bookmark not defined. اسناد
Error! Bookmark not defined. پذیرش و احترام

Error! Bookmark not defined. رابطه متقابل
Error! Bookmark not defined. تداوم
Error! Bookmark not defined. خانواده مثبت
Error! Bookmark not defined. چه چیزی باعث شکوفایی خانواده می‌شود؟
Error! Bookmark not defined. چرخه زندگی خانواده
Error! Bookmark not defined. تأثیرات اجتماعی و فرهنگی
Error! Bookmark not defined. چه چیزی به روابط لطمه می‌زند؟
Error! Bookmark not defined. الگوی صرف‌نظر از تقاضا و کارشکنی
Error! Bookmark not defined. چگونه روابط مثبت بادوام پرورش دهیم
Error! Bookmark not defined. خلاصه
Error! Bookmark not defined. فصل ۶: سلامتی مثبت
Error! Bookmark not defined. تندرستی
Error! Bookmark not defined. سلامت مثبت
Error! Bookmark not defined. سرزندگی و سلامت مثبت
Error! Bookmark not defined. ورزش و سلامت مثبت
Error! Bookmark not defined. واگال تون و تغییرپذیری ضربان قلب
Error! Bookmark not defined. روان‌شناسی سلامت و PNI
Error! Bookmark not defined. عامل‌های روانشناختی مهم در سلامت
Error! Bookmark not defined. هیجانی مثبت
Error! Bookmark not defined. حمایت اجتماعی
Error! Bookmark not defined. عشق و سلامتی مثبت
Error! Bookmark not defined. شوخ‌طبعی سلامت مثبت
Error! Bookmark not defined. موسیقی و سلامتی
Error! Bookmark not defined. ابراز هیجان و سلامتی
Error! Bookmark not defined. شناخت و تفکر: خوشبینی، امید و کنترل
Error! Bookmark not defined. سخت‌رویی و مراقبه ذهن‌آگاهانه
Error! Bookmark not defined. سخت‌رویی
Error! Bookmark not defined. مراقبه ذهن‌آگاه
Error! Bookmark not defined. پیروی مثبت
Error! Bookmark not defined. طول عمر

Error! Bookmark not defined.	مقابله مثبت
Error! Bookmark not defined.	تعریف مقابله مثبت
Error! Bookmark not defined.	اهمیت مشکلات روزمره
Error! Bookmark not defined.	ابعاد مقابله مثبت
Error! Bookmark not defined.	سبکهای مقابله‌ای
Error! Bookmark not defined.	دیدگاههای پیرامون مقابله مثبت و سلامتی
Error! Bookmark not defined.	خلاصه
Error! Bookmark not defined.	فصل ۷: تعالی، زیبایی‌شناسی، خلاقیت و نبوغ
Error! Bookmark not defined.	دستیابی به تعالی
Error! Bookmark not defined.	بنیانهای تعالی
Error! Bookmark not defined.	رشد تعالی
Error! Bookmark not defined.	طنین
Error! Bookmark not defined.	اشتیاق
Error! Bookmark not defined.	شن
Error! Bookmark not defined.	زیبایشناسی و زندگی خوب
Error! Bookmark not defined.	چرا حس زیبایشناختی اهمیت دارد؟
Error! Bookmark not defined.	چهار ویژگی تجربه زیبایشناختی
Error! Bookmark not defined.	موسیقی و مغز
Error! Bookmark not defined.	هنر، موسیقی و رقص درمانی
Error! Bookmark not defined.	یافتن زیبایی خارج از این هنرها
Error! Bookmark not defined.	منشاء حس زیبایشناختی
Error! Bookmark not defined.	آیا تراژدی و غم میتواند زیبا باشد؟
Error! Bookmark not defined.	خلاقیت
Error! Bookmark not defined.	خلاقیت چیست؟
Error! Bookmark not defined.	C کوچک و C بزرگ و خلاقیت
Error! Bookmark not defined.	دیدگاههای تحقیقی پیرامون خلاقیت
Error! Bookmark not defined.	چگونه پتانسیل خلاقیت را افزایش دهیم
Error! Bookmark not defined.	نبوغ
Error! Bookmark not defined.	نبوغ و جنون
Error! Bookmark not defined.	خلاصه

مقدمه

امروزه در سراسر جهان، رشته روانشناسی مثبت گسترش بی سابقه ای داشته است. با اینکه بیش از دوازده سال پیش راه اندازی شده است، هزاران طرفدار حرفه ای در کشورهای مختلف به دست آورده است، همچنین الهام بخش دانشجویان بی شمار بوده، و توجه گسترده رسانه ها را به خود جلب کرده است. در ابتدا به مثابه علم شادمانی مطرح شد، اما سپس به طور فزاینده ای به عنوان علمی فراگیر و خیلی مهم شناخته شد که صرفاً بر تبسم چهره افراد در طول روز بسنده نمی کند. برای مثال، موضوعاتی مانند بخشش، قدردانی، غرقه گی، تاب آوری، خانواده مثبت، کار با رغبت، و سلامتی علاقمندی رو به رشدی در نزد افراد به دست آورده است. حتی موضوعات جدیدتر، مانند نقش سرایت اجتماعی در گسترش شادی و اهمیت ذهن آگاهی به بهزیستی موجب ایجاد مفاهیم جدید و مداخلات ممکن می شود.

زمانی که اولین نسخه این کتاب در ژانویه سال ۲۰۰۴ منتشر شد، روانشناسی مثبت از زمان ایجاد آن در سال ۱۹۹۸ به سرعت در حال افزایش شتاب بود. از زمان انتشار نسخه اولیه کتاب، رشته روانشناسی مثبت به طور فوق العاده رشد کرده است، به طوری که نسخه جدیدی از این کتاب درسی لازم می نمود. بنابراین، ما نه تنها بخش های بسیاری از اولین نسخه را برای ارائه جدیدترین تحقیقات گسترش داده ایم، بلکه ده ها بخش جدید که منعکس کننده پیشرفت سریع روانشناسی مثبت است را نیز به آن افزوده ایم.

