

سیورینگ

مدلی جدید برای تجارب مثبت

فرد بریانت - جوزف وروف

ترجمه: رقیه عیدی خطیبی

همکاران مترجم: محمد ستونی - محسن اسدی



انتشارات پویش پندار

ش.پ: ۱۴۹۰۴

۱۳۹۸

سرشناسه	: برایانت، فرد بوید، ۱۹۵۲ - م. -Bryant, Fred Boyd, 1952
عنوان و نام پدیدآور	: سیورینگ: مدلی جدید برای تجارب مثبت/ فرد بریانت، جوزف وروف؛ ترجمه رقیه عیدی خطیبی، همکاران مترجم محمد ستونی، محسن اسدی.
مشخصات نشر	: تبریز: پویش پندار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۳۹۰ ص: جدول، نمودار.
شابک	: 978-622-95954-2-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Savoring: a new model of positive experience, 2007.
موضوع	: روان شناسی مثبت گرا
موضوع	: Positive psychology
شناسه افزوده	: وروف، جوزف، ۱۹۲۹-۲۰۰۷.
شناسه افزوده	: Veroff, Joseph, 1929-2007
شناسه افزوده	: عیدی خطیبی، رقیه، ۱۳۵۳ - مترجم
شناسه افزوده	: ستونی، محمد، ۱۳۶۹ - مترجم
شناسه افزوده	: اسدی، محسن، ۱۳۶۵ - مترجم
رده بندی کتبی	: BF۲۰۴/۶
رده بندی یی	: ۱۵۰/۱۹۸
شماره کتابشناسی ما	: ۵۸۲۷۵۵



پویش پندار
ش.پ: ۱۴۹۰۴

نام کتاب: سیورینگ (مدلی جدید برای تجارب مثبت)

نویسندگان: فرد بریانت - جوزف وروف

مترجمان: رقیه عیدی خطیبی - محمد ستونی - محسن اسدی

ناشر: انتشارات پویش پندار

طراحی جلد و صفحه آرایی: واحد کامپیوتر انتشارات پویش پندار

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰

بها: ۳۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۵۴-۲-۸

ISBN: 978-622-95954-2-8

آدرس: تبریز - آبرسان - جنب اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی - برج سهند - طبقه ۱۱

تلفن: ۰۴۱-۳۳۳۵۴۷۰۳

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجم	۷
پیشگفتار نویسنده	۹
فصل ۱: مفاهیم سیورینگ	۱۷
فصل ۲: بحث‌های انتقادی بر روانشناسی سیورینگ	۵۷
فصل ۳: مدلی برای سیورینگ	۱۰۱
فصل ۴: انواع سیورینگ: جهت‌گیری‌های تجربی	۱۵۵
فصل ۵: انواع سیورینگ: رویکرد یکپارچه‌ی مفهومی	۱۹۳
فصل ۶: سیورینگ و جهت‌یابی زمانی / گرایش زمانی	۲۴۳
فصل ۷: سیورینگ و دغدغه‌های بشری	۳۰۱
فصل ۸: تقویت سیورینگ	۳۲۵
منابع	۳۵۹

پیشگفتار مترجم

برای سالیان زیادی کمک به افراد جهت تامل با مشکلاتشان و کم کردن بار هیجانی منفی آنها در اولویت فعالیت‌ها و خدمات مشاوران و روانشناسان بوده است. در مقابل این دیدگاه که بر نشانه‌ها و مشکلات درد و رنج افراد متمرکز است و تلاش می‌کند به آنها شیوه‌های مدیریت و کنترل هیجانات منفی را بیاموزد روش‌ها و دیدگاه‌هایی مطرح گردید که عمدتاً متمرکز بر هیجانات مثبت و تقویت آنها در افراد بوده است. روانشناسی مثبت‌دگر بر این روش‌ها مبتنی است و سعی بر آن دارد افراد را طوری آموزش دهد تا با افزایش هیجانات مثبت احساسات منفی را کاهش و تحت کنترل و مدیریت خود در آورند. یکی از این مدل‌های جالب و اثر بخش متمرکز بر توان افراد در لذت بردن از شادی‌ها و وقایع خوشایند است. تحقیقات نشان می‌دهد خیلی از مواقع افراد حتی در لحظه‌های شاد و خوشایند نیز توان لذت بردن از فعالیت جاری را ندارند و اغلب با مسائلی غیر از آنچه در حال رخ دادن است درگیر هستند و این امر به کاهش لذت از فعالیت‌های لذت‌بخش و بی‌توجهی به آنها می‌شود. مدل سیورینگ بر آن است تا توان لذت بردن از رخدادهای لذت‌بخش را افزایش دهد. بریانت و وروفا ارائه دهندگان این مدل هستند که طی

تحقیقات متعددی که در این زمینه انجام دادند ماحصل تلاش‌ها و تجارب خود را در کتابی که ترجمه آن هم اکنون پیش روی شماست ارائه نمودند. امید می‌رود ترجمه این کتاب راهگشای انجام تحقیقات مشابه و در جهت افزایش توانمندی افراد در وسعت بخشیدن به لذت‌ها و شادی‌ها و هیجانات مثبت‌شان باشد که نتیجه آن قطعاً کاهش مشکلات و آسیب‌های روانشناختی و اجتماعی در جامعه و ارتقای بهزیستی روانی افراد خواهد بود.

رقیه عیدی خطیبی

تابستان ۱۳۹۸

www.ketab.ir