

فرزندِ مثبت‌گرا

برنامه‌ای انقلابی که کودکان را در برابر
افسردگی محافظت می‌کند و
انعطاف‌پذیری همیشگی را بنیان می‌گذارد

دکتر مارتین ای. پی. سلینگمن

بام‌کاری

دکتر لیزا جی. کاتس - دکتر جین گیلهام

و کارن یویچ

ترجمه: اصغر اندروون



نشر دایره

سرشناسه

سلیگمن، مارتین ای. پی.

Seligman, Martin E.P

عنوان و نام پدیدآور : فرزند مثبت‌گرا / مؤلف مارتین ای. پی. سلیگمن،

با همکاری لیزا جی کاکس، و جین گیلهام، کارن رایویچ؛

[ترجمه] اصغر اندرودی.

مشخصات نشر : تهران: نشر دایره، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۴۶۰ ص: مصور، نمودار.

شابک : 978-600-5722-50-5

وزعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: The Optimistic child

موضوع : خوش‌بینی در کودکان

موضوع : روان‌شناسی مثبت‌گرا

موضوع : افسردگی در کودکان -- پیشگیری

شناسه افزوده : اندرودی، اصغر، ۱۳۲۹ - ، مترجم

رده‌بندی کنگره : BF ۶۹۸/۳۸۰

رده‌بندی دیویی : ۱۵۵ / ۱۲۲

شماره کتابشناسی ملی : ۱۴۱۸

نام کتاب

فرزند مثبت‌گرا

نویسنده

مارتین ای. پی. سلیگمن

مترجم

اصغر اندرودی

ناشر

دایره

چاپ اول

پاییز ۱۳۹۸

شمارگان

۷۵۰ جلد

حروفچینی

گروه انتشارات دایره

لینوگرافی

فیلم گرافیک

چاپ

میران

صحافی

میران

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۵۷۲۲-۵۰-۵

۴۵۰۰۰ تومان

نشر دایره: تهران، خیابان ولیعصر، ایستگاه توانیر، کوچه پله هفتم، پلاک ۱

تلفن: ۸۸۸۷۹۲۴۰ و ۹۱۲۱۲۲۱۴۴۲

تهران - صندوق پستی ۳۹۶-۱۵۷۴۵

www.dayerehgroup.com



در اینستاگرام همراه ما باشید: nashredayereh

فهرست

بخش اول: چرا بچه‌ها به خوشبینی نیاز دارند

۱. سفته (۱۱)

۲. از نخستین گام برداشتن تا نخستین قرار ملاقات (۲۵)

۳. تشکیل تیم (۴۱)

بخش دوم: جایی که تربیت بچه دوره انفجار زاد و ولد راه اشتباه رفت

۴. جنبش اعتماد به نفس (۵۳)

۵. هـ گیری سردگی (۶۹)

بخش سوم: بچه شما خوشبین است یا بدبین؟

۶. اصول خوشبینی (۷۱)

۷. اندازه گیری خوشبینی (۱۵)

۸. جایی که خوشبینی از آن سرچشمه می گیرد (۱۵۵)

بخش چهارم: چگونه کودکان را همراه با خوشبینی و تسلط بزرگ کنیم

۹. برنامه پیشگیری بن (۱۸۵)

۱۰. تغییر دادن بدبینی خودکار فرزندتان (۲۱۳)

۱۱. تغییر سبک توضیحی فرزندتان (۲۵۵)

۱۲. بحث کردن و فاجعه نساختن (۲۹۵)

۱۳. تقویت کردن مهارت‌های اجتماعی فرزند شما (۳۵۳)

بخش پنجم: بچه‌های قرن بیست و یکم

۱۴. هرم خوشبینی: نوازدها، نوپاها و پیش دبستانی‌ها (۴۱۹)

۱۵. حد و مرزهای خوشبینی (۴۴۹)