

روان‌شناسی مثبت‌نگر کاربردی

شکوفایی انسان در کار، سلامت،

آموزش و زندگی روزمره

ویراست دوم

جلد اول

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی مثبت‌نگر کاربردی: افزایش شکوفایی انسان در کار، سلامت، آموزش و زندگی روزمره / تألیف استیون جوزف؛ ترجمه اکرم خسته.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۵۴۴ص، قطع: وزیری

شابک ج ۱: ۵-۹۱۳-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

شابک دوره: ۲-۹۱۴-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

عنوان اصلی: Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, education, and Everyday Life

موضوع: روان‌شناسی مثبت‌گرا، Positive Psychology
شناسه افزوده: جوزف، استیون، ویراستار، Joseph,

Stephen, خسته، اکرم، ۱۳۳۳، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF ۲۰۴/۶

رده‌بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۴۰۱۲۷

استیون جوزف

روان‌شناسی مثبت‌نگر کاربردی

افزایش شکوفایی انسان در کار، سلامت، آموزش و زندگی

روزمره

جلد اول

ترجمه: دکتر اکرم خسته

فروست: ۱۰۴۲

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: زهرا اسمعیل‌نیا

مدیر هنری: مهسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر ضحیه شکی

ناظر چاپ: مهدی خان‌کشلو

چاپ: سامان، صحافی: بهمن

چاپ اول، بهمن ۱۳۹۸، ۱۰۰۰ نسخه

شابک ج ۱: ۵-۹۱۳-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

شابک دوره: ۲-۹۱۴-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

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

www.ketabmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۵۱-۳۸۴۴۱۰۰۰

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۲۸۰۶

شعبه بابل: خ گنج‌افروز، پاساژ گنج‌افروز، تلفن ۰۱۱-۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پست پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۷۱۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرد:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

پیشگفتار	۱۱
قدردانی	۱۷

فصل ۱: روان‌شناسی مثبت‌گرا کاربردی پس از گذشت ده سال	۱۹
--	----

بخش اول: مبانی تاریخی و فلسفی

فصل ۲: دیدگاه‌های تاریخی، فلسفی و پدیدارشناختی	۲۹
فصل ۳: برقراری ارتباط بین روان‌شناسی انسان‌گرایانه و روان‌شناسی مثبت‌نگر	۵۰
فصل ۴: ابعاد هستی‌شناختی روان‌شناسی مثبت‌نگر	۶۶
فصل ۵: مدل سلامت محوری و شناخت قابلیت‌ها	۸۱

بخش دوم: ارزش‌ها و انتخاب‌ها در جهت دستیابی به زندگی خوب

فصل ۶: علم ارزش‌ها در فرهنگ مصرفی	۱۰۷
فصل ۷: ارزش‌ها، سلامت و شادکامی	۱۲۸
فصل ۸: تناقض موجود در حق انتخاب	۱۴۸
فصل ۹: نظریه اراده آزاد (استقلال فردی): دیدگاهی درباره تقویت خود - نظم‌بخشی سالم درونی و بیرونی	۱۷۰
فصل ۱۰: نقش تکمیلی لذت‌باوری و شکوفایی و جگونگی تحقق بخشیدن به آن‌ها	۱۹۰

بخش سوم. تمرین‌هایی برای سلامتی و شادکامی

- فصل ۱۱: چشم‌اندازها، تمرین‌ها، و دستورالعمل‌هایی برای دستیابی به شادکامی ۲۱۹
- فصل ۱۲: نقش فعالیت جسمی در روان‌شناسی مثبت‌نگر ۲۴۰
- فصل ۱۳: ایجاد تعادل بین دیدگاه زمانی و تداوم کارکرد بهینه ۲۵۷
- فصل ۱۴: کاربرد روان‌شناسی مثبت‌نگر از طریق روش‌های خود - یاری ۲۷۴
- فصل ۱۵: روان‌شناسی مثبت‌نگر و تدبیراندیشی در زندگی ۲۹۰

بخش چهارم. روش‌ها و فرآیندهای آموزش و یادگیری

- فصل ۱۶: رویکرد ای‌م‌ا‌س در آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر ۳۱۳
- فصل ۱۷: تغییر مثبت در فنکیت‌ها، درسی از طریق آموزش گفتمان ۳۲۷
- فصل ۱۸: آموزش سلامت و شادکامی و عاطف‌پذیری در مدارس ابتدایی و متوسطه ۳۴۷
- فصل ۱۹: انگیزه‌پروری در نوجوانان ۳۶۳

بخش پنجم. روان‌شناسی مثبت‌نگر در محل کار

- فصل ۲۰: نقش روان‌شناسی مثبت‌نگر در حیطه روان‌شناسی تحولی ۳۸۱
- فصل ۲۱: نقش رهبری تحولی در سلامت و شادکامی کارکنان ۳۹۶
- فصل ۲۲: کاربرد رویکردهای مثبت‌نگر در سازمان‌ها ۴۱۲
- فصل ۲۳: تربیت مدیران اجرایی و روان‌شناسی مثبت‌نگر ۴۳۵
- منابع ۴۵۳