

جوزف، استیون

Joseph, Stephen

مبانی نظری و راهنمای عملی روان‌شناسی مثبت: تشویق انسان‌ها به بالندگی در کار سلامت، آموزش و زندگی روزمره/نویسنده استفان جوزف؛ مترجمین حسین زارع، نیلا علمی‌منش؛ ویراستار فائزه قوچی.

تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۹۹.

۶۴۸ ص.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۶۷۳-۴

فبیا

عنوان اصلی: Positive psychology in practice : promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life. 2nd ed, 2015.

تشویق انسان‌ها به بالندگی در کار سلامت، آموزش و زندگی روزمره.

روان‌شناسی مثبت‌نگر کاربردی: شکوفایی انسان در کار، سلامت، آموزش و زندگی روزمره.

زارع، حسین، ۱۳۴۷ - مترجم

علمی‌منش، نیلا، ۱۳۴۴ - مترجم

قوچی، فائزه، ۱۳۷۲ - ویراستار

۷۳۶۹۱۸۱

فبیا

مبانی نظری و راهنمای عملی روان‌شناسی مثبت

نویسنده: استفان جوزف

مترجمان: دکتر حسین زارع - دکتر نیلا علمی‌منش

ویراستار: فائزه قوچی

بازخوان نهایی: اشکان حسین‌زاده

صفحه‌آرا: افسانه حسن‌بیگی

ناشر: نسل نو اندیش

شمارگان: ۱۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۶۷۳-۴

ISBN: 978-622-220-673-4

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نو اندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نو اندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نو اندیش

https://telegram.me/naslenowandish

فهرست

.....	سخن مترجمان	۷
.....	فصل ۱ روان‌شناسی مثبت کاربردی در ده سال	۸
.....	بخش اول: مبانی تاریخی و فلسفی	۱۵
.....	فصل ۲ دیدگاه‌های تاریخی، فلسفی و معرفت‌شناختی	۱۶
.....	فصل ۳ ارتباط بین روان‌شناسی انسان‌گرا و روان‌شناسی مثبت	۲۲
.....	فصل ۴ وجوددرمانی و روان‌شناسی مثبت	۴۳
.....	فصل ۵ مدل خاستگاه سلامتی	۵۲
.....	بخش دوم: ارزش‌ها و انتخاب‌ها در یک زندگی خوب	۱۷
.....	فصل ۶ علم ارزش‌ها در فرهنگ مصرف	۵۸
.....	فصل ۷ رابطه بین ارزش‌ها و اهداف با بهزیستی	۶۶
.....	فصل ۸ پارادوکس انتخاب	۱۰۱
.....	فصل ۹ خودتنظیمی و خودتعیین‌کنندگی	۱۷
.....	فصل ۱۰ نقش‌های مکمل لذت‌گرایی و فضیلت‌گرایی در سعادت انسان	۳۰
.....	بخش سوم: روش‌هایی برای سلامتی و بهزیستی	۵۳
.....	فصل ۱۱ شادی، شادکامی، سلامتی و بهزیستی	۵۴
.....	فصل ۱۲ فعالیت بدنی به‌عنوان یک مداخله مثبت	۷۲
.....	فصل ۱۳ نقش زمان در عملکرد بهینه	۸۵
.....	فصل ۱۴ روان‌شناسی مثبت یک راهنمای خودآموز	۹۷
.....	فصل ۱۵ روان‌شناسی مثبت و مربیگری زندگی	۱۰۶
.....	بخش چهارم: روش‌ها و فرایند آموزش و یادگیری	۱۹
.....	فصل ۱۶ روش‌های مختلف تدریس در روان‌شناسی مثبت	۲۰
.....	فصل ۱۷ تغییر شکل فضای کلاس درس به‌سمت یادگیری مثبت از طریق ...	۲۹
.....	فصل ۱۸ آموزش بهزیستی و انعطاف‌پذیری در مدارس ابتدایی و متوسطه	۴۵
.....	فصل ۱۹ افزایش انگیزه نوجوانان	۵۷
.....	بخش پنجم: روان‌شناسی مثبت در کار	۶۹
.....	فصل ۲۰ روان‌شناسی مثبت و روان‌شناسی سازمانی	۷۰
.....	فصل ۲۱ مدیریت تحول‌گرا و افزایش بهزیستی	۷۹
.....	فصل ۲۲ کاربرد رویکردها و مداخله‌های مثبت در سازمان	۹۱
.....	فصل ۲۳ روان‌شناسی مثبت، مربیگری و آموزش مدیران سازمان	۱۰۷
.....	بخش ششم: سلامت، بالینی، مشاوره و توان‌بخشی	۱۹
.....	فصل ۲۴ روان‌شناسی سلامت و روان‌شناسی مثبت	۲۰
.....	فصل ۲۵ کنار گذاشتن دیدگاه بیماری و ساختن یک دیدگاه از نقاط قوت در روان‌شناسی بالینی	۳۳
.....	فصل ۲۶ رابطه بین روان‌شناسی مشاوره و روان‌شناسی مثبت	۴۸

فصل ۲۷ روان‌شناسی مثبت و روان‌شناسی توان‌بخشی	۳۵۸
بخش هفتم: تمرین‌های بالینی	۳۷۱
فصل ۲۸ کاربرد بالینی درمان بهزیستی به‌عنوان یک مداخله مثبت	۳۷۲
فصل ۲۹ استراتژی‌هایی برای افزایش امید	۳۹۱
فصل ۳۰ کاربردهای بالینی رشد پس از حادثه	۴۰۸
فصل ۳۱ ارزیابی مبتنی بر نقاط قوت	۴۲۰
بخش هشتم: منابع داخلی و توسعه مثبت در سراسر طول عمر	۴۴۵
فصل ۳۲ هوش هیجانی به‌عنوان یک نقطه قوت در روان‌شناسی مثبت	۴۴۶
فصل ۳۳ نقش قدردانی در روان‌شناسی مثبت	۴۵۷
فصل ۳۴ خردمندی و روان‌شناسی مثبت	۴۷۱
فصل ۳۵ سالمندی مثبت	۴۸۴
بخش نهم: ساختن جامعه از طریق یکپارچه‌سازی و بازسازی	۴۹۷
فصل ۳۶ منابع روان‌شناختی در کمک به معلولیت (ناتوانی) و مراقبت (پرستاری)	۴۹۸
فصل ۳۷ بازپروری و تغییر رفتار در مجرمان جنسی	۵۱۵
فصل ۳۸ تسهیل بخشش در بین افراد، گروه‌ها و جوامع	۵۳۱
فصل ۳۹ رابطه بین روان‌شناسی مثبت و خدمات اجتماعی در تنوری و عمل	۵۴۵
فصل ۴۰ ایجاد سیستم‌های خدماتی بهبودمحور از طریق روان‌شناسی مثبت	۵۵۸
بخش دهم: سیاست، انعطاف‌پذیری و برنامه‌ریزی اجتماعی	۵۷۳
فصل ۴۱ تعادل بین فردگرایی و جمع‌گرایی	۵۷۴
فصل ۴۲ شادی به‌عنوان یک اولویت	۵۸۹
فصل ۴۳ روان‌شناسی مثبت، روان‌شناسی اجتماعی مثبت و برنامه‌ریزی اجتماعی مثبت	۶۰۱
فصل ۴۴ انعطاف‌پذیری و روان‌شناسی مثبت	۶۱۳
بخش یازدهم: راهنمای عملی برای تمرین روان‌شناسی مثبت	۶۲۱
فصل ۴۵ تأثیر رابطه جسم و روان بر بهزیستی و سلامت	۶۲۲
فصل ۴۶ نقش مهم ویژگی‌های منفی در روان‌شناسی مثبت	۶۳۵
فصل ۴۷ روان‌شناسی مثبت حال و آینده	۶۴۴

سخن مترجمان

روان‌شناسی مثبت رشته‌ای است که، این علم را به بررسی بیماری‌ها، آسیب‌ها و ضعف‌ها محدود نمی‌کند بلکه تمرکز ویژه بر نقاط قوت و صفات‌های مثبت دارد. تحولی که توانست دغدغه روان‌شناسی را از ترمیم و درمان به یافتن بهترین کیفیت زندگی تبدیل کند.

کتاب حاضر به ارائه جدیدترین یافته‌های علم روان‌شناسی مثبت به‌ویژه در حیطه‌های نظری، کاربردی و پژوهشی پرداخته و سعی کرده‌است زمینه‌های مختلف کاربرد مفاهیم، اصول و یافته‌های روان‌شناسی مثبت را در زندگی فردی و اجتماعی ارائه دهد.

قلمرو مطالب مرتبط با روان‌شناسی مثبت بسیار گسترده است اما تمرکز ویژه مطالب کتاب بر موضوع‌هایی مانند سلامتی، شادکامی و بالندگی است. به این منظور پس از طرح مباحث نظری، مداخله‌ها ارائه شده است تا مانند گذشته یافته‌های علم روان‌شناسی فقط حاوی فعالیت‌هایی نباشد که افراد نباید انجام دهند بلکه به افراد و سازمان‌ها گفته شود که چه فعالیت‌هایی را برای بهبود و شکوفایی می‌توانند انجام دهند. این مطالب زمینه‌ساز بهبود روابط افراد در محیط خانه، تحصیل و کار خواهند شد و افزایش علاقه و تعهد به انجام فعالیت‌ها را به همراه خواهند داشت و علاوه‌براین هیجان‌های مثبت که لازمه و موتور محرکه عملکرد است را افزایش می‌دهند.

فصل اول کتاب، روان‌شناسی مثبت را در طی ده سال به تصویر می‌کشد و در فصل بعدی دیدگاه‌های تاریخی، فلسفی و معرفت‌شناختی ارائه شده است. در فصول بعد ارتباط بین روان‌شناسی مثبت با تعدادی از موضوع‌های مشابه مانند روان‌شناسی انسان‌گرا و روان‌شناسی وجودی مشخص شده و به تدریج موضوع فصل‌ها به سمت مطالب جدیدی مانند ارزش‌ها، فرهنگ و انتخاب پیش می‌رود. در ادامه، چگونگی استفاده از روان‌شناسی مثبت به شکل یک راهنمای خودآموز ارائه شده سپس کاربردهای روان‌شناسی در محیط‌های مختلف و وضعیت‌های متفاوت مشخص شده است. خوانندگان می‌توانند در مطالعه کتاب از دو شیوه فصل به فصل یا انتخاب فصول با توجه به نیاز و علاقه استفاده کنند تا زمینه‌ساز افزایش آگاهی آن‌ها شده و خود را توانمندتر احساس کنند.

امیدواریم محتوای کتاب شما را در ارتقای سلامت، بهبود، توانبخشی و بالندگی یاری دهد.

مترجمان

حسین زارع - نیلا علمی منش