

شاد کامی

ثمرهٔ مثبت اندیشی

www.ketab.ir

فاطمه آسیته

سرشناسه	: آسپته، فاطمه. ۱۳۷۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: شادکامی ثمره مثبت اندیشی / مؤلف: فاطمه آسپته.
مشخصات نشر	: همدان، فراگیران سینا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۰-۷۴-۹
وضعیت فهرستنویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: روان شناسی مثبت گرا
موضوع	: Positive psychology
موضوع	: شادی -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: Cheerfulness -- Physiological aspects
موضوع	: مثبت نگری
موضوع	: Affirmation
رده بندی کنگره	: BF ۴۱۶
رده بندی دیویی	: ۱۸۰/۱۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۵۹۶۴۶



عنوان کتاب:	شادکامی ثمره مثبت اندیشی
مؤلف:	فاطمه آسپته
ناشر:	فراگیران سینا
چاپ:	سینا
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ:	اول / ۱۳۹۹
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۰-۷۴-۹
قیمت:	۳۵۰۰۰ تومان

روانشناسی مثبت‌نگر جنبش جدیدی در روانشناسی است که تأکید بر بنا نهادن و گسترش هیجان‌های مثبت به منظور ایجاد سپری در برابر اختلال‌های روانی و افزایش شادکامی دارد. این رویکرد بر شناسایی سازه‌ها و پرورش توانمندی‌ها تأکید دارد که ارتقا سلامت و شادکامی انسان را فراهم می‌آورد. زیربنای نظری روانشناسی مثبت‌نگر در کارهای سیلگمن ریشه دارد. او معتقد است که: شادی شامل زندگی لذتمند، متعهدانه و معنادار است. تجربه‌ی هیجان‌های مثبتی که روانشناسی مثبت‌نگر بر آن تأکید دارد، اغلب توانایی بهتری برای سازگاری و تاب‌آوری زیادی برای مواجهه با مشکلات زندگی ایجاد می‌کند (فروغی، ۱۳۹۲). نتایج تحقیقات پیشین نشان داد که وقتی افراد به روش مثبتی از خود داشته باشند، محرک‌های تنش‌زا اثر منفی کمتری دارند. پس شادکامی یکی از مهارت‌هایی است که فرد را برای درگیری با مشکلات زندگی آماده می‌کند. افراد شادمانند نه تنها خود را قربانی تغییر نمی‌پندارند، بلکه خود را عامل تعیین‌کننده نتایج حاصل از تغییر می‌دانند (جباری، ۱۳۹۳). بنابراین سازه شادمانی جزو سازه‌های مهم و اساسی روانشناختی برای رفتار و موفقیت کاری تعیین‌کننده در بین افراد است که باعث می‌شود افراد به آنچه انجام می‌دهند متعهدتر و خود را وقف هدف کنند، بر اوضاع مسلط شوند و خودشان تعیین‌کننده باشند و تغییرات زندگی را چالش‌ها و فرصتهایی برای رشد و پیشرفت بدانند نه محاربه و تهدید (کردمیرزا، ۱۳۹۱).

بنا بر توضیحات فوق هدف اصلی از تالیف این کتاب سنجش اثربخشی آموزش روان درمانی مثبت‌نگر بر میزان شادکامی افراد است. با توجه به اینکه افسردگی در جامعه شیوع بالایی دارد و اقدامات بکار برده شده تاکنون در درمان و کاهش شیوع افسردگی تأثیر چندانی نداشته است می‌توان درمان مثبت‌گرایی را برای درمان باثبات‌تر

افسردگی در نظر گرفت و باتوجه به فراوانی بازگشت این اختلال به منظور پیشگیری از بازگشت علائم افسردگی پیشنهاد کرد.

به خواننده اطمینان داده می شود که بعد از خواندن این کتاب با روش های روان درمانی مثبت گرا و همچنین با مفهوم شادکامی و جنبه های مختلف شادکامی آشنا شده و بتواند ابتکارهای عملی برای شادکامی بر اساس روان درمانی مثبت گرا را در زندگی به کار ببرد و کیفیت زندگی خود را با توجه به این آموزه ها ارتقا دهد.

کتاب حاضر برگرفته از تحقیقات دانشگاهی و مطالعات میدانی بوده به گونه ای که برای دستیابی به نتیجه صحیح تغییر، مطالعات میدانی صورت گرفته و ارتباط بین متغیرها از روش های آماری بررسی شده و این رو کاملاً علمی و دقیق می باشد. همچنین منابع مورد استفاده برای نوشتن این کتاب، از مقالات علمی داخلی و خارجی و کتاب های مرتبط و همچنین تجارب و یافته های خود نویسنده استفاده شده است.

در آخر از تمامی کسانی که برای نوشتن این کتاب به بنده انگیزه دادند و مرا همراهی کردند سپاسگذارم.

امیدوارم با تالیف این کتاب گامی در جهت ارتقای کیفیت زندگی هموطنانم و شادکامی هر چه بیشتر آنان برداشته باشم.

فاطمه آریسته

فهرست مطالب

۱	فصل اول (روان درمانی مثبت نگر).....
۳	روان درمانی مثبت نگر.....
۴	۱- هیجان مثبت.....
۶	۲- محدود شدن.....
۹	۳- معنی و هدفمندی.....
۱۱	۴- (الز) پژوهشهای تجربی سه مؤلفه شادکامی.....
۱۳	۵- زندگی کامل.....
۱۵	رواندرمانی مثبت نگر.....
۱۶	روان درمانی مثبت نگر چگونه انجام میشود؟.....
۲۰	مکانیزم تغییر در رواندرمانی مثبت نگر.....
۲۲	قابلیت کاربردی روان درمانی مثبت نگر در ایران: نقد و بررسی آن.....
۲۳	گروه درمانی مثبت نگر.....
۲۶	گروه درمانی مثبت نگر و دلایل اهمیت آن.....
۲۷	پیشینه‌ی گروه درمانی مثبت نگر.....
۲۹	مفاهیم و نظریه‌های اصلی گروه درمانی مثبت نگر.....
۲۹	۱- نظریه‌های توانمندی‌ها.....
۳۳	۲- نظریه‌ی ساخت و گسترش هیجان‌های مثبت.....
۳۴	۳- فرضیه‌ی گسترش.....
۳۸	۴- فرضیه‌ی ساخت.....
۴۰	۵- فرضیه‌ی ابطال.....
۴۲	۶- فرضیه‌ی تاب آوری.....
۴۴	۷- فرضیه‌ی بالندگی.....
۴۵	گروه درمانی مثبت نگر چه چیزی نیست.....

کاربردهای گروه درمانی مثبت‌گرا..... ۴۷

نظریات سلیگمن در رابطه با گروه درمانی مثبت‌گرا..... ۴۷

۱- نظریه شادمانی..... ۴۷

۲- نظریه خوش بینی..... ۴۸

فصل دوم (شادکامی)..... ۴۹

۱- شادکامی..... ۵۱

۲- منابع شادکامی..... ۵۴

۱- شادکامی یعنی احساس لذت..... ۵۴

۲- شادکامی یعنی ثروت..... ۵۶

۳- شادکامی یعنی ذهن..... ۵۸

۴- شادکامی یعنی کمال..... ۶۰

شادکامی و مثبت‌اندیشی..... ۶۳

شخصیت برون‌گرا و شادکامی..... ۶۴

شادکامی و موفقیت..... ۶۵

موانع دستیابی به شادکامی..... ۶۶

فصل سوم (شادکامی و مثبت‌اندیشی)..... ۷۱

روان درمانی مثبت‌گرا و شادکامی..... ۷۳

اهمیت آموزش مثبت‌اندیشی..... ۷۶

راهکارهای عملی برای شادکامی بر اساس روان درمانی مثبت‌گرا..... ۷۸

تحقیقات انجام شده در این زمینه..... ۸۰

منابع..... ۸۵

منابع فارسی..... ۸۷

منابع انگلیسی..... ۹۳