

مثبت‌نگری

www.ketab.ir

مؤلف

نادره شریف‌اعلم

نام کتاب	:	مثبت‌نگری
تألیف	:	نادره شریف‌اعلم
صفحه‌آرایی	:	انتشارات رشد فرهنگ
طراح جلد	:	مهندس ریحانه رحیمی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	:	واصف
نوبت چاپ	:	اول - بهار ۱۴۰۱
شمارگان	:	۳۰۰ نسخه
بها	:	۳۵۰۰۰ تومان
قطع و رنگ	:	رقعی سیاه و سفید

www.ketab.ir



فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir

انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۵۱۹-۶

ISBN: 978-622-205-519-6

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

۹	مثبت‌نگری
۱۱	تداوم: «گاهی» در برابر «همیشه»
۱۲	فراگیر بودن: «خاص» در برابر «عام»
۱۳	شخصی: «درونی» در برابر «بیرونی»
۱۴	ابعاد مثبت‌نگری
۱۴	آگاهی از احساسات
۱۵	شناسایی افکار
۱۶	شناخت باورها
۱۶	مراحل ایجاد مثبت‌نگری
۱۹	محدودیت‌های مثبت‌اندیشی
۲۳	روانشناسی مثبت‌گرا
۲۵	پیشینه روان‌شناسی مثبت‌گرا
۲۶	تعریف روان‌شناسی مثبت‌گرا
۳۶	بنیان‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا
۳۹	دامنه و حوزه‌های بررسی در روان‌شناسی مثبت‌گرا
۴۴	شیوه‌های تقویت مثبت‌نگری
۴۶	سنجش مثبت‌نگری
۴۸	پژوهشهای انجام شده پیرامون مثبت‌نگری
۶۳	منابع