

مستلم

۴۴۰ گام به سوی شکوفایی

جاده خوشبختی را چگونه طی کنیم؟

دکتر تیاب رشید / افروز انجم

گردآوری و ترجمه:

مهتاب بیات ریزی

زهره قربانی

سرشناسه: قربانی، زهره، ۱۳۶۰، گردآورنده، مترجم
عنوان و نام پدیدآور: ۴۴۰ گام به سوی شکوفایی: جاده خوشبختی را چگونه طی کنیم؟
ترجمه و گردآوری زهره قربانی، مهتاب بیاتریزی
مشخصات نشر: تهران، سایه‌سرخ، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۱۲۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۰۱-۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
عنوان دیگر: جاده خوشبختی را چگونه طی کنیم؟
عنوان گسترده: ۴۴۰ گام به سوی شکوفایی: جاده خوشبختی را چگونه طی کنیم؟
موضوع: موفقیت
موضوع: خوشبختی
شماره افزوده: بیات ریزی، مهتاب ۱۳۴۷، گردآورنده، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳/م۸۴۳/۶۳۷۱۸
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۶
شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۸۸۳۸۰



۴۴۰ گام به سوی شکوفایی

جاده خوشبختی را چگونه طی کنیم؟

نویسنده: دکتر تیاب رشید - افروز انجم

گردآوری و ترجمه: زهره قربانی - مهتاب بیاتریزی

طرح جلد: محمد مهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابوزر ملکیان

ویرایش: محمد حسینی / ترگس مساوات - صفحه آرایی: ع. خرمشاهی

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳ - قیمت: ۶۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: جاویدنو - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: سپیدار

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین، پلاک ۱۹،

طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

۷	پیش گفتار
۹	مقدمه
۱۱	جاده اول: کنجکاوی
۱۵	جاده دوم: خلاقیت
۱۹	جاده سوم: روشنفکری
۲۳	جاده چهارم: عشق به یادگیری
۲۷	جاده پنجم: ژرف اندیشی
۳۱	تبریک!
۳۳	جاده ششم: دلیری
۳۷	جاده هفتم: پشتکار
۴۱	جاده هشتم: اصالت
۴۵	جاده نهم: سرزندگی
۴۹	جاده دهم: عشق
۵۳	تبریک!
۵۵	جاده یازدهم: مهربانی



- ۵۹ جاده دوازدهم: هوش اجتماعی
- ۶۳ ایست ۱
- ۶۵ جاده سیزدهم: مسئولیت اجتماعی
- ۶۹ جاده چهاردهم: انصاف
- ۷۳ جاده پانزدهم: رهبری
- ۷۵ جایزه ویژه
- ۷۷ جاده شانزدهم: عفو و بخشش
- ۸۱ جاده هفدهم: تواضع و فروتنی
- ۸۵ جاده هجدهم: آینده نگری
- ۸۹ جاده نوزدهم: کنترل خود
- ۹۳ تبریک!
- ۹۵ جاده بیستم: تحسین زیبایی ها و خوبی ها
- ۹۹ جاده بیست و یکم: قدردانی
- ۱۰۳ جاده بیست و دوم: امید
- ۱۰۷ جاده بیست و سوم: شوخ طبعی
- ۱۱۱ جاده بیست و چهارم: معنویت
- ۱۱۵ یک صد گام پر لذت
- ۱۲۳ تبریک!
- ۱۲۴ منابع

پیش‌گفتار

از زمانی که تعریف سلامت علاوه بر نبود بیماری، بهزیستی جسمانی، روانی و اجتماعی را نیز دربرگرفت، دیدگاه روان‌شناسی مبتنی بر درمان بیماری‌ها، جای خود را به دیدگاهی داد که بر ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها تأکید می‌کرد. بدین ترتیب روان‌شناسی مثبت^۱ که علم مطالعه توانمندی‌های انسان‌هاست، متولد شد. در سال ۲۰۰۴ سلینگمن^۲ و پترسون^۳، دو تن از سرمداران جنبش روان‌شناسی مثبت، درباره توانمندی‌های فردی نظام طبقه‌بندی‌ای مشابه DSM مطرح نمودند. بر اساس این طبقه‌بندی، ۲۴ توانمندی اساسی وجود دارد که وجود آن‌ها در فرد متضمن سلامت روان وی است. این کتاب بر اساس طبقه‌بندی یادشده و با استفاده از شیوه‌هایی نوشته شده است که دکتر رشید^۴، مدرس دانشگاه تورنتوی کانادا و همکارش انجم^۵ مطرح ساخته‌اند. از آن‌جا که هدف روان‌شناسی مثبت

1. Positive Psychology

2. Martin Seligman (1942)

3. Christopher Peterson (1950-2012)

4. Tayyab Rashid

5. Afroze Anjum



کمک به همه افراد برای داشتن زندگی سالم‌تر و بهتر است، در نگارش این کتاب از به کار بردن واژه‌های تخصصی اجتناب کرده‌ایم. با این وجود، همه تمرین‌های ذکر شده پایه و اساس علمی دارند.

به امید بهزیستی و بهروزی همه مردم جهان

www.ketab.ir