

در جستجوی خوشبختی

به روش مثبت نگری

سعید ماموان

سرشناسه: ماهوان، سعید، ۱۳۳۸

عنوان و نام پدید آور: در جستجوی خوشبختی به روش مثبت نگری، سعید ماهوان

مشخصات نشر: مشهد، انتشارات ماهوان، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهر: ۵۲ صفحه

شابک: ۹۴۶-۸۹۷۹-۲۰-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: مثبت نگری

۵۰ بندی - کد: BK۶۹۷/۵/م۲م۲

رده بندی - ی: ۱۵۸/

شماره کتابخانه ملی: ۲۹۸۰۲۰

در جستجوی خوشبختی به روش مثبت نگری

نگارش: سعید ماهوان

ناشر: انتشارات ماهوان

شماره گان: ۸۰۰ نسخه

طرح جلد: مصطفی قنادزاده

چاپ و صحافی: چاپ دیجیتال قنادزاده

نوبت چاپ: اول، آبان ماه ۱۳۹۶

شابک: ۹۴۶-۸۹۷۹-۲۰-۰

انتشارات ماهوان، خیابان صاحب الزمان ۱۶، ۰۹۱۵۳۰۲۳۰۵۵

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

- ۱..... پیش گفتا
- ۳..... روانشناسی مثبت نگرا و نگاه به زندگی
- ۵..... نگرش و تفکر مثبت در زندگی یعنی چه؟
- ۷..... ایجاد مهارت تفکر مثبت در سازمان عمومی
- ۱۰..... تاثیر مهارت نگرش مثبت در زندگی
- ۱۴..... چرا و به چه دلیل باید نگرش مثبت را انتخابی داشت؟
- ۱۶..... ویژگی های کسانی که دارای تفکر منفی هستند
- ۲۱..... نگرش مثبت عامل رسیدن به شادکامی و رضایت در زندگی
- ۲۳..... چگونه می توان نگرش مثبت را گسترش داد؟
- ۲۵..... روانشناسی شادی
- ۲۷..... راه هایی برای نشاط و شادی در زندگی
- ۳۰..... خصوصیات افراد شاد
- ۳۲..... معیارهایی برای شاد بودن
- ۳۶..... تفکر مثبت نگری فلسفه ی زندگی و نظریه ای برای
- ۳۸..... سبک زندگی هدفمند و موفق در زندگی چگونه است
- ۳۹..... چند راهکار برای تغییر سبک زندگی

- ۴۱.....رابطه مثبت نگری و سلامت روان
- ۴۴.....رابطه مثبت اندیشی با امید در زندگی
- ۴۷.....منابع فارسی
- ۵۱.....منابع انگلیسی

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

انسان‌ها همواره به دنبال خوشبختی هستند. خوشبختی عنوان بسیاری از کتاب‌ها، مقالات و همایش‌ها شده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد افراد شاد موفق‌ترند و در زندگی مددتر. حالات‌تر هستند.

مارتین سلیگمن^۱ بنیان‌گذار روانشناسی مثبت‌نگر^۲ است. روانشناسی مثبت‌نگر بسط شادمانی توانمندی‌های انسانی و کیفیت بهتر زندگی برای همه را تعریف می‌کند. [فریش مایکل ۲۰۰۶]^۳ روانشناسی مثبت‌نگر رویکردی است که در حوزه‌های گوناگون زندگی و حوزه سلامت روان به بلندی دارد. این شاخه روانشناسی بر موفقیت انسان تمرکز دارد و هدفش کمک به افراد برای شاد شدن و ارضاء در زندگی است. هدف این رویکرد رضایتمندی بیشتر در

^۱ Martin Seligman

^۲ Positive Psychology.

^۳ Frisch Michael

زندگی می‌باشد و به حداکثر رسیدن توانایی های بالقوه افراد می‌باشد روان شناسی مثبت روان شناسی قرن بیست و یکم است. دانشی که به جای توجه به ناتوانی و ضعف های بشری به توانایی های انسان از قبیل شاد زیستن، لذت بردن و قدرت بر حل مسأله و خوش بینی تأکید دارد. روانشناسان مثبت نگر بر شادکامی اهمیت می‌دهند.

خوش بینی و مثبت نگری را می‌توان آموزش داد و یاد گرفت [سلیگمن، ۱۹۹۹]. این کتاب برای ای از یافته های روانشناسی مثبت نگر را ارائه می‌دهد و راهکارها را برای زندگی بهتری بیان می‌کند. تا توانمندی ها آشکارتر شود و زندگی با کیفیت تری داشته باشیم و به سوی مسیر مثبت حرکت کنیم تا هنر خوب زندگی کردن را دریابیم.

از جناب آقای سید محمد حسین زاده کارشناس مسئول انجمن اولیاء و مربیان ناحیه شش آموزش و پرورش مشهد که در شناساندن کتاب قبلی اینجانب [آشنایی با مهارت های زندگی] تلاش فراوان نمودند سپاسگزاری می‌کنم.

سعید ماهوان

مهرماه هزار و سیصد و نود و شش