

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خوش بینی آموخته شده

هگونه ذهن و ادگیتان را تغییر دهید

دکتر مارتین ای. پی. سلیگمن

مترجم:

نازنین نیلفروشان

ویراستار

دکتر محمد رضا عابدی

عنوان و نام پدیدآور	خوش بینی آموخته شده: چگونه ذهن و زندگی‌تان را تغییر دهید/ مارتین ای. پی. سلیگمن؛ مترجم نازنین نیلفر و نشان؛ ویراستار: محمدرضا عابدی
مشخصات نشر	اصفهان: انتشارات نگارخانه، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۲۳۶ ص.؛ جدول
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۱۴۸-۱۷-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: Learned optimism : how to change your mind and your life. c2006
عنوان دیگر	چگونه ذهن و زندگی‌تان را تغییر دهید
موضوع	خوش بینی
موضوع	انیزاز وجود
شناسه افزوده	نیلفر و نشان، نازنین، ۱۳۵۸ - مترجم
شناسه افزوده	عابدی، محمدرضا، ۱۳۴۵ -؛ ویراستار
رده بندی کنگره	BJ ۱۴۷۷ س۸۳ ۹۱۳۹۲
رده بندی دیویی	۱۵۵.۲۳۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۰۹۷۸۰۰

خوش بینی آموخته شده



مترجم	نازنین نیلفر و نشان
ویراستار	دکتر محمد رضا عابدی
انتشارات	نگارخانه
ناظر فنی	علیرضا میلت
صفحه آرا	مرضیه ضیایی
طرح جلد	نگار اصفهان
چاپ، صمافی	نگار اصفهان
نوبت چاپ	اول، ۱۳۹۳
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه
قطع اثر	وزیری
قیمت	۱۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۴ - ۱۷ - ۷۱۴۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است.

هر کس تمام و یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر، پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی خواهد گرفت

E- mail: pubnegar@yahoo.com

Cellphone: 09131703597

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	پیش‌گفتار مولف، چاپ وینتج
۱۱	مقدمه‌ی مولف، چاپ دوم
۱۷	مقدمه‌ی مترجم
	بخش اول: کاوش
۲۳	فصل اول: دو شیوه‌ی نگاه به زندگی
۲۶	حیطه‌ی مطالبه‌نشده
۳۰	افسردگی
۳۴	موفقیت
۳۵	سلامتی
۳۹	فصل دوم: یادگیری درماندگی
۵۲	آسیب‌پذیری و آسیب‌ناپذیری
۵۵	فصل سوم: تبیین بدشانسی
۶۳	شیوه‌ی تبیینی
۶۷	چه کسی هرگز تسلیم نمی‌شود؟
۶۸	پایداری
۷۰	کلیت: خاص در مقابل کلی
۷۲	مسئله‌ی امید
۷۳	شخصی‌سازی: درونی در مقابل بیرونی
۷۶	نکته‌ای مهم در مورد مسئولیت‌پذیری
۷۷	اگر بدبین باشید چه می‌شود؟
۷۹	فصل چهارم: نهایت بدبینی
۸۵	افسردگی خود را بسنجید
۹۹	فصل پنجم: همان‌طور که فکر می‌کنید، احساس می‌کنید
۱۰۵	درماندگی آموخته‌شده و شیوه‌ی تبیینی
۱۰۶	آیا بدبینی عامل افسردگی است؟
۱۰۸	شیوه‌ی تبیینی و شناخت‌درمانی
۱۱۱	نشخوار فکری و افسردگی
۱۱۲	جنبه‌ی دیگر همه‌گیری: زنان در مقابل مردان
۱۱۶	افسردگی قابل درمان است
۱۱۸	شناخت‌درمانی و افسردگی
۱۲۱	چرا شناخت‌درمانی موثر است؟
	بخش دوم: حیطه‌های زندگی
۱۲۵	فصل ششم: موفقیت در کار
۱۲۸	شیوه‌ی تبیینی موفقیت
۱۳۰	آزمون استعداد

۱۳۲	آزمون شیوه‌ی تبیینی در شرکت مت‌لایف
۱۳۴	تحقیق گروه خاص
۱۳۵	گروه خاص
۱۳۷	سیاست جدید استخدام در شرکت مت‌لایف
۱۳۸	تغییر دادن افراد بدبین به خوش‌بین
۱۳۹	چرا بدبینی؟
۱۴۵	برگ تعادل: خوش‌بینی در مقابل بدبینی
۱۴۹	فصل هفتم: فرزندان و والدین: ریشه‌های خوش‌بینی
۱۴۹	خوش‌بینی فرزندان‌تان را بیازمائید
۱۵۰	پرسشنامه‌ی سبک اسنادی کودکان
۱۵۷	چرا بچه‌ها ناامید نمی‌شوند؟
۱۵۸	(۱) شیوه‌ی تبیینی مادر
۱۶۱	(۲) انتقادهای بزرگ‌ترها، معلمان و والدین
۱۶۳	(۳) بحران‌های زندگی کودکان
۱۶۹	فصل هشتم: مدرسه
۱۷۱	کلاس درس
۱۷۲	افسردگی فرزندان‌تان را ارزیابی کنید
۱۷۵	تحقیق طولی پرینستون-ین
۱۷۷	اول، شیوه‌ی تبیینی
۱۷۸	دوم، وقایع بد زندگی
۱۷۹	طلاق و آشفته‌گی والدین
۱۸۳	دخترها در مقابل پسرها
۱۸۴	دانشگاه
۱۸۶	پادگان مرگ
۱۸۸	اندیشه‌ی متداول در مورد موفقیت تحصیلی
۱۸۹	فصل نهم: ورزش
۱۹۰	لیگ ملی
۱۹۳	تیم متس در سال ۱۹۸۵ و تیم کاردینالز در سال ۱۹۸۶
۱۹۶	کانون ملی بسکتبال
۱۹۷	تیم‌های بوستون سلتيك و نیوجرسی نتس
۱۹۹	شناگران برکلی
۲۰۲	آن‌چه که هر مربی باید بداند
۲۰۳	فصل دهم: سلامتی
۲۰۸	معضل ذهن-جسم
۲۰۹	خوش‌بینی و سلامت جسمانی
۲۱۱	بدبینی، مشکلات جسمانی و سرطان
۲۱۳	سیستم ایمنی

۲۱۵	خوش‌بینی و زندگی سالم‌تر
۲۱۷	مردان تحقیق گرنت
۲۱۹	پازنگری معضل ذهن‌جسم
۲۲۰	پیشگیری روان‌شناختی و درمان
۲۲۳	فصل یازدهم: سیاست، مذهب، و فرهنگ: روان‌شناسی جدید تاریخ
۲۲۵	انتخابات رئیس‌جمهوری ۱۹۴۸-۱۹۸۴
۲۳۰	انتخابات سال‌های ۱۹۴۴-۱۹۰۰
۲۳۱	انتخابات سال ۱۹۸۸
۲۳۲	انتخابات مقدماتی سال ۱۹۸۸
۲۳۴	مبارزات انتخاباتی ریاست‌جمهوری ۱۹۸۸
۲۳۷	انتخابات مجلس سنای سال ۱۹۸۸
۲۳۸	آخرین کشفیات شیوهی تبیینی در آن سوی مرزها
۲۴۴	مذهب و خوش‌بینی
۲۴۵	اصلاح روان‌شناسی تاریخ
	بخش سوم: تغییر از بدبینی به خوش‌بینی
۲۴۹	فصل دوازدهم: زندگی خوش‌بینانه
۲۵۰	دستورالعمل‌هایی برای استفاده از خوش‌بینی
۲۵۲	ABC ها
۲۵۳	شناسایی ABC ها
۲۵۵	یادداشت ABC
۲۵۸	بحث و استدلال و حواس پرت کردن
۲۵۸	حواس پرت کردن
۲۵۹	بحث و استدلال
۲۶۰	دوری کردن
۲۶۱	یادگیری بحث و استدلال با خودتان
۲۶۲	شواهد
۲۶۳	جایگزین‌ها
۲۶۳	معانی ضمنی
۲۶۴	سودمندی
۲۶۵	یادداشت بحث و استدلال خودتان
۲۶۸	برون‌سازی افکار
۲۷۳	مرور
۲۷۵	فصل سیزدهم: کمک به فرزندان برای فرار از بدبینی
۲۷۶	ABC فرزندان
۲۷۸	یادداشت ABC فرزندان
۲۷۹	ABCDE فرزندان
۲۸۳	یادداشت ABCDE فرزندان

۲۸۴		برون‌سازی افکار برای فرزندان
۲۹۰		بحث و استدلال کردن افکار منفی خودتان
۲۹۱		فصل چهاردهم: سازمان خوش‌بین
۲۹۳		سه مزیت خوش‌بینی
۲۹۵		یادگیری خوش‌بینی
۲۹۶		تغییر گفتگوی درونی در محل کار: مدل ABCDE
۲۹۶		ABC
۲۹۷		تعیین ABC ها
۲۹۹		ABCDE
۲۹۹		بحث و استدلال باورها
۳۰۰		بازی پرش از مانع
۳۰۴		بحث و استدلال
۳۰۴		بازاریابی تلفنی
۳۰۶		تدریس
۳۰۶		پرستاری
۳۰۷		مدیریت
۳۰۹		برون‌سازی افکار
۳۰۹		شواهد
۳۱۰		جایگزین‌ها
۳۱۰		معانی ضمنی
۳۱۰		سودمندی
۳۱۴		مرور
۳۱۵		فصل پانزدهم: خوش‌بینی انعطاف‌پذیر
۳۱۵		بازنگری افسردگی
۳۱۶		به اوج رساندن خویشتن
۳۱۸		به حضيض رساندن جمع
۳۲۱		تغییر توازن
۳۲۱		محدودیت‌های فردگرایی
۳۲۲		نقاط قوت خویشتن ارج نهاده شده
۳۲۲		پشتکار اخلاقی
۳۲۵		خوش‌بینی آموخته‌شده
۳۲۶		خوش‌بینی انعطاف‌پذیر
۳۲۹		منابع