

۱۵۷۳۰۶۱۲

روان‌شناسی مثبت

علم شادمانی و شکوفایی

«ج ۱»

تالیف

وليام کمپتون

دوا د هافمن

ترجمه

دکتر سهراب امیری

امیر قاسمی نواب

علیرضا عسگری



انتشارات آوازی نور

تهران - ۱۳۹۷

۷۸۲۷۷۵۱

تیمیشه رسالتشون ۴۴۱

رساله‌های رسالتشون

«۵۱»

کامپتون، ویلیام سی. Compton, William C.	سرشناسه
روانشناسی مثبت/تالیف ویلیام کامپتون، هارمن هافمن؛ ترجمه سهراب امیری، امیر قاسمی‌نواب، علیرضا عسگری	عنوان و نام پدیدآور
تهران: آوای نور، ۱۳۹۶	مشخصات نشر
ج: مصور، نمودار	مشخصات ظاهری
دوره 8-350-309-600-978؛ ج 21-349-600-978	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
عنوان اصلی: Positive psychology : the science of happiness and flourishing, 2ed, 2013	یادداشت
ج ۱: علم شادمانی و شکوفایی	مندرجات
روانشناسی مثبت‌گرا	موضوع
Positive psychology	موضوع
هارمن، ادوارد، ۱۹۵۱ - م.	شناسه افزوده
Hoffman, Edward	شناسه افزوده
امیری، سهراب، ۱۳۶۷ - مترجم	شناسه افزوده
قاسمی‌نواب، امیر، ۱۳۶۷ - مترجم	شناسه افزوده
عسگری، علیرضا، ۱۳۶۷ - مترجم	شناسه افزوده
BF ۱۳۹۶۶/۲۰۴ ۱۳۹۶/ک	رده بندی کنگره
۱۹۸/۱۵۰	رده بندی دیویی
۵۰۵۱۷۰۲	شماره کتابشناسی ملی

بسم الله الرحمن الرحيم



تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - پلاک ۹۹ / تلفن: ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۴۸۰۸۸۲ -

روان‌شناسی مثبت

علم شادمانی و شکوفایی «ج ۱»

تألیف: ویلیام کمپتون - ادوارد هافمن

ترجمه: دکتر سهراب امیری - امیر قاسمی نواب - علیرضا عسگری

ناشر: انتشارات آوای نور

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

صفحه‌بندی: فریبا بادامی

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۴۹-۲

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۵۰-۸

قیمت ۲۷۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۱۳	فصل ۱: مقدمه‌ای بر روان‌شناسی مثبت
۱۳	به روان‌شناسی مثبت خوش آمدید
۱۴	ابعاد روان‌شناسی مثبت
۱۵	قلمرو روان‌شناسی مثبت
۱۶	موضوعات اصلی روان‌شناسی مثبت
۲۳	نیاز افراد به روابط اجتماعی مثبت
۲۴	مستقل بودن هیجانهای مثبت و منفی
۲۷	علم بهزیستی
۲۸	تاریخچه‌های کوتاه از بهزیستی در جهان غرب
۲۸	لذت‌گرایی
۲۹	عبریان اولیه
۳۰	یونانیها
۳۵	مسیحیت اولیه و قرون وسطا
۳۷	رسانس تا عصر روشنگری
۴۰	رمانتیسم و قرن نوزدهم
۴۳	قرن بیستم
۴۶	درسهای تاریخ درباره بهزیستی
۴۷	روان‌شناسی مثبت امروز
۴۹	خلاصه
۵۱	فصل ۲: بنیان‌های هیجان، انگیزش و ماهیت بهزیستی
۵۲	هیجانهای بنیادین
۵۴	مؤلفه‌های هیجان
۶۷	تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر روی هیجانها
۶۸	خلق و بهزیستی

۶۹	روان‌شناسی مثبت و انگیزش
۷۰	انگیزش درونی و بیرونی
۷۱	انگیزش و تعقیب اهداف
۷۷	بهبودی و هیجان مثبت
۷۸	مدل گسترش و ساخت
۸۳	هوش هیجانی
۸۷	تعریف شادی و بهبودی
۸۷	نظریه‌های تک‌بعدی
۹۰	نظریه‌های چندبعدی
۹۷	خلاصه
۹۹	فصل ۳: بهزیستی ذهنی
۱۰۰	سنجش بهزیستی ذهنی
۱۰۰	سنجش بهزیستی ذهنی با ساسر و دگزارشده‌ی
۱۰۱	ثبات بهزیستی ذهنی
۱۰۵	نظریه‌های نزولی و صعودی
۱۰۶	پردازش نزولی بهزیستی روانشناختی
۱۰۶	شناخت: آیا این نمیه بر لیوان است یا نیمه خالی؟
۱۱۵	روابط مثبت با دیگران
۱۱۶	صفات شخصیتی
۱۱۹	پیشبینی‌کننده‌های صعودی بهزیستی ذهنی
۱۱۹	پول، درآمد و ثروت
۱۲۵	جنسیت: مردان شادتر هستند یا زنان؟
۱۲۹	نژاد، آموزش، اقلیم و سیاستها
۱۳۱	پیشبینی‌کننده‌های صعودی و «شادترین انسان در آمریکا»
۱۳۳	فصل ۴: اوقات فراغت، غرقه‌گی، ذهن آگاهی و اوج عملکرد
۱۳۳	اوقات فراغت
۱۳۴	اوقات فراغت و بهزیستی
۱۳۹	غرقه‌گی و تجربه بهینه
۱۴۰	تعریف غرقه‌گی
۱۴۱	ویژگیهای غرقه‌گی

۱۴۵	محیط و موقعیتهای غرقه‌گی
۱۴۷	ویژگیهای منحصر غرقه‌گی
۱۴۸	غرقه‌گی و بهزیستی ذهنی
۱۵۱	جذب شدن و کنجکاوی
۱۵۲	دیدگاههای پیرامون نظریه غرقه‌گی
۱۵۵	ذهناگاهی
۱۵۵	رویکرد آلن لانگ به ذهناگاهی
۱۵۸	رویکرد بودایس به ذهناگاهی
۱۶۱	مقایسه سبکها- ذهناگاهی آلن لانگر و بودائیسیم
۱۶۳	عملکرد اوج
۱۶۶	عملکرد اوج در ورزشکاران
۱۶۸	دیدگاههای پیرامون غرقه‌گی، ذهنگامی، اوورینگ و عملکرد اوج
۱۶۹	خلاصه
۱۷۱	فصل ۵: عشق و بهزیستی
۱۷۱	ژن‌ها، هورمون‌ها و ازدواج
۱۷۳	ازدواج و بهزیستی
۱۷۶	گونه‌گونی عشق
۱۷۷	نظریه دو عاملی عشق
۱۷۷	سبک‌های عشق
۱۸۰	مثلث عشق استرنبرگ
۱۸۱	عشق به‌عنوان یک نمونه و یا یک ایده‌آل
۱۸۲	سلسله مراتب عشق
۱۸۲	دستیابی به رابطه عاشقانه و عشق
۱۸۵	صفات شخصیتی
۱۸۶	ارتباطات
۱۹۰	ثبات رابطه
۱۹۳	اعتنا به روابط
۱۹۴	شناختن و شناخته شدن
۱۹۴	اسناد
۱۹۸	پذیرش و احترام

۱۹۹	رابطه متقابل
۲۰۱	تداوم
۲۰۳	خانواده مثبت
۲۰۴	چه چیزی باعث شکوفایی خانواده می‌شود؟
۲۰۸	چرخه زندگی خانواده
۲۱۰	تأثیرات اجتماعی و فرهنگی
۲۱۲	چه چیزی به روابط لطمه می‌زند؟
۲۱۳	الگوی صرف نظر از تقاضا و کارشکنی
۲۱۴	چگونه روابط مثبت بادوام پرورش دهیم
۲۱۶	خلاصه
۲۱۹	فصل ۶: سلامتی مثبت
۲۱۹	تندرستی
۲۲۰	سلامت مثبت
۲۲۱	سرزندگی و سلامت مثبت
۲۲۲	ورزش و سلامت مثبت
۲۲۴	واگال تون و تغییرپذیری ضربان قلب
۲۲۵	روانشناسی سلامت و PNI
۲۲۶	عاملهای روانشناختی مهم در سلامت
۲۲۶	هیجانی مثبت
۲۲۸	حمایت اجتماعی
۲۳۶	عشق و سلامتی مثبت
۲۴۰	شوخ طبعی سلامت مثبت
۲۴۲	موسیقی و سلامتی
۲۴۲	ابراز هیجان و سلامتی
۲۴۹	شناخت و تفکر: خوشبینی، امید و کنترل
۲۵۳	سختروبی و مراقبه ذهن‌آگاهانه
۲۵۴	سختروبی
۲۵۵	مراقبه ذهن‌آگاه
۲۵۸	بیری مثبت
۲۶۰	طول عمر

۲۶۴	مقابله مثبت
۲۶۴	تعریف مقابله مثبت
۲۶۴	اهمیت مشکلات روزمره
۲۶۵	ابعاد مقابله مثبت
۲۶۵	سیکهای مقابلهای
۲۶۸	دیدگاههای پیرامون مقابله مثبت و سلامتی
۲۶۸	خلاصه
۲۶۹	فصل ۷: تعالی، زیباشناسی، خلاقیت و نبوغ
۲۶۹	دستیابی به تعالی
۲۶۹	بنیانهای تعالی
۲۷۱	رشد تعالی
۲۷۶	طنین
۲۷۷	اشتیاق
۲۷۸	شن
۲۷۹	زیباشناسی و زندگی خوب
۲۸۰	چرا حس زیباشناختی اهمیت دارد؟
۲۸۰	چهار ویژگی تجربه زیباشناختی
۲۸۴	موسیقی و مغز
۲۸۶	هنر، موسیقی و رقص درمانی
۲۸۸	یافتن زیبایی خارج از این هنرها
۲۸۹	منشاء حس زیباشناختی
۲۹۰	آیا ترازوی و غم میتواند زیبا باشد؟
۲۹۱	خلاقیت
۲۹۱	خلاقیت چیست؟
۲۹۲	C کوچک و C بزرگ و خلاقیت
۲۹۲	دیدگاههای تحقیقی پیرامون خلاقیت
۳۰۴	چگونه پتانسیل خلاقیت را افزایش دهیم
۳۰۷	نبوغ
۳۰۹	نبوغ و جنون
۳۱۰	خلاصه

مقدمه

امروزه در سراسر جهان، رشته روانشناسی مثبت گسترش بی سابقه ای داشته است. با اینکه بیش از دوازده سال پیش راه اندازی شده است، هزاران طرفدار حرفه ای در کشورهای مختلف به دست آورده است، همچنین الهام بخش دانشجویان بی شمار بوده، و توجه گزیده رسانه ها را به خود جلب کرده است. در ابتدا به مثابه علم شادمانی مطرح شد، ما سپس به طور فزاینده ای به عنوان علمی فراگیر و خیلی مهم شناخته شد که صرفاً بر تصمیم گیری افراد در طول روز بستنده نمی کند. برای مثال، موضوعاتی مانند بخشش، قدردانی، غرور، تاب آوری، خانواده مثبت، کار با رغبت، و سلامتی علاقمندی رو به رشدی در افراد به دست آورده است. حتی موضوعات جدیدتر، مانند نقش سرایت اجتماعی در گسترش سلامتی و اهمیت ذهن آگاهی به بهزیستی موجب ایجاد مفاهیم جدید و مداخلات مکرری می شود.

زمانی که اولین نسخه این کتاب در سال ۲۰۰۴ منتشر شد، روانشناسی مثبت از زمان ایجاد آن در سال ۱۹۹۸ به سرعت در حال افزایش شتاب بود. از زمان انتشار نسخه اولیه کتاب، رشته روانشناسی مثبت طرز فوق العاده رشد کرده است، به طوری که نسخه جدیدی از این کتاب درسی لازم می نمود. بنابرین، ما نه تنها بخش های بسیاری از اولین نسخه را برای ارائه جدیدترین تحقیقات استرگتی داده ایم، بلکه ده ها بخش جدید که منعکس کننده پیشرفت سریع روانشناسی مثبت است، را نیز به آن افزوده ایم.