

روانشناسی مثبت نگر

حدیثہ محمودی

تیمور محمودی

گلچین



نشر گلچین ادب

سرشناسه: محمودی، حدیثه، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدید آورنده: روانشناسی مثبت نگر/ حدیثه محمودی،
تیمور محمودی
مشخصات نشر: کرمانشاه: گلچین ادب، ۱۳۹۴
۱۰۲ ص.

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۹۰-۲۶-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۸۳-۱۰۲
موضوع: روانشناسی مثبت نگرا
موضوع: مثبت نگری
شناسه افزوده: محمودی، تیمور، ۱۳۴۳-

۱۵۰/۱۹۸

۴۰۵۱۱۵۵

BF۲۰۴/۶/م۳۹ ۱۳۹۴

کتاب شناسی ملی



نشر گلچین ادب

adabgol@gmail.com

golchin.darab@yahoo.com

ت: 09189280225

روانشناسی مثبت نگر

حدیثه محمودی - تیمور محمودی

طرح جلد و صفحه آرایی: داراب گلچین

نشر: گلچین ادب

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: پیشگام

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۹۵

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

978 - 600 - 7890 - 26 - 4

فهرست مطالب

مقدمه / ۳

روان شناسی مثبت‌نگر چیست؟ / ۵

هدف روان‌شناسی مثبت / ۷

هیجان‌های مثبت / ۷

تعریف خوش‌بینی / ۱۲

بررسی شخصیت‌های بدبین و خوش‌بین / ۱۴

نقش نگرش مثبت در موفقیت / ۱۴

سبک توضیحی / ۱۵

عوامل موثر بر سبک توضیحی کودک / ۱۵

کودک خوش‌بین، کودک بدبین / ۱۵

پیدایی خوش‌بینی / ۱۶

خوش‌بینی و مذهب / ۱۷

شادمانی / ۱۸
تعریف و پنهون از شادمانی / ۱۹
عوامل تاثیرگذار بر شادمانی / ۲۰
تاب‌آوری / ۳۲
خودکارآمدی / ۳۵
اعمال عاملیت شخصی در فرایند خودکارآمدی / ۳۸
خودکارآمدی تحصیلی / ۳۹
سازگاری / ۴۲
سازگاری با دانشگاه / ۴۳
انواع سازگاری / ۴۷
سازگاری شخصی - عاطفی / ۴۹
شخصیت فرد سازگار / ۵۰
سرسختی روانشناختی / ۵۳
مولفه‌های سرسختی روانشناختی / ۵۷
چرا برخی از افراد از لحاظ روانشناختی سرسخت‌ترند؟ / ۶۵
پیامدهای سرسختی روانشناختی / ۶۶
امیدواری / ۶۷
نظریه امید اسنایدر / ۶۹
تاثیر امید در زندگی / ۷۰
عوامل موثر بر امید / ۷۳
امید و سلامت / ۷۵
بخشش / ۷۶
مراحل نظری بخشایش / ۷۸
پیوست / ۸۱
منابع / ۸۳

مقدمه

روانشناسی مثبت‌نگر رشته تازه‌ای در روانشناسی است. روانشناسی مثبت‌نگر در اواخر دهه ۱۹۹۰ برپا شده و تمرکز آن بیشتر بر قدرت‌ها و توانایی‌های فرد است تا جستجو در ضعف‌ها و نقص‌های او. موضوع اصلی روانشناسی مثبت‌نگر، تحقیق کردن درباره تجربیات ذهنی مثبت مانند: شادکامی، رضایت‌خاطر، لذت، امید، خوش‌بینی، مهارت میان فردی، تاب‌آوری، خودکارآمدی، سرسختی روانشناختی، بخشش، سلامت روان و سازگاری است. در این کتاب، روانشناسی مثبت‌نگر تعریف شده و در پایان، به بررسی تعدادی از مولفه‌های آن پرداخته شده است. امید است که مطالب مطرح شده، مورد توجه و استفاده خوانندگان گرامی قرار بگیرد.