



۱۰۱ داستان

برای افزایش سادابی و بهزیستی

نویسنده:

جورج دابلیو بورنز

مترجمان:

دکتر شاهد مسعودی

حسین هادی طرقي

لیلی سادات هاشمی

زینب السادات امیری هاشمی

میرشناسه

: برنز، جورج ویلیام، ۱۹۴۶ - م.

(Burns, George W. (George William

: ۱۰۱ داستان برای افزایش شادابی و بهزیستی/نویسنده جورج دابلیو بورنز؛ مترجمان شاهد مسعودی ... [و دیگران].

عنوان و نام پدیدآور

: تهران: آذرین مهر، ۱۳۹۷.

مشخصات نشر

: 336 ص.

مشخصات ظاهری

: ۳-۵۲-۸۸۰۶-۶۰-۹۷۸۰

شابک

: فیا

وضعیت فهرست نویسی

: مترجمان شاهد مسعودی، زینب السادات امیری هاشمی، حسین هادی طرقي، لیلی السادات هاشمی.

یادداشت

: عنوان اصلی: ۱۰۱ stories for enhancing happiness and well-being : using

یادداشت

metaphors in positive psychology and therapy ، ۲۰۱۷.

: خوشبختی

موضوع

Happiness :

موضوع

: بهزیستی

موضوع

Well-being :

موضوع

: آفرین -- مصارف درمانی

موضوع

Metaphor -- Therapeutic use :

موضوع

: قصه درمانی

موضوع

Narrative therapy :

موضوع

: روان شناسی مثبت گرایی

موضوع

Positive psychology :

موضوع

: مسعودی، شاهد، ۱۳۹۷، مترجم

شناسه افزوده

: ۱۳۹۷ ۵۷۵BF شابک

رده بندی کنگره

: ۱۹۸۸/۱۵۰

رده بندی دیویی

: ۵۱۲۳۹۴۷

شماره کتابشناسی ملی

۱۰۱ داستان برای افزایش شادابی و بهزیستی

نویسنده: جورج دابلیو بورنز

مترجم: دکتر شاهد مسعودی، زینب السادات امیری هاشمی، حسین هادی طرقي، لیلی السادات هاشمی

کلیه حقوق چاپ و نشر برای

مترجمان محفوظ می باشد

ناشر: آذرین مهر

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۶-۵۲-۳



انتشارات آذرین مهر

تهران: خیابان انقلاب- خیابان وحید نظری بین فخر رازی و دانشگاه - پلاک ۶۵ - طبقه اول - واحد ۴

۰۹۱۲۵۴۵۵۰۰۸ ۰۹۳۶۱۷۰۲۷۷۸ مفاخری

فهرست مطالب

۹	مقدمه مترجمان.....
۱۰	درباره مؤلف.....
۱۱	بخش اول.....
۱۱	تغییر مسیر به سمت داستان های افزایش دهنده شادابی.....
۱۳	مقدمه.....
۱۵	چه منظوری از استعاره ها داریم؟.....
۱۵	چرا از استعاره ها در درمان استفاده می شود؟.....
۱۶	چرا این کتاب.....
۱۷	چرا ما داستان را دوست داریم؟.....
۱۷	این کتاب چه چیزی را شهادت می کند؟.....
۱۸	پیوند بین روان شناسی مثبت نگار، روان شناختی - رفتاری، ذهن آگاهی و استعاره ها چیست؟.....
۲۱	رویکرد PRO برای ارزیابی پیامدها.....
۲۱	بایاید به هریک از مولفه های ارزیابی (PRO) بپردازیم.....
۲۱	مشکلات مورد نظر.....
۲۳	منابع و نقاط قوت.....
۲۴	پنج مولفه مدل پرما PERMA سلیگمن.....
۲۵	دستاوردها و موفقیت ها.....
۲۷	نتایج و پیامدها.....
۲۹	۶-انتظار نتیجه مثبت.....
۳۰	استفاده از ارزیابی PRO برای پیامدها.....
۳۰	یک داستان افتتاحیه بی نظیر.....
۳۳	بخش دوم.....
۳۳	داستان های افزایش شادابی.....
۳۵	فصل ۱.....
۳۵	گیرنده و به دست آورنده هدف باشید.....
۳۵	مقدمه.....
۳۶	داستان ۱: آیا شما هدف یا مسیری را دنبال می کنید؟.....
۳۷	داستان ۲: مرحله به مرحله گام برداشتن.....

داستان ۳: یافتن و ایجاد امیدواری.....	۴۰
داستان ۴: تعیین اهداف هوشمندانه.....	۴۳
داستان ۵: رسیدن به یک بندر (هدف).....	۴۶
داستان ۶: تعیین اهداف و دستاوردهای خودتان.....	۴۸
فصل دوم.....	۵۳
یافتن و استفاده از نقاط قوت.....	۵۳
داستان ۷: هنر استفاده از نقاط قوت شخصی.....	۵۴
داستان ۸: کشف نقاط قوت درونی.....	۵۷
داستان ۹: زمانی که زندگی با صدای بلند می خندد.....	۶۱
داستان ۱۰: استفاده و توسعه نقاط قوت.....	۶۳
داستان ۱۱: چه چیزهایی خوب و شادی، در زندگی دارید؟.....	۶۵
داستان ۱۲: کشف نقاط قوت پنهان.....	۶۷
فصل ۳: قدرتمند و صاحب اختیار بودن.....	۷۱
مقدمه.....	۷۱
داستان ۱۳: خود-مقایسه ای.....	۷۳
داستان ۱۴: استفاده از توانایی های محدود شده.....	۷۴
داستان ۱۵: چگونه خود را توصیف می کنید.....	۷۷
داستان ۱۶: چه کسی هستیم؟.....	۸۰
داستان ۱۷: نیرو یافتن در آشوب ها و ناراحتی ها.....	۸۳
داستان ۱۸: استفاده از منابع و موجودی تان.....	۸۵
فصل ۴.....	۸۹
پذیرش.....	۸۹
مقدمه.....	۸۹
داستان ۱۹: پذیرش مرگ و مردن.....	۹۰
داستان ۲۰: بر باد رفته.....	۹۲
داستان ۲۱: قطاری از افکار نگران کننده.....	۹۴
داستان ۲۲: این هم خواهد گذشت و عبور خواهد کرد.....	۹۶
داستان ۲۳: پارو زدن برخلاف جریان.....	۹۸
داستان ۲۴: بپذیرید، انتخاب کنید و با صدای بلند بخندید.....	۱۰۱
فصل ۵.....	۱۰۵
ذهن آگاه بودن.....	۱۰۵

۱۰۵	 مقدمه
۱۰۶	داستان ۲۵: اگر شما بنشینید و صبر کنید
۱۰۸	داستان ۲۶: اجازه بدهید آب شفاف شود
۱۱۱	داستان ۲۷: ذهن آگاهی در یک مزرعه برنج
۱۱۳	داستان ۲۸: ذهن آگاهی هدایت شده درباره طبیعت
۱۱۵	داستان ۲۹: تفکر و مراقبه مهربانانه و عاشقانه
۱۱۷	داستان ۳۰: ذهن آگاه و عمل گرا باشید
۱۲۱	فصل ۶: یک تجدید نظر کننده باشید
۱۲۱	 مقدمه
۱۲۲	داستان ۳۱: درک خود را تغییر دهید
۱۲۴	داستان ۳۲: بر این انتخاب چیست؟
۱۲۶	داستان ۳۳: می تواند انجام دهد
۱۲۸	داستان شماره ۳۴: خلاصت پیدا کنید
۱۳۰	داستان ۳۵: یک هدیه وحشتناک
۱۳۳	داستان ۳۶: ممکن است چیزها به این صورت که فکر می کنید نباشند
۱۳۷	فصل ۷
۱۳۷	تغییر الگوهای رفتار
۱۳۷	 مقدمه
۱۳۸	داستان ۳۷: یادگیری چیزهای جدید
۱۴۰	داستان ۳۸: افکاران را تغییر دهید تا رفتاران تغییر کند
۱۴۳	داستان ۳۹: رفتارهای تبعیض آمیز
۱۴۵	داستان ۴۰: غلبه بر ترس
۱۴۸	داستان ۴۱: برسید، شما ممکن است پاسخ را دریافت کنید
۱۵۰	داستان ۴۲: مدل سازی رفتارهایی که می خواهید انجام دهید
۱۵۳	فصل ۸
۱۵۳	یادگیری از تجربه
۱۵۳	 مقدمه
۱۵۴	داستان ۴۳: ساختن فرضیات
۱۵۶	داستان ۴۴: سنگی در کفش من
۱۵۷	داستان ۴۵: پیدا کردن یک راه حل عملی
۱۵۹	داستان ۴۶: آنچه شما می دهید، چیزی است که می گیرید

داستان ۴۷: از پل ها عبور کنید.....	۱۶۰
داستان ۴۸: کشف لذت یادگیری.....	۱۶۲
فصل ۹.....	۱۶۵
دلسوز و مهربان بودن.....	۱۶۵
مقدمه.....	۱۶۵
داستان ۴۹: آیا می توانم به دیگران کمک کنم؟.....	۱۶۶
داستان ۵۰: یک نفر بدتر از خود پیدا کن.....	۱۶۸
داستان ۵۱: کار خود من است.....	۱۷۱
داستان ۵۲: زمانی که مهربانی (غمخواری) به عشق قوی نیاز دارد.....	۱۷۳
داستان ۵۳: مهربانی آرامش نمی شود.....	۱۷۶
داستان ۵۴: با یک آدم کوچک و مهربانی هر چند ناچیز شروع کنید.....	۱۷۸
فصل ۱۰.....	۱۸۱
مراقب خودمان، خودمان هستیم.....	۱۸۱
مقدمه.....	۱۸۱
داستان ۵۵: یافتن راه هایی برای مراقبت از خود.....	۱۸۲
داستان ۵۶: یافتن راه هایی برای مقابله مؤثر.....	۱۸۵
داستان ۵۷: دور ریختن.....	۱۸۷
داستان ۵۸: سفر به خاطر لذت.....	۱۸۹
داستان ۵۹: شاد بودن حتی برای یک لحظه.....	۱۹۱
داستان ۶۰: مدیریت خطرات با خیال راحت.....	۱۹۳
فصل ۱۱.....	۱۹۷
یک مثبت نگار باشید.....	۱۹۷
مقدمه.....	۱۹۷
داستان ۶۱: زمانی که یک در بسته می شود.....	۱۹۸
داستان ۶۲: ایجاد تصاویر مثبت.....	۲۰۱
داستان ۶۳: قایقرانی در دریای انفرادی.....	۲۰۲
داستان ۶۴: می خواهید چه چیزی را داشته باشید.....	۲۰۴
داستان ۶۵: بهتر است آن را همراه داشته باشیم، هر چند نیازی به آن نباشد.....	۲۰۶
داستان ۶۶: در حال بودن و مدل نقش مثبت داشتن.....	۲۰۸
فصل ۱۲.....	۲۱۱
عاطفی، مثبت و مشارکتی باشید.....	۲۱۱

۲۱۱	 مقدمه
۲۱۲	داستان ۶۷: پیدا کردن و لذت بردن از لذت.....
۲۱۴	داستان ۶۸: بروی لذت های حسی خود تمرکز کنید.....
۲۱۶	داستان ۶۹: با شیرهای دریایی بازی کنید.....
۲۱۹	داستان ۷۰: بایستید گل های رز را ببوید.....
۲۲۲	داستان ۷۱: در جریان باشید.....
۲۲۴	داستان ۷۲: خوبی هایتان را بشمارید.....
۲۲۹	فصل ۱۳: روابط اجتماعی را حفظ کنید.....
۲۲۹	 مقدمه
۲۳۰	داستان ۷۳: در ای غیرمنتظره.....
۲۳۲	داستان ۷۴: ایجا و حفظ روابط اجتماعی.....
۲۳۵	داستان ۷۵: در بنگ با س.....
۲۳۸	داستان ۷۶: هیچ شخصی را دوست نداشتی.....
۲۴۱	داستان ۷۷: شریک داشتن.....
۲۴۳	داستان ۷۸: چهار دوست وفادار.....
۲۴۷	فصل ۱۴.....
۲۴۷	بهبود روابط عاشقانه.....
۲۴۷	 مقدمه
۲۴۸	داستان ۷۹: کمک به آغاز روابط جدید.....
۲۵۱	داستان ۸۰: انجام کار برای سرگرمی.....
۲۵۳	داستان ۸۱: در نهایت چطور این کار را می کنی.....
۲۵۶	داستان ۸۲: عشق و پیوستن.....
۲۵۸	داستان ۸۳: آیا به قلبم یا عقلم گوش می دهیم؟.....
۲۶۱	داستان ۸۴: ما دوباره خندیدیم.....
۲۶۵	فصل ۱۵: پیدا کردن معانی و حکمت.....
۲۶۵	 مقدمه
۲۶۶	داستان ۸۵: جواب سوال.....
۲۶۹	داستان ۸۶: نان و زندگی.....
۲۷۱	داستان ۸۷: قدردانی از زیبایی.....
۲۷۳	داستان ۸۸: ثروت چیست؟.....
۲۷۵	داستان ۸۹: هنگامی که شکسته شد.....

داستان ۹۰: آیا آفت یا لذت را می بینید؟.....	۲۷۷
فصل ۱۶.....	۲۸۱
در حال حل مسئله بودن.....	۲۸۱
مقدمه.....	۲۸۱
داستان ۹۱: انتخاب آنچه ما به آن گوش می دهیم.....	۲۸۲
داستان ۹۲: تولید راه حل ها.....	۲۸۵
داستان ۹۳: حل مسئله.....	۲۸۷
داستان ۹۴: مدیریت افکار و ترسها.....	۲۸۹
داستان ۹۵: انتخاب ما چگونه انجام می شود.....	۲۹۱
داستان ۹۶: کدام اثر را انتظار دارم.....	۲۹۲
فصل ۱۷.....	۲۹۷
شاد بودن.....	۲۹۷
مقدمه.....	۲۹۷
داستان ۹۷: تعقیب شادی.....	۲۹۸
داستان ۹۸: روشنایی پشت سیاهی.....	۳۰۰
داستان ۹۹: از بین بردن غم ها با ایجاد شادی.....	۳۰۲
داستان ۱۰۰: شما چه فکری می کنی؟.....	۳۰۵
داستان ۱۰۱: هر کسی توانایی شاد بودن را به صورت بالقوه دارد.....	۳۰۸
بخش سوم.....	۳۱۱
ایجاد داستان های افزایش شادابی برای خودتان.....	۳۱۱
راهنمای ایجاد داستان های افزایش شادابی برای خودتان.....	۳۱۳
References and Reading Resources.....	۳۱۹

مقدمه مترجمان

گفتن «داستان» قدمتی طولانی دارد آن‌چنان که تقریباً هیچ قومی را نمی‌توان یافت که دارای داستانها و حکایت‌های مذهبی، حماسی، اجتماعی و... نباشد. علاقه به داستان، منحصر به طبقه و قشر خاصی از اجتماع نبوده است. منظور ما از گفتن داستان نصیحت و سرزنش به شکل مستقیم نیست بلکه داستان به صورتی غیر مستقیم منظوره‌ای ما را به مخاطب می‌رساند.

داستان یکی از روش‌های آموزشی و یادگیری است که پذیرش یک مهارت را در قالب همزاد پنداری آسان می‌کند. قصه‌گویی هم چنین به عنوان روشی برای آموزش ارزش‌های اجتماعی و اخلاقی استفاده می‌شود. تأکید افلاطون و ارسطو بر قصه‌گویی برای کودکان نیز از همین جنبه است.

در این کتاب، نویسندگمان تلاش دارد تا نشان دهد که داستان می‌تواند باعث تغییر دیدگاه فرد نسبت به زندگی شود. برینز به نکته ظریفی نیز اشاره می‌کند و آن خسته شدن مراجعان از شنیدن صحبت‌های تکراری و روایت طرفیان (که سعی می‌کنند نصیحت کنند) و مشاوران (که سعی می‌کنند بر اساس قواعد و اصول تدوین شده روانشناسی عمل کنند) درباره مشکل است. او بیان داستان‌های مناسب و به موقع با توجه به مشکلات مراجع را یک هنر ظریف و دقیق می‌داند که البته این هنر حاصل تجربه‌های سالیانی باشد. از این رو نویسندگمان در این کتاب تلاش دارد هنر ساختن داستان را بیاموزد.

این کتاب شامل ۱۷ فصل می‌باشد که ابتدای هر فصل با مقدمه‌ای درباره یک موضوع، که مخاطبان ما بیشتر با آنها روبرو هستند شروع می‌شود و در ادامه، داستان‌هایی پیرامون آن موضوع بیان می‌شود. هر داستان با شاخص‌های افزایش شادکامی، مشکلات، منابع و نقاط قوت و نتایج و پیامدها آغاز می‌گردد که راهنمای خوبی برای کمک به مراجعان در کشف مشکلات و نقاط قوت‌شان می‌باشد.

امیدواریم این کتاب راهنمای خوبی برای همکاران و مراجعان آنها باشد. استدعا دارد همکاران محترم بازخورد خود از این کتاب را از طریق (ایمیل) hadi.to1359@gmail.com یا پیامک ۰۳۳۸۳۳۷۵۰۹۰۲ با مادر میان بگذارند تا در ویرایش بعدی لحاظ گردد.