

مثبت‌گرایی

(پن‌گونه به زندگی شور و نشاط بیشتری ببخشیم)

باربارا هردا بکسون

مترجمان

نسرین پارسا

هاما پاک آوادیس یانس



تهران - ۱۳۹۵

فردریکسون، باربارا، ۱۹۶۴ - م

مثبت‌گرایی: چگونه به زندگی شور و نشاط بیشتری ببخشیم / باربارا فردریکسون، مترجمان نسرين پارسا، هامایاک آوادیس‌یانس. مشخصات نشر: تهران، رشد، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۲۹۴ ص. شابک: ۲-۴۳-۰۳۵۱-۰۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرستنویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Positivity: groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive, 2012.

موضوع: روان‌شناسی مثبت‌گرا شناسه افزوده: پارسا، نسرين، ۱۳۳۵ - مترجم

شناسه افزوده: آوادیس‌یانس، هامایاک، ۱۳۴۰ - مترجم رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ م ۴ ف / BF۲۰۴۶

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱ شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۰۹۷۴۱

مثبت‌گرایی

(چگونه با رنج‌های شور و نشاط بیشتری ببخشیم)

برای دکتر فیدریکسون

مت: جمان

نسرین پارسا - هامانک اولیس بانس

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و بخش کتابهای روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: خیابان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲.

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - دورنگار: ۶۶۴۹۷۱۸۱

فهرست مطالب

بخش اول: دیدگاه مثبت‌گرایی ۱۱

فصل اول: روز را با احساس مثبت آغاز کنیم.....	۱۳
صحنه اول	۱۳
صحنه دوم	۱۷
فصل دوم: مثبت‌گرایی وسیله است نه هدف	۲۵
فایده احساس خوب	۲۸
دیدگاه قدیمی : مثبت‌گرایی تفاوتی با منفی‌گرایی ندارد.....	۲۹
دیدگاه جدید: مثبت‌گرایی گسترنده و سازنده است	۳۱
آیا شبیه نیاکاتمان هستیم؟	۳۴
زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر با مثبت‌گرایی.....	۳۵
تأیید نظریه گسترش و ساخت	۳۶
آیا مثبت‌گرایی ضد امریکایی است؟	۳۸
چقدر مثبت‌گرایی کافی است؟	۴۱

۴۳	مثبت‌گرایی ریاکارانه
۴۶	چشم‌انداز آینده
۴۸	یادداشت‌ها

۵۱	فصل سوم: مثبت‌گرایی چیست؟
۵۳	انواع مثبت‌گرایی
۶۳	اهمیت چگونگی تفکر ما
۶۸	چشم‌انداز آینده
۶۹	یادداشت

۷۳	فصل چهارم: گسترش ذهن
۷۸	تأثیر ذهن گسترش یافته
۸۰	مارپیچ‌های صعودی درونی
۸۱	از من به ما
۸۵	همه ما شبیه هم به نظر می‌رسیم
۸۸	در محاصره مارپیچ‌های صعودی
۹۰	ارتباط گسترده‌تر
۹۲	چشم‌انداز آینده
۹۴	یادداشت‌ها

۹۹	فصل پنجم: بهترین آینده را برای خود بسازیم
۱۰۰	دگرگونی
۱۱۰	تحقیق قلب باز
۱۱۶	منافع مثبت‌گرایی
۱۲۱	چشم‌انداز آینده
۱۲۲	یادداشت‌ها

فصل ششم: قداست کردن از زیر بار فشارهای زندگی	۱۲۷
خوش اقبالی علمی	۱۳۰
زیربنای بردباری	۱۳۴
مغز بردبار	۱۳۸
ایجاد بردباری	۱۴۱
نگاه نزدیک به زندگی شخصی	۱۴۴
چشم انداز آینده	۱۴۹
یادداشت ها	۱۵۱

فصل هفتم: نسبت مثبت گری	۱۵۳
همکاری برای کشف بزرگ	۱۵۴
پروانه ای در اتاق هیئت مدیره	۱۵۶
ریاضیات به کمک ما می آید	۱۶۲
آزمودن ریاضیات	۱۶۳
داده های بیشتر تأیید بیشتر	۱۶۵
گاهی می بینید، گاهی نمی بینید	۱۶۸
یک نقطه تحول دیگر	۱۶۹
چشم انداز آینده	۱۷۲
یادداشت ها	۱۷۳

بخش دوم: نسبت مثبت گرایی به منفی گرایی خود را افزایش دهید ۱۷۷

فصل هشتم: کجا ایستاده اید؟	۱۷۹
خود آزمایی مثبت گرایی	۱۸۰
شیوه نمره گذاری	۱۸۱
ارزیابی مکرر	۱۸۲
محاسبه سریع مثبت گرایی	۱۸۳
بررسی دقیق تر یک روز	۱۸۴

۱۸۸	نمره‌گذاری بازسازی روز
۱۹۰	بررسی امتیازهایتان
۱۹۱	تغییر دادن مسیر رود
۱۹۳	اقدام به تغییر
۱۹۴	چشم‌انداز آینده
۱۹۵	یادداشت‌ها
۱۹۷	فصل نهم: کاستن از منفی‌گرایی
۱۹۹	با افکار منفی خود مبارزه کنید
۲۰۳	نشخوار ذهن را رها کنید
۲۰۵	ذهن آگاه‌تر شوید
۲۰۸	خشی کردن خطرات منفی‌رایی
۲۱۲	سنجش میزان استفاده از رسانه‌های گروهی
۲۱۳	پیدا کردن جایگزین برای غیبت
۲۱۴	کنار آمدن با افراد منفی
۲۱۷	چشم‌انداز آینده
۲۱۹	یادداشت‌ها
۲۲۳	فصل دهم: افزایش مثبت‌گرایی
۲۲۴	اهمیت صداقت
۲۲۴	پیوستن به روان‌شناسی مثبت‌گرا
۲۲۵	یافتن معنای مثبت
۲۲۷	لذت بردن از نیکی
۲۲۹	نعمت‌هایتان را بشمارید
۲۳۱	اهمیت مهربانی
۲۳۲	پیروی از اشتیاق‌ها
۲۳۳	رویاپردازی درباره آینده

۲۳۳	به کارگیری توانمندی‌ها.
۲۳۴	پیوستن به دیگران
۲۳۵	پیوستن به طبیعت
۲۳۷	گشودن ذهن
۲۴۰	گشودن قلب
۲۴۱	چشم‌انداز آینده
۲۴۳	یادداشت‌ها
۲۴۷	فصل یازدهم: توصیه‌های جدید
۲۴۸	توصیه اول: پذیرا باشید
۲۴۹	توصیه دوم: ارتباط‌های با کیفیت برقرار کنید
۲۵۰	توصیه سوم: بدر مهربانی باشید
۲۵۰	توصیه چهارم: برنامه‌های سرگرم‌کننده‌ای را درک ببینید
۲۵۲	توصیه پنجم: با افکار منفی مبارزه کنید
۲۵۲	توصیه ششم: محیطی طبیعی در نزدیکی خود بیابید
۲۵۳	توصیه هفتم: توانمندی‌های خود را بشناسید و به کار گیرید
۲۵۴	توصیه هشتم: ذهن آگاهانه مراقبه کنید
۲۵۶	توصیه نهم: بر پایه عشق - محبت مراقبه کنید
۲۵۸	توصیه دهم: سپاسگزاری را به یک آیین تبدیل کنید
۲۵۸	توصیه یازدهم: لذت مثبت‌گرایی را بجشید
۲۶۰	توصیه دوازدهم: آینده‌تان را تجسم کنید
۲۶۰	خودآموزی شخصی
۲۶۱	اهمیت جمع‌آوری مجموعه‌ها
۲۶۴	مجموعه‌ای برای خودتان بسازید
۲۶۸	شیوه استفاده از مجموعه‌هایتان
۲۷۰	ده پیشنهاد برای گردآوری و استفاده از مجموعه‌های مثبت‌گرایی
۲۷۰	چشم‌انداز آینده
۲۷۲	یادداشت‌ها

- ۲۷۵ فصل دوازدهم: پیش‌بینی آینده: شکوفا شدن.
- ۲۷۶ واقعیت اول: مثبت‌گرایی حس خوبی ایجاد می‌کند.
- ۲۷۶ واقعیت دوم: مثبت‌گرایی ذهن را گسترش می‌دهد.
- ۲۷۷ واقعیت سوم: مثبت‌گرایی سازنده منابع است.
- ۲۷۷ واقعیت چهارم: مثبت‌گرایی بردباری را تقویت می‌کند.
- ۲۷۷ واقعیت پنجم: نسبت مثبت‌گرایی بالاتر از ۳ به ۱ پیش‌بینی‌کننده شکوفا شدن است.
- ۲۷۸ واقعیت ششم: می‌توان نسبت مثبت‌گرایی را افزایش داد.
- ۲۷۸ درها آبیختن واقعیت‌ها.
- ۲۸۰ سرچ بکارید، همان را درو می‌کنید.
- ۲۸۳ چشم از آن باز آمده.
- ۲۸۳ پیوست: خودآزمایی مثبت‌گرایی.
- ۲۸۵ منابع پیشنهادی.
- ۲۸۷ نمایه.