

# کلیات و مفاهیم روان‌شناسی مثبت

نوشته  
رونا هارت

www.ketab.ir

ترجمه  
دکتر فرید براتی سده

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۱

### بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

www.ketab.ir

هارت، رونا (Hart, Rona)

کلیات و مفاهیم روان‌شناسی مثبت / نوشته رونا هارت؛ ترجمه فرید براتی سده؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات رشد، ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۳۵۲ص: مصور، جدول.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۹۴-۱

یادداشت: عنوان اصلی: Positive Psychology: the basics, 2020

یادداشت: کتابنامه ص. ۳۵۱-۳۲۹

عنوان دیگر: مبانی روان‌شناسی مثبت‌نگر. موضوع: روان‌شناسی مثبت‌گرا (Positive Psychology)

شناسه‌افزوده: براتی سده، فرید، ۱۳۴۲ - مترجم

رده‌بندی کنگره: BF ۲۰۴/۶

رده‌بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۸۸

شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۰۴۳۷۸

حق چاپ محفوظ است

# کلیات و مفاهیم روان‌شناسی مثبت

نوشته  
رونا هارت

مترجم  
دکتر فرید براتی سده

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۱ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه  
چاپ و صحافی: آرمانسا

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات رشد محفوظ است.  
هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.  
اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

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

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۱

## فهرست مطالب

|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| ۵   | فهرست مطالب                            |
| ۷   | سخن مترجم                              |
| ۱۱  | پیش‌گفتار مؤلف                         |
| ۱۵  | فصل اول: رشد و تحول روان‌شناسی مثبت    |
| ۴۳  | فصل دوم: شادی و شادکامی                |
| ۷۶  | فصل سوم: به‌باشی و بهزیستی             |
| ۱۰۴ | فصل چهارم: هیجان‌های مثبت و هوش هیجانی |
| ۱۲۶ | فصل پنجم: خوش‌بینی و امید              |
| ۱۴۴ | فصل ششم: تعقیب هدف و تغییر             |
| ۱۶۶ | فصل هفتم: خودتنظیمی و صلابت (استقامت)  |
| ۱۷۸ | فصل هشتم: غرقگی                        |
| ۱۸۸ | فصل نهم: معنا در زندگی                 |

بیش از دو دهه از عمر روان‌شناسی مثبت می‌گذرد. در این مدت بحث و نظر دربارهٔ این شاخه از روان‌شناسی همواره جریان داشته است. و طبق گفتهٔ مبدعانش، این شاخه نه جایگزین هیچ‌یک از رشته‌ها و گرایش‌های روان‌شناسی است و نه رویکردی نوین در این رشته و نه حتی جنبش تازهٔ روان‌شناختی محسوب می‌شود، بلکه نوعی تأکید علمی بر بخش مغفول‌مانده در روان‌شناسی است. در این بیست سال در انبوهی از کتاب‌ها، مجله‌ها و مقاله‌ها در زمینه‌های روان‌شناسی مثبت، یافته‌ها و اطلاعات علمی مرتبط ارائه شده است.

در کشور ما نیز از همان ابتدای راه‌اندازی روان‌شناسی مثبت، این حوزه با استقبال گسترده‌ای روبه‌رو شد تا جایی که هم‌اینک علاوه بر ایجاد رشته‌های مربوط در مراکز آموزش دانشگاهی، ده‌ها پایان‌نامهٔ تحصیلات تکمیلی، چند مجله و تعداد زیادی از کتاب‌های مرجع این شاخه چاپ و منتشر شده است.