

کتاب جامع
روان‌شناسی مثبت
بررسی علمی و عملی توانمندی‌های انسان
(ویراست چهارم)

نویسندگان
شین جی. لویز
جنیفر ترامو توپدروتی
سی. آر. اسنایدر

مترجمان
دکتر حسین شکرکن، دکتر فرید براتی سده
هامایاک آوادیس یانس، هومن غفاریان
حسین فراهانی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران ۱۴۰۲

سخنی با شما مدرس محترم و دانشجوی عزیز

چندی است که شاهد کاهش شمارگان کتاب، به ویژه کتاب‌های دانشگاهی، هستیم. تکثیر و کپی‌ها و پی‌دی‌اف‌های غیرمجاز از کتاب‌ها در محیط دانشگاه به این معضل دامن می‌زند.

شما مدرس محترم ممکن است صرفاً به خاطر کمک به دانشجویان و صرفه‌جویی در هزینه تهیه کتاب، به آنها توصیه کنید که به جای خرید کتاب، از کپی بخش‌هایی از آن استفاده کنند. شما دانشجوی عزیز ممکن است بپندیشید که با کپی از روی کتاب، هزینه‌ای کمتر برای تهیه آن پرداخت کرده‌اید (هرچند که غالباً چنین نیست). اما حاصل این اعمال خلاف قانون چیزی جز بی‌رغبتی به تلاش فرهنگی و ارائه دستاوردهای جدید در عرصه علم نیست.

با ترویج استفاده از کپی‌ها و پی‌دی‌اف‌های غیرمجاز که بدون رضایت نویسنده و مترجم و ناشر تهیه می‌شود:

- موجب ترک فعالیت‌های علمی و فرهنگی، بی‌انگیزگی در این امور خطیر و بروز مشکلات و خسارت‌های جبران‌ناپذیر به قشر فرهنگی جامعه نشویم.

- باعث ورشکستگی صنعت نشر و به دنبال آن بیکاری قشر عظیمی از کارکنان این عرصه از ناشر گرفته تا حروفچین و طراح و صحاف نشویم.

- افرادی غالباً ناآگاه و به ندرت سودجو را به اعمال نامشروع و خلاف قانون تشویق نکنیم و خود آنها و خانواده‌هایشان را دچار عواقب کسب درآمد و ارتزاق از راه حرام و تعدی به حقوق دیگران نسازیم.

بیایید به آینده میهنمان و فرزندانمان بپندیشیم. بیایید به آینده علم و دانش در کشور عزیزمان که زمانی مهد علم و ادب بود بیشتر بپردازیم.

لوپز، شین ج. (Lopez, Shane J)

روانشناسی مثبت: بررسی علمی و عملی توانمندی‌های انسان / نویسندگان شین جی. لوپز، جنیفر ترامو توپدروتی، سی. آر. اسنایدر؛ مترجمان فرید براتی سده... او دیگران؛ ویراسترای گروه علمی رشد.

تهران: انتشارات رشد، ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۲۱۴-۶ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths, 4th. ed., 2018

یادداشت: مترجمان فرید براتی سده، هومن غفاریان، حسین فراهانی، هامایاک آوادیس یانس، حسین شکرکن.

یادداشت: واژه‌نامه

عنوان دیگر: بررسی علمی و عملی توانمندی‌های انسان.

عنوان دیگر: روان‌شناسی مثبت‌نگر: کشف توانمندی‌های انسان

موضوع: روان‌شناسی مثبت‌نگر (Positive psychology)

شناسه افزوده: اسنایدر، سی. آر.، ۱۹۴۴ - مترجم (Snyder, C.R.)

شناسه افزوده: براتی سده، فرید، ۱۳۴۲ - مترجم

شناسه افزوده: انتشارات رشد، گروه علمی

رده‌بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۸ رده‌بندی کنگره: BF ۲۰۴/۶ شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۹۶۷۴۵

کتاب جامع
روان‌شناسی مثبت
بررسی علمی و عملی توانمندی‌های انسان
(ویراست چهارم)

نویسندگان
شین جی. لویز - جنیفر ترامو توپدروتنی - سی. آر. اسنایدر

مترجمان
دکتر حسین شکرکن، دکتر فرید براتی سده، هامایاک آوادیس یانس،
هومن غفاریان، حسین فراهانی

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۲ - شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و حشافی: آرمانسا

قیمت: ۸۰۰ تومان

© 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 بخش 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 بخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای زاندارمیری، شماره ۴۱،

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

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

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۲



www.atah.ir

۱۷	پیش‌گفتار
۲۳	به یاد شین جی. لوپز
۲۷	درباره نویسندگان
	بخش اول: نگاهی به روان‌شناسی از دیدگاه مثبت
۳۳	فصل اول: خوشامدگویی به روان‌شناسی مثبت
۳۸	حرکت از سمت منفی به مثبت
۳۸	گزارش مثبتی در روزنامه
۳۹	واکنش به گزارش مثبت بالا
۴۰	روان‌شناسی مثبت به دنبال دیدگاهی متعادل‌تر و کامل‌تر از عملکرد انسان
۴۲	دیدگاه‌های مرتبط با واقعیت هم مثبت، هم منفی
۴۳	جایگاه کنونی و خواسته‌های موجود
۴۵	راهنمای کتاب حاضر
۴۷	خرده‌آزمایش‌های شخصی

۴۷	راهکارهای ارتقای زندگی
۴۸	تصویر بزرگ
۴۹	پیوست فصل: فیلم‌های سینمایی پیشنهادی
۵۵	فصل دوم: دیدگاه‌های شرقی و غربی به روان‌شناسی مثبت: پرکردن فاصله با ...
۵۷	تأثیرات غربی: سنت‌های آتنی، یهودی - مسیحی، اسلامی و آئیشینابه
۵۸	سنت یهودی - مسیحی
۵۹	اسلام
۶۰	آموزه‌های آئیشینابه
۶۱	تأثیرات شرقی: آیین‌های کنفسیوس، تائو، بودا و هندو
۶۱	آیین تائو
۶۳	آیین بودا
۶۴	آیین هندو
۶۴	خلاصه فلسفه‌های شرقی و غربی
۶۵	برخورد شرق با غرب
۶۵	فردگرایی: روان‌شناسی «من»
۶۶	تأکید بر فردگرایی
۶۸	جمع‌گرایی: روان‌شناسی «ما»
۶۸	شرح تاریخی جمع‌گرایی: گرد هم آمدن بر اثر ضرورت
۶۹	تأکید بر جمع‌گرایی
۷۱	ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مرتبط با جمع‌گرایی
۷۳	جهت‌گیری به زمان
۷۴	فرایندهای فکری
۷۶	خرده‌آزمایش‌های شخصی
۷۹	روش‌های مختلف برای دستیابی به نتایج مثبت
۷۹	«فردگرایی افراطی» و سازه امید
۸۶	ارزش‌های شرقی: شفقت و هماهنگی
۹۰	به کجا می‌رویم: از «من» به «ما» و به «همه ما»
۹۱	توازن «من»/ «ما»: روان‌شناسی مثبت «همه ما»
۹۳	تفکر در مورد زندگی خود
۹۵	پیشنهادهایی برای اشخاص «مامحور» (جمع‌گرا)
۹۶	اندیشه‌های پایانی
۹۷	پیوست: مقیاس نیاز به بی‌همتایی

۱۰۱	فصل سوم: طبقه‌بندی‌ها و مقیاس‌های توانمندی‌ها و نتایج مثبت
۱۰۴	طبقه‌بندی و معیارهای توانمندی‌ها
۱۰۴	توانمندی‌یاب کلیفتن گالوپ
۱۱۴	طبقه‌بندی توانمندی‌ها
۱۱۸	۴۰ دارایی رشدی مؤسسه تحقیقاتی
۱۲۲	تمایز بین مقیاس‌های توانمندی روان‌شناختی
	مسائل مربوط به هم‌ارزی‌سازی هنگام استفاده از پرسش‌نامه‌های توانمندی‌های
۱۲۳	روان‌شناختی
۱۲۶	شناسایی توانمندی‌های شخصی شما
۱۲۸	مورد شین
۱۳۰	نتایج مثبت برای همه
۱۳۷	به‌سوی فهم بهتر نتایج مثبت
۱۳۸	نتایج مثبت مرتبط با هوش
۱۳۹	شناسایی توانمندی‌ها و حرکت در جهت توازن حیاتی
۱۴۰	یادداشت
	بخش دوم: روان‌شناسی مثبت در بافت
۱۴۵	فصل چهارم: نقش فرهنگ در رشد و پرورش توانمندی‌ها و زندگی خوب
۱۴۵	فرهنگ و روان‌شناسی
۱۵۰	شناخت فرهنگ: مسئله دیدگاه
۱۵۲	روان‌شناسی مثبت: حضور فرهنگ در همه جا
۱۵۳	پژوهش و عمل روان‌شناسی مثبت مبتنی بر فرهنگ
۱۶۰	روان‌شناسی مثبت در بافت فرهنگی
۱۶۰	بررسی هم‌ارزی «مثبت‌ها» برای تعیین اثربخشی
۱۶۳	تعیین مبانی زندگی خوب
۱۶۷	رعایت احتیاط در اندازه‌گیری توانمندی‌های «جهان‌شمول»
۱۶۹	ذهنیت چندفرهنگی به‌منزله توانمندی
۱۷۰	ملاحظات پایانی در مورد پیچیدگی تأثیرات فرهنگی
۱۷۵	فصل پنجم: خوب زندگی کردن در همهٔ مراحل زندگی
۱۷۷	تاب‌آوری در کودکی
۱۷۸	مورد جکسون
۱۷۹	تاب‌آوری چیست؟
۱۸۴	ریشه‌های تحقیق در تاب‌آوری

۱۸۵	منابع تاب‌آوری
۱۹۱	رشد مثبت جوانان
۱۹۷	برنامه‌های مؤثر بر رشد مثبت جوانان
۲۰۳	تکالیف زندگی بزرگسالی
۲۰۴	مسیرهای کودکان نابغه
۲۰۵	تکالیف اولیه بزرگسالی کدام‌اند؟
۲۰۷	مورد کیونا ^۱
۲۰۸	سالمنندی موفق
۲۰۹	سالمنندی موفق چیست؟
۲۰۹	مورد تونی ^۲
۲۱۰	مطالعه سالمنندی موفق بنیاد مک‌آرتور
۲۱۲	مطالعه رشد بزرگسالی
۲۱۵	موضوعات رشدی بیشتر در روان‌شناسی مثبت

بخش سه: حالت‌ها و فرایندهای هیجانی مثبت

۲۱۹	فصل ششم: اصول لذت: فهمیدن عاطفه مثبت، هیجان‌های مثبت...
۲۲۰	تعریف اصطلاحات هیجانی
۲۲۰	عاطفه
۲۲۱	هیجان
۲۲۱	شادکامی
۲۲۱	به‌باشی ذهنی
۲۲۲	متمایز کردن مثبت و منفی
۲۲۵	هیجان‌های مثبت: گسترش خزانه لذت
۲۳۷	شادکامی و به‌باشی ذهنی: داشتن یک زندگی لذت‌بخش
۲۴۱	به‌باشی ذهنی مترادف با شادکامی
۲۴۲	تعیین‌کننده‌های به‌باشی ذهنی
۲۴۵	شادکامی + معنا = به‌باشی
۲۴۶	تعاریف قرن بیست‌ویکمی شادی و شادکامی
۲۵۳	سلامت روانی کامل: به‌باشی هیجانی، اجتماعی و روان‌شناختی
۲۵۵	افزایش شادی در زندگی
۲۵۷	حرکت در جهت مثبت

۲۶۲	سازواری هیجان محور: کشف امکان انطباقی بودن رویکرد هیجانی
۲۶۸	یک مورد بازمانده توفان
۲۶۹	هوش هیجانی: یادگیری مهارت‌های مهم
	داستان سرایی هیجانی: رویکرد پنبیکر به منزله ابزاری برای پردازش هیجان‌های منفی
۲۸۳	شدید
۲۸۸	هیجان‌ها و بافتار
۲۸۹	کار کردن روی هیجان‌ها برای ایجاد تغییر مثبت

بخش چهار: حالت‌ها و فرایندهای شناختی مثبت

۲۹۷	فصل هشتم: چشم‌انداز آینده از منظر خوداثربخشی، خوش‌بینی و امید
۲۹۷	شیفته آینده بودن
۳۰۰	خوداثربخشی
۳۰۱	تعریف خوداثربخشی
۳۰۱	مقدمات دوران کودکی: خاستگاه خوداثربخشی
۳۰۳	بافتار فرهنگی و خوداثربخشی
۳۰۵	عصب‌زیست‌شناسی خوداثربخشی
۳۰۶	مقیاس‌ها: امکان سنجش خوداثربخشی
۳۰۹	تأثیر خوداثربخشی بر عرصه‌های زندگی
۳۱۳	آخرین مرز: خوداثربخشی جمعی
۳۱۵	خوش‌بینی
۳۱۵	خوش‌بینی آموخته‌شده - سلیگمن و همکاران
۳۲۲	خوش‌بینی - شایر و کارور
۳۲۸	فرهنگ، خوش‌بینی و بدبینی
۳۳۴	امید
۳۳۵	تعریف امید
۳۳۸	مقدمات امید در دوران کودکی
۳۳۹	عصب‌زیست‌شناسی امید
۳۴۱	مقیاس‌ها: سنجش امید
۳۴۲	آنچه امید پیش‌بینی می‌کند
۳۴۷	جدیدترین جبهه - امید جمعی
۳۴۷	امید در دوران جاری
۳۴۹	قراردادن آینده‌های موقتی در چشم‌انداز
۳۵۵	هشدارهای فرهنگی درباره دیدگاه زمانی

۳۵۷	ضمیمه (الف) خلاصه نظریه‌های امید
۳۵۸	ضمیمه (ب): گویه‌های پرسش‌نامه دیدگاه زمانی زیمباردو
۳۶۵	فصل نهم: خردمندی و شجاعت: ویژگی‌های خردمندان و شجاعان
۳۶۶	خردمندی و شجاعت: دو مفهوم از یک نوع
۳۶۹	نظریه‌های خرد
۳۷۰	نظریه‌های ضمنی یا نهان خرد
۳۷۳	نظریه‌های تصریحی (آشکار) خرد
۳۷۸	خردمند شدن و خردمند بودن
۳۸۱	خردمندان و ویژگی‌هایشان
۳۸۵	سنجش و اندازه‌گیری خرد
۳۸۷	فواید خرد
۳۸۸	عصب زیست‌شناسی (نوربیولوژی) خرد
۳۸۹	آینده مطالعه خرد
۳۸۹	نظریه‌های شجاعت
۳۹۲	نظریه‌های ضمنی (نهان) شجاعت
۴۰۴	شجاع شدن و شجاع ماندن
۴۱۱	پژوهش درباره شجاعت
۴۱۳	رابطه بین ترس و شجاعت
۴۱۵	عوامل عصب‌شناختی در شجاعت
۴۱۵	سودمندی‌های شجاعت
۴۱۶	شجاعت و فرهنگ
۴۱۷	یافتن خرد و شجاعت در زندگی روزمره
۴۲۲	ارزش خرد و شجاعت
۴۲۵	فصل دهم: ذهن آگاهی غرقگی و معنویت: جست‌وجوی تجربیات بهینه
۴۲۷	کاوش‌های لحظه به لحظه
۴۲۸	ذهن آگاهی: در جست‌وجوی نوآوری
۴۲۹	ذهن آگاهی به مثابه حالتی از ذهن
۴۳۶	مزایای ذهن آگاهی
۴۴۰	یافته‌های عصب‌شناختی از ذهن آگاهی
۴۴۲	پرورش ذهن آگاهی
۴۴۴	غرقگی: جست‌وجویی برای جذب
۴۴۶	حالت غرقگی

۴۵۰	شخصیت خودهدفمند
۴۵۱	مقایسه‌ها و ملاحظات فرهنگی در تجربه غرقگی
۴۵۲	پژوهش عصب‌شناختی در مورد غرقگی
۴۵۳	پرورش غرقگی و مزایای آن
۴۵۵	زمینه‌های پژوهش‌های جدید شامل غرقگی: بازی‌های رایانه‌ای و استفاده از اینترنت
۴۵۷	معنویت: در جست‌وجوی امر مقدس
۴۵۹	مزایای حقیقی معنویت؟
۴۶۲	معنویت و بافتار فرهنگی
۴۶۳	کاوش ادامه دارد

بخش پنج: رفتار جامعه‌یار

۴۶۷	فصل یازدهم: همدلی و خودخواهی: درهای نوع‌دوستی و قدردانی
۴۶۸	نوع‌دوستی
۴۶۸	تعریف نوع‌دوستی
۴۷۰	انگیزه خودخواهی
۴۷۱	شکل‌های نوع‌دوستی با انگیزه خودخواهی
۴۷۲	انگیزه همدلی و فرضیه همدلی - نوع‌دوستی
۴۷۴	همبسته‌های نوع‌دوستی
۴۷۶	مبانی ژنتیکی و عصبی نوع‌دوستی و همدلی
۴۸۰	گوناگونی فرهنگی در نوع‌دوستی
۴۸۴	پرورش نوع‌دوستی
۴۹۰	اندازه‌گیری نوع‌دوستی
۴۹۱	مسیرهای آتی
۴۹۲	قدردانی
۴۹۲	تعریف قدردانی
۴۹۳	همبسته‌های قدردانی
۴۹۶	گوناگونی‌های فرهنگی در قدردانی
۴۹۹	پرورش قدردانی
۵۰۳	سنجش و اندازه‌گیری قدردانی
۵۰۴	پایه‌های روانی فیزیولوژیکی قدردانی
۵۰۷	الزام‌های اجتماعی نوع‌دوستی و قدردانی
۵۰۷	همدلی / خودخواهی و نوع‌دوستی
۵۰۹	همدلی / خودخواهی و قدردانی

- ۵۱۱ «رؤیایی دارم»: به‌سوی انسانیتی مهربان‌تر و ملایم‌تر
- ۵۱۲ پیوست الف: مقیاس نگرش یاوری (کمک کردن)
- ۵۱۴ پیوست ب: پرسش‌نامهٔ قدردانی - شش گویه‌ای
- ۵۱۷ **فصل دوازدهم: دلبستگی، عشق، روابط شکوفا و بخشش**
- ۵۱۹ دلبستگی کودک
- ۵۲۸ دلبستگی ایمن در بزرگسالان
- ۵۳۲ عشق
- ۵۳۳ ابعاد پرشور و شفقت‌آمیز عشق رمانتیک
- ۵۳۴ نظریهٔ عشق سه‌وجهی
- ۵۳۵ نظریهٔ خودگستری عشق رمانتیک
- ۵۳۸ روابط شکوفا: مجموعه‌ای از رفتارهای رابطه‌ای مثبت هدفمند
- ۵۳۸ ایجاد ارتباط آگاهانه
- ۵۴۳ ایجاد فرهنگ قدرمندی
- ۵۴۷ برجسته‌سازی رویدادهای مثبت
- ۵۵۱ عصب زیست‌شناسی روابط میان فردی
- ۵۵۳ یافته‌های بیشتر دربارهٔ روابط شکوفا
- ۵۵۵ آیندهٔ عشق
- ۵۵۶ پایان عشق
- ۵۵۷ بخشش
- ۵۵۷ تعریف بخشش
- ۵۵۹ تفاوت‌های فردی و فرهنگی در بخشش
- ۵۶۳ پرورش بخشش
- ۵۶۶ بخشیدن خود
- ۵۶۹ سنجش بخشش
- ۵۷۰ مبانی تکاملی و عصب زیست‌شناسی بخشش
- ۵۷۱ سلامتی جسمی و بخشش
- ۵۷۲ دلبستگی، عشق و بخشش: ایجاد روان‌شناسی مثبت روابط صمیمانه
- ۵۷۳ پیوست الف: مقیاس بخشش هارتلند (HFS)
- ۵۷۴ پیوست ب: مقیاس انگیزه‌های میان فردی مرتبط با خطاکاری (TRIM)
- بخش ششم: شناخت و تغییر رفتار انسان**
- ۵۸۱ **فصل سیزدهم: مفهوم‌پردازی‌های متوازن از سلامت روانی و رفتار**
- ۵۸۳ حرکت به سمت مفهوم‌پردازی‌های متوازن

۵۸۴	جذابیت رفتار ناهنجار
۵۸۷	غفلت از محیط و امور مثبت
۵۸۸	مطرح کردن سؤال: رویکرد چهاروجهی
۵۸۹	مورد مایکل
۵۹۱	فقدان تأکید بر رشد و تحول
۵۹۲	هنجارسازی رفتارهای منفی و مثبت
۵۹۴	مورد مایکل
۵۹۵	دشواری‌های شناخت رفتار در بافت فرهنگی
۵۹۷	تعیین چگونگی اهمیت فرهنگ
۶۰۰	مورد مایکل
۶۰۰	محدودیت‌های نظام تشخیصی مقوله‌ای (طبقه‌بندی)
۶۰۴	توجه به ابعاد شخصیتی نو
۶۰۷	مورد مایکل
۶۰۸	فراتر از چارچوب <i>DSM-5</i>
۶۰۹	توجه به تمامیت رفتار
۶۱۳	فصل چهاردهم: پیشگیری از بدی‌ها و تفاوت خوبی‌ها
۶۱۳	از قول درمان‌جوی روان‌درمانی
۶۱۴	پیشگیری اولیه: «جلوگیری از بدی‌ها پیش از وقوع»
۶۱۶	اثربخشی پیشگیری اولیه
۶۱۷	عناصر و مؤلفه‌های پیشگیری اولیه اثربخش
۶۱۸	بهسازی آموزشی: نمونه‌ای از پیشگیری اولیه
۶۱۹	پیشگیری‌های اولیه برای کودکان
۶۲۰	پیشگیری‌های اولیه برای سالمندان
۶۲۲	هشدارهایی درباره پیشگیری اولیه
۶۲۳	پیشگیری ثانویه (روان‌درمانی): «برطرف کردن مشکل»
۶۲۴	اثربخشی پیشگیری ثانویه
۶۲۷	مؤلفه‌های رایج در پیشگیری‌های ثانویه
۶۲۸	برنامه‌های پیشگیری ثانویه برای بزرگسالان
۶۳۳	پیشگیری‌های ثانویه برای اقلیت‌های قومی و نژادی
۶۳۵	پیشگیری‌های ثانویه برای کودکان
۶۳۶	اقدامات و مداخله‌های ثانویه برای سالمندان
۶۳۶	نکاتی پیرامون پیشگیری ثانویه

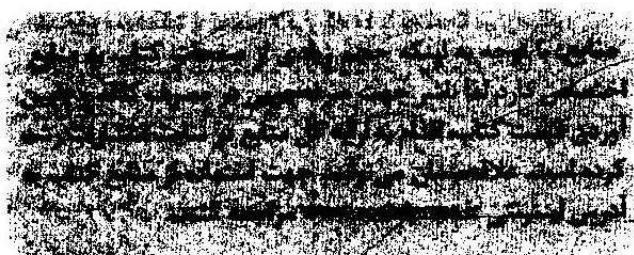
۶۳۸	ارتقای اولیه: «خوب کردن زندگی»
۶۳۹	ارتقای اولیه: سلامت روان‌شناختی
۶۴۹	ارتقای اولیه: سلامتی جسمی
۶۵۰	هشدار درباره ارتقای اولیه
۶۵۰	ارتقای ثانویه: «ساختن زندگی به بهترین شکل ممکن»
۶۵۱	ارتقای ثانویه: سلامت روان‌شناختی
۶۵۵	ارتقای ثانویه: سلامت جسمی
۶۵۵	هشدارهایی درباره ارتقای ثانویه
۶۵۶	تعادل نظام‌های پیشگیری و ارتقایی

بخش هفتم: محیط‌های مثبت

۶۶۳	فصل پانزدهم: تحصیلات مثبت و کار خوب: روان‌شناسی اشتغال سودمند ...
۶۶۴	تحصیلات مثبت
۶۶۴	«ناتوانی معلمان از شغل‌یابی در دنیای واقعی»
۶۶۵	روان‌شناسی منفی: «آنانی که نمی‌توانند، نباید تدریس کنند»
۶۷۱	مؤلفه‌های تحصیلات مثبت
۶۷۲	مراقبت، اعتماد و احترام به تنوع
۶۷۸	اهداف محتوا
۶۷۹	برنامه‌ها
۶۸۰	انگیزش (به اضافه شاداب کردن محتوای درس برای دانش‌آموزان)
۶۸۱	امید
۶۸۳	مشارکت‌های اجتماعی
۶۸۳	تدریس به‌مثابه رسالت
۶۸۷	بازگرداندن به معلمان
۶۸۸	اشتغال سودمند
۶۸۹	اشتغال سودمند: شادمانی، خشنودی و فراتر
۶۹۱	خوب عمل کردن و دستیابی به هدف‌ها
۶۹۳	رسیدن به هدف با فراهم ساختن فراورده یا خدمت
۶۹۴	اشتیاق و دلبستگی
۶۹۵	تنوع در وظایف شغلی
۶۹۶	درآمد برای خانواده و خود
۶۹۹	همنشینی با همکاران و رؤسا و وفاداری به آنان: دوستان در کار
۷۰۰	محیط‌های سالم کاری

۷۰۰	احترام و قدردانی برای تنوع در محل کار
۷۰۲	داشتن یا بودن یک رئیس خوب
۷۰۵	رویکرد توانمندبنیان به کار
۷۰۵	مردم را جور کنید، آن‌ها را اصلاح نکنید
۷۰۶	مراحل رویکرد توانمندبنیان
۷۰۶	آیا این رویکرد کارساز است؟
۷۰۷	سرمایه در کار
۷۰۸	سرمایه سنتی اقتصادی
۷۰۹	سرمایه انسانی
۷۱۱	سرمایه اجتماعی
۷۱۱	سرمایه روان‌شناختی مثبت
۷۱۲	جنبه تاریک: معتادان به کار، فرسودگان، و شغل از دست دادگان
۷۱۲	اعتیاد به کار
۷۱۳	فرسودگی ^۷
۷۱۴	از دست دادن شغل خود
۷۱۵	برای بهبود کارتان چه می‌توان کرد؟
۷۱۵	بهتر ساختن شغل
۷۲۰	تقاضا برای یک شغل جدید
۷۲۳	قدرت تغییر
۷۲۳	چه زمانی کار رسالت می‌شود؛ حکایت مستخدم یک بیمارستان
۷۲۵	روان‌شناسی اشتغال سودمند و تحصیلاتی که ما را به آنجا می‌رساند
۷۲۵	پیوست الف: مثالی از تحصیلات مثبت: برنامه کاوش توانمندی‌ها
	پیوست ب، محل‌های کار در هنگ کنگ: برپا ساختن سازمان‌های مثبت، درگیرسازی
۷۲۸	دل کارکنان
۷۲۸	نخستین شاخص سازمانی مثبت هنگ کنگ
۷۲۹	سازمان مثبت چیست؟
۷۳۰	درباره نویسنده
۷۳۳	بخش هشتم: یافتن توانمندی‌ها در دیگران: تجسم توانمندی‌ها در زندگی روزمره
۷۳۵	فصل شانزدهم: به یاد شین: توانمندی‌های واقعی در شخصیتی واقعی
۷۳۵	«توانمندی‌ها همیشه و همه جا با شما هستند»
۷۳۷	«توانمندی‌ها در درونتان هم وجود دارند»
۷۳۸	«توانمندی‌ها را می‌توان به اشتراک گذاشت و به عاریت گرفت»

- ۷۳۹ به یاد شین جی. لویز
- ۷۴۰ لیزا ام. ادواردز از دانشگاه مارکت
- ۷۴۱ جینا ال. مگیار موئی از دانشگاه ویسکانسین، استیون پوینت
- ۷۴۱ هیثر راسموسن^۲ از دانشگاه کانزاس
- ۷۴۲ دنی سینگلی از مرکز تعالی مردان
- ۷۴۳ ریون مک‌درموت از دانشگاه آلاباما
- ۷۴۳ سینتیا پوری از دانشگاه کلمسون^۲
- ۷۴۴ کوین رند از دانشگاه ایندیانا - دانشگاه پوردو^۲ ایالت ایندیاناپولیس
- ۷۴۵ کانی کلیفتن رات از مؤسسه گالوپ
- ۷۴۶ باربارا ال. فردریکسن از دانشگاه کارولینای شمالی، چاپل هیل
- ۷۴۶ سارا پرسمن از دانشگاه کالیفرنیا، ارواین^۲
- ۷۴۷ کریستین کوئینینگ اوبرین از دانشگاه مسیحی ایپلین
- ۷۴۸ مت انگلار - کارلسون از دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، فولرتون^۳
- ۷۴۹ برایان کول از دانشگاه کانزاس
- ۷۴۹ متیو گالاگر از دانشگاه میونسون
- ۷۵۰ جنیفر تراموتو پدروتی از دانشگاه ایالتی پلی تکنیک کالیفرنیا
- ۷۵۱ واژه‌نامه اصطلاحات مهم
- ۸۲۳ نمایه موضوعی روان‌شناسی مثبت‌نگر



برای بسیاری از شما این اولین تلاش آموزشی در زمینه روان‌شناسی مثبت است. مفتخریم که شما را با این موضوع آشنا می‌کنیم. اگر با مطالعه صفحات این کتاب، زندگیتان به نوعی ارتقا یابد، تلاش ما ارزش خاص خود را خواهد داشت.

در این کتاب به معرفی حوزه در حال رشد روان‌شناسی مثبت می‌پردازیم. ما از تلاش‌های درمانی و پژوهشی بسیاری از روان‌شناسان برجسته وام گرفته‌ایم و از این رو از نقش پیشگام آنان تقدیر می‌کنیم. همچنین از درمان‌جویان، دانشجویان و همکاران خود تقدیر و تشکر می‌کنیم (شرکت کایلین، برین کول، لیزا ادواردز، لیندسی هاموند، زاخاری کاسوف، مولی لاو، جینا مگیار موئی، فیل مک‌نایت، آلیسون نیولی، رایان رید، جنیفر ریمر، ملیندا رابرتز و برایان ورتز^۱) که در ویرایش‌های مختلف کتاب به یاری ما آمدند. در طول سال‌ها همان‌قدر که ما به آنان روان‌شناسی مثبت یاد دادیم، آن‌ها هم به ما مطالب زیادی آموختند. همچنین سپاس خود را نثار افرادی می‌کنیم که معتقد بودند دانشجویان به یک کتاب درسی روان‌شناسی مثبت

1. Kaylene Co, Brian Cole, Lisa Edwards, Lindsey Hammond, Zachary Kasow, Molly Lowe, Jeana Magyar, Phil McKnight, Allison Newlee, Ryan Reed, Jennifer Reimer, Melinda Roberts, Brian Werter

جدی نیاز دارند. ویراستاران شگفت‌انگیزمان، لارا پارا و راید هستر^۱، کل تیم انتشارات سیج^۲ و عوامل حمایتی ما در استودیو بی همگی فکر می‌کردند که اگر دانشجویان به یادگیری در مورد روان‌شناسی مثبت ادامه دهند، جهان جای بهتری خواهد شد.

در کتاب حاضر از حوزه‌های گوناگون روان‌شناسی مثبت نمونه‌هایی را ذکر و برای کمک به شما به‌منظور تجربه بسیاری از این مفاهیم نو، تمرین‌هایی را نیز اضافه کردیم. در بخش اول با عنوان «نگاهی به روان‌شناسی از دیدگاه مثبت» سه فصل را با هم دسته‌بندی کرده‌ایم. با فصل اول («خوشامدگویی به روان‌شناسی مثبت») بحث را آغاز می‌کنیم و شما را با این رشته آشنا می‌سازیم. در فصل دوم به بررسی زمینه‌های شرقی و غربی این رشته می‌پردازیم و درباره ترکیب سبک‌های من و ما آرا و نظراتی عرضه می‌شود. در ادامه در فصل سوم («طبقه‌بندی‌ها و مقیاس‌های توانمندی‌ها و نتایج مثبت») تلاش‌های صورت گرفته برای طبقه‌بندی موضوعات مختلف در رشته روان‌شناسی مثبت را توضیح می‌دهیم.

در بخش دوم با عنوان «روان‌شناسی مثبت در بافت» نقش هیجان‌ها در زندگی مثبت به بحث گذاشته می‌شود. در فصل چهارم («نقش فرهنگ در رشد و پرورش توانمندی‌ها و زندگی خوب») به بررسی نقش عوامل فرهنگی در تعیین امور مثبت می‌پردازیم. در فصل پنجم («خوب زندگی کردن در همه مراحل زندگی») رشد و تحول توانمندی‌های انسان را ردیابی می‌کنیم. بخش سوم «حالت‌ها و فرایندهای هیجانی مثبت» دو فصل را در بر می‌گیرد. فصل ششم «اصول لذت: فهمیدن عاطفه مثبت، هیجان‌های مثبت، شادی و به‌باشی» آنچه را درباره هیجان‌ها و شادکامی یاد گرفته‌ایم، به بحث می‌گذارد. و در فصل هفتم «بیشترین بهره‌برداری از تجربه‌های هیجانی: سازواری هیجان‌محور، هوش هیجانی، گزینش اجتماعی هیجانی و داستان‌سرایی هیجانی» یافته‌های تازه درباره تأثیر مثبت هیجان‌ها در سازواری‌های مؤثر زندگی بررسی می‌شوند.

بخش چهارم «حالت‌ها و فرایندهای شناختی مثبت» شامل سه فصل کتاب است. فصل هشتم («چشم‌انداز آینده از منظر خودآثربخشی، خوش‌بینی و امید») قوی‌ترین حالت‌های شناختی و انگیزشی مثبت را پوشش می‌دهد. آن‌گاه در فصل نهم («خردمندی و شجاعت: ویژگی‌های خردمندان و شجاعان») یافته‌هایی درباره بهترین حالت افراد در شرایط سخت و دشوار ارائه می‌شوند. و در فصل دهم («ذهن‌آگاهی، غرقگی و معنویت: جست‌وجوی تجربه‌های بهینه») به جزئیات آخرین یافته‌ها در مورد قدرت فرایندهای ذهنی مرتبط با خویشتن و نیروهای فراتر از خود می‌پردازیم.

عنوان بخش پنجم «رفتار جامعه‌یار» است. در این بخش کتاب، راجع به موضوعات میان‌فردی بحث و بررسی می‌شود. در فصل یازدهم («همدلی و خودخواهی: درهای نوع‌دوستی و قدردانی») و در فصل دوازدهم («دلبستگی، عشق، روابط شکوفا و بخشش») نشان داده می‌شود که چگونه روابط انسانی کیفیت زندگی را ارتقا می‌بخشد.

در بخش ششم «شناخت و تغییر رفتار انسان» در فصل سیزدهم («مفهوم‌پردازی‌های متوازن از سلامت روانی و رفتار») و در فصل چهاردهم («پیشگیری از بدی‌ها و تقویت خوبی‌ها») پیش‌نهاداتی درباره اصلاح و ارتقای زندگی عرضه می‌شود.

در بخش هفتم «محیط‌های مثبت» شرح داده می‌شود که مدرسه و محیط کار چگونه با هم بر زندگی شادتر و مولدتر اثر می‌گذارند (فصل پانزدهم «تحصیلات مثبت و کار خوب: روان‌شناسی اشتغال سودمند و تحصیلاتی که ما را به آنجا می‌رساند»).

و سرانجام، در بخش هشتم کتاب «یافتن توانمندی‌ها در دیگران: تجسم توانمندی‌ها در زندگی روزمره»، چندین نویسنده و محقق حوزه روان‌شناسی مثبت‌خاطر خود را از شین [لوپز] مطرح می‌کنند؛ مردی که تجسم واقعی بسیاری از سازه‌های مثبت بود و توانمندی‌ها و راهنمایی‌هایش را با بسیاری در این حوزه در میان نهاد (در فصل شانزدهم «به یاد شین: توانمندی‌های واقعی در شخصیتی واقعی»).

مطالب تازه ویراست حاضر

- مثال‌ها و ایده‌های تازه‌ای در مورد رویدادهای جاری در کل متن ارائه شده‌اند که موجب گشته تا اطلاعات با زمان کنونی ارتباط بیشتری پیدا کنند. برای نمونه در زمینه آثار فقر اقتصادی بر امور داوطلبانه و کاربردهای تازه تاب‌آوری، خوش‌بینی و دیگر سازه‌های مقابله با بیکاری و سازواری اعضای خانواده که به‌دلیل جنگ از دیگران دور افتاده‌اند، پژوهش‌ها و آمارهایی بررسی و واکاوی شده‌اند.
- در بسیاری از فصل‌های کتاب، برای کمک به دانشجویان دارای زمینه‌ها و شرایط مختلف خرده‌آزمایش‌های شخصی^۱ و راهکارهای ارتقای زندگی^۲ به‌روزرسانی شده‌اند تا آنان توانمندی‌های ذاتی و اکتسابی خود را گسترش و ارتقا دهند.
- سازمان‌بندی بعضی از فصل‌ها تازه شده است از جمله موضوع بخشش از فصل یازدهم به فصل دوازدهم انتقال یافته است زیرا مطالب مربوط به بخشایش با موضوعات فصل دوازدهم همخوانی بهتری دارد. همچنین در این فصل (دوازدهم) بخشی هم تحت عنوان «پایان عشق» افزوده شده تا توازن بحث‌ها بهتر تسهیل شود.

- در فصل شانزدهم نمونه‌ای واقعی از روان‌شناسی مثبت در زندگی به‌یاد همکار نویسنده‌ام، که در حین نگارش کتاب درگذشت، ارائه شده است: «به یاد شین: توانمندی‌های واقعی در شخصیتی واقعی».

در سرتاسر کتاب موضوعات به‌روزرسانی شده و تجدیدنظرشده‌ای به متن اضافه گشته‌اند که بدین قرارند:

- در متن تعریف گسترده‌تری از فرهنگ عرضه شده است و نمونه‌هایی از پژوهش‌های مرتبط در زمینه‌هایی چون نژاد، قومیت، جهت‌گیری جنسی، ملیت اصلی، پایگاه اجتماعی اقتصادی و جنسیت افزوده شده‌اند.
- بحث درباره فرهنگ به‌منزله عامل بافتاری^۱ در بروز توانمندی‌ها ادامه یافته است.
- پژوهش‌های تازه‌ای درباره سودمندی‌های استفاده از سازواری (مقابله) هیجان‌مدار در برخورد با آثار تبعیض و نژادپرستی و الگوی تازه‌ای از تفکر درباره تاب‌آوری در جمعیت‌های قومی و اقلیت‌ها.
- تغییراتی در تأمل و بازاندیشی در خصوص اصطلاحات و زبان جاری با ملاحظه گروه‌های هویتی متفاوت. برای نمونه واژه «لو» حذف و به‌جای آن واژه فراگیرتر «آنان» آورده شده است تا در صحبت از افراد به‌طور کلی شامل جمعیت‌های غیر دودویی شود. افزون بر این هر جا که مناسب بوده در اشاره به توصیف‌گر «امریکایی» با اضافه کردن «ایالات‌متحده محور» وضوح بیشتری به بحث داده شده است.
- پژوهش‌های تازه‌ای برای تشریح رابطه بین مفهوم امید و سایر سازه‌های مثبت در گروه‌های مختلف ارائه شده‌اند.
- در مورد مسائل گوناگون اجتماعی فرهنگی، فضای سیاسی کنونی و سایر روندهای اجتماعی و فن‌آورانه موجود، منابع و مقالات به‌روزرسانی شده‌اند.
- اشاره کردن و پوشش فزاینده یافته‌ها و پیوندهای عصب‌شناختی هر جا که امکانش بوده است.
- بخشی درباره آموزه‌های بومیان آمریکا (آنیشینابه)^۲ در مورد اثرگذاری تاریخی بر غرب و توجه به تأثیر آنان بر نحوه تفکر غربیان درباره توانمندی‌ها در امریکای کنونی
- کاربست‌های تازه ذهن‌آگاهی در جمعیت‌های مختلف

برای مربیان و دانشجویان منابع تکمیلی برخط در پایگاه Study.Sagepub.com/Lopez4e در دسترس‌اند. پایگاه منابع مربیان رمز ورود دارد و شامل بانک آزمون و اسلاید برای نمایش است و پایگاه مطالعه دانشجو با دسترسی آزاد دارای کارت‌های آموزشی دیجیتال و آزمون‌هایی برای تمرین است.

تکمیل کتاب حاضر آکنده از هیجان بود چرا که تا زمان تکمیل نهایی کار، شین لوپز را از دست دادیم. امیدوارم در این کتاب از دانش او بهره لازم را ببرید. او در این کار و کارهای دیگری که داشت، در حوزه روان‌شناسی مثبت گام‌های مؤثری برداشت. سپاسگزاران هستیم که با مطالعه این اثر یاد و خاطره‌اش را زنده نگه می‌دارید.

جنیفر تراموتو پدروتی

سن لوئی کالیفرنیا

به یاد شین جی. لوپز^۱

این اثر تقدیم می‌شود به‌خاطر استاد و دوستم، شین جی. لوپز که در ۲۳ ژوئیه ۲۰۱۶ درگذشت. نخستین بار شین را در دانشگاه کانزاس^۲ در بیلی هال^۳ در هفته اول دانشجویی‌ام در دوره دکترای روان‌شناسی مشاوره دیدم. نمی‌دانستم که او نیز هفته اول کارش به‌عنوان استادیار دانشگاه بود. شین سال قبل یعنی در ۱۹۹۸ در همان رشته فارغ‌التحصیل شده و نبوغ و ظرفیت‌هایش موجب شده بود تا اساتیدش او را به‌عنوان همکار معرفی کنند. به‌جرات می‌توانم بگویم که از اولین درسش متوجه شدم که او دریایی از آرا و اندیشه‌ها را به‌من آموزش خواهد داد. با این حال هنوز نمی‌دانستم که او استادم در تمام سال‌های تحصیلات تکمیلی و فارغ‌التحصیلی‌ام، پیشنهاددهنده یک موقعیت شغلی علمی به من، مصاحبه‌کننده شغلی‌ام و همکارم در نگارش کتاب و خیلی موارد دیگر خواهد شد. نمی‌دانستم که چقدر درس زندگی به من خواهد آموخت و چگونه در حالی که بین مسائل مختلف تعادل و توازن برقرار می‌کرد، همواره بیشترین زمانش را به خانواده اختصاص می‌داد.

1. Shane J. Lopez
2. University of Kansas

3. Bailey Hall

شین همیشه درباره «توانمندی‌های برتر» مردم صحبت می‌کرد و اغلب این را به آنان و ما یادآور می‌شد. این یکی از توانمندی‌های برتر خودش بود - ساختن دیگران برای رشد، کمک به آنان برای شناخت توانمندی‌ها و استفاده از آن‌ها به روش‌هایی که تا به حال کشف نکرده بودند و همیشه ما را تشویق می‌کرد تا بهترین خودمان باشیم. در مراسم یادبود او با ذکر خاطره‌ای یادش کردم که همیشه من را شاد می‌سازد. روزی که نامه استخدامم در دانشگاه ایالتی کال‌پالی سن‌لوئی را دریافت کردم به او زنگ زدم. شین جواب تماسم را داد. من گفتم «حدس بزن چه شده؟» او که می‌دانست چه می‌خواهم بگویم گفت «صبر کن، صبر کن، بگذار بنشینم، دلم می‌خواهد این را واقعاً و با گوش جانم بشنوم - خیلی خب حالا بگو - از اول بگو». من به شین گفتم که نامه‌ای دریافت کرده و استخدام شده بودم و او گفت «بسیار خب، ولی از اولش بگو!» و شروع کرد به پرسش‌های پیاپی «وقتی فهمیدی نامه‌ای که منتظرش هستی در ایمیلت هست کجا بودی؟ فکر می‌کردی در آن چه نوشته‌اند؟ آیا خبر داشتی؟ اولین فکری که پیش از خواندن نامه به ذهنت خطور کرد چه بود؟» و من خود را در هیجانی بیش از پیش از دستاوردی که به آن رسیده بودم و پاسخ به پرسش‌هایش غوطه‌ور دیدم و به لذت‌چشی لحظه به لحظه موفقیت‌م و تجربه ایجادشده دچار گشتم. او در پایان با خوشحالی زایدالوصفی گفت «جنیفر به تو افتخار می‌کنم» و از اینکه زمانی را به تجربه لذت‌چشی اختصاص می‌داد در شگفت شد و تا آنجا که می‌توانست شاد و هیجان‌زده بود. شین اولین فرد محبوبی بود که هرگاه موضوع خوبی روی می‌داد به او می‌گفتم.

اما شین در مواقعی هم که کارها خیلی خوب و بزرگ نبود و وقتی که به‌نظر می‌رسید روان‌شناسی مثبتی در کار نیست هم واقعاً در یاری به دیگران خوب و عالی بود. یادم می‌آید یک بار در وضعیت کاری سختی قرار داشتم و برای راهنمایی و کمک گرفتن به او زنگ زدم و امیدوار بودم که با توصیه‌های جادویی‌اش مشکلم را حل کند. به‌دقت به حرف‌هایم گوش داد، هیجان‌هایم را تأیید کرد و روشن ساخت که فکر می‌کند چطور می‌توانم از آن مخمصه بیرون بیایم. و سپس از من پرسشی کرد که بارها و بارها در شرایط مختلف از خودم پرسیده‌ام: وقتی که به شرایط پشت سرت نگاه می‌کنی، می‌خواهی چه حسی داشته باشی؟ این پرسش را هم را روشن ساخت و امکان داد تا به راه‌حل خاص خودم فکر کنم و برنامه‌ای مطابق آنچه می‌خواستم بریزم. شین هیچ‌گاه مشکلات من یا دیگران را به روش‌های جادویی حل نمی‌کرد، بلکه شگفتی و جادو را در راهی که خودتان بتوانید مشکلاتتان را حل کنید می‌دید. این جوهره مطرح کردن توانمندی‌هایتان با دیگران است و او تجسم واقعی این کار بود.

سال‌ها پیش و زمانی که شین از من خواست تا همکاری در آماده‌سازی ویراست دوم کتاب حاضر شوم، سی. آر. «ریک» اسنایدر پس از چاپ اول اثر فوت کرده بود. اسنایدر دوست و استاد شین بود و مرگش وی را درهم کوبید. شین در ویراست دوم برای ویرایش متن تلاش زیادی کرد و این زمان بسیار سختی برایش بود چرا که در جای جای متن و در هر صفحه‌اش اثر ریک و رد کارهایش وجود داشت. همین حالت هم‌اکنون و در این ویراست کتاب برای من هم اتفاق افتاده است.

در عین حال ویرایش چاپ حاضر به دلیل وجود رد پای کارهای شین برای من احساس خوشایندی هم داشت. خوشایند از اینکه یادش همواره با من بود و موجب می‌شد تا درباره چیزهایی که به من آموخت فکر کنم و ببینم که چگونه از پس آن‌ها برآمده‌ام. نتیجه‌گیری نهایی‌ام این بود که گرچه شین لوپز خیلی زود ما را ترک کرد و دار فانی را وداع گفت، چیزی بیش از آثارش برای ما به ودیعه نهاد، او افکارش، ایده‌هایش، آرزوها و آموزه‌هایش را نیز برای ما به جا گذاشت. اگرچه او را برای همیشه از دست دادم از صفحه صفحه کتاب حاضر آموزه‌هایش در گوشم زمزمه می‌شود و به آموزش هر آن کسی که کتاب را می‌گشاید ادامه می‌دهد. امیدوارم که شما نیز صدای آموزه‌های او را بشنوید.

جنیفر تراموتو پدروتی

سن لوئی کالیفرنیا

درباره نویسندگان



مرحوم شین جی. لویز دارای مدرک دکترای تخصصی (PhD) دانشمند ارشد مؤسسه گالوپ^۱ و مدیر پژوهشی مؤسسه توانمندی‌های کلیفتن^۲ بود. دکتر لویز بیش از هزار مقاله و فصل در مجلات و کتاب‌های مختلف و ده کتاب افزون بر اثر حاضر یعنی روان‌شناسی مثبت: بررسی علمی و عملی توانمندی‌های انسان نوشته است. از جمله این آثار عبارت‌اند از امیدسازی^۳ که اولین کتاب او برای عموم مردم بود، کتاب جامع روان‌شناسی مثبت آکسفورد^۴ (به همراه سی.

آر. اسنایدر)؛ روان‌شناسی مثبت: اکتشاف بهترین‌ها در آدمی^۵؛ دایرةالمعارف روان‌شناسی مثبت^۶ و روان‌شناسی شجاعت: پژوهش‌های نوین در باب فضیلتی باستانی^۷ (با سینتیا اپوری^۸). دکتر لویز عضو انجمن روان‌شناسی آمریکا و انجمن بین‌المللی روان‌شناسی مثبت و بیش از یک دهه

1. Gallup

2. the Clifton Strengths Institute

3. Making Hope Happen

4. Thw Oxford Handbook of Positive Psychology

5. Positive Psychology: Exploring the Best in People

6. The Encyclopedia of Positive Psychology

7. The Psychology of Courage: Modern Research on an Ancient Virtue

8. Cynthia Pury

استاد ممتاز دانشگاه کانزاس در دو دانشکده علوم تربیتی و بازرگانی بود. او در ۲۳ ژوئیه ۲۰۱۶ بدرود حیات گفت.



جنیفر تراموتو پدروتی دارای دکترای تخصصی (PhD)، دانشیار تنوع آموزش در کالج هنرهای آزاد و استاد تمام گروه روان‌شناسی و رشد و تحول دانشگاه ایالتی پلی تکنیک کالیفرنیا در سن لوئی است، جایی که ده سال است در حال آموزش روان‌شناسی مثبت با تمرکز بر جنبه‌های چندفرهنگی است. وی ویراستار ارشد اثری با عنوان دیدگاه‌های بین‌بخشی چندفرهنگی و روان‌شناسی مثبت^۱ (به همراه لیزا ام. ادواردز^۲) است و اغلب در مورد موضوع فوق و

از جمله زمینه‌های فرهنگی در مباحث روان‌شناسی مثبت سخنرانی می‌کند. تراموتو پدروتی سخنگوی اصلی در همایش آسیا پاسفیک روان‌شناسی مثبت کاربردی در هنگ کنگ بود و در بسیاری از سخنرانی‌های همایش‌ها از جمله همایش‌های انجمن روان‌شناسی آمریکا، انجمن غربی روان‌شناسی مثبت و انجمن بین‌المللی روان‌شناسی مثبت حضوری فعال داشته و مطالبی ارائه داده است. دکتر تراموتو پدروتی طی کارراه‌اش^۳ با کتب تخصصی مختلف از جمله کتاب جامع روان‌شناسی مثبت آکسفورد، کتاب مداخله‌های (تدابیر) روان‌شناختی مثبت^۴، کتاب فعالیت‌هایی برای آموزش روان‌شناسی مثبت^۵ و کتاب جامع مشاوره چندفرهنگی^۶ همکاری داشته است. به علاوه، او در چندین مجله علمی و از جمله مجله روان‌شناسی مشاوره^۷، مجله روان‌شناسی مثبت^۸، مجله روان‌شناسی حرفه‌ای: پژوهش و عمل^۹ و مجله مشاوره حرفه‌ای



مدرسه^{۱۰} همکاری دارد. او اخیراً دانشجویان، کارکنان و متخصصان و کارشناسان را به‌طور مستمر به استفاده از توانمندی‌هایشان برای ایجاد تغییر جامع و فرهنگ‌مدارتر تشویق می‌کند.

مرحوم سی. آر. اسنایدر دارای دکترای تخصصی (PhD) و استاد ممتاز برجسته روان‌شناسی بالینی دانشگاه کانزاس در لاورنس بود. او در سطح بین‌المللی به سبب کارهایش در زمینه مشترک بین‌گرایش‌های روان‌شناسی در حوزه‌های روان‌شناسی بالینی،

1. Perspectives on the Intersection of Multiculturalism and Positive Psychology

2. Lisa M Edwards

3. Career

4. Positive Psychological Interventions

5. Activities for Teaching Positive psychology

6. Handbook of Multicultural Counseling

7. Journal of Counseling Psychology

8. Journal of positive psychology

9. Professional Psychology: Research and Practice

10. Professional School Counseling

اجتماعی، شخصیت و سلامت شناخته شده است. نظریه‌های اسنایدر درباره نحوه واکنش مردم به بازخورد شخصی، نیاز انسان به منحصر به فرد بودن، سائق فراگیر برای بهانه‌گیری تخلفات، و اخیراً

به امید مربوط می‌شود. اسنایدر ۳۱ جایزه پژوهشی و ۲۷ جایزه آموزشی از دانشگاه‌های ایالتی و ملی دریافت کرد. در سال ۲۰۰۵ دانشگاه وسلین ایندیانا^۱ به او دکترای افتخاری عطا کرد. اسنایدر در چندین برنامه تلویزیونی در امریکا برنامه اجرا کرد و از شرکت‌کنندگانی بود که به‌طور مرتب در رادیو ملی امریکا برنامه داشت. کار علمی او در مورد نیاز آدمی به منحصر به فرد بودن کمتر مورد توجه بود تا اینکه به‌منزله موضوع اصلی کارتون ساندی^۲ توسط گری ترودو^۳ کار شد. تمامی این دستاوردها حاصل تلاش استادی متواضع با موهای جوگندمی بود که همواره در مورد خودش می‌گفت «اگر به خودتان نخندید بزرگ‌ترین شوخی را از دست داده‌اید.»

www.ketab.ir