

مزیت شادمانی

هفت اصل که موفقیت و بهبود
علاکد کاری تان را تضمین می کند

The Happiness Advantage

نویسنده: شاوَن آکُور

مترجم: مهسار مشتاق

سرشناسه	: آکور، شان Achor, Shawn
هنوان و نام پدیدآور	: مهت شادمانی/ نویسنده شان آکور؛ مترجم مهیار مشتاق.
مشخصات نشر	: تهران: ابوعطا، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-964-170-185-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: The happiness advantage : the seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work , 2010.
موضوع	: خوشبختی -- کار -- جنبه های روان شناسی -- روان شناسی مثبت گرا
شناسه افزوده	: مشتاق، مهیار. ۱۳۶۳ -- مترجم
کدنگ	: BF۵۷۵ /خ۹۱۷ ۱۳۹۳
رده بندی	: ۱۵۸۷
شماره کتاب سی ملی	: ۲۲۷۲۷۳

انتشارات ابوعطا

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب انحصاراً محفوظ و درج نام یا هر قسمت از آن در نشریات یا کتابهای دیگر و ... منوط به کسب اجازه کتبی از ناشر است.

○ عنوان کتاب: مزیت روانی

○ ناشر: انتشارات ابوعطا

○ نویسنده: شان آکور

○ مترجم: مهیار مشتاق

○ ویراستار: عوض لطیفی

○ طرح جلد: امیر زارع

○ حروفچینی و صفحه آرایی: هانی توان

○ لیتوگرافی: باختر

○ چاپ و صحافی: نقش‌نیزار

○ شمارگان: ۳۵۰۰ نسخه

○ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۱۸۵-۹

○ نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ساختمان سرو، طبقه چهارم

○ تلفن: دفتر مرکزی ۰۲۱-۶۶۴۸۵۹۴۰ (خط ۵) مرکز پخش: ۰۲۱-۶۶۴۸۵۹۴۰ (خط ۶)

○ صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۹۸۱

○ پایگاه اینترنتی/ پست الکترونیک: www.abooata.com / info@abooata.com

- نوبت چاپ:
- سال انتشار: ۱۳۹۳
- قیمت: ۴۰۰۰ تومان

بخش اول: روان‌شناسی مثبت در کار.....	۱۳
مقدمه.....	۱۳
بخش دوم: هفت اصل.....	۲۳
اصل شماره ۱: مزیت شادمانی	
چگونه شادمانی به ذهن و سازمان‌تان جنبه‌ی رقابتی می‌دهد.....	۲۳
اصل شماره ۲: اهرم و تکیه‌گاه	
با تغییر طرز فکر خود، عملکردتان را تغییر دهید.....	۳۰
اصل شماره ۳: تتریس	
ذهن را آموزش دهید تا از امکانات بهره بگیرد.....	۳۸
اصل شماره ۴: جای بی‌میل	
با سرمایه‌گذاری بر روی انرژی لازم برای حرکت به بالا را به‌دست آورید.....	۴۷
اصل شماره ۵: دایره‌ی زو	
چگونه با متمرکز شدن اهداف قبلی مدیریت می‌توانند قلمروی قدرت‌تان را	
گسترش دهند.....	۵۳
اصل شماره ۶: قانون ۲۰ ثانیه	
چگونه با به حداقل رساندن موانع تغییر، عادات بد را به عادات‌های خوب تبدیل	
کنیم.....	۵۹
اصل شماره ۷: سرمایه‌گذاری اجتماعی	
چرا حمایت اجتماعی ارزشمندترین دارایی شماست.....	۶۸
بخش سوم: تأثیر موج‌دار.....	۷۵
ترویج مزیت شادمانی در خانه، محیط کار و سایر مکان‌ها.....	۷۵

فهرست کتاب‌های انتشارات ابوعطا

مجموعه کتاب‌های مدیریت منابع انسانی

آیین شگفت‌انگیز گانگ‌ها	کنت بلانچارد- تیلدون باولز
ارزشمندی سازمانی	دکتر سید حمید آتش‌پور - پیمان رحیمی‌نژاد
الگوی مثبت‌گرایی	دکتر سید حمید آتش‌پور- احسان کاظمی- پیمان رحیمی‌نژاد
چرا من به العاده‌ام، چرا هنوز مجردم؟	سوزان پیچ
اهدای سخت	مارک مورفی
افسانه پیروز	جان سی مکسول
تج‌گیری تیمی (حرکت گروهی)	کنت بلانچارد- آلن راندولف- پیت گرزیر
استراتژی‌های نو	جان سی مکسول
استراتژی‌های زندگی	دکتر فیلیپ مک گراو
استراتژی‌های درون‌گرا	دکتر علیرضا جلالی فراهانی
اعتماد به نفس گمشده	دکتر روس هریس
اعتماد هوشمندانه	استفان ام. آر. کاوی - گریک لینک
با بیرها قدم بردار	فرانک فرنس
برنده با تو	جان سی مکسول
بهترین واکنش در برابر افراد پرتنش	مونیکا ووفورد
۲۱ قانون رهبری	جان سی مکسول
پیروزی	دکتر فرانک آی لونتز
۵ مرحله‌ی رهبری	جان سی مکسول
توده‌ی یخی ما در حال ذوب شدن است	جان کانر- هولگر راتگبر
تو هم می‌توانی شغل دلخواهت را داشته باشی	پیت لیپین
ترفندهای فروش و مقابله‌های کوچک	دکتر سید حمید آتش‌پور- احسان کاظمی
جرات اعتماد	دیوید ریکو
جست‌وجوی درون	چاد منگ‌تان
جرات داشته باش، آرزو کن... قدم بردار	جان سی مکسول
چگونه شاد باشیم؟	سونجا لیوبومیرسکی
چگونه مثل یک میلیونر فکر کنیم؟	مارک فیشر
چگونه فردی باتفوذ باشیم؟	جان سی مکسول- داورت- دوزنان
چگونه یک تیم برنده بسازیم؟	کوین بنفیلد
حقیقتی درباره‌ی دروغ	جینی گراهام اسکات

فهرست کتاب‌های انتشارات ابوعطا

مجموعه کتاب‌های مدیریت منابع انسانی

حاکمیت ذهن	آدام کو
دانم‌های قهوه	لسلی پرکز - چارلز دکر
در بی‌ارزشی و ارزشمندی آدمی	دکتر سید حمید آتش‌پور - احسان کاظمی
درون هر زن	ویکی میلانو
یگران را درک کنید	بورلی دی. فلکسینگتون
روز خود را سازماندهی کنید (مدیریت زمان)	سندرا قنتون - مارشا سیمز
مدیریت ویل دان	کنت بلانچارد
رهبری تغییر	مایکل فولان
زیبای خامه	دکتر علیرضا جلالی فراهانی
ژنوگرام مانی	دکتر سید حمید آتش‌پور
شکارچی ایده‌ها	اندی بوینتون - بیل فیشر
شهامت بخشش	ادوارد هالوول
۱۰۰ روش برای تقویت مدیریت منابع انسانی	دکتر بارتون گلداسمیت
طرق‌داران شیفته	کنت بلانچارد - شلدون باولز
غلبه بر استرس (به روش CBT)	استفان پالمر - کریستین ویلدرینگ
فراتر از ذهن	کن رابینسون
قرص مدیریت	کنت بلانچارد - مارک مک‌نیک
کشمکش مؤثر	نیم اسکادر - مایکل پترسون - کنت میشل
متمهد	لیندا هولیک - جنوف متیوز
مهارت‌های شهروندی	دکتر سید حمید آتش‌پور - احسان کاظمی
مدیریت صبح روز دوشنبه	دیوید کنترل
مزیت شادمانی	شاوون آکور
مزیت مشکلات	پاتریک جیمز - اریک وین‌مایر
موانع پیشرفت	رابرت جی. هرپولد
نگران نباشید	مایکل مک‌گی
نجات سرنگتی	ایزابل گارنر
نقوذهای فریبکارانه	دکتر سید حمید آتش‌پور - احسان کاظمی
نقاب خود را بردارید	مارلین جیمز
هنر اندیشیدن	جان سی مکسول
یادداشت‌های روزانه‌ی جان سی. مکسول	جان سی مکسول

فهرست کتاب‌های انتشارات ابو عطا

مجموعه کتاب‌های مهارت‌های زندگی

۱۰۱ بازی مهارت‌های زندگی (ویژه‌ی کودکان)	برنی باد گروبر
روش‌های زندگی (ویژه‌ی نوجوانان)	پاملا اسپلاند
مهارت‌های زندگی (ویژه‌ی جوانان)	تینا پستالوزی
(راهنمای اولیا و مربیان)	دکتر سیدحمید آتش‌پور - احسان کاظمی
بلوغ و طوطی دخترها بخوانند)	تری کوون هوون
(فقط پسرها بخوانند)	کلی دانهام
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۱	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۲	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۳	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۴	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۵	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۶	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۷	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۸	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۹	دکتر سیدحمید آتش‌پور
مهارت‌های زندگی بزرگسالان ۱۰	دکتر سیدحمید آتش‌پور
کتاب‌های مدیریت آموزشی (پرورش مهارت‌های)	فهاد دیران، معلمان، اولیا و مربیان)
آموزش هوش هیجانی به کودکان (راهنمای اولیا و مربیان)	دکتر سیدحمید آتش‌پور - احسان کاظمی
مدرس فردا را امروز بسازیم (راهنمای اولیا و مربیان)	ریچارد گروور
کلاس آموزش فلسفه	ران شاو
برنامه‌ریزی آموزشی و آموزش برنامه‌ریزی	غلامرضا لشکرلو - دکتر منوچهر فضل‌خانی
آموزش املا (به همراه روش‌های متنوع و خلاق و ارزش‌یابی توصیفی)	دکتر سیدبهرام علوی - غلامرضا صفری علیزاده
آموزش خواندن (آزمون بین‌المللی پرلز)	دکتر محمدرضا سنگری - غلامرضا صفری علیزاده

فهرست کتاب‌های انتشارات ابوعطا

برای فرزندان شما هم کتاب‌هایی منتشر کرده‌ایم که شامل:

۱- مجموعه کتاب‌های سیمرغ (کودک و مهارت‌های زندگی) - ۳۰ جلد
هدف این مجموعه آموزش مهارت‌های اصلی زندگی به کودکان است. در این کتاب‌ها ۳۰ مهارت پایه و اساسی در فرآیند تربیت و رشد کودکان مد نظر قرار گرفته و در قالب داستان‌هایی جذاب که در دهکده‌ی حیوانات رخ می‌دهند، به بچه‌ها آموزش داده می‌شود.

۲- مجموعه قصه‌های سرزمین من (تاریخ و ادبیات ایران باستان) که شامل ۴ مجلد می‌شود:

- الف- مجموعه‌ی ۱۰ جلدی نفرین پیرمرد سفیدپوش (ادبیات کهن - ابتدایی)
- ب- مجموعه‌ی ۱۰ جلدی کاوشگر تاریخ (تاریخ ایران باستان - ابتدایی)
- ج- مجموعه‌ی ۹ جلدی جام زرین (ادبیات کهن - ششم و راهنمایی)
- د- مجموعه‌ی ۲ جلدی معجزات/تاریخ ایران باستان - ششم و راهنمایی

اهداف مجموعه:

- آموزش مهارت‌های زندگی
- بهبود سطح سواد خواندن
- آشنایی کودکان و نوجوانان با تاریخ و ادبیات ایران باستان در قالب داستان‌های جذاب و تخیلی

برای مشاهده‌ی گزیده‌ای از کتاب‌ها به سایت انتشارات ابوعطا مراجعه فرمایید

نکاتی که باید در مطالعه مفید رعایت شود^۱:

- ۱- تنظیم برنامه‌ی مطالعه (یعنی مشخص شود که چه زمانی از شبانه‌روز به مطالعه اختصاص داده شود).
- ۲- تصمیم در اجرای برنامه‌ای که برای مطالعه در نظر گرفته شده است.
- ۳- هنگامی به مطالعه بپردازیم که از سلامت جسمانی و روانی برخوردار باشیم.
- ۴- مطالعه هدف‌مند باشد.
- ۵- با شناخت قبلی از کتاب، نویسنده، مدت و نوع مطالعه را مشخص نماییم.
- ۶- در شروع و حین مطالعه، باید سؤالاتی را مطرح کرد و با تمرکز ذهنی بیشتر پاسخ سؤالات را جست‌وجو کرد.
- ۷- افکار دیگران را در ذهن خود به وجود نیاوریم.
- ۸- اگر مطالعه با امتحان و یکی از کتاب‌های درسی است، سعی کنیم وقت در نظر گرفته شده مؤالیه باشد. زمان مطالعه همراه با استراحت و فاصله نتیجه بخش‌تر است. (بعضی از اهل فن گفته‌اند که بعد از هر ساعت مطالعه حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت مفید لازم است. این استراحت می‌تواند شامل قدم‌زدن و مشاهده مناظر زیبا، نوشتن، راه رفتن، حرف زدن با دوستان و امثال آن باشد).
- ۹- با خواندن قسمت‌های اول کتاب نباید دلسرد شد و باید به مطالعه‌ی قسمت‌های بعدی کتاب ادامه داد.
- ۱۰- مکان مطالعه باید دور از سروصدا و عوامل حواس پرتی باشد.
- ۱۱- میزان نور و گرمای اتاق باید است آن باید مورد توجه قرار گیرد.
- ۱۲- ارتفاع میز و صندلی باید مناسب باشد (ارتفاع برای صندلی ۴۵ سانتی‌متر و برای میز ۷۵ سانتی‌متر مناسب است).
- ۱۳- رعایت فاصله‌ی چشم تا سطح نوشته حدود ۳۰ سانتی‌متر مناسب تشخیص داده شده است.
- ۱۴- مطالعه در نور کم و حین حرکت مضر است.
- ۱۵- اتاق خواب برای مطالعه مکانی مناسب نیست.
- ۱۶- نوع کاغذ، اندازه‌ی حروف، پررنگی و کم‌رنگی نوشته بر بازماندگیت مطالعه تأثیر می‌گذارد.
- ۱۷- حین مطالعه رعایت بهداشت نشستن از لحاظ خمیدگی بدن و تنفس لازم است.
- ۱۸- توجه به غلط‌نامه‌ی کتاب قبل از مطالعه ضروری است.
- ۱۹- قبل از مطالعه باید وسایل مطالعه (قلم، کاغذ، پاک‌کن و ...) آماده باشد.
- ۲۰- در مطالعه‌ی مستمر و طولانی می‌توان به عنوان تنوع، به مطالعه‌ی دیگر پرداخت.
- ۲۱- برای درک بیشتر، بهتر است نکات اصلی و جزئی را از هم جدا کنیم.
- ۲۲- از کلمه‌خوانی و تلفظ کلمات چه بلند و چه آهسته خودداری شود.
- ۲۳- در مطالعه‌ی متون ادبی حتماً به منابع ذکر شده رجوع شود.
- ۲۴- هرگز نباید تنها به مطالعه‌ی آثار یک نویسنده بسنده کرد؛ چون به تدریج قدرت انتقاد و سلب می‌شود.