

مختصر المحتويات

24	 مقدمة
27	 تذكر إرث "س.ر. شنادر" من الأمل
29	 شكر وتقدير
30	 عن المؤلفين

الجزء الأول: النظر إلى علم النفس من منظور إيجابي

33	 الفصل الأول: مرحباً بك في علم النفس الإيجابي
53	 الفصل الثاني: وجهات النظر الشرقية والغربية تجاه علم النفس الإيجابي
93	 الفصل الثالث: تصنيفات ومقاييس نقاط القوة والمخرجات الإيجابية

الجزء الثاني: علم النفس الإيجابي في السياق

129	 الفصل الرابع: دور الثقافة في تطوير نقاط القوة والعيش جيداً
149	 الفصل الخامس: العيش جيداً عند كل مرحلة من مراحل الحياة

الجزء الثالث: الحالات والعمليات الانفعالية الإيجابية

181	 الفصل السادس: مبادئ المتعة فهم الوجدان الإيجابي، والانفعالات، والسعادة، والرفاه....
211	 الفصل السابع: صناعة معظم الخبرات الانفعالية

الجزء الرابع: الحالات والعمليات المعرفية الإيجابية

237	 الفصل الثامن: رؤية مستقبلنا عبر الفاعلية الذاتية والتفاؤل والأمل
285	 الفصل التاسع: الحكمة والشجاعة : خصائص الحكيم والشجاع
329	 الفصل العاشر: يقظة الذهن، والتدفق، والروحانية: في البحث عن الخبرات الأمثل

الجزء الخامس: السلوك النافع للمجتمع

- 357 الفصل الحادي عشر: التعاطف والأمانة: أبواب الإيثار، والعرفان، والغفران
- 401 الفصل الثاني عشر: التعلق، والحب، والعلاقات المزدهرة
- 4

الجزء السادس: فهم وتغيير السلوك البشري

- 435 الفصل الثالث عشر: الصياغات المفاهيمية المتوازنة
- 461 الفصل الرابع عشر: منع السيئ وتعزيز الجيد

الجزء السابع: البيئات الإيجابية

- 499 الفصل الخامس عشر: التعليم الإيجابي والعمل الجيد

الجزء الثامن: نظرة إيجابية على مستقبل علم النفس

- 553 الفصل السادس عشر: مستقبل علم النفس الإيجابي - محادثة بين المؤلفين
- المراجع

المحتويات

24	 مقدمة
27	 تذكر إرث "س.ر. شنادر" من الأمل
29	 شكر وتقدير
30	 عن المؤلفين

الجزء الأول: النظر إلى علم النفس من منظور إيجابي

الفصل الأول: مرحباً بك في علم النفس الإيجابي

37	 الانتقال من السلبي إلى الإيجابي
37	 قصة صحفية إيجابية
38	 ردود الفعل على هذه القصة الإيجابية
39	 علم النفس الإيجابي يسعى إلى نظرة متوازنة، وأكثر كمالاً للأداء البشري
40	 النظرات إلى الواقع التي تتضمن كلاً من الإيجابية والسلبية
47	 أين نحن الآن وما الذي سنسأله
43	 دليل لاستخدام هذا الكتاب
45	 التجارب الشخصية المصغرة
45	 استراتيجيات تحسين الحياة
46	 الصورة الكبيرة
47	 الملحق: قائمة بأفلام السينما
51	 المصطلحات الرئيسية

الفصل الثاني: وجهات النظر الشرقية والغربية تجاه علم النفس الإيجابي

53	 مسألة منظور
54	 الاتجاهات التاريخية والفلسفية
55	 المؤثرات الغربية: التقاليد الأثينية، واليهودية- المسيحية، والإسلام
55	 الآراء الأثينية

55	اليهودية - المسيحية.....
57	الإسلام.....
58	المؤثرات الشرقية: الكونفوشية، والطاوية، والبوذية، والهندوسية.....
58	الكونفوشية.....
58	الطاوية.....
59	البوذية.....
60	الهندوسية.....
61	ملخص للفلسفات الشرقية والغربية.....
61	الشرق يقابل الغرب.....
61	الفلسفة الفردية: سيكولوجية "الأنا".....
62	موجز عن تاريخ الفلسفة الفردية الأمريكية.....
62	التأكيد على الفردية.....
63	التوكيدات الجوهرية.....
63	التوكيدات الثانوية.....
64	الفلسفة الجمعية: سيكولوجية "نحن".....
64	تعليق تاريخي على الفلسفة الجمعية: لقد تجمعنّا معاً بدافع الضرورة.....
65	توكيدات الفلسفة الجمعية.....
65	التوكيدات الجوهرية.....
66	التوكيدات الثانوية.....
67	الديموغرافيات المرتبطة بالفلسفة الجمعية.....
67	القصص التي نحكيها.....
69	التوجه نحو الزمن.....
69	عمليات التفكير.....
69	الغرب والشرق: من منهما أفضل؟.....
70	طرائق مختلفة لمخرجات الإيجابية.....
73	"الفردية الصارمة"، ومفهوم الأمل، والحاجة إلى التفرد.....
73	الحاجة إلى التفرد.....

75	 ترميز معلومات التشابه
76	 ردود الفعل الانفعالية والسلوكية على معلومات التشابه
78	 سمات التفرد
79	 القيم الشرقية: التعاطف والانسجام
82	 إلى أين نحن ذاهبون: من أنا إلى نحن إلى كلنا
83	 توازن أنا/نحن: علم النفس الإيجابي لـ: "كلنا"
83	 كلا المنظورين الفردي والجمعي قابلان للتطبيق
85	 التفكير في حياتك الخاصة
85	 اقتراحات للأشخاص الفرديين
86	 اقتراحات للأشخاص الجمعيين
87	 أفكار ختامية
88	 الملحق: مقياس الحاجة إلى التفرد
90	 المصطلحات الرئيسة

الفصل الثالث: تصنيفات ومقاييس نقاط القوة والمخرجات الإيجابية

95	 تصنيفات ومقاييس نقاط القوة
95	 أداة كليفتون لاكتشاف نقاط القوة التابع لمؤسسة غالوب
103	 تصنيف (VIA) لنقاط القوة
107	 الأرصدة النمائية الأربعون لمعهد البحوث
110	 التمييز بين مقاييس نقاط القوة النفسية
110	 قضايا المساواة في استخدام مقاييس نقاط القوة النفسية
112	 تحديد نقاط قوتك الشخصية
114	 حالة شين (وهو أحد مؤلفي هذا الكتاب)
116	 المخرجات الإيجابية بالنسبة للجميع
116	 أبعاد الرفاه
121	 نحو فهم أفضل للمخرجات الإيجابية
122	 المخرجات الإيجابية المرتبطة بالحب

122	المخرجات الإيجابية المرتبطة بالمدرسة، والعمل، والمساهمات المدنية.....
123	المخرجات الإيجابية المرتبطة باللعب.....
124	تحديد نقاط القوة والتقدم نحو توازن حيوي.....
124	ملحوظة.....
	المصطلحات الرئيسية

الجزء الثاني: علم النفس الإيجابي في السياق

الفصل الرابع: دور الثقافة في تطوير نقاط القوة والعيش جيداً

129	الثقافة وعلم النفس.....
133	فهم الثقافة: مسألة المنظور الثقافي.....
135	علم النفس الإيجابي: الثقافة في كل مكان.....
136	دراسات وتطبيقات علم النفس الإيجابي المطعمة بالثقافة.....
140	وضع علم النفس الإيجابي في سياق ثقافي.....
140	فحص تكافؤ "الإيجابيات" لتحديد المفيد منها.....
142	تحديد أسس الحياة الطيبة.....
144	محاذير قياس نقاط القوة "العالمية".....
145	العقلية المتعدد ثقافياً كنقطة قوة.....
145	أفكار ختامية حول مدى تعقد المؤثرات الثقافية.....
147	المصطلحات الرئيسية.....

الفصل الخامس: العيش جيداً عند كل مرحلة مراحل من الحياة

151	المرونة في مرحلة الطفولة.....
151	حالة جاكسون.....
152	ما هي المرونة؟.....
154	جذور أبحاث المرونة.....
155	مصادر المرونة.....
160	النمو الإيجابي الشباب.....

160	 ما هو النمو الإيجابي للشباب؟
163	 برامج النمو الإيجابي الناجحة للشباب
168	 المهام الحياتية لمرحلة الرشد
168	 مسارات الأطفال مبكري النضج
169	 ما هي المهام الرئيسة لمرحلة الرشد؟
171	 حالة "كيونا"
171	 الشيخوخة الناجحة
172	 ما هي الشيخوخة الناجحة؟
172	 حالة طوني
173	 دراسة مؤسسة ماكارثر "للشيخوخة الناجحة"
174	 دراسة نمو الراشدين
176	 تركيز نمائي أكثر في علم النفس الإيجابي
177	 المصطلحات الرئيسة

الجزء الثالث: الحالات والعمليات الانفعالية الإيجابية

الفصل السادس: مبادئ المتعة فهم الوجدان الإيجابي، والانفعالات.

والسعادة، والرفاه

182	 تعريف المصطلحات الانفعالية
182	 الوجدان
182	 الإنفعال
183	 السعادة
183	 الرفاه الذاتي
183	 التمييز بين الإيجابي والسلبي
186	 الانفعالات الإيجابية: توسيع مخزون المتعة
194	 السعادة والرفاه الذاتي: عيش حياة ممتعة
194	 التعريفات القديمة للسعادة
197	 الرفاه الذاتي كمرادف للسعادة

196	محددات الرفاه الذاتي
199	السعادة + المعنى = الرفاه
200	تعريفات القرن الواحد والعشرين للسعادة
204	الصحة العقلية الكاملة: الرفاه الانفعالي، والاجتماعي، والنفسي
204	زيادة السعادة في حياتك
207	التحرك نحو الايجابي
208	المصطلحات الرئيسة

الفصل السابع: صناعة معظم الخبرات الانفعالية

212	التوافق المتمركز على الانفعال: اكتشاف القدرة التكيفية للمنحى الانفعالي
216	حالة أحد الناجين من الاعصار
217	الذكاء الانفعالي: تعلم المهارات التي تحدث فرقاً
223	حالة "ماريا"
	الانتقائية الاجتماعية الانفعالية: التركيز في السن المتأخر على الانفعالات الإيجابية والأهداف
224	ذات الصلة بالانفعال
227	رواية القصة الانفعالية: نموذج بنبيكر كوسيلة لمعالجة الانفعالات السلبية الحادة
230	الإنفعالات والسياق
231	العمل مع الانفعالات لإحداث تغيير إيجابي
233	عملية موازنة انفعالية
243	المصطلحات الرئيسة

الجزء الرابع: الحالات والعمليات المعرفية الإيجابية

الفصل الثامن: رؤية مستقبلنا عبر الفاعلية الذاتية والتفاؤل والأمل

237	الافتتان بالمستقبل
239	الفاعلية الذاتية
239	أعتقد أنني أستطيع، أعتقد أنني أستطيع ...
240	تعريف

241	الظروف السابقة للطفولة: من أين تأتي فعالية الذات؟
242	السياق الثقافي والفاعلية الذاتية
243	الأساس البيولوجي العصبي للفاعلية الذاتية
243	المقاييس: هل يمكن قياس الفاعلية الذاتية؟
245	تأثير فاعلية الذات في مجالات الحياة
246	التكيف النفسي
246	الصحة البدنية
247	العلاج النفسي
247	تطوير الكفاية الثقافية والتثقيف
248	المعقل الأخير : فاعلية الذات الجمعية
250	التفاؤل
250	التفاؤل المكتسب - سيليجمان ورفاقه
255	التفاؤل - شاير وكارفر
262	الأمل
263	تعريف
266	ظروف الطفولة السابقة للأمل
267	الأساس البيولوجي العصبي للأمل
268	المقاييس : هل يمكن قياس الأمل؟
269	ما الذي يتنبأ به الأمل؟
271	الحر الأخير - الأمل الجمعي
271	الأمل في وقتنا الحالي
272	وضع المستقبل الزمني ضمن منظور
277	المحاذير الثقافية حول المنظور الزمني
248	الملحق A : ملخص لنظريات الأمل
280	الملحق B: فقرات بطارية زيمباردو للمنظور على الزمن
283	المصطلحات الرئيسة

الفصل التاسع: الحكمة والشجاعة : خصائص الحكيم والشجاع

286	الحكمة والشجاعة : شيئان من نفس النوع
287	نظريات الحكمة
289	النظريات الضمنية للحكمة
291	النظريات الصريحة للحكمة
296	أن تصبح وأن تكون حكيماً
296	تطور الحكمة
298	الأشخاص الحكماء وخصائصهم
300	قياس الحكمة
302	فوائد الحكمة
303	الأصول البيولوجية العصبية للحكمة
303	نظريات الشجاعة
305	النظريات الضمنية للشجاعة
314	أن تصبح وأن تكون شجاعاً
318	بحوث الشجاعة
318	قياس الشجاعة
320	العلاقات بين الخوف والشجاعة
321	فوائد الشجاعة
321	الشجاعة والثقافة
322	إيجاد الحكمة والشجاعة في الحياة اليومية
326	قيمة الحكمة والشجاعة
327	المصطلحات الرئيسة

الفصل العاشر: يقظة الذهن، والتدفق، والروحانية: في البحث عن الخبرات الأمثل

330	البحث لحظة بلحظة
331	يقظة الذهن: في البحث عن الحداثة
333	يقظة الذهن كحالة عقلية

338	 فوائد يقظة الذهن.....
340	 النتائج البيولوجية العصبية مع يقظة الذهن.....
341	 تربية يقظة الذهن.....
342	 التدفق : في البحث عن الاستغراق.....
344	 حالة التدفق.....
346	 الشخصية الذاتية.....
347	 المقارنات والاعتبارات الثقافية في خبرة التدفق.....
348	 زيادة التدفق وفوائده.....
349	 الدراسات الطولية للتدفق.....
350	 مجالات جديدة للبحث الذي يشمل على التدفق : الألعاب واستخدام الإنترنت.....
351	 الروحانية : في البحث عن المقدس.....
352	 الفوائد الحقيقية للروحانية.....
354	 ويستمر البحث.....
354	 المصطلحات الرئيسة.....

الجزء الخامس: السلوك النافع للمجتمع

الفصل الحادي عشر: التعاطف والأنانية: أبواب الإيثار، والعرفان، والغفران

358	 الإيثار.....
358	 تعريف الإيثار.....
359	 الدافع الأنوي.....
360	 أشكال الإيثار الذي تدفعه الأنانية.....
361	 الدافع الوجداني وفرضية التعاطف - الإيثار.....
362	 الأسس الجينية والعصبية للتعاطف.....
363	 التباينات الثقافية في الإيثار.....
365	 تربية الإيثار.....
365	 الطرائق القائمة على الأنوية لزيادة الأفعال الإيثارية.....
366	 الطرائق القائمة على التعاطف لزيادة الأفعال الإيثارية.....

367	 الطرائق القائمة على القيم لزيادة الأفعال الإيثارية
369	 قياس الإيثار
370	 العرفان
370	 تعريف العرفان
371	 التباينات الثقافية في العرفان
372	 تربية العرفان
375	 قياس العرفان
376	 الأسس السيكوفسيولوجية للعرفان
378	 الغفران
378	 تعريف الغفران
380	 الفروق الفردية والثقافية في الغفران
382	 تربية الغفران
382	 مسامحة شخص آخر
383	 مسامحة الذات
384	 الغفران لموقف ما
385	 قياس الغفران
386	 الأسس التطورية والعصبية للغفران
387	 الفوائد الشخصية للإيثار، والعرفان، والغفران
387	 الإيثار
387	 العرفان
388	 الغفران
388	 المضامين الاجتماعية للإيثار، والعرفان، والغفران
388	 التعاطف / الأنوية والإيثار
389	 التعاطف / الأنوية والعرفان
389	 التعاطف / الأنوية والغفران
391	 الضرورات الأخلاقية : الإيثار، والعرفان، والغفران
393	 «أنا لدي حلم» : نحو جنس بشري أكثر لطفا ورقة

395	الملحق A مقياس التوجه للمساعدة.....
396	الملحق B. استبيان العرفان - ستة فقرات من 6-GQ.....
396	الملحق C : مقياس هارتلاند للغفران HFS.....
398	الملحق D : مقياس الدوافع الاجتماعية ذات الصلة بالعدوان TRIM.....
399	المصطلحات الرئيسة.....

الفصل الثاني عشر: التعلق، والحب، والعلاقات المزدهرة

402	تعلق الرضيع.....
409	التعلق الآمن للراشدين.....
412	الحب.....
413	مظاهر العاطفة والرفق في الحب الرومانسي.....
413	النظرية الثلاثية للحب.....
414	نظرية توسيع الذات للحب الرومانسي.....
415	تعليقات على دراسات الحب.....
417	العلاقات المزدهرة : سلسلة من السلوكيات للعلاقة الإيجابية الهادفة.....
417	بناء رابطة علاقة واعية.....
420	خلق ثقافة التقدير.....
423	استثمار الأحداث الإيجابية.....
426	الأساس البيولوجي العصبي للرابطة الاجتماعية.....
426	المزيد حول العلاقات المزدهرة.....
429	مستقبل الحب.....
429	بناء علم النفس إيجابي للعلاقات الوثيقة.....
430	المصطلحات الرئيسة.....

الجزء السادس: فهم وتغيير السلوك البشري

الفصل الثالث عشر: الصياغات المفاهيمية المتوازنة للصحة العقلية والسلوك

437	 التحرك نحو صياغات مفاهيمية أكثر توازنًا
438	 شغفنا بالسلوك غير السوي
440	 تجاهل البيئة والإيجابي
441	 طرح الأسئلة : مدخل الجبهات الأربع
442	 حالة مايكل
443	 غياب التأكيد على الجوانب النمائية
443	 وضع معايير السلوك السلبي والإيجابي
446	 حالة مايكل
447	 صعوبات فهم السلوك في سياق ثقافي
448	 تحديد كيف تؤثر الثقافة
450	 حالة مايكل
451	 محددات المنظومة التشخيصية الفئوية
454	 اعتبار أبعاد جديدة للشخصية
456	 حالة مايكل
457	 الذهاب إلى ما وراء إطار العمل الخاص بالدليل التشخيصي الإحصائي الخامس
458	 الانتباه لكل السلوك
459	 المصطلحات الرئيسة

الفصل الرابع عشر: منع السيء وتعزيز الجيد

461	 بكلمات عميل في العلاج النفسي
462	 الوقاية الأولية : «أوقف السيء قبل أن يحدث»
464	 مكونات الوقاية الأولية الفعالة
464	 هيدستارت : مثال للوقاية الأولية
465	 الوقاية الأولية للأقليات العرقية والإثنية

466	 الوقاية الأولية للأطفال
467	 التدخلات الأولية مع المسنين
467	 محاذير حول الوقاية الأولية
469	 الوقاية الثانوية (العلاج النفسي) : «أصلح المشكلة»
470	 هل الوقاية الثانوية فعالة؟
471	 المكونات الشائعة للوقاية الثانوية
472	 برامج الوقاية الثانوية للراشدين
476	 الوقاية الثانوية للأقليات العرقية والإثنية
477	 الوقاية الثانوية للأطفال
477	 التدخلات الثانوية للمسنين
478	 محاذير بخصوص الوقاية الثانوية
479	 التحسين الأولي : «اجعل الحياة جيدة»
480	 التحسين الأولي : الصحة النفسية
486	 التحسين الأولي : الصحة البدنية
487	 تحذير بخصوص التحسين الأولي
487	 التحسين الثانوي : «اجعل الحياة أفضل ما يمكن»
488	 التحسين الثانوي : الصحة النفسية
491	 التحسين الثانوي : الصحة البدنية
491	 محاذير بخصوص التحسين الثانوي
492	 موازنة نظم الوقاية والتحسين
493	 الملحق A : الوقاية الثانوية (العلاجات النفسية) الفعالة لمشكلات الراشدين
495	 الملحق B : ورقة عمل للعلاج بالأمل
496	 المصطلحات الرئيسية

الجزء السابع: البيئات الإيجابية

الفصل الخامس عشر. التعليم الإيجابي والعمل الجيد

500	التعليم المدرسي الإيجابي
500	«المعلمون لا يستطيعون الحصول على وظائف في العالم الواقعي!»
501	علم النفس السلبي : «هؤلاء الذين لا يستطيعون، يجب أن لا يدرسوا»
502	لن يترك أي طفل في الخلف أو في الخارج
505	مكونات التعليم المدرسي الإيجابي
505	الرعاية، والثقة، واحترام التنوع
510	الأهداف (المحتوى)
510	الخطط
511	الدافعية (زائد إحياء محتوى المقرر من أجل الطلبة)
512	الأمل
513	الإسهامات المجتمعية
514	التدريس كدعوة
515	رد الجميل للمعلمين
517	الوظيفية المربحة
518	الوظيفة المربحة : السعادة، والرضا، وما بعدهما
520	الأداء جيداً وتحقيق الأهداف
521	اشتقاق الغاية من توفير منتج أو خدمة
522	الانهماك والمشاركة
523	التنوع في واجبات الوظيفة
523	دخل من أجل الأسرة والنفس
525	الصحة والولاء للزملاء والرؤساء : الأصدقاء في العمل
525	بيئات العمل الآمنة
526	احترام وتقدير التنوع في مكان العمل
527	أن يكون رئيسك جيد أو أن تكون أنت رئيس جيد
529	منحى العمل القائم على نقاط القوة

- 529 كيف الناس، لا تصلحهم
- 529 مراحل هذا المنحى
- 530 هل ينجح هذا المنحى؟
- 530 رأس المال في العمل
- 531 رأس المال الاقتصادي التقليدي
- 531 رأس المال البشري
- 532 رأس المال المجتمعي
- 533 رأس المال النفسي الإيجابي
- 535 الجانب المظلم : مدمنو العمل، والمحترقون، وخسارة الوظيفة
- 535 مدمنو العمل
- 535 الاحتراق
- 536 خسارة وظيفتك
- 537 ما الذي يمكن القيام لتحسين عملك؟
- 537 جعل الوظيفة أفضل
- 541 التقدم لوظيفة جديدة
- 542 قوة التغيير
- 543 عندما يصبح العمل نداء : حكاية مرتبة غرف بإحدى المستشفيات
- 545 سيكولوجية الوظيفة المربحة والتعليم الذي يوصلنا إلى هناك
- 545 الملحق A : مثال للتعليم المدرسي الإيجابي : برنامج منزل نقاط القوة
- 545 الملحق B : بناء أماكن العمل في هونج كونج : بناء منظمات إيجابية، وإشراك مشاعر الموظفين
- 546 مؤشر المنظمة الإيجابية الأول في هونج كونج
- 547 ما هي المنظمات الإيجابية
- 548 المصطلحات الرئيسة

الجزء الثامن: نظرة إيجابية على مستقبل علم النفس

الفصل السادس عشر: مستقبل علم النفس الإيجابي - محادثة بين المؤلفين

ما الأشياء التي يحتاج علم النفس الإيجابي أن يبقوها في ذهن من أجل التغير مع الوقت

553 والبقاء حياً؟

554 كيف يؤثر السياق الثقافي في الطريقة التي تستخدم بها وتطور نقاط قوتك؟

555 كيف تستخدم علم النفس الإيجابي في حياتك اليومية، بعيداً عن نتائج العلمية؟

556 ما الذي يساعدك على أن تظل إيجابياً في وجه السلبية؟

ما الذي تعتقد أنه تغير أكثر في علم النفس الإيجابي عندما أعيد إحياءه منذ ما يقارب 15

557 عاماً؟

557 ماذا تريد أن تخبر طلبتك الذين يردون أن يصبحوا متخصصين في علم النفس الإيجابي؟

558 ما هي أهم حكمة تلقيتها من أساتذتك حول علم النفس الإيجابي؟

559 رؤيتنا لمستقبل علم النفس الإيجابي

561 المراجع