

# راهنمای عملی مهارت‌های نیک زیستن

## تألیف

دکتر محمد خدایاری فرد

استاد دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

دکتر مرجان حسینی راد

مدرس مدعو دانشکده

روان‌شناسی و علوم تربیتی

دانشگاه تهران

دکتر سعید زندی

متخصص مشاوره،

دانشگاه علامه

طباطبایی

دکتر محمدحسن آسایش

استادیار دانشکده روان‌شناسی و

علوم تربیتی دانشگاه تهران

(۱۴۰۳)



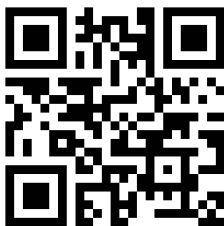
شماره مسلسل ۱۲۱۵۲

شماره انتشار ۴۶۸۶

### انتشارات دانشگاه تهران

عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای عملی مهارت‌های نیک زیستن/مؤلفان محمد خدایاری فرد ... (و دیگران).
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۰ص: جدول.
فروست	: انتشارات دانشگاه تهران؛ شماره انتشار ۴۶۸۶.
شابک (چاپی)	: 978-964-03-7743-7
شابک (الکترونیکی)	: 978-964-03-7745-1
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: مؤلفان محمد خدایاری فرد، محمدحسن آسایش، سعید زندی، مرجان حسینی‌راد.
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: بهزیستی - ایران - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Wellbeing – Iran – Psychological Aspects
موضوع	: راه و رسم زندگی - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Conduct of Life – Psychological Aspects
موضوع	: مهارت‌های زندگی - ایران - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Life Skills – Iran - Psychological Aspects
موضوع	: خدایاری فرد، محمد، ۱۳۲۹ -
شناسه افزوده	: دانشگاه تهران. مؤسسه انتشارات. University of Tehran. Press.
رده‌بندی کنگره	: BF۵۷۵ ۱۴۰۳
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۸۴۸۰۸۷

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های pdf لوح فشرده، بازنویسی در وبلاگ‌ها، سایت‌ها، مجله‌ها و کتاب، بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود و تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.



عنوان: راهنمای عملی مهارت‌های نیک زیستن  
 مؤلفان: دکتر محمد خدایاری فرد - دکتر محمدحسن آسایش - دکتر سعید زندی - دکتر مرجان حسینی‌راد  
 ویراستار ادبی: فاطمه جهانگیری  
 نوبت چاپ: اول  
 تاریخ انتشار: ۱۴۰۳  
 شمارگان: ۱۰۰ نسخه  
 ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران  
 چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلفان است»

بها: ۲،۴۰۰،۰۰۰ ریال

خیابان کارگر شمالی - خیابان شهید فرش مقدم - مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران  
 پست الکترونیک: [press@ut.ac.ir](mailto:press@ut.ac.ir) - تارنما: <http://press.ut.ac.ir>  
 پخش و فروش: تلفکس ۸۸۳۳۸۷۱۲

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## فهرست مطالب

پیشگفتار.....	ز
<b>فصل یکم: مقدمه‌ای بر مهارت‌های زندگی در مسیر نیک زیستن.....</b>	<b>۱</b>
اهداف.....	۱
معرفی.....	۱
ارزشیابی جهانی برنامه‌های مربوط به آموزش مهارت‌های زندگی.....	۸
اجرای برنامه‌های مربوط به آموزش مهارت‌های زندگی.....	۱۰
ارزشیابی و نظارت بر برنامه‌های مربوط به آموزش مهارت‌های زندگی.....	۱۱
جمع‌بندی.....	۱۳
<b>فصل دوم: مهارت‌های نیک زیستن، مهارت مثبت‌نگری و کشف نقاط قوت.....</b>	<b>۱۵</b>
اهداف.....	۱۵
مروری بر برنامه جلسه.....	۱۵
چیستی مفهوم نیک زیستن.....	۱۶
سیر تاریخی شکل‌گیری نظریه‌های نیک‌زیستی.....	۱۶
مهارت‌های نیک زیستن.....	۲۰
انواع مهارت‌های نیک زیستن.....	۲۱
روانشناسی مثبت.....	۲۳
مراحل اجرای مهارت مثبت‌نگری.....	۲۸
کاربرگ نقاط قوت و توانمندی‌های شخصی.....	۲۹
کاربرگ نقاط قوت و توانمندی‌های شخصی دیگران.....	۳۰
کاربرگ نقاط قوت خاطرات.....	۳۱
کاربرگ اولویت‌بندی نقاط قوت و توانمندی‌های شخصی.....	۳۲

کاربرگ اولویت‌بندی نقاط قوت و توانمندی‌های شخصی دیگران ..... ۳۳  
جمع‌بندی ..... ۳۳

**فصل سوم: فضیلت‌ها و توانمندی‌های منش ..... ۳۵**

اهداف ..... ۳۵  
مروری بر برنامه جلسه ..... ۳۵  
مراحل اجرای مهارت ..... ۴۰  
کاربرگ توانمندی‌های منش در ۳۶۰ درجه (فرم خودسنجی) ..... ۴۰  
کاربرگ توانمندی‌های منش در ۳۶۰ درجه (فرم سنجش توانمندی‌های دیگران) ..... ۴۲  
جمع‌بندی ..... ۴۴

**فصل چهارم: مهارت تعامل همدلانه و گفت‌وگوی ذهن آگاهانه ..... ۴۵**

اهداف ..... ۴۵  
مروری بر برنامه جلسه ..... ۴۵  
گوش دادن و گفت‌وگوی ذهن آگاهانه ..... ۴۶  
مراحل اجرای تمرین ..... ۴۷  
مهارت گفت‌وگوی همدلانه ..... ۴۷  
کاربرگ گفت‌وگوی ذهن آگاهانه ..... ۴۸  
کاربرگ بیان و درک ذهن آگاهانه احساسات ..... ۴۹  
همدلی در ارتباط مؤثر از نظر دین اسلام ..... ۵۰  
ضرورت نیاز به همدلی در ارتباط مؤثر ..... ۵۱  
راه‌های رسیدن به همدلی در ارتباط مؤثر ..... ۵۲  
راهکارهای تقویت همدلی در بهبود ارتباط مؤثر ..... ۵۳  
اجرای فن گفت‌وگوی همدلانه ..... ۵۴  
کاربرگ اصول تعامل و گفت‌وگوی همدلانه ..... ۵۵  
جمع‌بندی ..... ۵۷

**فصل پنجم: مهارت عفو و گذشت..... ۵۹**

اهداف .....	۵۹
مروری بر برنامه جلسه .....	۵۹
آثار بخشایشگری .....	۶۱
برداشت‌های نادرست از بخشایشگری .....	۶۳
مراحل عفو و بخشش .....	۶۵
اجرای مهارت عفو و گذشت .....	۶۸
کاربرگ عفو و بخشایشگری .....	۶۸
جمع‌بندی .....	۷۳

**فصل ششم: مهارت حل مسئله..... ۷۵**

اهداف .....	۷۵
مروری بر برنامه جلسه .....	۷۵
روش حل مسئله .....	۷۷
مکمل‌های معنوی فرایند حل مسئله .....	۷۷
اجرای مهارت حل مسئله .....	۷۸
نمونه‌هایی از مسائل و مشکلاتی که اعضا ممکن است مطرح کنند .....	۷۸
کاربرگ مهارت حل مسئله در جلسه خانواده یا گروه .....	۸۱
نمونه‌ای از اجرای تکنیک حل مسئله .....	۸۵
نمونه‌هایی از پاسخ‌های اعضا .....	۸۵
جمع‌بندی .....	۸۷

**فصل هفتم: مهارت تغییر رفتار..... ۸۹**

اهداف .....	۸۹
مروری بر برنامه جلسه .....	۸۹
تغییر رفتار .....	۹۱
شیوه‌های تغییر رفتار .....	۹۲

## ح □ راهنمای عملی مهارت‌های نیک زیستن

۹۴	..... فن تغییر رفتار سیستمی
۹۵	..... مرحله یکم: مرحله پیش تفکر
۹۵	..... مرحله دوم: مرحله تفکر
۹۵	..... مرحله سوم: مرحله کاوش و خودسنجی
۹۶	..... مرحله چهارم: هدف گذاری
۹۷	..... مرحله پنجم: مرحله آمادگی
۹۸	..... مرحله ششم: مرحله اقدام یا عمل
۹۸	..... مرحله هفتم: مرحله تثبیت
۹۸	..... راهنمای اجرای فن تغییر رفتار سیستمی
۹۸	..... مراحل اجرای مهارت تغییر رفتار
۹۹	..... فرم تغییر رفتار
۱۰۱	..... جمع بندی

## ۱۰۳ ..... فصل هشتم: مهارت تنظیم هیجان‌های منفی

۱۰۳	..... اهداف
۱۰۳	..... مروری بر برنامه جلسه
۱۰۴	..... بخش یکم: مهارت مدیریت استرس
۱۰۵	..... عوامل مؤثر بر میزان استرس
۱۰۶	..... آثار و پیامدهای استرس
۱۰۷	..... شدت استرس‌های روزمره
۱۰۹	..... شیوه‌های مقابله با استرس
۱۰۹	..... راهبردهای کاهش استرس
۱۱۰	..... تمرین آرامش عضلانی یا تن آرامی
۱۱۴	..... روش‌های مدیریت استرس مبتنی بر رویکرد شناختی
۱۱۵	..... تکنیک روی برگردانی
۱۱۵	..... خودگویی و ارتباط مثبت
۱۱۶	..... مثبت‌نگر و کشف نقاط قوت

فهرست □ خ

مهارت حل مسئله	۱۱۶
تحلیل هزینه و فایده	۱۱۶
کاهش ابهام و عدم قطعیت	۱۱۷
آموزش ایمن سازی در برابر استرس	۱۱۷
پذیرش و تمرکز بر موارد قابل کنترل	۱۲۱
فنون مرتبط با مذهب در مقابله با عوامل استرس زا	۱۲۲
شیوه های مقابله با استرس در دین اسلام	۱۲۳
بخش دوم: مهارت مدیریت خشم	۱۲۶
روش های مدیریت خشم	۱۲۸
جمع بندی	۱۳۳

**فصل نهم: مهارت سبک زندگی سالم** ..... ۱۳۵

اهداف	۱۳۵
مروری بر برنامه جلسه	۱۳۵
بخش یکم: مهارت سبک زندگی عاشقانه	۱۳۵
تعریف عشق	۱۳۶
انواع نظریه های عشق	۱۳۶
سبک زندگی عاشقانه	۱۳۸
شیوه اجرای آموزشی مهارت سبک زندگی عاشقانه	۱۳۹
بررسی نقش خود در زندگی	۱۳۹
کاربرگ بررسی نقش خود در زندگی ۱	۱۴۰
کاربرگ بررسی نقش خود در زندگی ۲	۱۴۱
رمانتیک سازی و تهیه فهرست تفریح	۱۴۳
کاربرگ مهارت رمانتیک سازی (شناخت زبان عشق و رفتارهای عاشقانه)	۱۴۴
اولویت بندی زبان عشق و رفتارهای عاشقانه	۱۴۵
کاربرگ تهیه فهرست تفریح خانواده	۱۴۶
اولویت بندی فهرست تفریح خانواده	۱۴۷

- ۱۴۷ ..... فن ارائه پاسخ‌های منطقی در برابر رفتار و گفتار غیرمنطقی دیگران
- ۱۴۹ ..... بخش دوم: مهارت سبک زندگی اخلاق محور
- ۱۴۹ ..... دیدگاه خواجه نصیرالدین طوسی
- ۱۵۰ ..... دیدگاه محمد مهدی نراقی
- ۱۵۱ ..... اخلاق هنجاری
- ۱۵۲ ..... نظریه انسان عامل باقری
- ۱۵۳ ..... گسترش اخلاق در دانشگاه
- ۱۵۴ ..... مراحل اجرای مهارت
- ۱۵۴ ..... کاربرد اصول و رفتارهای اخلاقی
- ۱۵۶ ..... جمع بندی
- ۱۵۷ ..... جمع بندی کتاب
- ۱۶۳ ..... منابع
- ۱۹۵ ..... فهرست اعلام فارسی به انگلیسی
- ۲۰۱ ..... واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
- ۲۰۵ ..... واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
- ۲۰۹ ..... نمایه



### فهرست جدول‌ها

- جدول ۱-۲ برنامه محتوایی مهارت‌های نیک زیستن ..... ۲۲
- جدول ۱-۵ برداشت‌های نادرست و درست از بخش‌بندی ..... ۶۴
- جدول ۱-۸ وقایع زندگی هلمز و راهه (به نقل از وکیلان و همکاران، ۱۳۸۵) ..... ۱۰۷
- جدول ۲-۸ مقایسه دو روش مقابله‌ای متمرکز بر هیجان و متمرکز بر مسئله ..... ۱۰۹

### فهرست شکل‌ها

- شکل ۱-۳ شش دسته فضیلت بر اساس پژوهش‌های جهانی مؤسسه ارزش‌ها در عمل (ویا) ..... ۳۷
- شکل ۲-۳ سلسله‌مراتب طبقه‌بندی گسترش یافته یا مستخرج از پژوهش‌ها ..... ۳۷
- شکل ۳-۳ معرفی طبقه‌بندی توانمندی‌های منش و فضایل (مؤسسه ارزش‌ها در عمل، ۲۰۲۳) ..... ۳۸
- شکل ۱-۵ پیامدهای بخش‌بندی ..... ۶۵
- نمودار ۱ مداخلات توانمندی‌محور مبتنی بر روان‌شناسی مثبت (حسینی راد و همکاران، ۱۳۹۹) ..... ۱۵۸
- نمودار ۲ مداخلات توانمندی‌محور مبتنی بر روان‌شناسی مثبت (آصف‌نیا، ۱۳۹۹) ..... ۱۵۹
- نمودار ۳ فضایل دوره مداخلات نیک زیستن (خدایاری فرد، ۱۳۹۸-۱۳۹۹) ..... ۱۶۰
- نمودار ۴ فضایل دوره مداخلات نیک زیستن (خدایاری فرد، ۱۴۰۰) ..... ۱۶۰
- نمودار ۵ نیک‌زیستی دوره مداخلات نیک زیستن (خدایاری فرد، ۱۴۰۰) ..... ۱۶۱
- نمودار ۶ نیک‌زیستی دوره مداخلات نیک زیستن (خدایاری فرد، ۱۴۰۱) ..... ۱۶۱



## پیشگفتار

امروزه جهان و سبک زندگی به‌طور شگرف در حال دگرگونی و تغییر است؛ از این رو عصر حاضر را می‌توان دوران نوجویی در شیوه و سبک زندگی نامید. سبک زندگی در حال حاضر یک ساختار چندبعدی در نظر گرفته می‌شود که رفتارهایی از تغذیه، فعالیت بدنی، خواب ترمیمی، فعالیت‌های خارج از منزل، مصرف مواد، مدیریت استرس و حمایت اجتماعی را ادغام می‌کند. در مدیریت این تغییرات، نظام‌های تربیتی و اجتماعی نیز نیازمند بازسازی و تغییرند. منظور از نوآوری در عرصه سبک زندگی، موارد خلاقانه‌ای است که موجب تحول در بهینه‌سازی و ارتقای کیفی زندگی می‌شود. از این رو می‌توان نوآوری در سبک زندگی را تغییر روش‌های هدفمند و برنامه‌ریزی‌شده زندگی در عصر جدید دانست که در مسیر دستیابی به اهداف مشخص صورت می‌گیرد. در این بین نقش و اهمیت تأثیر رشد و توسعه فردی بر کیفیت و بازدهی هر عملکرد فرد و در نتیجه کارکرد او در خانواده و جامعه بر کسی پوشیده نیست. به نظر می‌رسد این امر در صورتی امکان‌پذیر خواهد بود که جوامع و سازمان‌ها بتوانند مهارت‌ها، توانایی‌ها و خصوصیات فردی و بین فردی خود را در راستای اهداف آن جامعه یا سازمان به کار گیرند و تقویت کنند (اسمایلیو کین و بکسین<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰).

توان‌افزایی از مهم‌ترین راهکارهای ایجاد ویژگی‌ها و توانمندی‌هایی مانند خودشناسی، اعتماد به نفس، خلاقیت و نوآوری، مثبت‌نگری و حل مسئله در مشکلات شغلی و افزایش تعهد فردی، اجتماعی و سازمانی و همچنین بهبود عملکرد فردی، خانوادگی، اجتماعی و شغلی کارکنان مختلف است. توان‌افزایی فرایندی است که در آن از طریق توسعه و گسترش نفوذ و قابلیت افراد و تیم‌ها به بهبود و بهسازی مستمر عملکرد کمک می‌شود. به عبارت دیگر، توان‌افزایی راهبرد توسعه و شکوفایی است (حسینی، ۱۳۹۲). توان‌افزایی افراد از عوامل مؤثر بر افزایش بازدهی فردی و اجتماعی، توسعه قابلیت‌های افراد، بهبود و بهسازی مستمر عملکرد و استفاده بهینه از ظرفیت و توانایی‌های فردی و گروهی آنها در راستای تحقق اهداف فردی و اجتماعی و ارتقای سطح ارتباط و کیفیت ارائه خدمات در جامعه است (رعدی افسوران، ۱۳۹۰). از این رو امروزه موضوع مهارت‌ها از موضوعات پرطرفدار در حوزه پیشگیری است (سازمان جهانی بهداشت<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰؛ بوتوین و گریفین<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). علاوه بر نقش توسعه فردی در عملکرد افراد و اعضای یک جامعه و سازمان، بحث رشد اخلاقی نیز از

---

1- Smaliukiene & Bekesiene

2- World Health Organization (WHO)

3- Griffin

اهمیت جدی برخوردار است. همزمان با گسترش نظام آموزشی در ایران، برخی مسائل مرتبط با اخلاق نیز به تدریج آشکار شده است، به گونه‌ای که می‌توان ادعا کرد اخلاق حرفه‌ای در ایران وضعیتی بحث‌برانگیز دارد و زمینه‌های موجود فرهنگ دانشگاهی و اجتماعی علمی در کشور برای اخلاق حرفه‌ای مسئله‌آفرین است (قاراخانی و میرزایی، ۱۳۹۶). چنین وضعیتی، نوعی توسعه اخلاقی را برای دانشگاهیان ضروری ساخته است. به‌ویژه در خصوص چستی ابعاد و شاخص‌های آن و همچنین تدوین برنامه‌های مداخلاتی و تعاملاتی مبتنی بر این مفهوم‌پردازی، به گونه‌ای است که بتوان اثربخشی این برنامه‌ها را به‌طور تجربی بررسی کرد.

مرور شواهد پژوهشی و تجربی نشان می‌دهد که تاکنون کمتر الگوی مداخلاتی و تعاملاتی مشخصی برای توسعه فردی و همزمان توسعه رفتار اخلاق‌مدارانه در حوزه روان‌شناسی مورد توجه قرار گرفته و از سوی دیگر، برنامه‌هایی ویژه افراد، خانواده‌ها، دانشگاهیان و سایر کارمندان دولتی و غیردولتی تدوین و اجرا نشده است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود برای افزایش توانمندی‌های فردی، مهارت‌های افراد، خانواده‌ها و کارکنان سازمان‌ها و دانشجویان برای ارتقای نتایج مفید ارتباطی و سازمانی دوره‌های تعاملاتی آموزش مهارت‌های نیک زیستن با تأکید بر اخلاق برگزار شود. بر این اساس مهارت‌های مختلفی را می‌توان در راستای ارتقای توانمندی افراد به کار گرفت؛ از جمله می‌توان به کاربرد روان‌شناسی مثبت در زندگی، کشف توانمندی‌های خود و دیگران، مهارت گفت‌وگوی همدلانه، حل مسئله، تغییر رفتار مبتنی بر اصول اخلاقی و تمرین سبک زندگی اخلاق‌مدارانه اشاره کرد. از این رو کتاب حاضر برای ارتقای اخلاق و سبک زندگی بهتر و مثبت‌نگری و آرامش درونی افراد مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری و روان‌شناسی مثبت تدوین شده است، به گونه‌ای که بتوان آن را اجرا، ارزشیابی و اثربخشی کرد.

شایان ذکر است که ادبیات پژوهش شواهد متعددی درباره بنیان‌های اخلاقی فضایل و توانمندی‌های منش<sup>۱</sup> (روان‌شناسی مثبت) در اختیار ما قرار داده است؛ به همین سبب این رویکرد در این کتاب رکنی اساسی دارد. یافته‌ها نشان می‌دهند که توانمندی‌های منش پیش‌بینی‌کننده رفتار در قلمرو اخلاقی اند (راچ و همکاران، ۲۰۱۷). پیترسون و سلینگمن<sup>۲</sup> گروهی ۵۵ نفره از دانشمندان خیره را هدایت کردند تا طرح چندساله را که به بررسی تاریخی گسترده و تحلیل بهترین تفکرات در زمینه فضایل و منش در فلسفه، آموزه‌های اخلاقی، ادبیات ملل، روان‌شناسی و الهیات در بیش از ۲۵۰۰ سال گذشته پرداخته است، به نتیجه برسانند. نتیجه این طرح، طبقه‌بندی شش فضیلت (خرد، شجاعت، انسانیت، تعالی، عدالت و سنجیدگی) بود که فضایی جهان‌شمول از مذاهب، فرهنگ‌ها، ملت‌ها و نظام‌های باور مختلف محسوب می‌شدند. پس از در نظر گرفتن ملاک‌های مختلف برای توانمندی‌ها، ۲۴ توانمندی منش برگزیده شد که هر کدام رابطه نیرومندی با یکی از شش فضیلت داشتند (پیترسون و سلینگمن، ۲۰۰۴)؛

1- character strengths and virtues

2- Peterson & Seligman

پیشگفتار □ ش

نیمک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴؛ نیمک، ۱۴۰۱). به‌طور کلی، ۲۴ توانمندی منش، به‌عنوان یک گروه، زبانی مشترک محسوب می‌شوند که به توصیف بهترین‌ها در انسان یعنی همان فضایل اخلاقی می‌پردازند (نیمک، ۲۰۱۴). پترسون و سلیگمن در کتاب *توانمندی‌های منش و فضایل* (۲۰۰۴) توضیح می‌دهند که یکی از ۱۰ ملاک شناسایی توانمندی‌های منش این است که آن توانمندی دارای ارزش اخلاقی باشد: «اگرچه توانمندی‌ها می‌توانند نتایج دلخواه به‌بار بیاورند و اغلب نیز این نتایج را نیز به‌دنبال دارند، با وجود این، حتی در غیاب نتایج آشکار موردنظر، هر توانمندی ارزش اخلاقی خود را دارد» (ص ۱۹). میلر<sup>۲</sup> پژوهشگر حوزه اخلاق و توانمندی (۲۰۱۳) این مسئله را مطرح کرده است که اهمیت فضایل و توانمندی‌های منش در موارد زیر بسیار بارز و برجسته است: درک و شناخت خودمان، درک و شناخت خانواده و دوستان، الگوهای نقش، نظریه اخلاق، آموزش و مشکلات اجتماعی. توانمندی‌های منش، صفات (فضایل) مثبتی‌اند که هسته اصلی بودن<sup>۳</sup> هویت و عمل/رفتار ما را تشکیل می‌دهند. در این کتاب نویسندگان در نظر دارند که مهارت‌های اصلی نیک زیستن را با تمرکز بر نگاه شناختی-رفتاری و روان‌شناسی مثبت‌گرا ارائه کنند. این کتاب شامل نه فصل است. در فصل اول به مقدمات و مبانی زیربنایی این مهارت‌ها پرداخته شده است. در فصل دوم به مهارت مثبت‌نگری، فصل سوم به مهارت کشف فضیلت‌ها و توانمندی‌های منش، فصل چهارم به مهارت گفت‌وگوی ذهن آگاهانه و تعامل همدلانه، فصل پنجم به مهارت عفو و گذشت، فصل ششم به مهارت حل مسئله، فصل هفتم به مهارت تغییر رفتار، فصل هشتم به مهارت تنظیم هیجان‌های منفی و فصل نهم به مهارت سبک زندگی سالم و اخلاق‌محور پرداخته شده است. این کتاب یک پروتکل مداخله‌ای و تعاملاتی است که اعتبار آن نیز در چند دوره اجرا در دانشگاه تهران به‌دست آمده که در بخش جمع‌بندی به آن اشاره شده است. امیدواریم این کتاب راهنمای کاربردی و مفیدی برای افراد، خانواده‌ها، دانشجویان و کارکنان سازمان‌ها و همه افرادی که به‌دنبال رشد و توسعه فردی خود هستند، باشد تا با اجرای این فنون و تمرین‌ها بتوانند در رشد و توسعه اخلاق فردی و بهبود عملکرد بین فردی و اجتماعی خود مؤثر باشند.

### دکتر محمد خدایاری فرد

دکتر مرجان حسنی راد

دکتر سعید زندی

دکتر محمدحسن آسایش

---

1- Niemiec  
2- Miller  
3- being

