

برنام‌ها

کلیدهای مدیریت زندگی

## مزیت شاد بودن

هفت اصل روان‌شناسی مثبت‌اندیشی که  
موفقیت و عملکرد در کار را بهبود می‌بخشد

شان آکر

مترجم: گیتا شیخ‌الاسلامی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

## فهرست مطالب

سخن ناشر ..... ۵

مقدمه ..... ۷

بخش ۱: روان‌شناسی مثبت‌اندیشی در محل کار ..... ۹

کشف مزیت شاد بودن ..... ۱۰

مزیت شاد بودن در محل کار ..... ۲۸

تغییر امکان‌پذیر است ..... ۳۶

بخش ۲: هفت اصل ..... ۴۷

اصل اول: مزیت شاد بودن ..... ۴۸

اصل دوم: تکیه‌گاه و اهرم ..... ۷۹

اصل سوم: تأثیر تتریس ..... ۱۱۱

اصل چهارم: سکوی پرش ..... ۱۳۴

اصل پنجم: دایره زور و ..... ۱۶۳

اصل ششم: قانون ۲۰ ثانیه ..... ۱۸۵

اصل هفتم: سرمایه‌گذاری اجتماعی ..... ۲۱۷

۲۵۱

بخش ۳: پیامدها

گسترش مزیت شاد بودن در محل کار، در خانه و فراتر آن ..... ۲۵۲