



سلسله گفتگوهای روانشناسی
مبتنی بر رویکرد «روانشناسی مثبت»

در برنامه حال خوب،
شبکه تلویزیونی سلامت
پنجشنبه ها ساعت ۲۱ الی ۲۲

اولین برنامه:
معرفی رویکرد مثبت
۱۳۹۵/۱۲/۱۹

دکتر نغمه تقوی

عضو تیم مدیریت شاخه بالینی انجمن جهانی روانشناسی مثبت
و
مدرس و مشاور در دانشگاه علوم پزشکی تهران

برنامه بهارانه: هفت سین سلامت روانی

۱۳۹۵/۱۲/۲۶

۱۳۹۶/۱/۳

۱۳۹۶/۱/۱۰

دکتر نغمہ تقوی

عضو تیم مدیریت شاخه بالینی انجمن جهانی روانشناسی مثبت

9

مدرس و مشاور در دانشگاه علوم پزشکی تهران

سلسله گفتگوهای
روانشناسی

مبتنی بر رویکرد

«روانشناسی مثبت»

در برنامه حال خوب،

شبکه تلویزیونی سلامت

پنجشنبه ها ساعت ۲۱ الی ۲۲

telewebion.com امکان مشاهده و بارگیری برنامه های پخش شده از:

سلسله گفتگوهای روانشناسی
مبتنی بر رویکرد
«روانشناسی مثبت»

در برنامه حال خوب، شبکه تلویزیونی سلامت
پنجشنبه ها ساعت ۲۱ الی ۲۲

برنامه:

اولین بخش از هفت سین سلامت روانی

۱۳۹۵/۱۲/۲۶

۱. سازمان دهی خواسته ها

۲. سامان بخشی اهداف

تکنیک (S) SMART

دکتر نغمه تقوی

عضو تیم مدیریت شاخه بالینی
انجمن جهانی روانشناسی مثبت

و

مدرس و مشاور در دانشگاه علوم پزشکی تهران

امکان مشاهده و بارگیری برنامه های پخش شده از:

telewebion.com

<http://www.telewebion.com/episode/1593597/>



دکتر نغمه تقوی

عضو تیم مدیریت شاخه بالینی
انجمن جهانی روانشناسی مثبت

و

مدرس و مشاور در دانشگاه علوم پزشکی تهران

سلسله گفتگوهای روانشناسی
مبتنی بر رویکرد «روانشناسی مثبت»

در برنامه حال خوب، شبکه تلویزیونی سلامت
پنجشنبه ها ساعت ۲۱ الی ۲۲

دومین بخش از هفت سین سلامت روانی
۱۳۹۶/۱/۳

۱. سازمان دهی خواسته ها

۲. سامان بخشی اهداف

۳. سرزندگی

۴. سادگی

۵. سخاوت

۶. سپاسگزاری

۷. سازگاری

امکان مشاهده و بارگیری برنامه های پخش شده از:

telewebion.com

سلسله گفتگوهای روانشناسی
مبتنی بر رویکرد «روانشناسی مثبت»

در برنامه حال خوب،
شبکه تلویزیونی سلامت
پنجشنبه ها ساعت ۲۱ الی ۲۲

سومین بخش از هفت سین سلامت روانی
۱۳۹۶/۱/۱۰

۱. سازمان دهی خواسته ها

۲. سامان بخشی اهداف

۳. سرزندگی

۴. سادگی

۵. سخاوت

۶. سپاسگزاری

۷. سازگاری



دکتر نغمه تقوی

عضو تیم مدیریت شاخه بالینی انجمن جهانی روانشناسی مثبت

و

مدرس و مشاور در دانشگاه علوم پزشکی تهران

امکان مشاهده و بارگیری برنامه های پخش شده از:

telewebion.com



سلسله گفتگوهای روانشناسی مبتنی بر رویکرد «روانشناسی مثبت»

در برنامه حال خوب، شبکه تلویزیونی سلامت،

پنجشنبه ها ساعت ۲۱ الی ۲۲، تکرار برنامه جمعه ها ساعت ۱۵

۱۳۹۶/۱/۱۷

پنجمین برنامه

متمرکز بر مناسبت های روز جهانی

۱. سلامتی (شعار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۷: افسردگی)

۲. آگاهی افزایی درباره اختلال اتیسم

۳. اختلال دو قطبی



دکتر نغمه تقوی

عضو تیم مدیریت شاخه بالینی انجمن جهانی روانشناسی مثبت

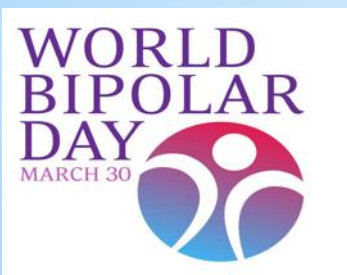
و

مدرس و مشاور دانشگاه علوم پزشکی تهران

مهمان تلفنی این برنامه:

دکتر حمیدرضا پوراعتماد،

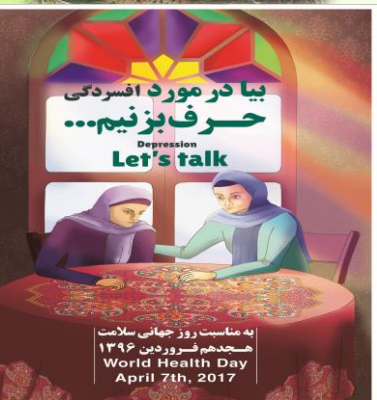
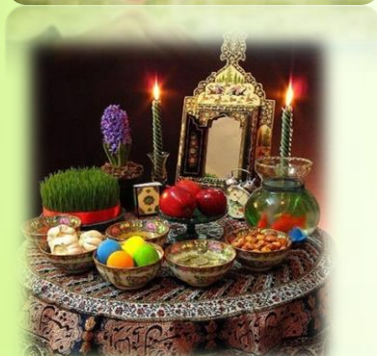
استاد دانشگاه شهید بهشتی



امکان مشاهده و بارگیری برنامه های پخش شده از: telewebion.com

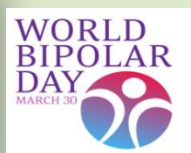
پنجشنبه ها ساعت ۲۱ الی ۲۲.
تکرار برنامه شنبه ها ساعت ۱۵

سلسله گفتگوهای روانشناسی مبتنی بر رویکرد «روانشناسی مثبت»
در برنامه حال خوب، شبکه تلویزیونی سلامت،



لینک سایت تلویزیون	موضوع برنامه	تاریخ پخش
http://www.telewebion.com/#!/episode/1590039/	معرفی رویکرد مثبت	۱۳۹۵/۱۲/۱۹
http://www.telewebion.com/#!/episode/1593597/	۱. سازمان دهی خواسته ها ۲. سامان بخشی اهداف	۱۳۹۵/۱۲/۲۶
http://www.telewebion.com/#!/episode/1596599/	۳. سرزندگی ۴. سادگی	۱۳۹۶/۱/۳
http://www.telewebion.com/#!/episode/1599606/	۵. سخاوت ۶. سپاسگزاری ۷. سازگاری	۱۳۹۶/۱/۱۰
http://www.telewebion.com/#!/episode/1602301/	تمرکز بر مناسبت های روز جهانی ۱. سلامتی (شعار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۷: افسردگی) ۲. آگاهی افزایی درباره اختلال اتیسم ۳. اختلال دو قطبی	۱۳۹۶/۱/۱۷

هفت سین
سلامت
روانی



دکتر نغمه تقوی



عضو تیم مدیریت شاخه بالینی انجمن جهانی روانشناسی مثبت و مدرس و مشاور دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر نغمه تقوی



عضو تیم مدیریت شاخه بالینی انجمن جهانی روانشناسی مثبت



و مدرس و مشاور دانشگاه علوم پزشکی تهران

سلسله گفتگوهای روانشناسی مبتنی بر
رویکرد «روانشناسی مثبت»

در برنامه حال خوب،
شبکه تلویزیونی سلامت،

پنجشنبه ها ساعت ۲۱ الی ۲۲،
تکرار برنامه شنبه ها ساعت ۱۵



۹۶/۱/۲۴

تاریخ برنامه:

موضوع ششمین برنامه:

عوامل نیک زیستی (خوشبختی)

Well-being

بر اساس مدل PERMA-V



امکان مشاهده و بارگیری برنامه های پخش شده از:

telewebion.com

دکتر نغمه تقوی



عضو تیم مدیریت شاخه بالینی انجمن جهانی روانشناسی مثبت و
مدرس و مشاور دانشگاه علوم پزشکی تهران

مناسبت هفته:

✓ روز سعدی

✓ روز جهانی روانشناس

سلسله گفتگوهای روانشناسی مبتنی بر
رویکرد «روانشناسی مثبت»

در برنامه حال خوب،
شبکه تلویزیونی سلامت،

پنجشنبه ها ساعت ۲۱ الی ۲۲،
تکرار برنامه شنبه ها ساعت ۱۵

مهمان تلفنی این برنامه: دکتر محمدعلی مظاهری
رئیس دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید بهشتی

۹۶/۱/۳۱

تاریخ برنامه:



موضوع هفتمین برنامه:

قسمت دوم عوامل نیک زیستی (خوشبختی):
روابط عاطفی اصیل و مثبت

امکان مشاهده و بارگیری برنامه های پخش شده از:
telewebion.com

بر اساس مدل PE RMA-V

پنجشنبه ها ساعت ۲۱ الی ۲۲.
تکرار برنامه شنبه ها ساعت ۱۵

سلسله گفتگوهای روانشناسی مبتنی بر رویکرد «روانشناسی مثبت»
در برنامه حال خوب، شبکه تلویزیونی سلامت،

عوامل نیک زیستی (خوشبختی) Well-being بر اساس مدل PERMA-V

برنامه	تاریخ پخش	موضوع برنامه	آدرس اینترنتی
۶	۱۳۹۶/۱/۲۴	Pهیجانهای مثبت Eمشغولیت های فعال	http://www.telewebion.com/episode/1605716/
۷	۱۳۹۶/۱/۳۱	Rروابط عاطفی اصیل و مثبت	http://www.telewebion.com/episode/1609083/
۸	۱۳۹۶/۲/۷	Mمعنا	http://www.telewebion.com/episode/1612915/
۹	۱۳۹۶/۲/۱۴	Aموفقیت ها و دستاوردها Vسرزندگی جسمانی	http://www.telewebion.com/episode/1616525/



دکتر نغمه تقوی



عضو تیم مدیریت شاخه بالینی انجمن جهانی روانشناسی مثبت و مدرس و مشاور دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر نغمه تقوی



عضو تیم مدیریت شاخه بالینی انجمن جهانی روانشناسی مثبت و
مدرس و مشاور دانشگاه علوم پزشکی تهران



سلسله گفتگوهای روانشناسی مبتنی بر
رویکرد «روانشناسی مثبت»

در برنامه حال خوب،
شبکه تلویزیونی سلامت،

پنجشنبه ها ساعت ۲۱ الی ۲۲،
تکرار برنامه شنبه ها ساعت ۱۵

مناسبت هفته:

هفته سلامت

چهارمین روز درگذشت دکتر افشین یداللهی

تاریخ برنامه: ۱۳۹۶/۲/۷

موضوع هشتمین برنامه:

قسمت سوم عوامل نیک زیستی (خوشبختی):

معنا در زندگی

بر اساس مدل PERMA-V

امکان مشاهده و بارگیری برنامه های پخش شده از:

telewebion.com





مولف، مترجم و مربی ارشد موسسه تئوری انتخاب و واقعیت درمانی ویلیام گلسر

پنجشنبه ها ساعت ۲۱ الی ۲۲،
تکرار برنامه شنبه ها ساعت ۱۵

- بزرگداشت مقام معلم
- هفته کتاب

موضوع نہمین پرنامہ:

قسمت چهارم عوامل نیک زیستی (خوشبختی):

بر اساس مدل PERMA-v

دستاوردہا (موفقیت ہا)

9

سرزندگی و سلامت جسمانی

telewebion.com

امکان مشاهده و پارگیری برنامه های زنده و یخش شده از:



تاریخ برنامه: ۱۳۹۶/۲/۲۱

موضوع دهمین برنامه: انتخاب مثبت

سلسله گفتگوهای روانشناسی مبتنی بر رویکرد «روانشناسی مثبت»

امکان مشاهده و بارگیری
برنامه های زنده و پخش شده از:
telewebion.com

در برنامه **حال خوب**، شبکه تلویزیونی **سلامت**،

پنجشنبه ها ساعت ۲۱ الی ۲۲، تکرار برنامه شنبه ها ساعت ۱۵

دکتر نغمه تقوی



عضو تیم مدیریت شاخه بالینی انجمن جهانی روانشناسی مثبت و
مدرس و مشاور دانشگاه علوم پزشکی تهران



سلسله گفتگوهای روانشناسی مبتنی
بر رویکرد «روانشناسی مثبت»

در برنامه حال خوب،
شبکه تلویزیونی سلامت،

پنجشنبه ها ساعت ۲۱ الی ۲۲،
تکرار برنامه شنبه ها ساعت ۱۵

بزرگداشت های هفته:
• فردوسی و زبان فارسی
• حکیم عمر خیام

در باب فکر که هر چه بگوید
سازد و نسازد
پیش از آنکه بگوید
فکرش را میگوید

تاریخ برنامه: ۱۳۹۶/۲/۲۸

موضوع یازدهمین برنامه:



امید



(اولین بخش از سرمایه روانشناختی مثبت)
Positive psychological capital

دکتر نغمه تقوی



عضو تیم مدیریت شاخه بالینی انجمن جهانی روانشناسی مثبت و
مدرس و مشاور دانشگاه علوم پزشکی تهران

telewebion.com

امکان مشاهده و بارگیری برنامه های زنده و پخش شده از:

سلسله گفتگوهای روانشناسی مبتنی
بر رویکرد «روانشناسی مثبت»

در برنامه حال خوب،
شبکه تلویزیونی سلامت،

پنجشنبه ها ساعت ۲۱ الی ۲۲،
تکرار برنامه شنبه ها ساعت ۱۵

تاریخ برنامه: ۱۳۹۶/۳/۱۸

موضوع سیزدهمین برنامه:

خودکارآمدی

(دومین بخش از سرمایه روانشناختی مثبت)

Positive psychological capital

Self-Efficacy

دکتر نغمه تقوی



عضو تیم مدیریت شاخه بالینی انجمن جهانی روانشناسی مثبت و
مدرس و مشاور دانشگاه علوم پزشکی تهران



telewebion.com

امکان مشاهده و بارگیری برنامه های زنده و پخش شده از: