



## بخشی از ترجمه مقاله

عنوان فارسی مقاله :

شفاف سازی و توضیح شادی: احساسات مثبت از طریق ایجاد  
انعطاف پذیری، رضایتمندی از زندگی را افزایش می دهد

عنوان انگلیسی مقاله :

**Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life  
Satisfaction by Building Resilience**



توجه !

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل  
با فرمت ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.



## بخشی از ترجمه مقاله

### Conclusion

Positive emotions are a powerful source of growth and change, predicting both individuals' judgments about life and their skills for living well. The relation between ego resilience scores across 1 month depends partly on the fact that ego resilience generates positive emotions, suggesting an upward spiral in which ego resilience and positive emotions maintain and build on one another. Positive emotions and ego resilience are associated with rising life satisfaction, but life satisfaction itself is static and does not contribute to its own positive feedback loop. In other words, it is not sufficient to appreciate or approve of one's life in a general way; lived experiences such as joy and interest are what start the process of exploring, learning, connecting, and ultimately building new resources. Those resources can later improve one's life, offering up new opportunities for enjoyment and resource building. We look forward to further exploring this potential for daily positive emotions to feed a cycle of lifelong growth.

### نتیجه گیری

احساسات مثبت منبع مفیدی از رشد و تغییر هستند، که قضاوت فردی در مورد زندگی و مهارت های شان برای زندگی بهتر را پیش بینی میکنند. رابطه ی بین نمرات انعطاف پذیری نفس در طول یک ماه تا حدی به این حقیقت بستگی دارد که انعطاف پذیری نفس احساسات مثبت را تولید می کنند، که یک حرکت مارپیچی صعودی را نشان می دهد که در آن انعطاف پذیری نفس و احساسات مثبت حفظ می شوند و بر مبنای یکدیگر ایجاد می شوند. احساسات مثبت و انعطاف پذیری نفس با افزایش رضایتمندی از زندگی مرتبط هستند، اما خود رضایتمندی از زندگی ثابت است و منجر به حلقه ی بازخوردی مثبت خویش نمی شود. به عبارت دیگر، کافی نیست تا زندگی یک فرد به طور کلی درک یا تایید شود؛ تجارب زندگی همانند لذت و علاقه آن چیزی هستند که فرایند کاوش، یادگیری، پیوند و نهایتاً ساخت منابع جدید را آغاز می کنند. این منابع می توانند بعد ها زندگی فرد را بهبود دهند، و فرصت های جدید را برای لذت و ساخت منابع ارائه دهند. ما مشتاقانه منتظر بررسی های آتی این پتانسیل برای احساسات مثبت روزانه هستیم تا چرخه ی رشد مادام المعمر جریان یابد.

### توجه !

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت

ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.

همچنین برای جستجوی ترجمه مقالات جدید [اینجا](#) کلیک نمایید.

