

سرشناسه	لک، زهرا، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	زن شاداب / زهرا لک، معصومه صداقت، کاظم خرم‌دل.
مشخصات نشر	قم: ابتکار دانش، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۹۶ ص.، ممبر.
شابک	978-600-111-344-4
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	شادی
موضوع	زنان -- بهداشت روانی
شناسه افزوده	صداقت، معصومه، ۱۳۵۸ -
شناسه افزوده	خرم‌دل، کاظم، ۱۳۶۲ -
شناسه افزوده	حبیب الهی، محمود، ۱۳۶۶ - ویراستار
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ ۸ ا ۲ ش / BF ۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۲ / ۴۳
شماره کتابشناسی ملی	۳۱۱۵-۷۲



ناشر: مرکز بده سومین دوره جشنواره کاماؤل (ادبیات) و شایسته تقدیر هفتمین (۱۳۹۰) دوره کتاب فصل، و کتاب منتخب جشنواره رشد

● زن شاداب

■ زهرا لک، معصومه صداقت، کاظم خرم‌دل

□ ویراستار: محمود حبیب الهی

□ ناشر: ابتکار دانش

□ ناظر چاپ: مسعود حبیب الهی

□ لیتوگرافی: سعیدی

□ چاپ: ذاکر

□ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۲

□ شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

□ قیمت: ۳۵۰۰ تومان

ISBN 978-600-111-344-4

□ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۱-۳۴۴-۴

□ مرکز پخش:

تلفن: ۰۲۵۱-۷۷۴۶۵۶۷

قسم: خیابان صفاییه، کوچه ۷۸، ک جلالزاده، فرعی اول، پلاک ۶۹

WWW . Ebtakardaneh.com & Email: Ebtakardaneh@yahoo.com

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.



زن شاداب



راه های افزایش شای و نشاط در بانوان ، ویژه زنان شاد

www.ketab.ir

زهرا لک ، معصومه صداقت
کاظم خرم دل

فهرست عناوین

۶	مقدمه
۹	فصل اول شادی چیست؟
۱۱	شادمانی از دیدگاه بزرگان
۱۵	ارتباط احساس شادی با عزت نفس و برونگرایی
۱۶	رابطه‌ی بین شادی با درآمد و کار
۱۷	عوامل مهمی که در شادی مؤثرند
۲۲	ضرورت شادی در زندگی روزمره
۲۶	فرهنگ خنده و شادی در فرهنگ ایران و غرب
۳۱	زنان شاد مقاوم‌ترند
۳۷	شادی و سلامت جسمانی
۳۸	شادی، ایمنی بدن را تقویت می‌کند
۳۹	زنان شاد کمتر به سرطان سینه مبتلا می‌شوند
۴۳	فصل دوم موانع شادی
۴۵	برنامه‌ریزی برای شادی و شادمانه زیستن
۴۸	غلبه بر موانع خوش‌بینی
۴۹	سر مشق شادی برای فرزندان خود باشید
۵۰	تصورات نادرستی که باعث از بین رفتن شادی می‌شوند
۵۳	برای رسیدن به شادی چه کار انجام دهیم؟
۵۴	اول باید خودتان را دوست بدارید



- ویژگی افراد شاد ۵۶
- چند راه ساده برای این که شادتر زندگی کنیم ۵۹
- چگونه با شادی به آرامش درونی برسیم؟ ۶۵
- زنان خانه‌دار و شیوه‌های تقویت شادی ۶۷
- راهکارهای علمی و عملی جهت افزایش شادی ۷۰
- تغییر اهداف و معیارها ۷۱
- چند راه مفید برای شاد شدن فوری ۷۳
- وقتی که نا امید هستیم چه کار کنیم؟ ۷۵
- چند نکته برای شادتر و جوان‌تر ماندن ۷۸
- چند راه طلایی برای شاد کردن خانم‌ها ۸۲
- راه‌های افزایش شادی و نشاط در خانواده ۸۸
- چگونگی تحقق شادی ۸۸
- فصل سوم فرح و شادمانی در متون اسلامی ۹۸
- اهمیت شادی و تفریح در آموزه‌های دینی ۹۸
- انواع شادی و شادمانی در اسلام ۹۸
- هیجانی به نام شادی ۹۹
- عوامل زمینه‌ساز شادی پایدار در دین اسلام ۱۰۰
- هنگامه‌های شادی از دیدگاه اسلام ۱۰۱
- مهمترین عوامل شادی از دیدگاه دین مبین اسلام ۱۰۲
- معیار خوبی و بدی شادی ۱۰۳
- برخی شادی‌های مذموم از دیدگاه قرآن ۱۰۳
- شادی مورد ستایش در قرآن ۱۰۳

مقدمه



پیشرفت‌های سریع فن‌آوری و اطلاع‌رسانی، علی‌رغم مزایای فراوان، فقدان بزرگی را برای انسان معاصر به‌وجود آورده است. موج مزاینده افسردگی، پایین آمدن سن خاموشی،

آمار بالای اختلالات روانی و بیماری‌های از مشکلات روحی - اجتماعی دیگر واقعیت‌های انکارناپذیری هستند که نشان می‌دهند گویا شادی از جوامع بشری رخت بر بسته است. بر این اساس انسان معاصر در جستجوی شادی نمی‌داند به کدام گریزگاه پناه ببرد. آیا شادی را باید در ثروت جستجو کرد یا تحصیل و یا سایر عوامل مادی؟! آیا شادی در خانواده نهفته است یا اجتماع؟ آیا شادی ریشه در محیط دارد یا وراثت؟ آیا بین تیپ‌های شخصیتی و شادی رابطه وجود دارد؟

دیگر این‌که، شادی از متغیرهایی است که در سال‌های اخیر با رشد و توسعه‌ی روانشناسی مثبت‌نگر مورد توجه بیشتری قرار گرفته است؛ اگرچه مطالعه‌ی علمی شادی و احساس بهزیستی، موضوع جدیدی است، اما تئوری‌های مربوط به شادی بسیار قدیمی هستند به طوری که قدمت توجه به موضوع شادی به درازای تاریخ خلقت بشر است.



برای مثال فلاسفه‌ی قدیم یونان، اعتقاد داشتند که همواره زندگی هوشمندانه با شادی همراه است. کسی که شاد است در وی از حماقت اثری نیست و شخصی که شاد نیست از درایت و هوشمندی در او اثری نیست.

ارسطو معتقد بود که فضیلت و تقوا با شادی مترادف است، زیرا آدمی همواره به دنبال رهایی از دردها و آرنج‌ها و تغییر وضعیت خود از حال بد به حال خوب بوده است و تفکر چگونه شاد زیستن ایده‌ای است که از دیرباز ذهن بشر را به خود مشغول داشته، به گونه‌ای که وی همواره به دنبال یافتن راهکارهایی برای بهتر زیستن و کسب لذت و بهره بیشتر از زندگی بوده است.

اهمیت شادمانی به حدی است که برخی از پژوهشگران قدیمی روانشناسی و نظریه‌پردازان افسردگی معتقدند بهتر است به جای توجه به افسردگی به شادمانی توجه شود. این توجه باعث شده است که پژوهشگران مختلف ضمن تعریف شادمانی، پژوهش‌هایی را نیز در مورد عوامل موثر و شیوه‌های افزایش آن انجام دهند. با توجه بیشتر به عوامل موجود آورنده شادی می‌توان از میزان روزافزون افسردگی‌ها و اضطراب‌ها کاست.

در واقع یکی از مسائلی که در دنیای امروز توجه زیادی را به خود جلب کرده است، بحث اهمیت مسئله‌ی شاد زیستن در دنیای سرشار از نگرانی‌ها و اضطراب‌ها است. همه‌ی انسان‌ها خواهان جایگاه بهتری در زندگی هستند و حرکت زندگی انسان‌ها به سمت شادی است.

در این کتاب ما به معرفی مفهوم شادی، معانی مرتبط با آن و راهکارهای افزایش آن در زنان می‌پردازیم.