

اثر بخشی آموزش مفاهیم شادی
در آیات و روایات اسلامی
بر شادکامی و بهزیستی روانشناختی

www.ketab.ir

زینب جاجایی
دکتر سید علی هادیان
دکتر یوسف گرجی

اثر بخشی آموزش مفاهیم شادی در آیات و روایات اسلامی بر شادکامی و بهزیستی روانشناختی

با همکاری

زینب جاجایی، دکتر سید علی هادیان، دکتر یوسف گرجی



ناشر: دارخوین، چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۶

صفحه آرا: محمد کاظم شمسانی

شمارگان: ۱۰۰۰، قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

صفحات: ۱۱۸ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۰-۵۸۶-۶

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»



نشر دارخوین

تلفن: ۹۱۳۷۸۷۳۵۱۷

تلگرام: @darkhovain

سرشناسه:	جاجایی، زینب، ۱۳۳۸ -
عنوان و نام پدیدآور:	اثر بخشی آموزش مفاهیم شادی در آیات و روایات اسلامی بر شادکامی و بهزیستی روانشناختی / زینب جاجایی، دکتر سید علی هادیان، دکتر یوسف گرجی
مشخصات نشر:	اصفهان: نشر دارخوین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری:	۱۱۸ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۳۸۰-۵۸۶-۶
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	شادی -- ایران -- جنبه های روان شناسی -- نمونه پژوهی
رده بندی کنگره:	۱۳۹۶ ج ۱۵ / BF۵۷۵
رده بندی دیویی:	۱۵۲/۴۲۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی:	۴۹۲۳۳۰۰

فهرست

فصل اول: کلیات تحقیق

۱۳	مقدمه
۱۴	بیان مسئله
۱۶	اهمیت و ضرورت پژوهش
۱۷	اهداف تحقیق
۱۷	فرضیه های پژوهش
۱۸	تعریف متغیرها
۱۸	تعاریف مفهومی
۱۹	تعاریف عملیاتی

فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش

۲۳	مقدمه
۲۴	مفهوم شادی
۲۶	ماهیت شادی در قرآن
۲۷	انقسام شادی
۲۷	شادی برای خدا
۲۷	شادی های بجا
۲۷	شادی های تلخ و بیجا

۲۸	شادی به امکانات مادی و دنیوی
۲۸	شادی به علم و دانش
۲۹	عوامل شادی از نظر اسلام
۲۹	ایمان
۳۰	اعتماد کردن به فضل خدا
۳۰	یاد خدا
۳۰	عبادت
۳۱	رفتاری ایسته
۳۱	حسرت
۳۲	شوخی
۳۲	دوراندیشی
۳۳	رازپوشی
۳۳	عوامل شادمانی از عناصر مادی
۳۳	خوراکیها و نوشیدنیها
۳۴	رنگ ها
۳۵	زینت و آراستگی
۳۶	بوی خوش
۳۶	امکانات زندگی
۳۶	مسکن
۳۷	وسیله نقلیه
۳۸	سفر
۳۸	تفریحات سالم
۴۰	کار و تحرک
۴۱	موانع شادی
۴۱	الف - بدخلق
۴۱	ب - حسد

- ج- ترس ۴۲
- د- خشم ۴۲
- ه- بی تابی ۴۲
- و- کینه ۴۲
- ز- شتاب زدگی ۴۳
- ح- آرزو ۴۳
- ط- دنیا دوستی ۴۳
- شادی و نثا ط چه آثار و پیامدهایی را در زندگی به دنبال دارد؟ ۴۴
- الف- افزایش امیدواری ۴۴
- ب- تقویت ایمان ۴۴
- ج- افزایش قدرت عقلا ۴۴
- د- محبوب شدن نزد خدا ۴۵
- و- شادی قلب در روز قیامت ۴۵
- ز- آمادگی و نشاط برای عبادت ۴۵
- ح- پرورش خلاقیت ۴۵
- ط- رسیدن به درجات عالی بهشت ۴۶
- راهکارهای عوامل شادی آفرین ۴۶
- الف- ایمان ۴۶
- ب- تلاوت قرآن ۴۶
- ج- رضای الهی ۴۷
- د- حسن ظن به خدا ۴۷
- اخلاقیات و راهکارها ۴۸
- الف- شوخی و مزاح ۴۸
- ب- تبسم و خنده ۴۸
- ج- خنده ۴۹
- د- خوش رویی و گشادگی چهره ۴۹

هـ - خوش اخلاق	۴۹
و - خدمت به مردم	۵۰
ز - خوش گمانی	۵۰
ح - ابراز شادمانی	۵۱
ط - عفت ورزی	۵۱
ی - قناعت	۵۲
درمان غم و اندوه از دیدگاه اسلام	۵۲
شادکامی	۵۳
شادکامی از دیدگاه اسلام	۵۳
معنای خیر	۵۳
شیوه دعوت به خیر	۵۴
مقام و منزلت خیر خواه	۵۴
معنای سرور	۵۴
معنای نشاط	۵۵
رضایت‌مندی و نشاط	۵۵
نشاط در اندیشه شهید مطهری	۵۷
عوامل نشاط	۵۷
سعادت و مفاهیم مرتبط	۵۷
سطوح شادکامی	۵۸
سعادت دنیوی	۵۸
۱- امکانات انسانی	۵۹
الف - خانواده	۵۹
ازدواج	۵۹
ارزش وجودی همسر	۵۹
توجه به خانواده در روز جمعه	۵۹
کیفربد اخلاق با خانواده	۶۰

۶۰.....	ویژگی های همسرشایسته
۶۰.....	اول: صالح بودن
۶۱.....	دوم: زیبایی
۶۱.....	سوم: همراهی و سازگاری
۶۲.....	چهارم: امانتداری
۶۳.....	مواردی دیگری که در سعادت دنیوی مؤثرند:
۶۳.....	فرزند صالح
۶۳.....	مایه ریت، خانواده
۶۳.....	ب- همایگان
۶۴.....	ج- دوستان و منشنان
۶۴.....	کریم بودن
۶۵.....	اطاعت خدا
۶۵.....	۲- امکانات غیر انسانی
۶۵.....	شادکامی (سعادت آخروی)
۶۵.....	معاد
۶۵.....	معاد عامل امنیت جامعه
۶۵.....	دیدگاه روان شناسی مثبت
۶۸.....	مفهوم شادی در روانشناسی مثبت گرا
۶۹.....	شادکامی در روان شناسی مثبت گرا
۶۹.....	مفهوم شادکامی
۷۰.....	دیدگاه لذت گرایی
۷۲.....	عوامل مؤثر بر شادکامی از دیدگاه روان شناسی
۷۷.....	بهبودی روانشناختی
۸۰.....	مؤلفه های نظریه ریف
۸۱.....	بهبودی روان
۸۱.....	سلامت

پژوهش های داخلی و خارجی	۸۲
پژوهش های داخلی ایران	۸۲
پژوهش های خارج از ایران	۸۴

فصل سوم: روش پژوهش

جامعه آماری	۹۱
نمونه و روش نمونه گیری	۹۱
ابزار اندازه گیری پژوهش	۹۲
روایی و پایایی پیش‌شناخت شادکامی آکسفورد	۹۲
روایی و پایایی تست به نیتو ریف	۹۲
ابزار سوم بسته آموزشی شادی انطباعات و روایات	۹۳
شیوه اجرا	۹۸
روش تجزیه و تحلیل داده ها	۹۸

فصل چهارم: آزمون فرضیه های پژوهش

یافته مربوط به فرضیه اصلی اول پژوهش	۱۰۱
یافته های مربوط به فرضیه اصلی دوم پژوهش	۱۰۱
بحث و نتیجه گیری	۱۰۲
تبیین فرضیه اول پژوهش	۱۰۲
تبیین فرضیه دوم پژوهش	۱۰۳
فهرست منابع	۱۰۵
منابع پیوسته	۱۱۲
منابع انگلیسی	۱۱۳