

شادکامی و ابزارهای سنجش آن

مؤلف:

طیبه امیری

انتشارات کدیور

سرشناسه	:	امیری، طیبیه، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	شادکامی و ابزارهای سنجش آن / مولف طیبیه امیری.
مشخصات نشر	:	رشت: کدیور، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۸ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۱۴۱-۳۴-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	شادی
موضوع	:	Cheerfulness
موضوع	:	خوشبختی
موضوع	:	Happiness
موضوع	:	خوشبختی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	:	Happiness -- Psychological aspects
موضوع	:	آرامش ذهن
موضوع	:	Peace of mind
رده بندی کنگره	:	BF۵۷۵ / س۱ الف ۸ / ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	:	۱۵۲/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۲۹۴۱۰۸

عنوان: شادکامی و ابزارهای سنجش آن

مولف: طیبیه امیری

ناشر: کدیور

چاپخانه: سورنا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مولف می‌باشد.

تماس با ناشر: ۰۹۱۲۴۲۶۲۷۱۴

پیشگفتار

یکی از نشانه‌های خوشبختی و رضایتمندی انسان‌ها شادی است. شادی به زندگی انسان‌ها معنا می‌بخشد. در مقابل رنج و غم شادی را از انسان می‌گیرد. چقدر خوب است که برای گسترش شادی در جامعه تلاش همگانی داشته باشیم زیرا که سعادت بشری بدون برخورداری از آن مفهومی ندارد. انسان سعید کسی است که از شادی برخوردار باشد. از طرفی جامعه شاد در گره‌گشایی از مشکلات و نیازمندیهای شهروندان خود ظرفیت و شایستگی بیشتری دارد. در حالی که جامعه افسرده، پرتنش و غمگین و رنجور از حل معضلات شاد خود عاجز می‌ماند. بنابراین برای دست‌یابی به یک جامعه شاد نیاز به توسعه و گسترش شادی در تمامی احاد جامعه هستیم.

در این کتاب سعی شده است که به اهمیت شادی و نشاط در زندگی و عوامل موثر در آن پردازد باشد که با دانستن این بهر گامی در جهت شادی و سرور انسان‌ها برداشته باشیم.

فهرست

فصل اول: شادی، تعریف، اهمیت و مولفه ها

- ۱۰.....تعریف شادی
- ۱۳.....اهمیت شادکامی
- ۱۴.....روان شناسی بلینی شادکامی
- ۱۹.....تعیین کننده های شادی و رضایت از زندگی
- ۲۰.....نورو سایکولوژی شادکامی
- ۲۲.....عواطف مثبت و منفی
- ۲۴.....صفات شخصیتی و روان شناختی مرتبط با شادمانی
- ۲۶.....شخصیت و شادکامی
- ۲۷.....ویژگی های افراد شاد

فصل دوم: دیدگاه های نظری شادی

- ۳۰.....دیدگاه لذت گرایی
 - ۳۲.....دیدگاه معنوی
 - ۳۳.....نظریه داینر
 - ۳۴.....نظریه آرگایل
 - ۳۵.....دیدگاه های شناختی
 - ۳۸.....دیدگاه های زمینه ای
 - ۳۸.....نظریه فروید
 - ۳۹.....نظریه تعادل حالات هیجانی
 - ۳۹.....نظریه زیست شناختی
 - ۴۰.....نظریه پایین - بالا و بالا - پایین شادکامی
 - ۴۱.....نظریه نقطه تنظیم شادکامی
 - ۴۳.....نظریه عاطفی شادکامی
 - ۴۳.....نظریه فاوا
 - ۴۴.....مدل شادی الکساندر جرولف
- فصل سوم: عوامل موثر در شادکامی
- ۴۸.....عوامل موثر بر شادی

۵۳	عوامل آموزشگاهی مرتبط با شادکامی
۵۵	عوامل آموزشی
۵۸	گروه‌بندی دانش آموزان و تکالیف گروهی
۵۸	عوامل سازمانی
۶۱	عوامل اجتماعی، فرهنگی
۶۳	متغیرهای مؤثر بر شادکامی
۶۳	سن و شادکامی
۶۴	وضعیت، تاهل و شادکامی
۶۴	جنسیت و شادکامی
۶۶	مذهب و شادکامی
۶۹	فرهنگ و شادکامی
۷۱	محیط و شادکامی
۷۲	وضعیت جسمانی و شادکامی
۷۳	تفریح و شادکامی
	فصل چهارم: نقش شادی در زندگی
۷۵	نقش شادی در سیر تکاملی بشر
۷۸	راهبردهای افزایش شادکامی
۷۹	محیط و شادی
۷۹	روابط اجتماعی و شادکامی
۸۰	وضعیت سلامتی و شادکامی
۸۰	شادکامی و امید
۸۱	جنسیت و شادکامی
۸۱	هیجان شادی
	فصل پنجم: ابزار و پژوهش‌های مرتبط
۹۱	تحقیقات مرتبط با شادی
۹۶	ابزار سنجش شادی
۱۰۷	منابع و مأخذ