

شاد کامی

www.ketab.ir

مؤلف

عظیمہ رضایی قزانی

فهرست نویسی

سرشناسه	:	رضایی، قزائنی، عظیمه، ۱۳۶۴
عنوان و نام پدیدآوران	:	شادکامی/مولف عظیمه رضایی قزائنی
مشخصات نشر	:	تهران، رشد فرهنگ، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	:	۱۱۰ ص
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۵۸۲-۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه
عنوان دیگر	:	Happiness خوشبختی
موضوع	:	خوشبختی -- جنبه های روانشناسی Happiness -- Psychological aspects
موضوع	:	Cognitive therapy شناخت درمانی
رده بندی کنگره	:	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۸۷۷۷۰۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا

www.ketab.ir

این اثر مشمول قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ است. فردی که تمام یا بخشی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروفچینی، چاپ، فتوکپی و انواع دیگر چاپ، عکس برداری، تبدیل به pdf و به هر شکلی تکثیر، نشر، پخش و یا عرضه کند، در صورت آگاهی پدیدآورنده، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت و در هر صورت از نظر اخلاقی، شرعی و قانونی غیرمجاز است.

استفاده علمی به شکل متعارف و با ذکر منبع مجاز است.

نام کتاب	:	شادکامی
مؤلف	:	عظیمه رضایی قزائنی
صفحه آرای	:	انتشارات رشد فرهنگ
طراح جلد	:	مهندس ریحانه رحیمی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	:	واصف
نوبت چاپ	:	اول - بهار ۱۴۰۱
شمارگان	:	۳۰۰ نسخه
بها	:	۵۰۰۰۰ تومان
قطع و رنگ	:	رقعی سیاه و سفید

www.ketab.ir



فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir

انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۵۸۴-۴

ISBN: 978-622-205-584-4

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۳	شادکامی
۱۵	تعریف شادکامی
۱۷	مولفه‌های شادکامی
۱۷	رضایت از زندگی
۲۱	حرمت خود
۲۴	بهبودی
۲۷	رضایت خاطر
۲۸	خلق مثبت
۳۰	جوانی و عوامل شادیافرین
۳۰	شادی لازمه حیات اجتماعی
۳۳	تعریف شادی از نظر روان شناسی چیست؟
۳۴	لازمه شاد بودن چیست؟
۳۶	چطور می‌توان به بالا بردن سطح شادی در جامعه کمک کرد؟
۳۷	شادکامی در خانواده و عوامل مؤثر در آن
۳۹	خوشبختی و شادکامی
۴۰	عدم شادکامی و طلاق در خانواده و علل آن
۴۲	مشکلات روحی و جسمی
۴۲	شادکامی و مثبت‌اندیشی
۴۳	شخصیت برون‌گرا و شادکامی
۴۶	شادکامی و موفقیت

۴۷	هوش هیجانی و شادکامی
۴۸	رابطه هوش هیجانی با شادکامی
۵۱	نظریه‌های مرتبط با شادکامی
۵۱	نظریه شادکامی اصیل سلینگمن
۵۴	نظریه شادکامی پایدار لوبومیرسکی
۵۷	نظریه سلسه مراتبی نیازهای مازلو
۵۹	نظریه شرایط احتمالی خودارزشمندی
۶۳	برای مداخلات و درمان‌های مؤثر بر شادکامی
۶۳	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی
۶۵	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۶۷	درمان مبتنی بر امید
۶۸	درمان مثبت‌گرا
۶۹	الگوی روانشناختی شکوفایی
۷۳	پژوهشهای انجام شده پیرامون شادکامی
۸۳	سنجش شادکامی
۸۳	پرسشنامه شادکامی آکسفورد
۸۴	روایی و اعتبار پرسشنامه شادکامی آکسفورد
۸۷	منابع
۱۰۷	پیوست: پرسشنامه شادکامی آکسفورد

مقدمه

شادکامی یکی از چالشهای فراروی انسان در دنیای امروزی احساس بهزیستی و شادکامی است. اهمیت و نقش شادی در بهداشت، سلامت جسمانی، مشارکت اجتماعی موجب افزایش توجه محققان حوزه‌های روانشناختی، علوم اجتماعی و زیستی به عوامل مؤثر بر شادکامی شده است (آرگایل^۱، ۱۹۹۰).

نشاط یا شادکامی سازهای مستقل است که از سه جزء اساسی هیجان مثبت، رضایت از زندگی و خود هیجانات منفی تشکیل یافته است (آرگایل، ۱۹۹۹، ترجمه کلانتری، ۱۳۸۳). آنچه مسلم است وجود شخصیت سالم واقعی‌تری انکار ناپذیر است. شادابی، نشاط، لذت بردن از زندگی و هدفمندی در آن مستلزم داشتن شخصیت سالم است (شولتز، ترجمه خوشدل، ۱۳۸۷).

^۱ Argyle