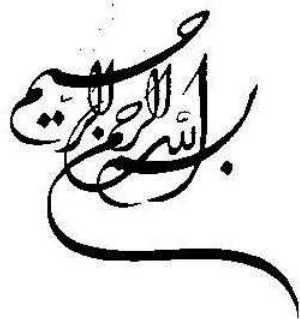


۱۴۱۹۴۶۹



شادی و نشاط در زندگی و محیط کار

مؤلفان:

دکتر حسن زارعین ستین

عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

زلفا حق گویان

دکترای رفتار سازمانی



کتاب مهربان

Mehraban Book

سرشناسه	: زارعی متین، حسن، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: شادی و نشاط در زندگی و محیط کار / مولفان حسن زارعی متین، زلفا حق‌گویان.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه کتاب مهربان نشر، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۴ ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۷-۰۷۳-۷
وضعیت فهرست‌نویسی	: قیفا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۶۷] - ۱۷۴.
موضوع	: شادی
موضوع	: Cheerfulness
موضوع	: شادی - - جنبه‌های مذهبی - - اسلام
موضوع	: Cheerfulness - - Religious aspects - - Islam
موضوع	: شادی - - جنبه‌های اجتماعی
موضوع	: Cheerfulness - - Social aspects
شناسه افزوده	: حق‌نشان، زلفا، ۱۳۶۴ -
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۵ برس/ ۱۷۵ ص
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۸۲۳۳۷

عنوان	: شادی و نشاط در زندگی و محیط کار
مولفان	: دکتر مسن زارعی متین، زلفا حق‌گویان
ناشر	: مؤسسه کتاب مهربان نشر
ویراستار	: زهرا زارعی
صفحه‌آرا	: مسین امدی
طراح جلد	: آسیه امسانگر
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۷-۰۷۳-۷
نوبت چاپ	: اول تابستان ۱۳۹۵
تیراژ	: ۵۰۰ نسخه

دفتر انتشارات: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان لبافی‌نژاد، پلاک ۱۸۹

کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۵۳۵۱ تلفن: ۶۶۹۷۳۱۷۵-۶

ایمیل و وب سایت: MehrabanPub.com - Info@mehrabanshop.com

فروشگاه اینترنتی: Ketabemehraban.com

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است؛ مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مستفان مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به مترجم می‌باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، کپی‌برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه‌ی کتبی از مترجم نشر ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

کتاب مهربان

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۹	فصل اول: تعریف شادی و نشاط.....
۹	مقدمه.....
۱۵	انواع شادی و شادمانی.....
۱۶	نشاط در محیط کار.....
۱۷	تفاوت مفهوم نشاط با شادی.....
۲۰	نتیجه گیری.....
۲۱	منابع و مآخذ.....
۲۳	فصل دوم: اهمیت و ضرورت شادی در زندگی.....
۲۳	مقدمه.....
۲۴	مزایا و نتایج شادی و شادکامی.....
۲۷	ویژگی های افراد شاد.....
۳۱	نتیجه گیری.....
۳۲	منابع و مآخذ.....
۳۵	فصل سوم: اهمیت و نقش نشاط در محیط کار.....
۳۵	مقدمه.....
۳۶	نظرات برخی از رهبران شرکت های موفق راجع به شادی.....
۳۷	رابطه عملکرد و شادی.....
۳۹	ارتباط بین شادی و بهره وری.....
۴۰	مزایای شادی در محیط کار.....
۴۷	ویژگی کارکنان شاد در سازمان.....
۴۸	نتیجه گیری.....
۴۹	منابع و مآخذ.....
۵۱	فصل چهارم: عوامل کلی مؤثر بر شادی.....
۵۱	مقدمه.....
۵۱	تئوری اقتصادی راجع به عوامل مؤثر بر شادی.....

۵۴	تئوری روان‌شناسی راجع به عوامل مؤثر بر شادی و نشاط
۷۱	اصول شاد زیستن
۷۵	نتیجه‌گیری
۷۶	منابع و مأخذ
۷۹	فصل پنجم: عوامل مؤثر بر شادی و نشاط در محیط کار
۷۹	مقدمه
۷۹	مدل‌های مرتبط با شادی و نشاط در محیط کار
۹۰	عوامل اثرگذار بر نشاط در محیط کار
۱۱۴	نتیجه‌گیری
۱۱۵	منابع و مأخذ
۱۲۱	فصل ششم: شادی از دیدگاه اسلام
۱۲۱	مقدمه
۱۲۲	مصادیقی از غم و شادی در قرآن کریم
۱۲۹	عوامل مؤثر بر شادی در زندگی از دیدگاه قرآن و عترت
۱۳۲	عوامل مؤثر بر شادی در محیط کار از دیدگاه عترت و قرآن
۱۳۲	نتیجه‌گیری
۱۳۳	منابع و مأخذ
۱۳۵	فصل هفتم: موانع شادی در زندگی و محیط کار
۱۳۵	مقدمه
۱۳۵	موانع شادی در زندگی
۱۴۶	چه عواملی مانع شادی در کار می‌شوند؟
۱۵۴	نتیجه‌گیری
۱۵۵	منابع و مأخذ
۱۵۷	فصل هشتم: سنجش شادی و نشاط
۱۵۷	اندازه‌گیری شادی
۱۶۵	نتیجه‌گیری
۱۶۶	منابع و مأخذ
۱۶۷	منابع و مأخذ

خداوند رحمان و رحیم، خالق و پروردگار هستی و تمام زیبایی‌هاست. شادی و نشاط نیز از اوست که به انسان‌ها ارزانی شده است و تمام عوامل شادی‌آفرین انسان‌ها از او نشأت گرفته است. نیاز به شاد بودن واقعی را نیز خداوند در وجود انسان نهفته است و حتی خنده نیز یک نعمت الهی است؛ چرا که اگر به طور صحیح شناخته و هدایت شود، می‌تواند موجب رشد روحی و روانی انسان شود.

دانش مدیریت باید بتواند به طور صحیح این نیاز فطری و الهی را شناخته و از آن جهت بهره‌وری و نیز تعالی از آن استفاده کند. مدیریت، دانشی است در مورد سامان‌دهی زندگی جمعی انسان‌ها. این دانش عهده‌دار قواعد و دستورالعمل‌هایی است که بر شناخت‌های هستی‌شناسانه و انسان‌شناسانه مبتنی است و بر اساس بن‌قواعدی است که نظریه‌های تجویزی ارائه می‌شود.

به طور کلی مفهوم مدیریت و رهبری ریشه در نیازهای حقیقی انسان دارد. کارایی این مفاهیم تا وقتی است که بتواند نیازهای واقعی انسان را تأمین کند؛ در غیر این صورت کارایی خود را از دست می‌دهد. از آنجا که نیازهای انسان متحول و پویا هستند، به توسعه است، به موازات آن در مفاهیم مدیریت و رهبری تغییر و گسترده‌ای ایجاد می‌شود؛ لذا انسان و نیازهای حیاتی آن نقش مهمی در پیدایش مفاهیم رهبری و مدیریت دارد. از آنجا که نیازهای انسانی تحت تأثیر ارزش‌ها و باورهای فرهنگی هستند، مفاهیم نیز از ارزش‌ها و باورهای اساسی رنگ می‌پذیرد. شادی و نشاط در محیط کار و زندگی از نیازهای اساسی انسان‌هاست و پرداختن به آن نیازمند بررسی ارزش‌ها و باورهای اساسی فرهنگی هر جامعه و ملتی است. انسان‌ها برای رشد و تعالی خود باید سعی کنند در زندگی و در خود تعادل داشته باشند. هدف از بعثت پیامبران الهی نیز راهنمایی انسان‌ها برای دستیابی به تعادل در زندگی است. یکی از اهداف عبادات نیز همین تحقق تعادل در زندگی است. انسان‌ها باید در همه کارهای خود تعادل را مورد توجه قرار دهند تا از خستگی بدن و روح جلوگیری کنند. اصولاً امروزه تعادل یک سرمایه مهم تلقی می‌شود. افراط و تفریط در کارها، برنامه‌ها و فعالیت‌های روزمره زندگی برای سلامتی خطرناک است.

رسیدن به تعادل در زندگی از طرق مختلف می‌تواند دنبال شود؛ گاهی با دعا و عبادت، گاهی با گذشت، بخشش، انفاق، مهریانی، خدمت به هم‌نوع، رفتار شهروندی، مسافرت، ورزش و بسیاری عوامل دیگر که دین اسلام و ائمه معصومین (ع) به آنها توصیه کرده‌اند.

امام رضا (ع) فرمودند: «زندگی را در هر شبانه‌روز به چند بخش تقسیم کنید؛ بخشی برای عبادات، بخشی برای کار و تلاش، بخشی برای استراحت.» هدف از این روایت رسیدن به تعادل در زندگی و داشتن نگاه همه‌جانبه به کار و زندگی است. بهره‌مندی از یک نگاه جامع به زندگی و کار و تعادل در امور یکی از عوامل مهم شادی‌بخش زندگی و کار است.

دین مبین اسلام برای شادی و نشاط در محیط کار اهمیت ویژه قائل است و ائمه معصومین (ع) توصیه‌های بسیار بالارزشی برای تبیین آن فرموده‌اند.

هدف از چاپ این مجموعه کوچک تعریف شادی و نشاط در محیط کار و زندگی، و ارائه راه‌کارهایی جهت توسعه آن است. با توجه به اینکه استادان و دانشجویان عزیز با مطالعه این مجموعه، مؤلفان را با ارائه پیشنهادهای خود به منظور ادامه کار و تحقیق بیشتر یاری رسانند.