

۱۴۱۷/۴/۵۲

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهبردهای موثر روانشناختی و
دینی بر افزایش شادکامی

تألیف و گردآوری:

مهدی علیزاده

سرشناسه : علیزاده، مهدی، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور : راهبردهای موثر روانشناختی و دینی بر افزایش شادکامی /
مؤلف: مهدی علیزاده
مشخصات نشر : تهران: اندیشه عصر، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۲۴۵ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۱-۰۳۳-۱
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
عنوان دیگر : شادکامی.
موضوع : آموزش مهارت شادکامی
رده بندی کنگره : LB۱۱۱۷/ع۸۳۲/۱۳۹۵
رده بندی دیویی : ۱۷۲/۱۰۱
شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۱-۳۸۰

عنوان و نام پدیدآور : راهبردهای موثر روانشناختی و دینی بر افزایش شادکامی /
مؤلف: مهدی علیزاده
ناشر : اندیشه عصر-۶۶۴۲۴۶۱۷-۶۶۹۱۴۳۰۱
شمارگان : ۵۰۰ جلد
توبت چاپ: اول ۱۳۹۵
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۱-۰۳۳-۱
قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان
مرکز پخش: تهران- میدان انقلاب- ابتدای خیابان آزادی- روبرو سینما
مرکزی- بازار بزرگ انقلاب- طبقه زیر همکف- پلاک ۹ تلفن ۶۶۴۲۴۶۱۷
www.andisheasr.com

فصل اول

۲	 مفهوم شادی
۱۱	 تعریف شادی از دیدگاه دانشمندان
۱۳	 شادمانی و عوامل مؤثر بر آن
۳۰	 شادی از دیدگاه پیشوایان اسلامی و ایرانی
۳۳	 شادی و رضایت
۳۶	 صفات شخصیتی شادمانی
۳۷	 موهبت‌های شادی
۴۱	 روش‌های افزایش شادمانی
۴۱	 آنچه در مورد شادی کشف شده
۴۳	 زندگی شاد به چه شکلی طراحی شده

فصل دوم

۴۸	 شاخص‌های شادکامی
۵۲	 عوامل تأثیرگذار بر شادکامی
۵۲	 تفاوت‌های جنسیتی
۵۳	 درآمد
۵۴	 ازدواج
۵۵	 تحصیلات
۵۶	 رضایت شغلی

- ۵۹..... موفقیت و تأیید اجتماعی
- ۶۱..... شادکامی و موفقیت
- ۶۷..... شادی و نشاط در ایران امروز
- ۶۹..... مشورت و رضایت خاطر از زندگی
- ۷۰..... روابط نزدیک و شادکامی

فصل سوم

- ۷۵..... دیدگاه های روانشناختی درباره شادکامی
- ۷۸..... دیدگاه های نظری در مورد شادکامی
- ۷۸..... دیدگاه لذتی (هدونیک)
- ۷۹..... دیدگاه اداپسونیک
- ۸۱..... نظریه دایمر و همکاران
- ۸۳..... دیدگاه های شناختی و شادکامی
- ۸۵..... پذیرش اجتماعی و شادکامی
- ۸۱..... نظریه تبیین های فیزیولوژیک
- ۸۹..... نظریه روابط و فعالیت های اجتماعی
- ۹۷..... جایگاه شادی در چهار چوب هیجان ها
- ۹۷..... اعتماد به نفس
- ۹۸..... تاثیر اعتماد به نفس
- ۹۹..... عزت نفس و شادکامی

خودشناسی و شادکامی ۱۰۱

مهارت خود شناسی و شادکامی ۱۰۲

فصل چهارم

اصول روش فوردایس برای پرورش شادکامی ۱۰۵

۱۴ اصل شاد بودن از نظر مایکل فوردایس ۱۰۷

فصل پنجم

آموزش تمرین بازی در مقابل استرس با هدف افزایش شادکامی

آموزش این بازی در مقابل استرس ۱۲۰

توصیف اهداف و مراحل ۱۲۵

منطق کاربرد ۱۲۶

مراحل و روش اجرای سیرهایمنزاتی در مقابل استرس ۱۲۹

مرحله اول: مفهومی سازی ۱۳۰

مرحله دوم: اکتساب و تمرین مهارت‌ها ۱۳۴

مرحله سوم: کاربرد و پیگیری مستمر ۱۳۸

فصل ششم

مفهوم شادی از منظر اصول دینی ۱۴۰

شادی از منظر اسلام ۱۴۰

نگاه نخست به شادی در اسلام ۱۴۶

شادمانی از دیدگاه دانشمندان اسلامی ۱۵۲

هنگامه های شادی ۱۵۸

شادی های ناروا ۱۷۶

فصل هفتم

تلفیق نظریه های دینی و روانشناسی ۱۸۷

دین و شادی ۱۹۰

ارتباط بین با روانشناسی و نقش دین در پالایش هیجانات ۱۹۷

مصادیق و پیامدهای شادی از نگاه دین ۲۱۵

فصل هشتم

پیشینه پژوهش های مربوط به شادی ۲۲۲

کاربرد علمی پژوهش های مربوط به شادی ۲۲۴

مروری بر پژوهش های انجام شده در مورد شادی ۲۲۵