

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شاد راهِ زندگی

(روانشناسی شادی)

تألیف:

امیر حسام خواجه

دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره

www.ketab.ir

خواجه، امیرحسام، ۱۳۶۴ -

سرشناسه

شاد راه زندگی: (روانشناسی شادی)/تألیف امیرحسام خواجه	عنوان و نام
اصفهان: انتشارات نگارخانه، ۱۳۹۳.	پدیده اور
۱۱۲ ص.	مشخصات نشر
978-600-7148-35-8	مشخصات
فیپا	ظاهری
کتابنامه.	شابک
روانشناسی شادی.	وضعیت فهرست
شادی	نویسی
خوشبینی	یادداشت
روانشناسی مثبت‌گرا	عنوان دیگر
BF ۵۷۵/۸۷ ۱۳۹۳	موضوع
۱۵۲/۴۲	موضوع
۳۵۰۱۶۲۵	رده بندی کنگره
	رده بندی دیویی
	شماره
	کتابشناسی ملی

شاد راه زندگی

امیرحسام خواجه	مؤلف
نگارخانه	انتشارات
نگار اصفهان	چاپخانه
علیرضا جنت	ناظر فنی
مرضیه ضیایی	صفحه آرا
نگار اصفهان	طرح جلد
اول، ۱۳۹۳	نوبت چاپ
۱۰۰۰ نسخه	تیراژ
۶۵۰۰۰ ریال	قیمت

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است.

هر کس تمام و یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر، بخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی خواهد گرفت.

Email: pubnegar@yahoo.com

Cellphone: 09131703597

فهرست

۷	مقدمه
۹	فصل اول: روانشناسی مثبت
۱۱	روانشناسی مثبت چیست؟
۱۱	تاریخچه ظهور روانشناسی مثبت
۱۲	حیطه‌های روانشناسی مثبت
۱۳	حوزه‌ها و کاربردهای روانشناسی مثبت
۱۷	فصل دوم: شادی چیست؟
۱۹	شادی چیست؟
۲۲	پیشینه مفهوم شادکامی
۲۷	سابقه مطالعات مربوط به شادکامی
۲۸	شادمانی در تفکر و نظریات روانشناسان
۳۲	نظریه‌های مربوط به شادی
۳۲	تبیین‌های فیزیولوژیک
۳۲	نظریه فعالیت
۳۳	نظریه مقایسه اجتماعی
۳۳	نظریه شناختی
۳۴	نظریه ارضای نیازهای عینی
۳۴	نظریه ارتباطات و فعالیت اجتماعی
۳۴	نظریه انطباق
۳۶	نظریه‌های غیر تجربی و شهودی در مورد شادکامی
۳۷	اجزاء شادکامی
۳۸	مسیر شادکامی
۴۱	عوامل مؤثر بر شادکامی

۵۱	 صفات مرتبط با شادکامی
۵۸	 شادی و موفقیت
۶۱	 موانع شادکامی
۶۳	 شاخص‌های کلان در شادکامی
۶۷	 فصل سوم: شادی از دیدگاه اسلام
۶۹	 شادی از دیدگاه اسلام
۶۹	 معانی مختلف شادی در قرآن
۷۱	 انواع شادی در قرآن
۷۲	 عناصر تعیین کننده شادی از دیدگاه اسلام
۸۱	 ماهیت شادی در نظر صاحب نظران اسلامی
۸۳	 فصل چهارم: روش‌های افزایش شادمانی
۸۵	 روش‌های افزایش شادمانی
۸۵	 روش القاء خلق مثبت
۸۵	 روش افزایش رویدادهای مثبت
۸۶	 روش شناخت درمانی
۸۶	 روش شناختی - رفتاری
۸۷	 چگونه شادتر شویم
۸۸	 تکنیک‌های افزایش شادمانی
۱۱۱	 منابع

مقدمه

در گذشته روانشناسی بیشتر بر هیجانات منفی مثل اضطراب و افسردگی تمرکز می کرد تا بر هیجانات مثبت از قبیل شادکامی و رضایت از زندگی، ولی در چند دهه اخیر علاقه بسیاری از نویسندگان به سوی لذت، شادمانی و رضایت از زندگی معطوف گردیده است. از سال ۱۹۶۰ میلادی پژوهش های مربوط به شادمانی افزایش یافت و سازمان های مختلفی به بررسی شادمانی پرداختند.

در جامعه غم زده، انرژی افراد صرف برطرف کردن آندوه و ناراحتی شده و دیگر فرصتی برای تولید و توسعه باقی نمی ماند. به تجربه ثابت شده شادی و نشاط، ماده اولیه تغییر جامعه و تحول و تکامل درونی انسانهاست. در جامعه خوشحال و خرسند، تولید بهتر، اشتغال بیشتر و اقتصاد، سالم تر خواهد بود. بدون شک در چنین محیطی امنیت اجتماعی و فردی راحت تر به دست می آید. در محیط شاد، ذهن انسان پویا، زبانش گویا و استعدادش شکوفا می شود. حضرت رضا(ع) در ضرورت شادی و تفریح جایگاه ویژه ای در تقسیم بندی اوقات و نظم روزانه اختصاص داده اند و توصیه نموده اند که «کوشش کنید اوقات روز شما چهار ساعت باشد: ساعتی برای عبادت و خلوت، ساعتی برای تأمین معاش، ساعتی برای معاشرت با برادران و ساعتی را هم به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید».

با شادی زندگی معنا می یابد و عواطف منفی مانند ناکامی و ناامیدی و ترس و نگرانی بی اثر می شود. انسان در پرتو شادی می تواند خویش را بسازد و قله های سلوک را ببیند و در اجتماع نقش سازنده خود را در زمینه های فرهنگی، اقتصادی و سایر زمینه ها ایفا کند. انسان اگر بخواهد،

به طور یقین می‌تواند زندگی شاد و سالمی داشته باشد. فقط کافی است که از داشته‌های خود بهتر بهره‌گیری کند تا براساس آن شادتر و بانشاط‌تر زندگی کند. ابراهام لینکلن گفته است، اغلب مردم تقریباً به همان اندازه‌ای شاد هستند که انتظارش را دارند. در واقع آنچه که در زندگی برای ما رخ می‌دهد آن قدر تعیین‌کننده شادی ما نیست بلکه بیشتر نوع واکنش ما نسبت به آن رخدادهاست که نقش تعیین‌کننده دارد.

طی چند سال اخیر در کشور ما نیز به مقوله شادی توجه زیادی شده است و به همین دلیل با توجه به نقش و اهمیت شادی به خصوص در ایجاد محیطی آرام و شاد در زندگی زناشویی، در تالیف کتاب حاضر سعی شده با زبانی ساده و علمی به خوانندگان عزیز جهت داشتن زندگی شادتر کمک شود.

در انتظار دریافت نقطه نظرها، پیشنهادات و انتقادات سازنده خوانندگان عزیز هستم.

Amirhesam_khajeh@yahoo.com