

زندگی شاد

سیده مهناز ثارالهی
سیده سروناز مهربان



انتشارات آوای نور
تهران-۱۳۹۸

سرشناسه	: نارالهی، سیده مهناز، ۱۳۴۵-
عنوان و نام پدیدآور	: زندگی شاد/ سیده مهناز نارالهی، سیده سروناز مهربان.
مشخصات نشر	: تهران : آواک نور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۶ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۳۸-۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۹۷] - ۲۱۶ص.
موضوع	: شادی
موضوع	: Cheerfulness
موضوع	: شادی -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: Cheerfulness -- Physiological aspects
موضوع	: شادی -- جنبه های اجتماعی
موضوع	: Cheerfulness -- Social aspects
شناسه افزوده	: مهربان، سیده سروناز، ۱۳۷۱-
رده بندی کنگره	: ۱۴۸۱BJ
رده بندی دیویی	: ۱۷۰
شماره کتابشناسی	: ۵۸۸۱۹۰۴
ملی	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نامبر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

زندگی شاد

نویسندگان: سیده مهناز ثارالهی - سیده سروناز مهربان

انتشارات: آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۳۸-۰

قیمت ۳۳۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر و مولفان محفوظ است.

تقدیم به

مردم سرزمینم و تمامی کسانی که برای شادی انسانها گام برمی دارند.

فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۱۱

فصل اول: شادی و فلسفه آن

تعریف شادی..... ۱۷

خصوصیات افراد شاد..... ۱۹

انواع شادی..... ۲۱

ابعاد ذهنی و عینی شادی..... ۲۳

تفاوت شادی و لذت..... ۲۸

استعداد انسان برای کسب شادی از دیدگاه قرآن ۳۰

چرا شاد زیستن مهم است؟..... ۳۲

عوامل موثر در ناشاد بودن..... ۳۵

تصمیم به شاد زیستن..... ۳۷

سطوح شاد زیستن و احساس رضایتمندی..... ۳۸

اثرات شاد زیستن بر سلامت روان..... ۳۹

پیش شرط‌های شاد زیستن..... ۴۱

اصول شادی..... ۴۳

عادت‌های شادی..... ۵۰

شادی در بزرگسالان و کودکان..... ۵۲

مقایسه شادی در زنان و مردان..... ۵۳

۵۴.....عناصر شادی آفرین در فرهنگ‌ها

فصل دوم: شاد زیستن در نگاه فلاسفه شرق و غرب

۶۱.....اپیکور

۶۲.....اسمیت

۶۳.....ارسطو

۶۴.....اکهارت

۶۵.....افلاطون

۶۵.....بن‌تام

۶۶.....بوعلی سینا

۶۶.....پوپر

۶۷.....تسه

۶۸.....ثورو

۶۸.....چارواکه

۶۹.....دکارت

۷۰.....راسل

۷۰.....سقراط

۷۱.....سنکا

۷۲.....کانت

۷۳.....کنفوسیوس

۷۴.....کیرکگارد

۷۴.....لاک

۷۵	لوسپیت
۷۵	مارکوزه
۷۶	مطهری
۷۷	میل
۷۷	نیچه
۷۹	هیپو

فصل سوم: روانشناسی مثبت‌گرا و شادی

۸۳	روانشناسی مثبت‌گرا
۸۵	آرجیل: شادی، هیجانات مثبت و رضایت از زندگی است
۸۶	داینز: فقدان هدف، مانع شادی و بهزیستی است
۸۷	زیمل: شادی، انعکاس حرکت مستمر زندگی
۸۷	سلیگمن: شادمانی درونی
۸۹	شلدون: شادی پایدار
۹۰	فردریکسون: هیجان‌های منفی به تفکر و عمل آنی منجر می‌شود
۹۱	فروید: شادی، اثر هماهنگی بین نهاد، خود و فراخود است
۹۲	فوردایس: فرد اگر بخواهد، می‌تواند شاد باشد
۹۳	قرایی‌مقدم: شادی نیاز اساسی انسان است
۹۵	کییز: شادکامی و سه وجه احساسی، روانی و اجتماعی
۹۶	گیدنز: اعتماد، تامین‌کننده شادمانی
۹۷	لوبومیرسکی: شادی پدیده‌ای ذهنی و درونی است
۹۹	مازلو: شادی و شوخ‌طبعی از ویژگی‌های مهم افراد سالم است

- ۱۰۲.....میکالوس: استانداردهای شخصی، بهزیستی و خوشحالی
- ۱۰۲.....ویسینگ: چالش‌های زندگی پذیرفتنی است
- ۱۰۳.....ویلسون: شادی در سه بعد عاطفی، شناختی و اجتماعی
- ۱۰۴.....وینهوون: شادی، کل زندگی فرد را مدنظر دارد
- هارلک: شادی مثلثی است با سه عامل محبوبیت، مقبولیت و موفقیت
- ۱۰۵.....

فصل چهارم: شاد بودن در زنان و آثار آن در دنیای مدرن

- ۱۰۹.....زن بودن
- ۱۰۹.....سنخ‌شناسی زنانگی
- ۱۱۱.....روانشناسی زنان
- ۱۱۳.....اهمیت شاد بودن زن در خانواده
- ۱۱۴.....عوامل ایجاد شادی، نشاط و آرامش در زنان
- ۱۱۷.....تاثیر شادی بر کیفیت زندگی زناشویی
- ۱۱۹.....اثرات شادابی زنان در جامعه
- ۱۲۱.....چگونه می‌توانم یک زن شاد باشم؟

فصل پنجم: شادی در سازمان

- ۱۲۵.....شادی در محیط کار
- ۱۲۵.....فواید حضور منابع انسانی شاد در سازمان
- ۱۲۷.....شادی در کار و احساس مثبت
- ۱۲۸.....شادی در کار و تعهد کاری
- ۱۲۹.....شادی در کار و بهره‌وری

- شادی در کار و رفتارهای فرانقشی (رفتار شهروندی سازمانی)..... ۱۳۰
- امنیت شغلی و شادی..... ۱۳۱
- مدل‌های شادی در محیط کار..... ۱۳۲
- مدل شادی و نشاط سازمانی «کرولف»..... ۱۳۲
- مدل شادی و نشاط سازمانی «پرایز - جونز»..... ۱۳۵
- مدل شادی و نشاط سازمانی «دیکنز»..... ۱۳۷
- مدل شادی و نشاط سازمانی «زارعی‌متین»..... ۱۳۹
- اقدامات موثر برای شاد بودن در محیط کار..... ۱۴۳
- چند پیشنهاد برای مدیرانی که خواهان داشتن محیط کاری شاد
هستند..... ۱۴۳

فصل ششم: شادی و نشاط اجتماعی

- مفهوم نشاط اجتماعی..... ۱۴۷
- نشاط اجتماعی سرآغاز توسعه جامعه..... ۱۴۹
- عوامل موثر بر نشاط اجتماعی..... ۱۵۱
- نظریه‌های جامعه‌شناسی نشاط اجتماعی..... ۱۵۵
- نشاط اجتماعی و سبک زندگی اسلامی..... ۱۵۹
- فعالیت‌های ورزشی و نشاط اجتماعی..... ۱۶۲
- فعالیت‌های اجتماعی و نشاط اجتماعی..... ۱۶۴
- مدارس و نشاط اجتماعی..... ۱۶۶
- شادابی و نشاط در کانون خانواده..... ۱۷۰
- پیشنهاد‌های کاربردی برای نشاط اجتماعی..... ۱۷۴

فصل هفتم: اندازه‌گیری شادی

- ۱۷۹ پرسشنامه شادکامی آکسفورد
- ۱۸۲ پرسشنامه شادی و نشاط
- ۱۸۵ پرسشنامه شوخ‌طبعی
- ۱۸۹ پرسشنامه امیدواری
- ۱۹۲ پرسشنامه خوشبختی
- ۱۹۷ منابع فارسی
- ۲۰۹ منابع لاتین

پیشگفتار

شادی به عنوان یکی از مهمترین نیازهای روانی بشر و به دلیل تاثیرات شگرفی که بر زندگی افراد دارد، همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. با نگاه به دیدگاه دیکی^۱ متوجه می‌شویم که آدمی از دیرباز به دنبال این بوده که بداند چگونه می‌تواند بهتر زندگی کند، چه چیزی بیشتر رضایتش را فراهم می‌کند و با چه سازوکارهایی می‌تواند از زندگی در این دنیا لذت ببرد.

شادی احساسی است که در انسان‌ها بعد از رخ دادن اتفاقات خوب به وجود می‌آید. به اعتقاد روانشناسان، شادی یک حس ذهنی و درونی است که جلوه‌ای از رضایتمندی را در فرد ایجاد می‌کند و افرادی که شادمان هستند از سلامت روانی برخوردارند و افرادی که شادمان نیستند مشکلی در سلامت روانی خود دارند. برای شاد بودن نیاز به صرف هزینه‌های زیادی نیست و با بکارگیری اصول و فنونی ساده می‌توان شاد بود و از زندگی لذت برد.

^۱ Dickey

کتاب حاضر برای همین منظور تهیه شده و در آن سعی شده است تا به مبحث شادی به صورتی ساده و قابل درک پرداخته شود. برای این منظور، در فصل اول، به «شادی و فلسفه آن» پرداخته شده است و پیرامون تعریف شادی، خصوصياتی که افراد شاد دارند، ابعاد شادی از جهت ذهنی و عینی، تشریح اینکه چرا شاد زیستن مهم است؟ چه عواملی در ناشاد بودن فرد دخیل هستند؟ سطوح شاد زیستن و احساس رضایتمندی و... صحبت شده است.

در فصل دوم با عنوان «شاد زیستن در نگاه فلاسفه شرق و غرب» به بررسی دیدگاه فلاسفه شرق و غرب (به ترتیب الفبا و نه اولویت داشتن دیدگاه‌ها) همچون اپیکور، افلاطون، بوعلی سینا، چاوارکه، کنفوسیوس، مارکوزه، نیچه و... پرداخته شده است.

فصل سوم کتاب «روانشناسی مثبت‌گرا و شادی» نام گرفته است و در این فصل پس از توضیح کوتاهی پیرامون روانشناسی مثبت‌گرا، دیدگاه نظری روانشناسان مطرح این حوزه همچون آرجیل، داینر، سلیگمن، فردریکسون، فروید و جامعه‌شناسانی مثل زیمل، گیدنز و... مطرح شده است.

در فصل چهارم با عنوان «شاد بودن در زنان و آثار آن در دنیای مدرن» به مبحث شادی در زنان پرداخته شده است. در این فصل، واژه زن بودن و سنخ‌شناسی زنانگی تشریح شده و سپس، مختصری به روانشناسی زنان پرداخته شده است و در ادامه، اهمیت شاد بودن زن در

خانواده و عواملی که باعث ایجاد شادی، نشاط و آرامش در زنان می‌شوند، شرح داده شده است. در نهایت، پس از ذکر مطالبی مرتبط، درباره ویژگی زنان شاد و اینکه چگونه یک زن می‌تواند شاد باشد و با شادی خود دیگران را شاد کند، صحبت شده است.

فصل پنجم، به «شادی در سازمان» اختصاص داده شده است و بحث شاد بودن و ایجاد شادی در محیط کاری مطرح شده است. با توجه به اینکه شاد بودن و وجود منابع انسانی آن در محیط کاری برای سازمان‌ها بسیار سودآور است، در این فصل سعی شده است تا فواید حضور منابع انسانی شاد در سازمان، مدل‌های شادی در محیط کار و در نهایت، اقدامات موثری که برای شاد بودن در محیط کار می‌توان انجام داد، تشریح شوند.

در فصل ششم به «شادی و نشاط اجتماعی» پرداخته شده است و به تشریح مفهوم نشاط اجتماعی، تاثیری که شادی و نشاط در توسعه جامعه دارد، عوامل موثر بر نشاط اجتماعی، نظریه‌های جامعه‌شناسی مطرح در حوزه نشاط اجتماعی، نشاط اجتماعی و سبک زندگی اسلامی، تاثیر فعالیت‌های ورزشی و اجتماعی در نشاط اجتماعی، جایگاه و نقش مدارس و خانواده در ایجاد نشاط اجتماعی پرداخته شده است. در فصل هفتم کتاب با عنوان «اندازه‌گیری شادی» چند پرسشنامه معتبر و استاندارد جهت ارزیابی سطح شادی و عوامل مرتبط با آن (خوشبختی، امیدواری، شوخ‌طبعی و...) در زندگی معرفی شده است.

هر چند در تالیف این کتاب تا جای ممکن، سعی شده است تا اشتباهات کمتری از جانب مولفان صورت گیرد، اما مطمئناً کاستی‌ها و ضعف‌هایی شامل مطالب موجود در کتاب می‌شود که امیدوارم خوانندگان محترم با ارائه نظرات سازنده خود به بهتر شدن مطالب کتاب در چاپ بعدی، کمک نمایند.

سیده مهناز ثارالهی

سیده سروناز مهربان