

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نام درس

شادکامی و رضامندی

سرفصل جلسات

استاد

حجت الاسلام و المسلمین عباس پسندیده

تنظیم:

آموزش‌های آزاد مرکز آموزش الکترونیکی دانشگاه قرآن و حدیث

دی ماه ۱۳۹۶

معرفی درس سبک زندگی اسلامی

در این درس مخاطبان با موضوعاتی از جمله حجاب و عفاف، حضور بانوان در اجتماع، مهارت‌های اخلاقی اجتماعی و رضایت‌مندی و شادکامی در زندگی آشنا می‌شوند که همه این موارد بازگوکننده سبک زندگی اسلامی است.

موضوعات مطرح شده در درس عبارت‌اند از:

حجاب و عفاف: دکتر مهدی عباسی

حضور نوین بانوان در اجتماع: آقای عمادی

مهارت‌های اخلاقی اجتماعی: حجت الاسلام و المسلمین محمدتقی سبحانی‌نیا

رضایت‌مندی و شادکامی در زندگی: حجت الاسلام و المسلمین عباس پسندیده

فهرست جلسات

- ۲ معرفی درس سبک زندگی اسلامی
- ۴ جلسه اول (شادکامی و رضامندی)
- ۵ جلسه دوم (شادکامی و رضامندی)
- ۶ جلسه سوم (شادکامی و رضامندی)
- ۸ جلسه چهارم (شادکامی و رضامندی)
- ۹ جلسه پنجم (شادکامی و رضامندی)
- ۱۱ جلسه ششم (شادکامی و رضامندی)
- ۱۲ جلسه هفتم (شادکامی و رضامندی)
- ۱۳ جلسه هشتم (شادکامی و رضامندی)
- ۱۴ جلسه نهم (شادکامی و رضامندی)

جلسه اول

(شادکامی و رضامندی)

مقدمه

تعریف شادکامی

عوامل احساس شادکامی

۱- رضامندی مستندات قرآنی درباره رضامندی

جمع بندی

جلسه دوم
(شادکامی و رضامندی)

ابعاد رضامندی

الف) رضامندی در خوشایند

ماهیت رضامندی در خوشایندی

راهبردهای رضامندی و شکر

۱- مقایسه

مقایسه کاهنده

مقایسه افزاینده

۲- تعدیل آرزو

۳- بازشناسی داشته‌ها

داشته‌های مادی

داشته‌های غیر مادی

۴- تأمین نیازها

جلسه سوم
(شادکامی و رضامندی)

ابعاد رضامندی

ب) رضامندی در ناخوشایند

تحقیقات روانشناسی

تقویت تعمیمی

تقویت خدا - اعتمادی

تقویت خدا - کفایتی

تقویت تعدیلی

تقویت تفسیری

تفسیر مرگ

ارزیابی مصیبت

تقویت معنایی

تقویت معنایی (۱)

تقویت معنایی (۲)

نظریه رشد توحیدی در بلاها

تقویت خدا - اسنادی

تقویت خدا - مالکی

تقویت پیش خوشایندی

تقویت پاداشی

تقویت با تفسیر محرومیت

تقویت با اندوه جایگزین

تقویت تکلیفی

تقویت با جایگزینی فضیلت

تویت نصرت یادی

تقویت استعانتی

تقویت وظیفه‌گرا

مسئولیت دینی خانواده

تقویت کاهش مسئولیت

جلسه چهارم (شادکامی و رضامندی)

تعریف نشاط و با نشاط

عامل نشاط

توقف نشاط بر التذاذ

۱- لذت خنده و شوخ طبعی

۲- لذت بوی خوش

۳- ۱۲ شادی بخش های ده گانه

۱۳- لذت ارتباط

ملاک شادی

جهت گیری نشاط

لهو و لعب، لذت منفی

مهارت در شادی کردن

پیوند لذت و آینده نگری

لذت معنوی

جلسه پنجم

(شادکامی و رضامندی)

مقدمه

الگوی تحکیم خانواده و رضایت زناشویی

سبب‌شناسی آسیب‌های خانواده

سبک «انتخاب خوب»

آشنایی پیش از ازدواج، ناکارآمدی در خوشبختی

سبک «زندگی خوب»

تعامل مثبت و سازنده

توانمندی‌های تعامل با همسر

۱- توان مهرورزی

۲- توان تکریم کردن

۳- توان خوش اخلاقی

مؤلفه‌های خوش اخلاقی

الف) نرم‌خویی

ب) خوش‌گویی

ج) خوش‌رویی

د) نشاط و سرور

- ۴- توان احسان کردن
- ۵- توان درک احسان
- ۶- توان ترک انتظار سپاس
- ۷- توان پرهیز از بدی
- ۸- توان گذر از بدی
- ۹- توان تاب‌آوری
- ۱۰- توان سازگاری
- ۱۱- توان همیاری کردن

کمک مرد به همسر

عوامل پایداری خانواده

تقوا

ایمان اصیل

جلسه ششم

(شادکامی و رضامندی)

تقویت تفسیری (۱)

تقویت تفسیری (۲)

جمع‌بندی

جلسه هفتم

(شادکامی و رضامندی)

الگوی تحکیم خانواده و رضایت زناشویی

استراتژی پایداری و رضایت‌مندی

سبب‌شناسی آسیب‌های خانواده

سبک انتخاب خوب

الگوی تصمیم‌گیری

سبک زندگی خوب

تعامل مثبت و سازنده

جلسه هشتم

(شادکامی و رضامندی)

توانمندی‌های تعامل با همسر

۱- توان مهرورزی (۱)

۱- توان مهرورزی (۲)

۲- توان تکریم کردن

۳- توان خوش اخلاقی

مؤلفه‌های خوش اخلاقی

الف) نرم‌خویی

ب) خوش‌گویی

ج) خوش‌رویی

د) نشاط و سرور

جلسه نهم

(شادکامی و رضامندی)

۴- توان احسان کردن

۵- توان درک احسان

۶- توان ترک انتظار سپاس

۷- توان پرهیز از بدی