



# راهکارهای افزایش رضایت در خانواده و محیط کار

مؤلفان:  
زهرا پاداش  
امیرحسین صادقی هسنیجه  
دکتر زهره لطیفی  
حمیده میر صانعی

راهکارهای افزایش رضایت در خانواده و محیط کار / مولفان زهرا  
کار / ۳

عنوان و نام پدیدآور	راهکارهای افزایش رضایت در خانواده و محیط کار / مولفان زهرا پاداش ... [و دیگران].
مشخصات نشر	اصفهان: آسمان نگار، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۶۰ ص.: مصور، جدول، نمودار؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۷۷۰۰۰ ریال 6-42-6596-600-978:
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	مولفان زهرا پاداش، امیرحسین صادقی هسنیجه، زهره لطیفی، حمیده میرصانعی.
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۵۵ - ۱۵۸.
موضوع	رضایت خاطر
موضوع	کیفیت زندگی
موضوع	رضایت از کار
شناسه افزوده	پاداش، زهرا، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره	BJ۱۵۳۳ ر ۱۳۹۱۶ / ر ۲
رده بندی دیوبی	۱۵۸:
شماره کتابشناسی ملی	۲۹۹۷۶۲۳:

## انتشارات آسمان نگار (۰۹۱۳۱۱۷۲۶۴۲)

نام کتاب: راهکارهای افزایش رضایت در خانواده و محیط کار

مؤلفان:

زهرا پاداش - امیرحسین صادقی هسنیجه - دکتر زهره لطیفی - حمیده میرصانعی

قیمت: ۷۷۰۰ تومان

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شماره استاندارد بین المللی کتاب: ۶-۴۲-۶۵۹۶-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش:

۱- اصفهان - خیابان آمادگاه - کوی سوره - پخش کتاب سوره - تلفن: ۰۳۱۱۲۲۳۲۱۴۳

۲- اصفهان - خیابان طیب - روبروی پمپ بنزین - نبش بن بست غسل - مرکز

مشاوره و روان درمانی نوید - تلفن: ۰۳۱۱۲۳۵۶۶۲۹

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و مخصوص مولفان است»

تقدیم به روح پاک شهیدان  
آنانکه با نثار خونشان چتر  
امنیت و آزادی را بر این وطن  
عزیز گستراندند تا امروز ما  
سرافرازانه بتوانیم پیاموزیم و  
پیاموزانیم.

## فهرست مطالب

۱۳	دیباچه
۱۵	پیشگفتار
۱۵	کیفیت زندگی
۱۹	عوامل تعیین کننده کیفیت زندگی
۲۰	ویژگی های کیفیت زندگی
۲۲	۳ بهزیستی ذهنی
۲۷	الف- پول
۲۷	ب- سلامت
۲۷	ج- کار و اشتغال
۲۸	د- روابط اجتماعی
۲۸	ه- تفریح
۲۹	سه عامل بسیار موثر بر شادی
۳۳	فصل اول
۳۳	رضایت مندی
۳۵	رضایت از زندگی چیست؟
۳۷	ضرورت رضایت
۳۹	چرا شادمان نیستم؟
۴۲	چه کنیم رضایتمان در زندگی افزایش یابد

۶ / راهکارهای افزایش رضایت در خانواده و محیط کار

- ۴۳ شیوه‌های افزایش شادمانی و رضایت
- ۴۳ درخت رضایت
- ۴۸ سنجش رضایت
- ۴۸ پرسشنامه‌ی رضایت از زندگی
- ۵۶ نیمرخ رضایتمندی از زندگی سارا
- ۵۷ کیک شادمانی [مشخص کردن اهداف و اولویت‌ها]
- ۶۶ ریشه‌های درخت رضایت
- ۶۸ پنج ریشه (مدل پنج راهه رضایت)
- ۷۳ استانداردها، اهداف و معیارهای خود را تغییر بدهید:
- ۷۶ تکنیک‌های اختصاصی در پنج ریشه
- ۷۶ ریشه‌ی اول: تغییر شرایط (ش)
- ۷۸ تکنیک ثبت موفقیت
- ۸۱ تکنیک نعمت‌ها/ دستاوردها/ استعدادها
- ۸۵ فرم نعمت‌ها/ دستاوردها/ استعدادهای من
- ۸۶ نمونه برگه تکمیل شده تمرین موهبت‌ها/ دستاوردها/ استعدادهای فریبا
- ۸۸ ریشه دوم: تغییر نگرش‌ها (ن)
- ۹۰ تکنیک بازنگری افکار [برگه‌ی ثبت روزانه‌ی استرس]
- ۱۰۵ ریشه سوم: تغییر استانداردها و اهداف
- ۱۰۸ مبارزه با کمال‌گرایی

- ۱۰۸ تکنیک‌های کاهش کمال‌گرایی
- ۱۰۹ تغییر اهداف
- ۱۱۱ ریشه‌ی چهارم: تغییر اولویت‌ها و آنچه که اهمیت دارد (و)
- ۱۱۳ ریشه پنجم: تقویت رضایت در سایر حیطه‌ها
- ۱۱۳ متعادل کردن تمرکز روی ریشه‌ها
- ۱۱۷ فصل دوم
- ۱۱۷ اصول رضایت از زندگی
- ۱۱۹ اصول تقویت‌کننده‌ی رضایت و شادکامی
- ۱۱۹ ۱- اصل غنای درونی یا [عشق‌ورزی به خود]
- ۱۲۰ ۲- اصل کیفیت زمان
- ۱۲۲ گام‌های بهبود زمان
- ۱۲۴ تمرین کسب آرامش
- ۱۲۹ سایر روش‌های بهبود زمان
- ۱۳۰ اصل جستجوی معنا و هدف در زندگی
- ۱۳۰ معنا یا هدف زندگی تان چیست؟
- ۱۳۲ اصل: پذیرش جسم و لذت بردن از جسم
- ۱۳۲ اصل: پذیرش آنچه نمی‌توانیم تغییر دهیم
- ۱۳۳ اصل: تأیید نقاط قوت و مثبت در دیگران
- ۱۳۳ اصل: خشم یک هیولای خانگی است: [هیولا دشمن شما  
است].

۸ / راهکارهای افزایش رضایت در خانواده و محیط کار

- ۱۳۴ اصل: درباره مرگ خودت سوال کن
- ۱۳۵ اصل: انتخاب سبک زندگی متعادل
- ۱۳۶ اصل: صادق بودن با ارزش های خود [درک ارزشها و رفتار بر اساس آنها]
- ۱۳۶ اصل: عشق را نمی توان با پول خرید.
- ۱۳۷ اصل: دیدار با دوستان
- ۱۳۷ اصل: مراقبت از بدن
- ۱۳۸ اصل: به کار معتاد نشوید.
- ۱۳۸ اصل: رودخانه‌ی خلاقیت: (روز را با خلاقیت آغاز کنید).
- ۱۳۸ اصل: در هر زمان یک کار را انجام دهید.
- ۱۳۸ اصل: با واقعیت‌ها و مسائل زندگی‌تان شجاعانه روبرو شوید.
- ۱۳۹ اصل: سهمیه‌ی شکست یا ناکامی.
- ۱۳۹ اصل: زمان یک، دو و سه.
- ۱۳۹ اصل: مبارزه با ارزشهای نادرست
- ۱۴۰ اصل: ریشه‌ها نامرئی رفتارها
- ۱۴۰ اصل شوخ طبعی
- ۱۴۱ اصل: عادت به شادمانی
- ۱۴۱ اصل: تفنن و تفریحات
- ۱۴۲ لیست بازی‌ها
- ۱۴۳ A- لذت شخصی

راهکارهای افزایش رضایت در خانواده و محیط  
کار / ۹

- ۱۴۴ B- فعالیت‌های اجتماعی
- ۱۴۵ C- سرگرمی‌ها
- ۱۴۶ D- ورزش
- ۱۴۶ E- یادگیری / مطالعه
- ۱۴۶ F- فعالیت‌های اجتماعی و خانوادگی
- ۱۴۷ G- سلامتی و تندرستی
- ۱۴۹ J- فعالیت‌های زوجی
- ۱۵۰ تکنیک حضور ذهن یا ذهن آگاهی
- ۱۵۲ آزمون مجدد رضایت از زندگی
- ۱۵۳ منابع و مآخذ
- ۱۵۹ یادداشت