

زندگی شاد در عصر رسانه

www.ketab.ir

حامد کمال - محمد کمال

سرشناسه: کمال، حامد، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور: زندگی شاد در عصر رسانه/حامد کمال، محمد کمال؛ ویراستار فاطمه زین‌الدینی.

شناسه افزوده: کمال، محمد، ۱۳۶۸ -

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.: مصور (رنگی)؛ ۱۱ × ۱۷ سم.

مشخصات نشر: اصفهان: سیمای فلق، ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۷۲-۶۶-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: ناامیدی - سواد رسانه‌ای - فضای مجازی - شادی - Despair

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۹۲۳۸۳

مشخصات کتاب

عنوان کتاب: زندگی شاد در عصر رسانه

نویسندگان: حامد کمال - محمد کمال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۷۲-۶۶-۱

مدیر تولید: محمد کمال

ویراستار: فاطمه زین‌الدینی

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

مرکز پخش: انتشارات سیمای فلق



www.falaghsoft.ir

۰۹۱۳۱۰۳۶۸۵۰/ ۰۹۱۳۱۶۴۹۸۹۳/ ۰۳۱۳۷۸۰۰۸۰۳



۷	پیشگفتار
۹	کشف زمینه‌ها و دلایل حال بد
۱۳	حالات و ویژگی‌های افراد ناشاد و ناامید
۱۵	حالات و ویژگی‌های افراد شادمان و امیدوار
۱۷	برگ روی آب
۱۹	کوه شدن کارها
۲۱	برنامه ریزی داشته باشیم!
۲۳	بیرون از خانه چه خبر؟
۲۵	لذت سفر
۲۷	اثر ارتباط با دوستان
۲۹	حل مشکلات دیگران، حل مشکلات خود
۳۱	در مورد مزاج شناسی چه می‌دانیم؟
۳۳	شناخت استعداد و پرداختن به علاقه‌مندی‌ها
۳۵	پرداختن به ورزش
۳۷	ساعت مناسب خواب
۳۹	اثر خوراک و غذای سالم
۴۱	رسانه‌ها را از خود دور کنیم
۴۵	بازی‌های خانوادگی
۴۷	بازی‌های رایانه‌ای؟ چرا که نه!!
۴۹	پریدن در حمام!
۵۱	لذت خرید کردن با جیب خالی
۵۳	تأثیر مساجد، مکان‌های تاریخی، آرامگاه‌ها
۵۵	مطالعه کتاب
۵۷	صله رحم
۵۹	تکنیک شکرگزاری
۶۱	شادی و نشاط در اسلام