

JOAN CHITTISTER

FELICITÀ

Queriniana

Indice

<i>Ringraziamenti</i>	5
<i>Introduzione</i>	9
1. La felicità è un processo in divenire	17
2. Il significato della felicità in un'epoca di globalizzazione	24

prima parte

LA FELICITÀ: RICERCA UNIVERSALE

3. Cosa ci dicono e cosa non ci dicono i dati sociali	33
4. Cosa rende felici le persone nel mondo	37
5. Il gruppo, l'io, o qualcos'altro	43
6. Cosa rende felice una persona	50
7. Salute personale e felicità	56
8. La felicità è un'aspettativa sociale.	60

seconda parte

LA FELICITÀ: DONO DELLA NATURA

9. La felicità e il cervello	69
10. Programmati per la felicità	79

11. La felicità è un obiettivo da raggiungere	84
12. La felicità è un valore	89

terza parte

LA FELICITÀ: IMPEGNARSI A SCEGLIERE

13. Psicologia e felicità	101
14. Le fondamenta della felicità	106
15. L'essenza della felicità: che cosa non è	112
16. La felicità: come aumentarla	118
17. Le qualità della felicità	126

quarta parte

LA FELICITÀ: METTERE INSIEME I PEZZI

18. Positività	137
19. Estroversione	142
20. Relazionalità	146
21. Competenza	151
22. Autonomia	156
23. Significato	161
24. E quando l'infelicità ci sovrasta?	165

quinta parte

LA FELICITÀ: DILEMMA UMANO

25. La filosofia: ricerca di senso	173
26. La felicità da allora a oggi	179
27. Felicità e piacere	187
28. La felicità non la si consegue, la si persegue	192
29. La felicità è possibile, ma non è assicurata	199
30. Felicità e scelta	204

31. Felicità e diritti umani	211
32. Piacere e felicità: differenze	216

sesta parte

LA FELICITÀ: OBIETTIVO ETERNO

33. La vita buona: felicità perenne	225
34. La religione: un dito che indica la luna	230
35. Hinduismo: l'unica cosa necessaria	235
36. Hinduismo: la misura della vita felice	239
37. Buddhismo: l'invito a porre fine alla sofferenza . .	243
38. Buddhismo: la via verso la verità	247
39. Ebraismo: scelti per essere felici	252
40. Ebraismo: il popolo della legge.	257
41. Cristianesimo: la vita felice è altrove.	262
42. Cristianesimo: beati i	267
43. Islam: sottomissione e comunità.	271
44. Islam: vivere la vita buona.	275
45. La religione e le vie della felicità.	280
<i>Epilogo: Mettere insieme i pezzi</i>	<i>289</i>