

دلتان را به قورمه سبزی خوش نکنند!

با مطالعه تنها صفحه اول کتاب (پژوهش رفاه) آرامش می یابید.

چند جمله ای که ممکن است شما را متحول کند!

نتایج عجیب تحقیقات اخیر پیرامون شادی، ثروت، لذت

محمد حسین غلامی

کارشناس ارشد روان شناسی

دلتان را به قورمه سبزی خوش نکنند!

محمد حسین غلامی

ناشر: عاصم

صفحه آرایی: واحد هنری انتشارات عاصم

ویراستار: سید ابوالقاسم موسوی

نوبت چاپ: اول/ ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۷۰-۵۴-۴

قیمت روی جلد: ۳۰۰/۰۰۰ ریال

سرشناسه: غلامی، محمد حسین، ۱۳۶۳- (ارشد روان شناسی)
عنوان و نام پدیدآور: دلتان را به قورمه سبزی
خوش نکنند!... / محمد حسین غلامی؛ ویراستار
سید ابوالقاسم موسوی.

مشخصات نشر: تبریز: انتشارات عاصم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.: مصور (رنگی).: ۵/۲ × ۵/۴
سم.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۷۰-۵۴-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: شادی

Cheerfulness

خوشبختی

Happiness

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۹۱۸۶۰

مؤکر پخش: نشر عاصم: ۰۹۱۴۵۸۷۴۴۵۲

بست الکترونیک ناشر: nashre.asem@gmail.com فروش اینترنتی کتاب: www.asembook.ir

تمام حقوق این کتاب از اعم این ناشر محفوظ است.

فهرست



دلنشان را به قورمه سبزی خوش نکنند!

۷	مقدمه
۱۱	آیا ثروت و درآمد منجر به شادی می شود؟
۱۲	تردمیل لذت
۱۴	خوگیری به لذت
۱۵	خود ارزیابی
۱۵	معرفی گروه اول (افراد ثروت طلب با اهداف ناچیز)
۲۴	معرفی گروه دوم (قدرت و علم طلب)
۲۹	معرفی گروه سوم (اهداف بزرگ و اساسی)
۳۱	علوم بشری یا علوم اساسی
۴۳	معنای عمیق در گروه سوم
۵۲	راهکارهای ایجاد شادکامی معنابخش و پایدار
۶۱	منابع و ارجاعات

مقدمه



دلان را به قورمه‌سبزی خوش نهند!

دلان را به قورمه‌سبزی خوش نهند، مربوط به زمان‌هایی است که گمان می‌کردم بایستی درس بخوانم و مدرک بگیرم تا کار پردرآمدی داشته باشم و آن وقت از زندگی‌ام لذت ببرم. لذت را در داشتن ماشین لوکس، یک خانه‌ی بزرگ و مجلل با وسایل لوکس داشتن یک باغ ویلا در خارج از شهر و مسافرت‌های خارج از کشور می‌دیدم. اما پس از رسیدن به آن آرزوها، خوشی‌اش دیری نپاییده و پایان می‌یابد، یا لااقل به آن حد از شادمانی و لذتی که تصور می‌کردم نبود. پژوهش رفاه و شادی در صفحه اول کتاب نتیجه‌ی عجیبی از رابطه بین ثروت و رفاه و شادکامی به دست می‌دهد که ممکن است منجر به تغییر اهدافتان در زندگی شود و لازم باشد در اهدافتان تجدید نظر کنید. آیا هدفی که اتخاذ کرده‌اید واقعا می‌تواند عامل خوشبختی شما باشد؟ گاهی اوقات فکر می‌کنیم آنچه را به عنوان هدف انتخاب کرده‌ایم همان هدفی است که سعادت‌مان در آن نهفته

است! هدف‌یابی از مهمترین موضوعات بشر است که بایستی وقت زیادی برای آن گذاشته شود و به آن توجه شود. برخی افراد هدف خود را افزایش ثروت و رفاه قرار می‌دهند که البته در مورد این هدف و میزان شادی آن تحقیقاتی صورت گرفته که نتایج این تحقیقات بسیار جالب و دور از ذهن است. در پژوهش جالبی، عناصر ایجاد شادی به دو دسته تقسیم می‌شوند: مؤلفه‌هایی که شادی کم و مؤلفه‌هایی که بیشترین شادکامی را ایجاد می‌کنند. برخی افراد هدف اصلی‌شان را تحقیقات علمی و تولید علم، افزایش مهارت‌ها، رشد قدرت سیاسی و علمی قرار داده‌اند که میزان شادکامی این افراد در مقایسه با افرادی که صرفاً ثروت و رفاه را هدف خود قرار داده‌اند، قابل توجه است. گروهی از افراد نیز هدفی متفاوت از این دو گروه دیگر برگزیده‌اند که برترین گروه بوده و برترین اهداف را دنبال می‌کنند. آنقدر این هدف بزرگ است که آن دو هدف دیگر اگر این هدف را در خود نداشته باشند و زیر سایه‌ی این هدف نباشند، همچون دل خوش کردن به یک وعده غذای خوشمزه قورمه سبزی است که مدت لذت آن فقط ۳۰ دقیقه است.



دلان را به قورمه سبزی خوش نکنند!