

زندگی کیفی

آنچه برای زندگی بهتر باید بدانیم

رؤیا جلیلی

www.ketab.ir



جلیلی، رویا، ۱۳۴۶ -

زندگی کیفی / رویا جلیلی - تهران: نشر ثالث، ۱۳۹۵.

ص. ۹۶

ISBN 978-600-405-095-1

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۵-۰۹۵-۱

نهایت خاطر - خوشبختی - کیفیت زندگی (Satisfaction, Happiness,

Quality of life)

۱۵۸

BJ ۱۵۳۳ / ۹۶



دفتر مرکزی: خیابان لریمان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۵۰ / طبقه چهارم / تلفن: ۸۸۳۰۲۴۳۷

فروشگاه: حسین کرمان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۴۸ / تلفن: ۷-۸۸۳۲۵۳۷۶

■ زندگی کیفی

● رویا جلیلی ● ناشر: نشر ثالث

● مجموعه فلسفه و علوم اجتماعی

● چاپ اول: ۱۳۹۵ / ۱۱۰۰ نسخه

● لیتوگرافی: ثالث ● چاپ: سازمان چاپ احمدی ● صحافی: مینو

● کلیه حقوق محفوظ و متعلق به نشر ثالث است

ISBN 978-600-405-095-1

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۵-۰۹۵-۱

● سایت اینترنتی: www.salesspublication.com ● پست الکترونیکی: Info@salesspublication.com

● قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	درآمد
۹	۱. رضایت از زندگی
۱۰	تعریف رضایت از زندگی
۱۳	عوامل مؤثر بر رضایت زندگی
۱۴	عوامل فردی
۱۵	امید
۱۶	نظریه امید اشنايدر
۱۸	باورهای مذهبی
۱۸	روابط خانوادگی
۲۱	پیشرفت و موقعیت
۲۳	حمایت‌های محیطی شرایط اجتماعی
۲۷	شغل
۲۷	سلامتی جسمی و روانی
۲۹	ویژگی‌های شخصیتی
۳۷	۲. چارچوب‌های نظری در باره رضایت از زندگی
۴۲	رابطه اقتصاد با رضایت از زندگی
۴۲	مفهوم رفاه

۴۳	چارچوب نظری رفاه اقتصادی
۵۰	امنیت اقتصادی
۵۰	رابطه رضایت از زندگی و سیاست‌های رشد و توسعه
۵۱	رابطه رفاه اقتصادی با سلامت
۵۶	نقش رفاه اقتصادی در شادکامی (شادی و رضایتمندی)
۶۱	۳. باور معنوی
۶۱	تعریف
۶۶	اثرات و مزایای باور معنوی
۷۱	چارچوب نظری باورهای معنوی
۷۹	خرده‌مقیاس‌ها برای اندازه‌گیری باور معنوی
۷۹	باور به خدا
۸۴	باور به معنویت
۸۶	باور به ابدیت و معنی
۸۷	ارتباط با خدا
۸۹	باور به الگوها و مراحل معنوی
۹۱	پژوهش‌های انجام‌شده

درآمد

رضایت از زندگی مفهومی ذهنی و منحصر به فرد برای هر انسان است و به ارزیابی‌های ساختاریک فرد از زندگی‌اش اشاره دارد. این مفهوم یک ارزیابی کلی از زندگی و فرایند آن متنی بر قضاوت فردی است؛ یعنی، فرد بر اساس معیارهای شخصی، کیفیت زندگی‌اش را می‌سنجد. عوامل مختلفی از قبیل ثروت و مسکن و امنیت و دوستان، امید، سخت‌گیری، باورهای مذهبی، روابط و مدیریت خانوار، پی‌رفتن و موقعیت، روابط اجتماعی و تحصیل، خودباوری و عزت‌نفس، حمایت‌های محیطی و منابعی، شغل و غذا، سلامتی جسمی و روانی، ویژگی‌های شخصیتی و عوامل جمعیت‌شناختی شامل جنسیت، گروه سنی، ازدواج، موقعیت اقتصادی و اجتماعی، فرهنگ و خطرپذیری و... می‌توانند بر میزان رضایت افراد از زندگی‌شان تأثیر بگذارند.

توجه به این مقوله با آشکار شدن ناکارآمدی سیاست‌های رشد و توسعه صرف آغاز شد، چراکه بسیاری از اندیشمندان علت اصلی آن را بی‌تفاوتی این‌گونه سیاست‌ها به نیازهای اصلی انسان‌ها می‌دانند و برای

رفع این مشکل شاخص‌هایی را مطرح نموده‌اند که امروزه با عنوان شاخص توسعه انسانی شناخته می‌شود. این شاخص توسعه با این فرض شکل گرفته است که انسان‌ها موجوداتی تک‌بعدی نیستند و لزوماً پیشرفت اقتصادی جوامع به بهروزی و رضایتمندی مردم منجر نمی‌شود و همان‌گونه که تجربه نیز نشان داده سیاست‌های توسعه چه‌بسا فقر و ناآبروی و نارضایتی را نیز افزایش دهند.

وجود نارضایتی، با ایجاد بدبینی در افراد در طولانی‌مدت موجب انزوا و برائت‌های اجتماعی و از بین رفتن سرمایه‌های اجتماعی می‌شود و در صورت طولانی شدن چنین حالتی می‌توان نسل‌های بعد را نیز به عنوان قربانیان این توسعه در نظر گرفت. تحقیقات نشان داده است که اهمیت رضایت از زندگی در سبک زندگی در دوران نوجوانی به حدی است که بر اساس آن می‌توان میزان رفتارهای انحرافی افراد را در آینده و نیز قربانی انحرافات شدن ایشان را پیش‌بینی کرد. به طور کلی رضایت از زندگی یکی از عناصری است که می‌تواند زمینه را برای توسعه فراهم کند.