

اصول کامیابی و شادابی

نویسنده

سید عادل حسینی اصل

سرشناسه	:	حسینی اصل، سید عادل، ۱۳۳۹-
عنوان و نام پدیدآور	:	اصول کامیابی و شادابی / نویسنده سید عادل حسینی اصل.
مشخصات نشر	:	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۰ ص.
شابک	:	978-622-02-0384-1
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۳۹.
موضوع	:	خوشبختی Happiness
موضوع	:	راه و رسم زندگی Conduct of life
رده بندی کنگره	:	BF ۵۷۵ ۱۳۹۸ ج ۵۴ ح ۹ /
رده بندی دیویی	:	۴۲/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۶۵۳۹۲۹

اصول کامیابی و شادابی

نویسنده: سید عادل حسینی اصل

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۴۰ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۰۳۸۴-۱

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا (ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار.....
۹	رضایت و کامیابی در زندگی.....
۱۳	فصل اول: شادکامی و رضایت از زندگی.....
۱۴	تعریف رضایت از زندگی.....
۱۵	مؤلفه‌های اصلی رضایت از زندگی.....
۱۷	رضایت‌مندی از زندگی و دیدگاه کلی نسبت به زندگی.....
۱۷	کیفیت زندگی و رضایت‌مندی از زندگی به‌عنوان بخشی از شادکامی.....
۱۸	شواهد بیشتر در تأیید رویکرد رضایت‌مندی از زندگی نسبت به شادکامی و کیفیت زندگی.....
۱۹	رضایت‌مندی از زندگی و دیدگاه کلی نسبت به زندگی.....
۱۹	هوش هیجانی.....
۲۴	هوش و هیجان.....
۲۵	اهمیت و ضرورت هوش هیجانی.....
۲۸	پیشینه هوش هیجانی.....
۳۲	ابعاد هوش هیجانی.....
۳۶	آیا می‌توان هوش هیجانی را افزایش داد؟.....
۳۹	هوش معنوی.....
۴۱	هوش معنوی به‌عنوان هوش بین‌رشته‌ای.....
۴۳	مؤلفه‌های هوش معنوی.....
۴۶	هوش معنوی و مؤلفه‌های آن در اسلام.....
۴۸	جایگاه انواع هوش.....
۵۰	رشد هوش معنوی.....
۵۱	رابطه دین و معنویت.....
۵۵	معنویت در تمدن جدید.....
۵۷	شادکامی.....
۵۷	تعاریف.....
۶۰	فواید شادمانی و رضایت‌مندی از زندگی.....

کیفیت زندگی و رضایت‌مندی از زندگی به‌عنوان بخشی از شادکامی.....	۶۱
انواع شادکامی.....	۶۱
رویکردهای نظری شادکامی.....	۶۳
رویکرد لذت‌گرایان.....	۶۳
نظریه شناختی شادی.....	۶۴
نظریه شادکامی آرگیل.....	۶۴
نظریه شادکامی اینگلههارت.....	۶۶
نظریه شادکامی -ینر.....	۶۷
نظریه شادکامی -سلینگمن.....	۶۷
فصل دوم: امید به زندگی - تأثیر آن.....	۶۹
امید به زندگی.....	۷۰
نظریه امید.....	۷۲
تعریف ناامیدی.....	۷۴
زمینه ناامیدی در دوران کودکی و جنینی.....	۷۷
فصل سوم: عزت نفس و اهمیت و تأثیر آن.....	۸۱
معنای عزت نفس.....	۸۲
عزت نفس چه مفهومی دارد.....	۸۳
دلیل اهمیت بودن عزت نفس.....	۸۵
موارد بالا بردن و حفظ عزت نفس.....	۹۰
کمبود عزت نفس و نقش آن در تصمیم‌گیری.....	۹۱
تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس.....	۹۳
کمبود عزت نفس و فشار مقایسه خود با دیگران.....	۹۳
تقویت قدرت همدلی داشتن در افراد.....	۹۴
فصل چهارم: سلامت روان و نقش آن در زندگی.....	۹۹
سلامت روان.....	۱۰۰
تعریف سلامت روانی.....	۱۰۰
سلامت روانی.....	۱۰۲

۱۰۲	تعریف بهداشت روان در فرهنگ‌های مختلف
۱۰۴	اصول بهداشت روانی
۱۰۶	خصوصیات افراد دارای سلامت روانی
۱۰۷	عوامل مؤثر در تأمین سلامت روان و نقش خانواده
۱۰۸	نظریات مرتبط با سلامت روانی
۱۰۸	نظریه‌ی زیگموند فروید
۱۰۹	نظریه‌ی آدلر
۱۳۷	سخن آخر
۱۳۹	منابع

رضایت و کامیابی در زندگی

رضایت و کامیابی از زندگی یکی از ویژگی‌های مهم روانی است که فرد واجد سلامت باید از آن برخوردار باشد. رضایت از زندگی مفهومی پایدار و فراگیر است که احساس و نظر کلی مردم یک جامعه را نسبت به جهانی که در آن زندگی می‌کنند منعکس می‌کند. دینر و همکاران (۱۹۹۹) رضایت از زندگی را به عنوان نشانه‌ای بارز از سازگاری موفقیت‌آمیز فرد در تغییر در موقعیت‌های گوناگون زندگی تعریف می‌کنند. زمانی که فردی از زندگی خود راضی باشد، تمام مشکلات و تهدیدها برای او فرصتی می‌شوند برای نیل به اهدافش اما زمانی که فرد از اوضاع زندگی خود ناراضی باشد حتی از موفقیت‌های خود نیز نمی‌تواند لذت ببرد و پشیمانی می‌کند. کسی که از زندگی خود ناراضی است و نمی‌داند از زندگی چه می‌خواهد، نمی‌تواند حتی موفقیت‌های خود را ببیند، چگونه می‌توان از فرصت به وجود آمده برای پیشرفت استفاده کند. متأسفانه امروزه آمارهای موجود داخلی و بین‌المللی وضعیت نگران‌کننده‌ای در مورد رضایت زندگی در کشور گزارش می‌کنند. همچنین سازمان ملل در بخشی از گزارش جدید در «رسوم به گزارش «توسعه انسانی» در سال ۲۰۱۵ به بررسی میزان رضایت شهروندان ۱۵۴ کشور جهان از زندگی پرداخته است. بر اساس این گزارش ایران رتبه ۱۰۷ را در جهان به خود اختصاص داده است. تنها شهروندان ۴۷ کشور در جهان رضایت کمتری نسبت به زندگی در مقایسه با ایرانی‌ها داشته‌اند. رضایت از زندگی پایین با مشکلاتی چون افسردگی، رفتار خشونت‌گرا و مشکلات اجتماعی و روان‌شناختی مانند افکار خودکشی، عزت‌نفس پایین و مشکلات ارتباط بین فردی در ارتباط است.

در بحث رضایت از زندگی، عوامل متعددی بر آن مؤثرند که یکی از عواملی که احتمالاً می‌تواند نقش اساسی در بروز رضایت از زندگی داشته باشد، هوش است. ویگلزورث چهار

نوع هوش را بر اساس ترتیب رشد آن‌ها مطرح نموده است. هوش بدنی، شناختی، هیجانی و معنوی، بر اساس این دیدگاه کودکان ابتدا بر بدن خود کنترل پیدا می‌کنند (هوش بدنی)، سپس مهارت‌های زبانی و مفهومی (هوشبهر) خود را گسترش می‌دهند. این هوش در فعالیت‌های مدرسه‌ای کودک مطرح است. هوش هیجانی برای بسیاری از افراد هنگامی مطرح می‌گردد که علاقه‌مند به گسترش روابط خود با دیگران باشند. در انتها، هوش معنوی زمانی خودنمایی می‌کند که فرد به دنبال معنای مسائل می‌گردد.

هوش معنوی از تغییرهایی است به زندگی فرد معنا و نشاط می‌بخشد هوش معنوی موجب افزایش رضایت از زندگی و بهزیستی روانی افراد می‌شود. آفرام معتقد است هوش معنوی شامل حس معنا و داشتن مأموریت در زندگی، حس تقدس در زندگی، درک متعادل از ارزش ماده و معتقد به بهر شدن دنیاست. هوش معنوی برای حل مشکلات و مسائل مربوط به معنای زندگی و ارزش‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

علاوه بر هوش معنوی یکی دیگر از مفاهیم هوش که به عنوان جدیدترین تحول در زمینه فهم رابطه عقل و هیجان است و از آن به عنوان یک انقلاب بزرگ در زمینه ارتقای رضایت از زندگی یاد می‌شود هوش هیجانی است، هوش هیجانی شامل مجموعه‌ای از هیجانات، دانش اجتماعی و توانمندی‌هایی است که قدرت کلی ما را در جهت‌ی که بتوانیم به عوامل و فشارهای محیطی پاسخ مناسب دهیم هدایت و تقویت می‌کند و سبب عملکرد بهینه می‌گردد. هوش هیجانی نوعی پردازش عاطفی است که شامل ارزیابی صحیح عواطف خود و دیگران و بیان مناسب تنظیم سازگاران آن‌ها می‌باشد؛ به نحوی که به بهبود جریان زندگی منجر می‌شود. بنابراین اگر فرد از لحاظ هیجانی توانمند باشد بهتر می‌تواند با چالش‌های زندگی مواجه شود و در نتیجه از رضایت زندگی و سلامت روانی بهتری برخوردار باشد. شادکامی است که شادی را احساس نشاط، خوشنودی و خوشی و نیز احساس خوب، با معنا و با ارزش بودن زندگی فرد می‌باشد. شادی یک پدیده ذهنی و درونی است. در

روانشناسی مثبت نگر یکی از مفهومی‌های محوری، شادکامی است که آن را لذت بردن از زندگی مترادف می‌دانند. حاصل مطالعات روان‌شناس مثبت‌گرا رسیدن به یک زندگی شادمانه، با نشاط و سرشار از رضایت است و این گمشده بزرگ آدمی در هزاره نوین است. شادکامی می‌تواند انسان را برای ادامه‌ی زندگی به راه‌های بهتر راهنمایی کند؛ زیرا هیجان مثبت ناشی از شادکامی به مسئله‌گشایی موفق و درنگ بیشتر در زندگی منجر می‌شود؛ همچنین شادکامی اثرهای مثبتی بر ادراک، شناخت و تعامل اجتماعی دارد و در افزایش خلاقیت و عمر طولانی نیز مؤثر است. براساس برخی مطالعات، مؤلفه‌های هوش هیجانی پیش‌بینی کننده عمده‌ای برای شاخص‌های رضایت از زندگی و عملکرد بین فردی محسوب می‌شوند و عواطفی هم‌چون هوش معنوی و شادکامی و عزت نفس سلامت روان و امید به زندگی از مؤلفه‌هایی هستند که موجب و منجر به کامیابی و شادابی در زندگی می‌گردند.