

تأثیر هوش معنوی در شادکامی و امید به زندگی

فاطمه روشنی

www.ketab.ir

فهرست

عناوین

صفحه

۱.....	مقدمه
۳.....	فصل اول هوش معنوی، شادکامی و امید به زندگی
۳.....	بخش اول هوش و معنویت
۵.....	تاریخچه مختصری از هوش
۸.....	تعریف هوش
۱۰.....	معنویت
۱۱.....	تعریف معنویت
۱۳.....	ایمان، امید، عشق و ویژگی‌های اصلی انسان‌های معنوی
۱۵.....	ایمان و معنویت در مشاوه و روان‌درمانی
۱۵.....	مراحل دستیابی به هدایت معنوی
۱۷.....	تاریخچه هوش معنوی
۱۸.....	تعریف هوش معنوی
۲۰.....	مقایسه هوش معنوی با هوش‌های دیگر
۲۲.....	تفاوت فرد با هوش معنوی پایین و فرد دارای هوش معنوی بالا
۲۲.....	فرد باهوش معنوی پایین
۲۲.....	فرد باهوش معنوی بالا
۲۳.....	ویژگی افراد دارای هوش معنوی از دیدگاه دانا و زهر
۲۵.....	رشد هوش معنوی

۲۷	بخش دوم: مفاهیم و نظریه‌های شادکامی
۲۹	تعریف شادکامی
۳۱	وظایف شادی
۳۴	عامل‌های موثر بر شادکامی
۳۶	شادکامی و مثبت‌اندیشی
۳۷	شادکامی و موفقیت
۳۸	مقایسه شادمانی و ناراحتی
۳۹	شادکامی و شخصیت
۴۲	بخش سوم: مفاهیم و نظریه‌های امید به زندگی
۴۲	تعریف امید
۴۳	امید و معنویت
۴۴	امید به زندگی زنان و مردان
۴۷	فصل دوم پژوهش‌ها و یافته‌ها
۴۷	بخش اول: پژوهش‌های انجام شده در ایران
۵۰	بخش دوم: پژوهش‌های انجام شده‌ی خارجی
۵۴	بخش سوم: یافته‌های موردی پژوهش حاضر
۶۰	نتیجه‌گیری
۶۱	منابع

در آستانه ورود به فردایی متفاوت، رویکردهای نوین و گسترده‌ای در حوزه علم روانشناسی پدید آمده‌است. ظهور دوباره کشش معنوی و نیز درک روشن‌تری از معنا و کاربرد آن در زندگی روزانه یکی از بنیادی‌ترین این رویکردهاست. در راستای این جهت‌گیری معنوی و به موازات بررسی مولفه‌های نوین روانشناختی، سازه «رشد معنوی»^۱ در آستانه هزاره سوم میلادی به ادبیات آکادمیک روان‌شناسی اضافه شده‌است. هوش معنوی مفاهیم معنویت و هوش را درون یک سازه جدید ترکیب می‌کند و به انسان این فرصت را می‌دهد که در مقابل واقعیت‌های مادی و معنوی حساسیت بیشتری را هر روز در لابلای اشیاء مکان‌ها، ارتباطات و نقش‌ها دنبال کند. معنویت بر امید، اعتماد به رحمت، لطف، عدالت، مودت، حکمت جلوه گر می‌شود. امیدواران و انسان‌ها را به خدا به آنان کمک می‌کند که اجازه دهند از خوشی‌های دنیای زندگی عبور کنند و زندگی روند عادی خود را طی کنند و آنها مشیت و خواست خداوند را بپذیرا باشند.

در سال‌های اخیر روان‌شناسان به رشته‌ی رینی با عنوان روان‌شناسی مثبت پرداخته‌اند. براساس نظریه سلینگمن^۲ و زیگزنمیهالی^۳ (۲۰۰۰). روانشناسی طی ۶۰ سال گذشته به گونه‌ای گسترده به علم درمان تبدیل شده‌است. آنها حتی پیشنهاد می‌کنند که روان‌شناسان نه تنها باید به این موضوع که چگونه رخدادهای منفی زندگی کنار بیایند و آنها را درمان کنند بپردازند بلکه باید به فهمیدن چیزهایی که زندگی را ارزشمند می‌سازند نیز کمک کنند. زیرا اصولاً انسان یک موجود چند

^۱. Spiritual intelligence

^۲. Celigman

^۳. Zigzenmihaly

بعدی است و بعد معنوی یکی از ابعاد وجودی انسان است. هم چنین معنویت در قلب و ذهن همه افراد و در عادات مذهبی و در همه جا دیده می‌شود، ظهور دوباره کشش و ایمان معنوی و جستجوی درک روشن تری از ایمان و کاربرد آن در زندگی روزمره و سرایت معنویت به همه جا، میل به آگاهی^۱ و حساسیت به مسائل معنوی و مذهبی را ایجاد می‌کند (اعتمادی، ۱۳۸۴). رفتارها و عقاید مذهبی، تاثیر مثبتی در معنادار کردن زندگی دارند. رفتارهایی از قبیل توکل به خداوند، عبادت، زیارت و... می‌توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش های مثبت، موجب آرامش درونی فرد شوند. داشتن معنا و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن به منبعی با ارزش، آسودگی، یاری خداوند در شرایط مشکل زای زندگی، بهره مندی از حمایت های اجتماع و معنوی و... همگی از جمله روش هایی هستند که افراد مذهبی با دارا بودن آنها می‌توانند در مواجهه با حوادث فشارزا زندگی، آسیب کمتری را متحمل شوند (یانگ و مائو^۲، ۲۰۰۷، ترجمه ترانلو و جمالی میرغفوری، ۱۳۸۶).

در این راستا، مجموعه حاضر درصدد استخکویی به این سوال اساسی است که آیا بین هوش معنوی، شادکامی^۳ و امید^۴ به زندگی، رابطه وجود دارد؟ همچنین هدف از این بررسی ارزیابی رابطه بین هوش معنوی، شادکامی و امید به زندگی در دانشجویان است تا به ارائه رهنمودها و پیشنهادات جهت افزایش شادکامی و امید به زندگی دانشجویان نائل آییم.

^۱. Awareness

^۲. Yang & Mao

^۳. Happiness

^۴. Hope