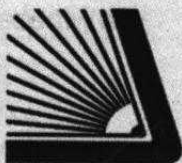


بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَبِالْحَمْدِ لِلَّهِ وَبِوَسِيلَةِ مُحَمَّدٍ وَبِآلِهِ الطَّيِّبِينَ

بهزیستی روانشناختی از دیدگاه اسلام

www.ketab.ir

نادر کاظمی ورمله



انتشارات نظری

| | |
|---------------------|---|
| عنوان و نام پدیدآور | بهزیستی روانشناختی از دیدگاه اسلام / نادر کاظمی ورمله |
| مشخصات نشر | تهران: انتشارات نظری، ۱۴۰۰ |
| مشخصات ظاهری | ۱۸۴ ص |
| شابک | ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۹-۸۹۵-۷ |
| وضعیت فهرستی نویسی | فیا |
| موضوع | کیفیت زندگی—جنبه های روانشناسی |
| رده بندی کنگره | BF۶۳۷ |
| رده بندی دیویی | ۱۵۸/۱ |
| شماره کتابشناسی | ۸۴۹۹۸۰۱ |

نام کتاب: بهزیستی روانشناختی از دیدگاه اسلام

نویسنده: نادر کاظمی ورمله

ویراستار: غلامعلی نجفی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شمارگان: ۳۰۰

« کلیه حقوق مادی، چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر می باشد »

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولی عصر (عج)، خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد)،

نیش خیابان فتحی شقایق، جنب بانک سپه پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

E-mail: nazaribook@yahoo.com

www.nazaribook.ir



انتشارات نظری

تلفن: ۸۸۱۰۲۷۷۵

همراه: ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

قیمت: ۵۳۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

| | |
|----|---|
| ۷ |مقدمه |
| ۷ |فصل اول |
| ۷ |دیدگاه اسلام در خصوص بهزیستی روانشناختی |
| ۱۸ |تفاوت میان تحلیل روانشناسانه از وحی و تصورات افراد |
| ۲۲ |یاد خدا آرام بخش دلها |
| ۲۴ |رسیدن به آرامش واقعی |
| ۲۶ |رسیدن به حالت آرامش و قرار روحی و روانی |
| ۲۹ |مبارزه با امیال درونی و بیماری های روانی |
| ۳۱ |مشکلات روانی و مرگ |
| ۳۵ |فصل دوم |
| ۳۵ |رابطه ی بین مهارتهای ارتباطی و هوش هیجانی با بهزیستی روان شناختی ... |
| ۳۷ |مهارتهای ارتباطی |
| ۳۷ |هوش هیجانی |
| ۳۷ |بهزیستی روانشناختی |
| ۳۸ |روان شناسی مثبت |
| ۳۹ |تعریف بهزیستی |
| ۴۱ |بهزیستی روانشناختی |
| ۴۳ |اهمیت بهزیستی روانشناختی |
| ۴۶ |دیدگاه های نظری درباره بهزیستی روانشناختی |

| | |
|----|--|
| ۵۲ | دیدگاه‌های موجود در بهزیستی |
| ۵۳ | دیدگاه لذت‌گرایی |
| ۵۵ | دیدگاه اخلاقیات |
| ۵۶ | عوامل موثر بر بهزیستی |
| ۵۷ | اجزا و عناصر اصلی بهزیستی روانشناختی |
| ۵۸ | معنویت |
| ۶۰ | شادی |
| ۶۲ | دو نوع شادی |
| ۶۲ | خوش‌بینی |
| ۶۳ | خوب‌ستن‌پذیری |
| ۶۵ | معناداری |
| ۶۷ | هوش هیجانی |
| ۶۹ | هوش و هیجان |
| ۶۹ | تعریف و مفهوم هوش هیجانی |
| ۷۴ | اهمیت و ضرورت هوش هیجانی |
| ۷۹ | اهمیت کاربرد هوش هیجانی در زندگی روزمره |
| ۸۰ | تاریخچه هوش هیجانی |
| ۸۳ | چهار مهارت هوش هیجانی (عاطفی) یا هوش اجتماعی |
| ۸۴ | مؤلفه‌های بنیادی هوش هیجانی (عاطفی) |
| ۸۴ | خودآگاهی |
| ۸۴ | خودگردانی یا مدیریت عواطف |
| ۸۵ | آگاهی اجتماعی |
| ۸۵ | مهارت‌های اجتماعی |

| | |
|-----|--|
| ۸۶ | دیدگاه‌های نظری هوش هیجانی |
| ۸۷ | مدل‌های هوش هیجانی |
| ۹۸ | تقویت هوش هیجانی |
| ۱۰۰ | ارتباطات |
| ۱۲۱ | دیدگاه‌های نظری مهارت‌های ارتباطی |
| ۱۲۸ | پیشینه داخلی |
| ۱۳۰ | پیشینه خارجی |
| ۱۳۵ | فصل سوم |
| ۱۳۵ | نمودها و معیارهای سلامت روحی و اجتماعی افراد از دیدگاه اسلام |
| ۱۴۴ | روان خودآگاه و روان ناخودآگاه |
| ۱۴۶ | نمودها و معیارهای سلامت روحی و اجتماعی افراد |
| ۱۴۷ | نقش روانشناختی در وضعیت کنونی جامعه |
| ۱۵۱ | فصل چهارم |
| ۱۵۱ | توصیه‌هایی در مورد بهزیستی روانشناختی از دیدگاه اسلام |
| ۱۵۳ | راهکارهایی که برای دستیابی به آرامش روحی و روانی |
| ۱۵۶ | توصیه‌هایی برای رسیدن به حالت آرامش و قرار روانی |
| ۱۶۰ | توصیه‌هایی برای رهایی از نگرانی و دستیابی به آرامش |
| ۱۶۰ | رسیدن به آرامش روحی و کاستن از افسردگی و سردرگمی |
| ۱۶۳ | توصیه‌هایی در مورد تقویت توانایی و افزایش سطح اعتماد به نفس |
| ۱۶۴ | توصیه‌هایی در مورد کمک به افراد دارای مشکلات روحی و روانی |
| ۱۶۷ | فهرست منابع و مآخذ |
| ۱۶۹ | الف: منابع فارسی |
| ۱۷۴ | ب: منابع انگلیسی |

برای سال‌های زیادی موضوع بهزیستی و شادکامی مورد غفلت واقع شده و روی جنبه‌های ناشاد انسانی مثل افسردگی، اضطراب و اختلال‌های هیجانی تأکید می‌شد. اخیراً این عدم تعادل، تعدیل شده و در حال حاضر مطالعه‌های زیادی تحت عنوان بهزیستی ذهنی مورد توجه قرار گرفته است. در واقع، در حال حاضر یک زمینه‌ی کلی به نام روان‌شناسی مثبت برای درک فرآیند شادکامی انسان به وجود آمده است. روانشناسی مثبت یکی از رشته‌های بدیع روانشناسی است که در اواخر سده‌ی قرن بیستم میلادی پا به عرصه‌ی وجود نهاد و افق تازه‌ای را پیش روی روان‌شناسی و پژوهشگران گشوده است. در این نوع روان‌شناسی به‌جای تأکید بر شناسایی و مطالعه‌ی کمبودهای روانی و کاستی‌های رفتاری و ترمیم یا درمان آن‌ها به شناخت و ارتقای وجوه مثبت و نقطه‌ی قوت انسان تأکید می‌شود. بعضی از محققان عنوان نموده‌اند که به‌طور کلی شایستگی‌های هیجانی عامل حمایتی می‌باشد که افراد را از مشکلات و مسائل روان‌شناختی حفظ می‌نماید و در رسیدن افراد به بهزیستی روان‌شناختی و سلامتی جسمی نقش مهمی ایفا می‌کند. اگر چه هیجان‌های مثبت متعددی در حوزه هیجانی مرتبط با انسان وجود دارد، اما شاید بشود گفت که مهم‌ترین آن‌ها شادکامی یا بهزیستی ذهنی می‌باشد. بهزیستی ذهنی، مفهوم گسترده‌ای است که سطح بالای رضایت از زندگی را در بر می‌گیرد.^۱

یکی از عامل‌های مهمی که بر بهزیستی روان‌شناختی افراد مؤثر است، هوش هیجانی است. پژوهش‌های کمتری به روابط بین شادکامی و هوش هیجانی نظر داشته‌اند، در

صورتی که تحقیق‌های انجام شده، نشان داده‌اند که هوش هیجانی پیش‌بینی‌کننده‌ی مثبتی از شادکامی است. در سال‌های اخیر به‌طور نظری مفهوم هوش هیجانی شدیداً مورد توجه واقع شده است و تلاش‌های زیادی صورت گرفته تا مشخص شود آیا این مفهوم جدید می‌تواند تغییرهای رفتاری در حوزه تعامل‌های انسانی را، که هوش و شخصیت نتوانسته‌اند تبیین نمایند، به‌طور درست توصیف کند. به عبارت دیگر، به نظر می‌رسد افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، نسبت به افرادی که هوش هیجانی کمتری دارند، در ابتلا به اختلال‌های روان‌شناختی، آسیب‌پذیری کمتری دارند.^۲ ارتباط شامل روند تبادل اطلاعات، افکار و احساسات از فرستنده به گیرنده است. اگر چه بسیاری از افراد به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند، اما قادر به استفاده از مهارت‌های ارتباطی در شرایط مناسب نیستند. در صورتی که با آموزش مهارت‌های زندگی از جمله مهارت‌های ارتباطی می‌توان افراد را برای مقابله با مشکلات و تنش‌ها آماده نمود.

خوشبختی و بهزیستی از دیرباز مورد توجه مطالعات انسانی بوده است و نظریات و دیدگاه‌های مختلفی در خصوص آن ارائه گردیده است. در حالی که جهان با شتاب توصیف‌ناپذیری به سوی صنعتی شدن و تحولات عمیق در فن آوری در حال حرکت است، کماکان موضوع بیماری‌های روانی و مشکلات روانی و اجتماعی موضوعی اساسی با دورنمایی نه‌چندان خشنودکننده به حساب می‌آید. این خطری است که پیوسته نسل فعلی و آینده را به شدت تهدید می‌کند. وجود هزاران بیمار و گسترش برخی پدیده‌ها نظیر اعتیاد، از مسائلی است که نه تنها سازمان‌های بین‌المللی، که دولت‌ها و بخش‌هایی از بدنه اجرایی کشورها را نیز به خود مشغول کرده است.