

www.ketab.ir

رضایت از زندگی

چرا از زندگی خود راضی نیستیم؟

سلمان قاسمی

نام کتاب: رضایت از زندگی

چرا از زندگی خود راضی نیستیم؟

مؤلف: سلمان قاسمی

ویراستار: سید علی آقائی

آماده سازی متن: حسن روشن

صفحه آرا: احمد خان بابائی

ناشر: تیماس

نویت چاپ: سوم، پاییز ۱۴۰۱

چاپ و صحافی: بوستان

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰.۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۹۰-۳۹-۷

سرشناسه: قاسمی، سلمان، ۱۳۶۰-

عنوان: رضایت از زندگی

چرا از زندگی خود راضی نیستیم؟

مشخصات نشر: قم: نشر تیماس ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ص: نمودار.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا: کتابنامه: ص ۹۷؛

موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام)، رضایت خاطر.

موضوع: جنبه های مذهبی، اسلام.

رده بندی کنگره: BP۲۵۸

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۸۱۴۱۴



فهرست مطالب

۹..... مقدمه

(۱) رضایت از زندگی، چه چیزهایی نیست؟

- ۱۳..... (یک) شادی و شادمانی
- ۱۴..... (دو) سعادت و شادکامی
- ۱۵..... (سه) آرامش
- ۱۶..... (چهار) آسایش
- ۱۶..... (پنج) معنای زندگی
- ۱۷..... (شش) کیفیت زندگی
- ۱۸..... (هفت) بهزیستی ذهنی

(۲) رضایت از زندگی چه چیزهایی هست؟

- ۲۰..... (یک) جامعه شناسان در مورد رضایت از زندگی چه می گویند؟
- ۲۲..... (دو) روان شناسان در مورد رضایت از زندگی چه می گویند؟
- ۲۳..... (سه) رضایت از زندگی در آموزه های اسلامی

- الف) من راضی ترم، چون خدا را دارم..... ۲۸
- ب) رضامندی، ارمغان همراه شدن با هستی..... ۲۹
- ج) مبانی و زمینه های رضایت از زندگی، فطری است..... ۳۲
- د) دین سهم عمده ای در تأمین رضایت از زندگی دارد..... ۳۴

۳) چرا از زندگی خود راضی نیستیم؟

- یک) آیا شود که گوشه چشمی به ما کنند؟!..... ۳۷
- دو) ناراضی بودن هم عالمی دارد!..... ۳۸
- سه) نمی بینم پس نیست!..... ۳۹
- پنج) به اندازه کافی خودم را دوست ندارم!..... ۴۴

۳) فنون و تکنیک های رضامندی

- یک) مهارت های شناختی پایه..... ۴۹
- الف) هتل بی ستاره!..... ۵۰
- ب) تقدیر به شدت حکیمانه..... ۵۲
- ج) تقدیرپذیری آری، تقدیرستیزی نه..... ۵۳
- د) لذت مصلحت گرایی..... ۵۴
- ه) عاقبت اندیشی به جای حال اندیشی..... ۵۷
- دو) مهارت های شناختی رفتاری..... ۵۸
- الف) با حلوا حلوا کردن دهن شیرین نمی شود..... ۵۸
- ب) پول فراوان و کار زیاد آن قدرها که فکر می کنیم رضایت آور نیست!..... ۵۹
- ج) دین داری بی قید و شرط..... ۶۲
- د) دین داری لذت بخش..... ۶۴
- ه) هر که دینش بیش، رضایتش بیشتر!..... ۶۶



مقدمه

ضرب المثل‌ها به عنوان مهم‌ترین عناصر زبانی و فرهنگی ملت‌ها اگر به دقت بررسی شوند افشاکننده راز و رمزهای فراوانی درباره تفکرات، گرایش‌ها، آرزوها، آداب و رسوم و احوالات ملت‌ها هستند. هر ضرب المثل دربردارنده پیام آشکار و مهمی در متن و پیام پنهان‌ها مهم‌تری در فرامتن است. ضرب المثل «پول خوشبختی نمی‌آورد!» یکی از همین نمونه‌هاست. لطفاً بدون توجه به پیام اخلاقی آشکار ضرب المثل بالا به این فکر کنید که چرا این گزاره اخلاقی ایجاد شده و بعد از استفاده فراوان به صورت ضرب المثل در ذهن‌ها ماندگار شده است؟

بله! قطعاً وجود این اعتقاد دوقطبی که پول، عامل خوشبختی و شادکامی است در یک سو و پول خوشبختی نمی‌آورد در سوی دیگر، مهم‌ترین عامل زمینه‌ساز پیدایش این ضرب المثل و دو جبهه فکری در مقابل هم شده است. در واقع عده‌ای همیشه بوده و هستند که مدعی‌اند پول خوشبختی می‌آورد یا حداقل جلوی بدبختی را می‌گیرد! و در مقابل عده‌ای منکر این قضیه‌اند. جالب اینکه این عده (منکران) لزوماً پولدار یا بی‌پول نیستند. به عبارت روشن‌تر،