



رضایت از زندگی

چرا از زندگی خود راضی نیستیم؟

سلمان قاسمی

فهرست مطالب

مقدمه ۹

۱) رضایت از زندگی، چه چیزهایی نیست؟

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

۲) رضایت از زندگی چه چیزهایی هست؟

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

- الف) من راضی ترم، چون خدا را دارم ۲۸
- ب) رضامندی، ارمان همراه شدن با هستی ۲۹
- ج) مبانی و زمینه‌های رضایت از زندگی، فطری است ۳۲
- د) دین سهم عمده‌ای 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) نمی‌بینم پس نیست! ۳۹
- پنج) به اندازه کافی خودم را دوست ندارم! ۴۴

۳) فنون و تکنیک‌های رضامندی

- یک) مهارت‌های شناختی پایه ۴۹
- الف) هتل بی ستاره! ۵۰
- ب) تقدیر به شدت حکیمانه ۵۲
- ج) تقدیرپذیری آری، تقدیرستیزی نه ۵۳
- د) لذت مصلحت‌گرایی ۵۴
- ه) عاقبت‌اندیشی به جای حال‌اندیشی ۵۷
- دو) مهارت‌های شناختی رفتاری ۵۸
- الف) با حلوا حلوا کردن دهن شیرین نمی‌شود ۵۸
- ب) پول فراوان و کار زیاد آن قدرها که فکر می‌کنیم رضایت‌آور نیست! ۵۹
- ج) دین‌داری بی‌قید و شرط ۶۲
- د) دین‌داری لذت‌بخش ۶۴
- ه) هرکه دینش بیش، رضایتش بیشتر! ۶۶



۶۹	و) رفاقت با سختی‌ها
۷۱	ز) دوقلوهای قناعت و رضامندی
۷۲	ح) هنر تدبیر زندگی
۷۲	ط) مدیریت مقایسه
۷۴	ی) مدیریت حکیمانه
۷۴	ک) خوشبینی و مثبت اندیشی
۷۷	ل) مدیریت انتظارات و آرزوها
۷۷	م) در لحظه زندگی کن
۷۸	ن) ببخشید! بخشیدن دیگران، رضایت شما را افزایش می‌دهد.
۸۱	س) ارتباط بگیرید
۸۲	ع) رضایت از زندگی ارمغان سلامت جسم و روان

۸۵ نتیجه‌گیری

۸۸ پیوست

۹۷ کتاب‌نامه

مقدمه

ضرب‌المثل‌ها به‌عنوان مهم‌ترین عناصر زبانی و فرهنگی ملت‌ها اگر به‌دقت بررسی شوند افشاکنندهٔ راز و رمزهای فراوانی درباره تفکرات، گرایش‌ها، آرزوها، آداب و رسوم و احوالات ملت‌ها هستند. هر ضرب‌المثل دربردارندهٔ پیام آشکار و مهمی در متن و پیام پنهان اما مهم‌تری در فرامتن است. ضرب‌المثل «پول خوشبختی نمی‌آورد!» یکی از همین نمونه‌هاست. لطفاً بدون توجه به پیام اخلاقی آشکار ضرب‌المثل بالا به این فکر کنید که چرا این گزارهٔ اخلاقی ایجاد شده و بعد از استفادهٔ فراوان به‌صورت ضرب‌المثل در ذهن‌ها ماندگار شده است؟

بله! قطعاً وجود این اعتقاد دوقطبی که پول، عامل خوشبختی و شادکامی است در یک‌سو و پول خوشبختی نمی‌آورد در سوی دیگر، مهم‌ترین عامل زمینه‌ساز پیدایش این ضرب‌المثل و دو جبههٔ 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،

اولین قدم در فهم رضایت از زندگی، شناخت دقیق احساس رضایت از زندگی است.

هستند کسانی که علیرغم داشتن ثروت، در زندگی واقعی احساس خوشبختی و رضایت ندارند و بنابر تجربه شخصی، امکانات مادی را عامل خوشبختی نمی‌دانند، همچنین افراد کم‌بهره و بی‌بضاعتی

هم هستند که با ابتدایی‌ترین امکانات، احساس رضامندی بالایی را در زندگی تجربه می‌کنند البته در همین طیف، بسیاری با اعتقاد به تأثیر قطعی پول در افزایش سطح خوشبختی و رضایت از زندگی، همه سرمایه عمر و زندگی خود را به پای آن می‌ریزند و تحت فشار اجتماعی ناشی از نداری ثروت و امکانات، با پناه بردن به این‌گونه ابزارهای زبانی و فرهنگی، از اثر روانی تسکین‌دهنده آن استفاده می‌کنند و هم تیری بر قلب جبهه مقابل می‌زنند تا با منقص^۱ کردن عیش آن‌ها، پایگاه اجتماعی‌شان را متزلزل کنند.

این پیچیدگی در تحلیل احساس خوشبختی و رضامندی در رابطه با یک عامل مشترک را باید به حساب پیچیدگی‌ها و ظرافت خلقت انسانی گذاشت. در واقع، این ذهن هزارتوی انسان‌هاست که فارغ از همه تجلیات عینی زندگی، قواعد خاص به خود را دارد و قصه از همین جا آغاز می‌شود.



۱. عیب دار کردن، ایجاد نقص.