

عنوان مقاله:

بنیادهای بهبود کیفیت زندگی از منظر اسلام و روانشناسان مثبت گرا

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم تربیتی و روانشناسی معنویت و سلامت (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

محمد هادی یدالله پور - دانشیار گروه معارف اسلامی دانشگاه علوم پزشکی بابل

رمضان حسن زاده - گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی ساری، ایران

مهناز فاضلی کبریا - دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: شناخت و بکارگیری بنیادهای بهبود کیفیت زندگی از منظر دین و روانشناسی معاصر از ضرورت های مهم زندگی بشر امروز به شمار می رود تا نقاط مشترک و مفترق گزاره های تعالی بخش را به عرصه دانش معرفی نمایند. بنیادهایی چون دانشستن تجربه احساسی مثبت در زمان حال و بهره مندی از مهارت هایی که شخص را در تحقق بخشیدن مهم ترین نیازها و خواسته هایش در حیطه های ارزشمند زندگی کمک کند و نیز کنترل عواطف منفی، بالابردن کیفیت آگاهی، تفکر متعالی و ارتباط صحیح با مبدأ هستی همراه با حفظ هماهنگی اجتماعی- اخلاقی و حرکت به سوی کمال می باشد. بی تردید یکی از مهمترین رسالت های پیامبر الهی به ویژه پیامبر گرامی اسلام (ص) بهبود کیفیت زندگی در سایه رشد و تعالی اخلاقی است. روش کار: مطالعه حاضر به روش تطبیقی تحلیلی توصیفی با تحلیل و تدوین آموزه های قرآن کریم و روایات و کتابهای روانشناسی و مقالات پژوهشی و نرم افزارهای معتبر انجام یافته است. یافته ها: در این نوشتار، بنیادهای مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی از منظر روانشناسان مثبت گرا و آموزه های دینی مورد بررسی تطبیقی قرار گرفته است. بنیادهای معنویت دستاوردهای بشری روانشناسی معاصر به شمار می رود و از سویی بنیادها و عناصر بهبود کیفیت زندگی در نگاه اسلام بر تعالی شخصیت انسان و دستیابی به مکارم و کمالات اخلاقی انسان و رسیدن انسان به رویکردی ملکوتی و قرب الی الله منطبق بر درک و حیاتی به شمار می رود. سه اصل اساسی در بهبود کیفیت زندگی می توان ارائه کرد: 1- اصل معنایابی و رشد و درک شخصی و شکوفایی فطرت و شناخت وجود خود و خدا. 2- اصل کیفیت زمانی 3- اصل غنای درونی در سایه توجه به خداوند، با این اصول می توان هیجانات خود را در جهت بهبود کیفیت زندگی هدایت سازد. نتیجه: مطالعه حاضر نشان داد که اسلام و روانشناسی مثبت گرا دارای برخی بنیادهای مشترک در حوزه کیفیت زندگی می باشند و نگارندگان به این دستاورد رسیده اند که مذهب بعد تکاملی تر از معنویت در سلامت روان دارد و گزاره های اسلام در کیفیت زندگی پایدارتر و دقیقتر بوده است.

کلمات کلیدی:

اسلام، کیفیت زندگی، روانشناسان مثبت گرا، بنیادها

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/358437>

