

# شادگامی و امید به زندگی

تألیف:

صابر کریمی





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# شادکامی و امید به زندگی

تالیف:

صابر کریمی



انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)



سرشناسه: کریمی، صابر، ۱۳۶۵-

عنوان و نام پدیدآور: شادکامی و امید به زندگی / تالیف صابر کریمی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۱۹ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۶۵۲-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

موضوع: بهداشت روانی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Mental health -- Iran -- Case studies

موضوع: خوشبختی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Happiness -- Iran -- Case studies

رده بندی کنگره: RA ۷۹۰/۷

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۲۰۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۹۰۰۶۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

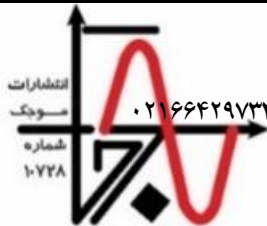
انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۰۲۶۵۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir اینستاگرام: mojakpublication



عنوان: شادکامی و امید به زندگی

تالیف: صابر کریمی

مشخصات ظاهری: ۱۱۹ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۲، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰۰۰۰ ریال، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۶۵۲-۵

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق

چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب

بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

# فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۱	پیش گفتار.....
۱۳	فصل اول: کلیات .....
۱۳	۱-۱ تشریح موضوع کتاب .....
۱۶	۲-۱ اهمیت موضوع .....
۱۸	۳-۱ تعاریف .....
۱۹	فصل دوم: سازمان صلیب سرخ و هلال احمر .....
۱۹	۱-۲ تاریخچه‌ی نهضت بین‌المللی صلیب سرخ .....
۲۰	۲-۲ کمیته بین‌المللی صلیب سرخ .....
۲۰	۱-۲-۲ وظایف کمیته بین‌المللی صلیب سرخ .....
۲۱	۳-۲ فدراسیون بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر .....
۲۱	۱-۳-۲ هدف کلی فدراسیون .....
۲۱	۲-۳-۲ وظایف فدراسیون .....
۲۲	۴-۲ جمعیت‌های ملی هلال احمر یا صلیب سرخ .....
۲۲	۱-۴-۲ اهداف جمعیت‌های ملی .....
۲۲	۲-۴-۲ شرایط به رسمیت شناختن یک جمعیت از نظر داخلی .....
۲۳	۵-۲ نهادهای نهضت بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر .....
۲۳	۶-۲ وظایف دولت‌های امضا کننده قرار داد ژنو .....
۲۴	۷-۲ اهم وظایف کمیسیون دائمی بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر .....

- ۲-۸ جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران ..... ۲۴
- ۲-۸-۱ اهداف جمعیت ..... ۲۴
- ۲-۸-۲ وظایف جمعیت ..... ۲۵
- ۲-۸-۳ تشکیلات جمعیت هلال احمر ایران ..... ۲۵
- ۲-۸-۴ اهداف این مرکز ..... ۲۶
- ۲-۹ تاریخچه سازمان جوانان صلیب سرخ ..... ۲۶
- ۲-۱۰ تاریخچه سازمان جوانان هلال احمر ایران ..... ۲۷
- ۲-۱۰-۱ اهداف سازمان جوانان ..... ۲۷
- ۲-۱۰-۲ سیاست‌های سازمان ..... ۲۷
- ۲-۱۱ اهداف و وظایف صلیب سرخ و هلال احمر ..... ۲۷
- ۲-۱۲ عناوین گروه‌های بشر دوستانه ..... ۲۸
- ۲-۱۳ تعریف داوطلب ..... ۲۹
- ۲-۱۴ تعریف خدمت داوطلبانه ..... ۳۰
- ۲-۱۵ داوطلبی در امور خاص ..... ۳۱
- ۲-۱۶ داوطلبی در مرکز خاص چیست؟ ..... ۳۲
- ۲-۱۷ داوطلبی در موارد خاص چیست؟ ..... ۳۳
- ۲-۱۸ تفاوت داوطلبی در موارد خاص با داوطلبی در مراکز خاص ..... ۳۳
- ۲-۱۹ خط مشی عمومی گروه‌های چهارگانه در جهت ارائه خدمات امدادی ..... ۳۴
- ۲-۲۰ اصول کمک‌های اولیه و امداد رسانی ..... ۳۶
- ۲-۲۱ انواع ارزیابی در مورد مصدوم ..... ۳۷

## ۳۹ ..... فصل سوم: سلامت روان

- ۳-۱ مفهوم سلامت روان ..... ۳۹
- ۳-۲ تعاریف سلامت روان ..... ۳۹
- ۳-۳ نظریات مربوط به سلامت روان ..... ۴۱



- ۴۱..... ۱-۳-۳ راجرز و سلامت روان
- ۴۱..... ۲-۳-۳ یونگ و سلامت روان
- ۴۲..... ۳-۳-۳ موری و سلامت روان
- ۴۲..... ۴-۳-۳ سالیوان و سلامت روان
- ۴۳..... ۵-۳-۳ برن و سلامت روان
- ۴۳..... ۴-۳-۳ ابعاد سلامت روان
- ۴۳..... ۱-۴-۳ بُعد شکایت جسمانی
- ۴۴..... ۲-۴-۳ اضطراب
- ۴۵..... ۳-۴-۳ بُعد کارکرد اجتماعی
- ۴۶..... ۴-۴-۳ بُعد افسردگی
- ۴۷..... ۵-۳-۳ عوامل مؤثر بر سلامت روان
- ۴۷..... ۶-۳-۳ سلامت روان و استحکام خانواده
- ۴۸..... ۷-۳-۳ سلامت روان از دیدگاه اسلام
- ۴۸..... ۸-۳-۳ سلامت روحی - روانی
- ۴۸..... ۱-۸-۳ راهکارهای بینشی اسلام برای سلامت روان
- ۴۹..... ۲-۸-۳ راهکارهای منشی اسلام برای سلامت روان
- ۴۹..... ۳-۸-۳ راهکارهای انگیزشی اسلام برای سلامت روان
- ۴۹..... ۴-۸-۳ راهکارهای کنشی اسلام برای سلامت روان
- ۴۹..... ۹-۳-۳ راهکارهای انگیزشی سلامت روانی در آموزه‌های اسلامی
- ۵۰..... ۱-۹-۳ امیدواری
- ۵۰..... ۲-۹-۳ مثبت اندیشی
- ۵۰..... ۳-۹-۳ غایت‌گری
- ۵۰..... ۴-۹-۳ درک قوه اختیار
- ۵۱..... ۵-۹-۳ درک حضور خالق
- ۵۱..... ۱۰-۳-۳ سبک زندگی و سلامت روان

## فصل چهارم: شادکامی ..... ۵۳

- ۱-۴ مفهوم شادکامی ..... ۵۳
- ۲-۴ تعاریف شادکامی ..... ۵۴
- ۳-۴ اثرات شادکامی ..... ۵۵
- ۴-۴ دیدگاه‌های نظری در مورد شادکامی ..... ۵۶
- ۱-۴-۴ دیدگاه لذتی (هدونیک) ..... ۵۶
- ۲-۴-۴ دیدگاه ایدایمونیک ..... ۵۷
- ۳-۴-۴ نظریه داینر و همکاران ..... ۵۷
- ۴-۴-۴ نظریه آرچیل و همکاران ..... ۵۸
- ۵-۴-۴ نظریه‌های میان فرهنگی شادکامی ..... ۵۸
- ۵-۴ ابعاد و عوامل مرتبط با شادکامی ..... ۵۹
- ۶-۴ شادکامی و بعد شناختی ..... ۶۰
- ۱-۶-۴ کنترل درونی ..... ۶۰
- ۲-۶-۴ خوش‌بینی و تفکر مثبت ..... ۶۱
- ۳-۶-۴ هدفمند بودن زندگی ..... ۶۲
- ۴-۶-۴ خلاقیت ..... ۶۲
- ۷-۴ شادکامی و بعد عاطفی ..... ۶۳
- ۱-۷-۴ ثبات عاطفی یا هیجانی ..... ۶۳
- ۲-۷-۴ عزت نفس ..... ۶۴
- ۳-۷-۴ خودکارآمدی ..... ۶۴
- ۸-۴ شادکامی و بعد اجتماعی ..... ۶۵
- ۱-۸-۴ برون‌گرایی ..... ۶۵
- ۲-۸-۴ کمک کردن و نوع دوستی ..... ۶۵
- ۳-۸-۴ روابط مثبت با دیگران ..... ۶۶
- ۹-۴ شادکامی و بعد جسمانی ..... ۶۶

۶۸..... ۱۰-۴ شادکامی و بعد سلامت روان

### فصل پنجم: امید به زندگی ..... ۷۱

۷۱..... ۱-۵ مفهوم امید به زندگی

۷۲..... ۲-۵ ابعاد امید

۷۲..... ۱-۲-۵ بعد شناختی

۷۳..... ۲-۲-۵ بعد عاطفی

۷۳..... ۳-۲-۵ بعد رفتاری

۷۳..... ۴-۲-۵ بعد نسبی

۷۳..... ۵-۲-۵ بعد زمانی

۷۳..... ۶-۲-۵ بعد زمینه‌ای

۷۴..... ۳-۵ نظریه امید

۷۶..... ۴-۵ رویکردهای امید به زندگی

۷۶..... ۱-۴-۵ رویکرد روان‌شناختی امید به زندگی

۷۷..... ۲-۴-۵ رویکرد جامعه‌شناختی

۷۸..... ۳-۴-۵ رویکرد زیستی اجتماعی

### فصل ششم: تحقیقات شادکامی و امید به زندگی ..... ۸۱

۸۱..... ۱-۶ پیشینه داخلی

۸۴..... ۲-۶ پیشینه خارجی

### فصل هفتم: مطالعه موردی ..... ۸۹

۸۹..... ۱-۷ جامعه آماری

۹۰..... ۲-۷ ابزار اندازه‌گیری

۹۰..... ۱-۲-۷ پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-28)

- ۲-۲-۷ پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) ..... ۹۱
- ۳-۲-۷ پرسشنامه امید به زندگی شنايدر ..... ۹۲
- ۳-۷ آمار توصيفي ..... ۹۴
- ۴-۷ بررسي مفروضه‌ها ..... ۹۵
- ۵-۷ بررسي فرضيه‌ها ..... ۹۶

### فصل هشتم: جمع بندي ..... ۹۹

- ۱-۸ نتيجه گيري ..... ۹۹
- ۲-۸ پيشنهاها ..... ۱۰۵

### منابع ..... ۱۰۷

- منابع فارسي ..... ۱۰۷
- منابع انگليسي ..... ۱۱۵

## پیش‌گفتار

امروزه همه کارها و اموری که مردم انجام می‌دهند مرتبط با سازمان بوده و بخشی از زندگی مردم را سازمان‌ها تشکیل داده‌اند (خادم، ۱۳۹۹). نیروی انسانی در رشد و توسعه‌ی سازمان‌ها که به پیشرفت جامعه و کشور نیز منتهی می‌شود، نقشی سازنده و کلیدی دارند. و استفاده صحیح از این توانایی امروزه بیش از هر زمانی مورد توجه است (بیات، ۱۴۰۰)، چرا که کارایی و میزان اثربخشی هر سازمانی در گرو کارایی و توانمندی نیروی انسانی آن است (کرمی، ۱۳۹۴). در سراسر جهان از سازمان‌های مردم‌نهاد که واسطه بین مردم و قوای حاکم هستند، به طرق مختلف استفاده می‌شود، که یکی از این گروه‌ها جمعیت هلال احمر<sup>۱</sup> است. (بیات، ۱۴۰۰).

در عربستان سعودی هر امدادگر در سال با بیش از ۲۸۰،۰۰۰ مورد حوادث مواجه می‌شود. این اعداد ترسناک شامل شرایط تهدیدکننده زندگی، مانند سکنه مغزی، سندرم کرونری، تولدهای ناگهانی و صدمات ناشی از تصادفات رانندگی است. در واقع، سالانه بیش از ۳۰۱۷۹ تصادف جاده‌ای و بیش از ۴۶۰۰ مرگ رخ می‌دهد (السعيد و الکرانی<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲).

پژوهش اندیشمند (۱۳۹۵) نشان داد که اعضای جمعیت هلال احمر نسبت به افراد غیر عضو ساکن شهر کرمان مشکلات بیشتری در سلامت روان<sup>۳</sup> داشتند. یکی از نیازهای ضروری برای افراد در هر زمانی، داشتن سلامت روان است. افرادی که دارای ویژگی‌های توانمندساز درونی یا منابع درونی قدرت هستند، این توانایی را دارند که در شرایط و پیشامدهای منفی و پرچالش، سلامت روان خود را حفظ کرده و رشد کنند (مام‌شریفی و همکاران، ۱۳۹۹).

یکی دیگر از متغیرهایی که در کتاب حاضر بین افراد عضو و غیر عضو جمعیت هلال احمر مورد مقایسه قرار می‌دهد، امید به زندگی<sup>۴</sup> است.

---

<sup>1</sup> red crescent

<sup>2</sup> Alsaeed & Alkarani

<sup>3</sup> Mental Health

<sup>4</sup> Life expectancy

اسنایدر<sup>۱</sup> (۲۰۰۲)، داشتن امید را در بهبودی بیماری‌های مختلف جسمی و روانی و افزایش کیفیت زندگی و تحمل پریشانی بسیار مهم و حیاتی می‌داند. یکی از اجزای مهم امید معنی‌داری و توجه به هدف می‌باشد که سبب تسهیل در امکان یک رویداد یا رفتار مطلوب می‌گردد (محمودزاده، ۱۳۹۹). امید، نمادی از سلامت روحی، باور توانایی رسیدن به آینده‌ای بهتر و عاملی شفاف‌دهنده، پویا و قدرتمند است که افراد را در انتخاب مسیر برمی‌انگیزاند (دشت بزرگی و همایی، ۱۳۹۶). امید به زندگی شاخصی است که متوسط طول عمر در یک جامعه را نشان می‌دهد و بیان‌کننده این است که هر یک از افراد جامعه چند سال توقع زندگی می‌توانند داشته باشند (کاظمی، حجازی، رسول زاده، محمدی و مرادی، ۱۳۹۸).

شادکامی<sup>۲</sup> نیز متغیر دیگری است که بین افراد عضو و غیرعضو جمعیت هلال احمر مورد بررسی قرار می‌گیرد. شادکامی، انرژی، شور و نشاط، حرکت و پویایی و مولفه‌ای مطبوع و دلپذیر است که مبتنی بر نوع نگرش و ادراک افراد بوده و می‌تواند انسان را در برابر استرس و چالش‌ها محافظت نماید (نصیری، ۱۳۹۸). شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: سازمان صلیب سرخ و هلال احمر

فصل سوم: سلامت روان

فصل چهارم: شادکامی

فصل پنجم: امید به زندگی

فصل ششم: تحقیقات شادکامی و امید به زندگی

فصل هفتم: مطالعه موردی

فصل هشتم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانم که از همه عزیزان و بزرگوارانی که در مراحل گوناگون آماده سازی این کتاب من را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

صابر کریمی، پاییز ۱۴۰۲

<sup>1</sup> Snyder

<sup>2</sup> happiness

# Happiness and Hope for Life

Saber Karimi

سلامت روان یکی از موضوعات مهم در عصر حاضر است که توجه بسیاری از محققان را به خود جلب کرده است. با توجه به اینکه جسم و روان به طور متقابل بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و سلامت این دو مقوله، یکپارچگی و سلامت عمومی انسان را در برمی‌گیرد، پرداختن به این موضوع و شناخت تأثیرات دائمی این دو بر یکدیگر از ضروریات است. هدف از بهداشت روان، ایجاد سلامت روانی از طریق پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی و ایجاد محیطی سالم برای برقراری روابط صحیح انسانی است.

شادمانی و نشاط یکی از مهمترین نیازهای روانی بشر است که به زندگی افراد معنا بخشیده و سلامت روانی و اجتماعی آن‌ها را به دنبال دارد، و ذهن انسان‌ها را به دلیل تأثیرات عمده‌ای که بر زندگی آن‌ها دارد، به خود مشغول کرده است. به اعتقاد فرانکل افرادی که ناامید هستند و افسردگی و تنهایی را در زندگی تجربه می‌کنند، غالباً حس می‌کنند در زندگی چیز با ارزشی نمی‌یابند و از پوچی زندگی و بی‌معنایی آن شکایت می‌کنند.

امیدواری به عنوان یک فرایند شناختی هدف مدار در نظر گرفته می‌شود. بر اساس نظر اسنایدر بزرگسالان و کودکان با امیدواری بالا می‌توانند روش‌های دستیابی بیشتری را برای اهدافشان ایجاد کنند و به طور مؤثری برای رسیدن به پایان مطلوب انگیزه مند شوند.



ISBN : 978-600-994-652-5

