فصلنامه پژوهش های مدیریت در جهان اسلام

شماره مجوز: ۸۵۴۹۵ شماره استاندارد بین المللی: ۶۰۹۴-۲۶۷۶ شماره پانزدهم (تابستان ۱۴۰۲)

بررسی و شناخت عوامل موثر در کیفت زندگی مطلوب با مداقه در ویژگی ها و برنامه های لازم در این راستا

(تاریخ ارسال ۱۴۰۲/۰۵/۲۲ تاریخ پذیرش ۱۴۰۲/۰۶/۲۸)

دکتر ریحانه فهامی[۱]

استادیار دانشگاه و عضو علمی دانشگاه پیام نور

فرشته جبل عاملی

روانشناس و عضو اکادامی بین المللی روانشناسان

چکیده

کیفیت زندگی مفهوم گسترده‌ای است که دارای معانی گوناگونی برای افراد و گروه‌های مختلف است. برخی آن را به عنوان قابلیت زیست‌پذیری یک ناحیه، برخی دیگر به عنوان سنجه‌ای برای میزان جذابیت و برخی به عنوان رفاه عمومی، بهزیستی اجتماعی، شادکامی، رضایتمندی و. . . تفسیرکرده‌اند. به‌طور کلی می‌توان کیفیت زندگی را با استفاده از شاخص‌های ذهنی و عینی محاسبه نمود. شاخص‌های ذهنی، منعکس‌کننده ارزیابی ذهنی افراد از زندگی می‌باشند. برای سنجش کیفیت زندگی عمدتاً از شاخص‌های عینی و ذهنی یا ترکیبی از هر دوی آن‌ها استفاده می‌شود. توجه دانش جغرافیا به کیفیت زندگی و مفاهیم مربوط به آن به اواخر دهه ۱۹۶۰ برمی‌گردد. واژه کیفیت زندگی مطلوب از دیدگاه علوم مختلف تعریف شده، اما در تعاریف مکاتب مختلف از کیفیت زندگی، می‌توان واژه‌هایی مانند احساس عمومی خوشبختی، حس مثبت از روابط اجتماعی و فرصت‌های بروز توانایی‌های فردی را مشاهده کرد. در ادامه، شواهد تجربی کیفیت زندگی از دیدگاه محققان ارائه شده که برای سنجش آن از معیارهای گوناگون

---

[۱] نویسنده مسئول

استفاده شده است. شکل‌گیری، رشد و گسترش مفهوم کیفیت زندگی در طی نیم قرن اخیر، آن را به مفهومی کلیدی و مهم در عصره مباحث جهانی و مسائل انسانی تبدیل کرده است، به طوری که امروزه در کنار مفاهیم توسعه پایدار، مفهوم کیفیت زندگی نیز مطرح شده است. به همین منظور در پژوهش حاضر قصد داریم به بررسی و شناخت عوامل موثر در کیفت زندگی مطلوب با مداقه در ویژگی ها و برنامه های لازم در این راستا بپردازیم. روش تحقیق از نوع تحلیلی-توصیفی بوده و ابزار گردآوری اطلاعات و داده ها فیش برداری و استفاده از روش کتابخانه ای می باشد.

واژگان کلیدی: کیفیت زندگی، خانواده، خوشبختی، شادکامی، ارزش های اجتماعی

بخش اول: بررسی و شناخت کیفیت زندگی

مفهوم کیفیت زندگی چندین دهه است که بسیاری از مسایل اجتماعی، اقتصادی و سیاسی، سطوح مدیریت و برنامه‌ریزی محلی، ملی و بین المللی را تحت تاثیر قرار داده است. با توجه به رشد نقاط شهری و جمعیت‌نشین در سال‌های اخیر موضوع کیفیت زندگی در شهرهای کشورهای صنعتی و در حال توسعه به طور روز افزونی مورد توجه قرار گرفته است. رشد شهر و شهر نشینی بارزترین ویژگی تحولات اجتماعی ـ اقتصادی در دوره اخیر است. لذا همزمان با شهری شدن جامعه ایران، تحلیل پیامدهای آن، از جمله ارزیابی کیفیت زندگی شهری یکی از مهمترین ضرورت‌های مطالعات شهری است (علی اکبری، ۱۳۸۷: ۱۲۱). از طرف دیگر با توجه به اینکه محاسبه و تخمین کیفیت زندگی نیاز به بررسی و تعیین و تبیین یک سری شاخص یا معیار مناسب دارد، در طی سال‌های اخیر استفاده از شاخص‌ها و معیارهای کیفیت محیط زندگی در کشورهای مختلف اعم از توسعه یافته و در حال توسعه متداول شده است (بحرینی، ۱۳۹۷). از دهه ۱۹۳۰ محققان با روش‌هایی متنوع، کیفیت زندگی را مورد مطالعه قرار داده و کوشیده‌اند تا اجزاء و عناصر آن

را معین نمایند و مناطق جغرافیایی مانند شهرها، ایالات و ملت‌ها را بوسیله شاخص‌های کیفیت زندگی که آن‌ها گسترش دادند مقایسه کنند (لیو، ۱۹۷۶، بویر وساواگو، ۱۹۸۱، بلوم کوئیست و دیگران ۱۹۸۸، استاور ولیون۱۹۹۲، سوفین۱۹۹۳). علاوه بر محققان، سازمان‌های بین المللی مانند سازمان ملل و شورای توسعه فرامرزی (۲۰۱۵) شاخص‌های تعریف شده خودشان را برای کیفیت زندگی توسعه دادند (لطفی، ۱۳۸۸). امروزه برنامه‌ریزان توسعه شهری کیفیت زندگی را به عنوان یک سر فصل مهم در تدوین استراتژی‌های مربوط مدنظر دارند و هدف نهایی اقدامات عمرانی، خدمات عمومی و زیرساختی را در ارتقای استانداردهای کیفیت زندگی تعریف می‌کنند. اهمیت جنبه‌های اجتماعی در عرصه شهرسازی به حدی رسیده که یکی از ویژگی‌های شهر پایدار، پایداری اجتماعی و کیفیت زندگی بالا عنوان شده است. به این معنا که شهر پایدار به موازات توجه به مسائل زیست محیطی، باید به مسایل اجتماعی و انسانی نیز توجه داشته باشد. منظور ایجاد و حمایت از محیط‌های انسانی فعال، فضاهای زنده و عرصه‌هایی است که کیفیت بالایی را برای شهروندان فراهم نماید. بدیهی است که تعریف کردن ابعاد اجتماعی و کیفی به مراتب از ابعاد زیست محیطی و اکولوژیکی مهمتر و مشکلتر است. در سال‌های اخیر استفاده از شاخص‌ها و معیارهای کیفیت محیط زندگی در کشورهای مختلف اعم از توسعه یافته و در حال توسعه متداول شده است (بحرینی، ۱۳۷۸: ۲۷۹). در پرتو نفوذ مفهوم کیفیت زندگی رویکردی جدید در شهرسازی شکل گرفته که معتقد است برنامه‌ریزی شهری باید به نیازهای روانی، محیطی، اجتماعی واقتصادی همچون رضایت، شادمانی، امنیت، مسکن با کیفیت بالا، دسترسی به خدمات، امیدهای اشتغال، هویت اجتماعی، حس مکان علاوه بر اهداف کالبدی ـکارکردی توجه داشته باشد (کوکبی، ۱۳۸۴: ۲۴). قرن‌ها است که مردم به طور ذاتی به دنبال یک زندگی خوب بوده‌اند و در این راستا برای بهبود شرایط زیست خود سعی می‌کردند تا از استعداد وتوانمندی‌ها وظرفیت‌های خود حداکثر بهره‌برداری را بنمایند. از این رو همواره مسئله اصلی این بود که زندگی مطلوب و با کیفیت چگونه زندگی است (اونق، ۱۳۸۴: ۳۴). کیفیت زندگی یکی از رویکردهای نوین در زمینه اصلاح و تکامل توسعه است که در پرتو نفوذ این مفهوم رویکردی جدید در عرصه

برنامه‌ریزی شهری شکل گرفته است که معتقد است برنامه‌ریزی شهری علاوه بر توجه به اهداف کالبدی باید به نیازهای کیفی مردم شهر پاسخ گوید.

مفهوم کیفیت زندگی ابتدا به حوزه‌های بهداشتی، زیست محیطی و بیماری‌های روانی محدود می‌شد، اما طی دو دهه گذشته به مفهومی چند بعدی بسط یافته است. همزمان با توجه نظریه پردازان و سازمان‌های بین المللی به ابعاد اجتماعی، سیاسی و فرهنگی توسعه، ارتقاء کیفیت زندگی نه صرفا به عنوان ابزاری جهت برخورد با پیامدهای نامطلوب حاصل از سیاست‌های مرسوم رشد و توسعه، بلکه به عنوان هدف اصلی توسعه مورد تاکید قرار گرفت و در این راستا شاخص‌های مربوط به ارزیابی عملکرد برنامه‌ها نیز تغییراتی کیفی یافتند، و علاوه بر عناصر فردی و عینی، مولفه‌های اجتماعی و ذهنی را نیز شامل شدند. یعنی نیازهای رفاهی از مسائل عینی چون خوراک، پوشاک، بهداشت و مسکن فراتر رفته ابعاد جدیدی همچون تامین اجتماعی، ارتقاء جنبه‌های کیفی زندگی، حفظ محیط زیست، همبستگی ملی وفراهم آوردن شرایط لازم جهت مشارکت مردم در سطوح مختلف فرایند توسعه را در بر گرفته است (غفاری و امیدی، ۱۳۹۸، ۱۰۰).

کیفیت زندگی شهری در بر گیرنده ابعادی روانی است که شاخص‌هایی همچون رضایت، شادمانی و امنیت را در بر می‌گیرد. در برخی موارد رضایت‌های اجتماعی نیز نامیده می‌شود. همچین ابعاد محیطی که در بر گیرنده سنجه‌هایی همچون مسکن، دسترسی به خدمات و امنیت محیطی است. جنبه‌های دیگر در بر گیرنده توجه به فرصت‌های اجتماعی، امیدهای اشتغال، ثروت و اوقات فراغت است (سیف الدینی، ۱۳۹۱: ۳۷۵). نتایج مطالعات کیفیت زندگی می‌تواند به ارزیابی سیاست‌ها، رتبه‌بندی مکان‌ها، تدوین استراتژی‌های مدیریت و برنامه‌ریزی در شهر کمک کرده و درک و اولویت‌بندی مسائل اجتماع برای برنامه‌ریزان و مدیران شهری به منظور ارتقاء کیفیت زندگی شهروندان را تسهیل سازد. همچنین یافته‌های کیفیت زندگی می‌تواند برای بازشناسی استراتژی‌های سیاسی قبلی و طراحی سیاست‌های برنامه‌ریزی آینده استفاده شود. علاوه بر این مطالعات کیفیت زندگی می‌تواند

به شناسایی نواحی مسئله دار، علل نارضایتی مـردم، اولویـت‌هـای شـهروندان در زنـدگی و ارزیابی کارایی سیاست‌ها و استراتژی‌ها در این زمینه کمک کند.

واژه کیفیت زندگی بیشتر با محیط طبیعی و شرایط خارجی زندگی افراد از قبیل آلـودگی، کیفیت مسکن، جنبه‌های زیبایی‌شناسانه، تراکم ترافیـک، شـیوع جـرم و ماننـد ایـن‌هـا در ارتباط است. این متغیرها تاثیر قابل ملاحظه‌ای بر سطح ارضای افراد از زندگیشان دارند. اما آن‌ها فقط جنبه محدودی از مجموع رضایت‌هایی که ممکن است در فرایند زندگی ارزشمند باشد را در بر می‌گیرند. سوال مهم این است که آیا آن‌ها می‌توانندبخش مهمی از رفاه افـراد را تشکیل‌دهند و یا اینکه آیا آن‌ها به وسیله عواملی همچون حس دسترسی، دوست داشتن و علاقه، حس انتخاب و قابل بیان و ارائه هستند. (اسایش، ۱۳۸۰: ۲)

بخش دوم: بررسی و شناخت عوامل موثر بر کیفیت زندگی

بند اول: رضایت فردی

اگر یک حوزه را به عنوان مهمترین حوزه کیفیت زندگی در نظر بگیریم، آن حـوزه رضـایت عمومی فرد از زندگی است. رضایت فردی بخش اعظم مطالعات کیفیـت زنـدگی در آمریکـا برای بیش از ۴ دهه بوده است.

بند دوم: عوامل محیط فیزیکی

استاندارد محیط فیزیکی یکی از عوامل مهم در تحقیقات کیفیت زندگی است. کیفیت محل زندگی بوسیله مساحت مسکن، وجود یا عدم وجود امکانات اولیـه نظیـر دستشـویی داخـل منزل، آب گرم، گرمایش منزل و. . . ارزیابی می‌شوند.

بند سوم: عوامل محیط اجتماعی

شبکه‌های حمایتی خانواده و اجتماع به عنوان یکی از جنبه‌های بنیـادی محـیط اجتمـاعی چه در جوامع اولیه و چه تا به امـروز وجـود داشـته اسـت. ایـن موضـوع نـه تنهـا اهمیـت

شبکه‌های اجتماعی و خانوادگی را در ساختار اجتماعی ما نشان می‌دهد بلکه توجه سیاستگذاران مراقبت‌های اجتماعی را نیز جلب کرده است.

بند چهارم: عوامل اقتصادی اجتماعی

با برتر دانستن فرهنگ مصرف جهانی و پاسخ افراد به این فرهنگ، درآمد و ثروت به عنوان عوامل اساسی موثر بر کیفیت زندگی افراد تلقی می‌شود. به این معنی که لیست ضروریات اولیه زندگی در حال افزایش است.

بند پنجم: عوامل فرهنگی

در علوم اجتماعی تفاوت‌های فرهنگی منبعث از پایگاه‌های اجتماعی متفاوت منتسب به سن، جنس، موقعیت طبقاطی، پیشینه قومی و مذهبی افراد را شناسایی و بررسی می‌کنیم. زمانی که در حال ذهنی کردن مفهوم کیفیت زندگی هستیم این عوامل(سن، جنس و. . .) اغلب به صورت یکنواخت به نظر می‌رسند.

بند ششم: عوامل وضعیت سلامتی

از ناتوانی و بیماری به عنوان ویژگی‌های زندگی آینده و از مرگ به عنوان رخدادی حتمی نام برده می‌شود. مشخص شده است که بین سلامت جسمانی، توانایی عملکردی و سلامت روان با کیفیت زندگی رابطه معنی داری وجود دارد.

بند هفتم: عوامل شخصیتی

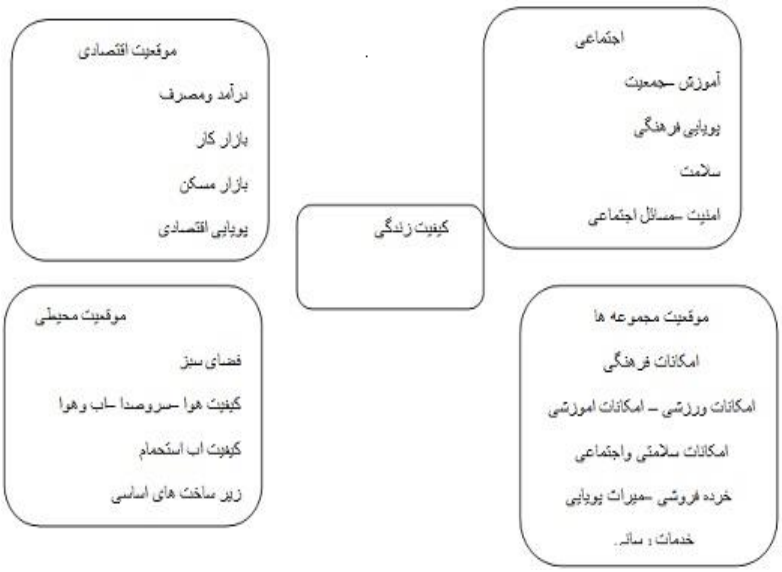
شخصیت و ساخت روان‌شناختی یک فرد اغلب مستقیما مرتبط با سلامت روان او است. عوامل شخصیتی به صورت غیر مستقیم از طریق تاثیر بر سلامت روان بر کیفیت زندگی افراد تاثیر می‌گذارد.

بند هشتم: عوامل استقلال فردی

عوامل استقلال فردی مرتبط با عوامل شخصیتی اما مستقل از محیط فیزیکی و اجتماعی می‌باشند. عوامل استقلال فردی شامل توانایی تصمیم‌گیری، کنترل فردی، کنترل یا بحث پیرامون محیط فیزیکی و اجتماعی متعلق به آن‌ها می‌باشد (بوند، کورنر، ۱۳۸۹، ۱۷).

بخش سوم: تحلیل و واکاوی ابعاد مختلف کیفیت زندگی

ابعاد کیفیت زندگی به مجموعه ایی از عوامل اطلاق می‌شود که بهزیستی شخصی را تشکیل می‌دهند. به اعتقاد برخی محققان، تعداد ابعاد مورد بررسی کیفیت زندگی خیلی مهم نیست، آنچه اهمیت دارد این است که هر مدل پیشنهادی بتواند برای سنجش کیفیت زندگی یک چارچوب چند بعدی ارائه می‌دهد، به اینکه چه چیزهایی برای مردم در تعیین کیفیت زندگی‌شان مهم است بپردازد وشاخص‌هایی اسامی هر بعد را در کنار سایر ابعاد، در کل نماینده مفهوم کیفیت زندگی بداند. شکل زیر بر ابعاد کیفیت زندگی که شامل ابعاد اقتصادی، اجتماعی، و محیطی می‌باشد، تاکید می‌کند. به طور کلی کیفیت زندگی در چهار چوب ۶ گروه دسته‌بندی می‌شود. ابعاد فیزیکی، ابعاد روانشناسی، سطوح عدم وابستگی، روابط اجتماعی، محیط و ابعاد اشتیاقی یا تمایلی، که هر یک از این ابعاد خود به چند زیر شاخص تقسیم می‌شود. در عین حال ابعاد محیطی، اجتماعی و اقتصادی در بر گیرنده سه پایه اصلی کیفیت زندگی هستند که نشان‌دهنده بستر یا زمینه قابلیت زندگی و پایداری هستند (فرجی ملایی، ۱۳۸۹: ۲۴).



بخش چهارم: اهمیت و ضرورت کیفیت زندگی با نگاهی بـه برنامـه‌هـای کیفیـت زندگی

امروزه توجهی که به کیفیت زندگی کاری می‌شود بازتابی است از اهمیتی که همگان بـرآن قائلند. بنابراین تعیین میزان اهمیت هر یک از مؤلفه‌های آن برای سازمان لازم است چرا که اطلاعاتی را فراهم می‌سازد که بر اساس آن سازمان قادر خواهد بود با اتخاذ خط مشی‌هـای مناسب و پرداختن به راهکارهای مطلوب در جهت بهبود عملکرد و ارتقای بهره وری منـابع انسانی و در نهایت بهبود کیفیت زنـدگی کـاری گـام بـردارد (بزارجزایـری و پرداختچـی، ۱۳۸۶). اگر به کیفیت زندگی کاری از دیدگاه ابزاری نگاه شود می‌توان گفت کیفیت زندگی کاری یکی از ابزارهای مهم برای افـزایش مسـئولیت اجتمـاعی همکـاران اسـت (دالانـگ و همکاران[۱]، ۲۰۱۰).

۱- Thalang et al

همینطور کیفیت زندگی کاری یکی از فنون بالندگی سازمان است که سعی دارد عوامل سه‌گانه انگیزش و رضایت، پذیرش مسئولیت و احساس تعهد نسبت به کار را توأم آن تامین کند، یعنی کیفیت زندگی کاری یکی از فنون بالندگی سازمان است که به منظور بهبود کارکرد سازمان، از طریق انسانی‌تر و مردم سالارانه‌تر کردن محل کار و دخالت دادن کارکنان در تصمیم‌گیری طراحی شده است(رز[۱]، ۲۰۰۶). توجه به کیفیت زندگی کاری یعنی تأکید بر روش‌هایی که سازمان را دگرگون می‌سازد تا رضایت شغلی و بهره وری کارکنان را افزایش دهد و در نتیجه مشارکت و خوشنودی آن‌ها از کار بیشتر شده و استرس ناشی از کار کاهش یابد که با کاهش استرس ناشی از کار، فشار روانی و به دنبال آن فرسودگی شغلی نیز کاهش می‌یابد (خاقانی‌زاده و همکاران، ۱۳۸۷).

بند اول: برنامه‌های کیفیت زندگی

در مطالعه‌ای که لادج و هارینگتون[۲] (۲۰۰۹) به بررسی واژه کار و زندگی پرداختند نشان دادند که یک دگرگونی از تمرکز بر روی قوانین و دستورات تا تغییر در فرهنگ محیط کاری برای این قضیه لازم است. اول از همه این که این تغییر باید در نمودارهای آماری نیروی کار شروع شود که شامل نیروهای کار دوباره به کار گرفته شده است. دوم این که رقابت‌های جهانی و صرفه جوئی‌های اقتصادی سبب می‌شود کارکنان را به طور تمام وقت به کار بگیرند که همین امر استرس آن‌ها را افزایش می‌دهد. سوم این که پیشرفت‌های تکنولوژی فرصت‌های شغلی انعطاف‌پذیری را توسعه داده و در همین پیشرفت‌ها سبب بروز ابهاماتی در مرز بین جنبه‌های شخصی و حرفه‌ای کار شده است. چهارم این که به وجود آوردن تغییر در تعریف آنچه که یک شغل پیشرفته معنی می‌دهد به طور بنیادی روابط شغلی را تحت تأثیر قرار داده است(لی و یئو، ۲۰۱۰). لوتاز[۳] (۲۰۰۲) اشاره می‌کند که در

۱- Rose

۲- Ladej& Harington

۳- Lutaz

ابتدا رشته رفتار سازمانی فقط به رویکردهای: غنی‌سازی برای طراحی شغل توجه داشت اما حالا از رویکرد کیفیت زندگی کاری به عنوان یک موضوع اجتماعی مهم در سراسر جهان برای طراحی شغل استفاده می‌شود (بزارجزایری و پرداختچی، ۱۳۸۶).

بند دوم: کیفیت زندگی کارمندان و معلمان

کیفیت زندگی کاری معلم به طور گسترده در بیشتر مناطق از روی رضایت شغلی، استرس، انگیزه، فرسودگی شغلی، فضا و فرهنگ مدرسه مورد بررسی قرار گرفته است (اریکسون و همکاران[۱]، ۲۰۰۸). لئونارد[۲] کیفیت زندگی در مدرسه را به عنوان مجموعه‌ای از تجارب مثبت و منفی و سایر احساسات مربوط به حوزه‌های خاص زندگی در مدرسه تعریف می‌کند (آندر و ساری، ۲۰۰۹). هفت شاخص کیفیت زندگی کاری معلمان در تحقیق هانگ و همکاران[۳] عبارتند از: احترام، مشارکت در تصمیم‌گیری، تعاملات مکرر و تحریک‌کننده حرفه‌ای در میان همکاران، ساختار و رویه‌هایی که به احساس کارایی کمک کند، فرصت کسب و به کارگیری مهارت‌ها و دانش موجود، منابع کافی و محیط کاری لذت‌بخش و تناسب بین اهداف شخصی و اهداف مدرسه (هانگ و همکاران، ۲۰۱۰).

بخش پنجم: کیفیت زندگی از دید والتون

والتون در کامل‌ترین نظریه هشت شاخص برای کیفیت زندگی کاری تعریف کرده است:

۱- جبران خدمت عادلانه و مناسب (پرداخت عادلانه نسبت به داخل و خارج سازمان، عدالت در جبران خدمات، تخصیص سود بهره وری، تناسب بین دستمزدها).

۲- شرایط کاری (ساعات کاری معقول و منطقی، محیط سالم و ایمن، عدم وجود خطر).

۱- Erickson et al

۲ - Leonard

۳ - Hong et al

۳- استفاده و توسعه ظرفیت ها (استقلال کاری، خود کنترلی، کیفیت‌های متعدد، اطلاعات بر روی کل فرایند).

۴- مکان رشد و امنیت (رشد حرفه‌ای، رشد فردی، چشم اندازی برای رشد دستمزد، امنیت شغلی).

۵- یکپارچگی اجتماعی در سازمان (فقدان تبعیض و تعصب، برابری، تحرک و جابجایی، رابطه داشتن، حس تعلق اجتماعی).

۶- وجود دموکراسی (حقوق و حفاظت از کارگر، وجود تحریم خصوصی، وجود قوانین مشخص، آزادی بیان، رفتار منصفانه).

۷- کار کل فضای زندگی (توازن و تعادل در کار، ثبات برنامه‌ها، تغییرات جغرافیایی کم، وجود زمان اوقات فراغت برای خانواده).

۸- ارتباط اجتماعی زندگی شغلی (تصویر فرد از شغل خود، مسئولیت اجتماعی و شیوه‌های شغلی) (کامپوس و سوزا[۱]، ۲۰۰۶).

۱- Campos & Souza

نتیجه‌گیری

در جمع بندی و نتیجه گیری پایانی پژوهش حاضر فهمیدیم کیفیت زندگی احساس و درک فرد از خوب زیستن است. این احساس از رضایت در جنبه هایی از زندگی که برای فرد معنی‌دار می‌باشند، منشا می گیرد. ازجمله این جنبه‌ها می‌توان موارد زیر را مثال زد:

- داشتن اعتماد به نفس
- توانایی سازگاری با محیط
- برقراری روابط اجتماعی سالم و مشارکت اجتماعی سالم
- شاغل بودن و کسب درآمد
- احساس شادی و آرامش
- لذت بردن از اوقات فراغت

کیفیت زندگی یک شاخص بسیار مهم و کارآمد برای ارزیابی اثرات مداخلات توانبخشی می باشد. نتیجه این امر استقلال، افزایش رضایتمندی از روند زندگی و مشارکت اجتماعی است. نهایتاً روش های متعددی برای افزایش رضایتمندی از زندگی و شاد زیستن وجود دارند که در اینجا به عنوان جمع بندی قصد داریم به شناسایی این عوامل بپردازیم.

- **خوش بینی را در خود پرورش دهید:** مثبت بودن شاید به عنوان ساده لوحی یا یک رفتار غیر حرفه ای تلقی شود. اما در واقع، خوش بینی عملکرد شغلی، خلاقیت، توانایی تحمل فشار روانی و عزت نفس را افزایش می دهد. می توان از خوش بینی در نحوه حرف زدن با خودتان در برابر مشکلات، توضیح وقایع گذشته و تفکر درباره آینده استفاده کنید. در تلاش برای داشتن زندگی خوب، انتظارات مثبت می توانند انگیزه بخش باشد.

- **در زمان حال زندگی کنید، یک استراتژی مهم برای افزایش کیفیت زندگی:** یک نفس عمیق بکش. شما اینجایید و اکنون وقت موفقیت و پیشرفت شماست. نشخوار های ذهنی تان را در مورد گذشته و نگرانی در مورد آینده را برای یک لحظه متوقف کنید. به صداهای موجود در سرتان بگویید که سکوت کنند. همین لحظه از توانایی های خود برای شروع یک تجربه جدید استفاده کرده و سعی کنید، لذت ببرید. اگر در حال شستن ظرف هستید، فقط ظرف ها را بشویید. اگر با بچه های خود بازی می کنید، فقط با بچه های خود بازی کنید. سخت تر از چیزی است که به نظر می رسد، اما ارزش تمرین هر روز را دارد. زندگی کردن در لحظه یکی از بهترین روش های بهبود کیفیت زندگی می باشد.
- **از خودتان مایه بگذارید کیفیت زندگی:** در کار های داوطلبانه شرکت کنید، بدون چشم داشت مهربانی کنید، برای دیگران وقت بگذارید، کنار خانواده خود باشید و همراهیشان کنید، سعی کنید هرچقدر هم کوچک اما دنیا را تغییر دهید. یک میلیون راه وجود دارد که می توانید از خودتان در راه های درست استفاده کنید. چه کوچک چه بزرگ، هر کاری که از دستتان بر می آید انجام دهید. این یکی از مثبت ترین معادلات در جهان است: شما هنگامی که وقت یا منابع خود را می دهید، که کیفیت زندگی کسی را بهبود بخیشد، باعث می شود شما احساس ارزشمندی کنید، که به نوبه خود کیفیت زندگی شما را بهبود می بخشد.
- **خودتان را دوست داشته باشید تا کیفیت زندگی تان بهبود یابد:** بدن شما وسیله ای است که شما را در طول زندگیتان به جلو می برد. با احترام با خود رفتار کرده و از خود مراقبت کنید. بدین شکل ثابت کنید بدن خود را دوست دارید. سعی کنید با میوه های تازه، سبزیجات، غلات و پروتئین های بدون چربی به بدنتان انرژی دهید. سیگار نکشید، سو مصرف الکل نداشته باشید. با ورزش انعطاف پذیری خود را حفظ کنید، از پوستتان در برابر آفتاب محافظت کنید و به

ذهنتان ورزش دهید. خوب بخوابید. خودتان را زیاد نقد نکنید و در عوض ستایش کنید. این یک راه خوب برای افزایش کیفیت زندگی می باشد.

در جمع بندی نهایی باید اذعان داشت به کارگیری این مفهوم در گذشته تنها براساس شاخص درآمد سرانه، در واقع واکنشی است علیه توسعه یک‌بعدی اقتصادی در سطح ملی و توسعه صرفاً کالبدی در مقیاس شهری و تلاشی است در جهت دستیابی به معیارهای جامع‌تر و چندبعدی در عرصه برنامه‌ریزی. محققان مختلف معیارهای متفاوتی را برای سنجش کیفیت زندگی استفاده کرده‌اند. در این مطالعات می‌توان به تجربه ایوانز و هاکسلی با استفاده از معیارهای عینی اشاره کرد که در آن اغلب خصوصیات جمعیت‌شناختی، اجتماعی و اقتصادی مدنظر بوده است. اما در مطالعه میشل و همکار، رضایت از زندگی درچهارده بعد مورد بررسی معنادار قرار گرفته است. همچنین در مطالعه مک‌کریا و همکاران، کیفیت ذهنی زندگی مورد بررسی قرار گرفت که به عقیده آن‌ها رضایت منطقه‌ای بهترین پیش‌بینی در ارزیابی خدمات منطقه‌ای و هزینه‌های زندگی است. مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهند که بسیاری از جنبه‌های زندگی شهری مؤثر بر کیفیت زندگی شهری، ذهنی است و اهمیت این عوامل می‌تواند در مناطق گوناگون، متفاوت باشد.

منابع و مآخذ

الف) منابع فارسی

- آذرگون، حسن. کجباف، محمدباقر. مولوی، حسین. عابدی، محمدرضا. (۱۳۹۸). اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان دانشگاه اصفهان. دو ماهنامه علمی پژوهشی دانشور رفتار، دانشگاه شاهد، سال شانزدهم، شماره۲۰، ۳۴-۱۳.
- آزاد مرزآبادی، اسفندیار. هوشمندجا، منیجه. پور خلیل، مجید. (۱۳۹۲) رابطه بین معنویت سازمانی و هوش معنوی با استرس شغلی کارکنان یک دانشگاه نظامی. مجله طب نظامی، دوره ۱۵، شماره۱، ۵۰-۴۳.
- تقی‌پور، ابراهیم. (۱۳۹۵). رابطه استرس شغلی با رضایتمندی زناشویی و سلامت روان در پرستاران بیمارستان‌های شهر تهران. مشاوره شغلی و سازمانی، دوره ۴، شماره ۱۳؛ صص ۲۷ تا ۵۱.
- خدایاری، مهسا، خالقی موریٰ مهدیه، مظلومی محمودآباد، سید سعید، سیدخامشی، سمیه السادات، یوشنی، غفاری، غلامرضا و امیدی، رضا (۱۳۸۸)، کیفیت زندگی، شاخص توسعه توسعه اجتماعی، تهران: نشر شیرازه.
- جوشن لو، مراد، رستمی، رحمان، نصرت آبادی، ملیحه. (۱۳۹۹). بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی جامع، فصلنامه روانشناسی ایرانی، ۳ (۹): ۱-۱۸.
- کاظمیان، سمیه. (۱۳۹۳). اثر بخشی روش درمانی‌شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان سلامت عمومی معتادان خود درمان جو. مجله علمی-پژوهشی پژوهش‌های علوم‌شناختی و رفتاری، سال چهارم، شماره۱، ۱۹۲-۱۸۱.

- فرجی ملایی، امین (۱۳۸۹)، تحلیل شاخص‌های کیفیت زندگی شهری و برنامه‌ریزی برای بهبود آن، موردی شهر بابلسر، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته جغرافیا و برنامه‌ریزی شهری، دانشگاه تهران.
- فیضی، علی. (۱۳۹۲). شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی، سایت مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره زندگی.
- کوکبی، افشین (۱۳۸۴)، برنامه‌ریزی به منظور ارتقائ کیفیت زندگی شهری در مرکز شهر مطالعه موردی پهنه مرکزی شهر خرم آباد، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس، تهران.
- گلین شریف دینی، جواد(۱۳۸۹)، کیفیت زندگی در سکونت گاه‌های غیر رسمی کلانشهر تهران (مطالعه موردی: اسلام آباد، صالح اباد)، پایان نامه کارشناسی ارشد جغرافیا و برنامه‌ریزی شهری، دانشگاه تهران.
- مختاری، مرضیه ونظری، جواد ۱۳۸۹، جامعه‌شناسی کیفیت زندگی، انتشارات جامعه‌شناسان.
- قاسمی، ایرج. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر میزان استرس شغلی بر رضایت شغلی مدیران مدارس. نوآوری‌های مدیریت آموزشی، دوره ۶، شماره ۴، صص ۳۳ -۴۸.

ب) منابع لاتین

- *Moslehi A, Hamidian S, Taghian S. Association between chronic diseases and disabilityin elderly people in amirkolal. Iranian journal of ageing. ۲۰۱٤; ۹(۳۳): ۰. (in*
- *Alizadeh M, sharifi F, Mohamadizar M, Nazari N. Analytical performance of*
- *administration in charge of ageing program in iran. Iranian journal of diabetes and*
- *metabolism. ۲۰۱۳; ۱۳(۱): ۷٤-۸۱.*

- *Ayubi, S. Timuri, S. & Nairi, M. (۲۰۱۰). Hardiness, Quality of Life, and Feelings of*
- *Brooks BA, Anderson MA. (۲۰۱۵). Defining quality of nursing work life. NE. ۲۳(٦) :۳۱۹- ۲٦.*
- *Tsai SY, Chi LY, Lee LS, Chou P. (۲۰۰٤). Healthrelated quality of life among urban,*
- *rural, and island community elderly in Taiwan. J Formosan Med Assoc Taiwan Yi Zhi. ۱۰۳(۳): ۱۹٦.*
- *Carr, A. , ۲۰۰۳. Positive Psychology. Handbook of psychology. New York: Brunner –Routledge Press.*
- *Rajabi, M. P. Saremi, AS and Jiazi, M. (۲۰۱۳). The Relationship between Religious*
- *Coping Patterns with Mental Health and Happiness. Transformational Psychology :*
- *Iranian Psychologists. Eighth year. No. ۳۲.*