

رابطه سبک زندگی اسلامی

با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان

محمدباقر کجیاف^{*}، پریناز سجادیان^{**}، محمد کاویانی^{***}، حسن انوری^{****}

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با شادی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان انجام شد. جامعه آماری از میان دانشجویان سال تحصیلی ۸۹-۹۰ شهر اصفهان ۳۰۰ دانشجو به صورت نمونه‌گیری تصادفی از ۳ دانشگاه (اصفهان، صنعتی مالک اشتر، صنعتی اصفهان) انتخاب و پرسش‌نامه‌های ۲۹ سؤالی شادی (آکسفورد)، ۵ سؤالی رضایت از زندگی (SWLS) و سبک زندگی اسلامی کاویانی بر روی آنان اجرا شد. این پژوهش با روش آمار توصیفی و رگرسیون چندگانه مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که سبک زندگی اسلامی و شادکامی، با رضایت از زندگی دانشجویان در سطح ($p < 0/001$) و شادکامی با ۶ خرده مقیاس سبک زندگی اسلامی (ILST) در سطح ($p < 0/001$) و خرده مقیاس سلامت با رضایت از زندگی در سطح ($p < 0/001$) همبستگی مثبت و معناداری دارند.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی اسلامی، شادی، رضایت از زندگی، دانشجویان.

p.sajjadian@yahoo.com

* دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

** دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی

*** استادیار گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

**** دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

دریافت: ۹۰/۸/۷ - پذیرش: ۹۰/۱۲/۲۳

مقدمه

مفهوم «سبک زندگی» در روان‌شناسی، ابتدا توسط آلفرد آدلر و پیروانش مطرح شد. آدلر بر خلاف بسیاری از روان‌شناسان، علاوه بر نگاه توصیفی، نگاهی ارزشی و تجویزی هم به روان‌شناسی داشت. آنچه رویکرد آدلر به روان‌شناسی، با آنچه ما آن را «رویکرد اسلامی» می‌نامیم، چند مشابهت دارد؛ بعضی از مشابهت‌ها عبارتند از: ۱. توجه به ارزش‌ها؛ ۲. کل‌نگری؛ ۳. غایت‌گرایی؛ ۴. جهت‌یابی فردی؛ ۵. خود خلاق؛ ۶. جبرگرایی ملایم؛ ۷. نظریه میدان اجتماعی؛ ۸. تلاش برای برتری؛ ۹. اولویت دادن به هشیاری؛ ۱۰. معیارهای آسیب‌شناسی و درمان؛ ۱۱. تأکید بر پیشگیری؛ ۱۲. کارکردهای سبک زندگی.

اما در اسلام و سبک زندگی آن، تفاوت‌ها و برتری‌هایی نیز وجود دارد. مثل: ۱. توجه و عدم توجه به دوره جنینی؛ ۲. تعریف کهنتری و مهتری واقعی؛ ۳. معیارهای احساس کهنتری و مهتری؛ ۴. تعداد و جایگاه نگرش‌های کلی حاکم بر زندگی؛ ۵. مبتنی بودن و نبودن بر دین؛ ۶. جایگاه اراده در شکل‌گیری سبک زندگی؛ ۷. عدم توجه کافی و صحیح به نگرش معنویت؛ ۸. کیفیت عمل کردن به سبک زندگی و ...

مهم‌ترین نوآوری در مفهوم سبک زندگی اسلامی این است که به آموزه‌های اسلامی و کلیت اسلام نگاه شده است. سبک «زندگی اسلامی» عنوانی است شناخته شده در اکثر علوم انسانی در سطح بین‌الملل، اما از زاویه‌های متعدد به آن نگاه می‌شود و مورد مطالعه قرار می‌گیرد. سبک زندگی اسلامی، با تمام زندگی افراد و ابعاد آن مرتبط است. سبک زندگی اسلامی، از جهتی با دیگر سبک‌های زندگی متفاوت است. در جامعه‌شناسی، مدیریت، علوم پزشکی و روان‌شناسی بالینی و ... نیز بحث از سبک زندگی مطرح است، اما در این قلمروها فقط به رفتاری خاص می‌پردازند و با شناخت‌ها و عواطف ارتباط مستقیم برقرار نمی‌کنند. اما سبک زندگی اسلامی، از آن جهت که اسلامی است، نمی‌تواند بی‌ارتباط با عواطف و شناخت‌ها باشد. بر این اساس، هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل‌هایی از شناخت و عواطف اسلامی را پشتوانه خود قرار دهد. در سبک زندگی از دیدگاه روان‌شناختی، جامعه‌شناختی و علوم پزشکی تنها به رفتار نگرسته می‌شود، اما در هیچ یک نیت افراد، شناخت‌ها و عواطف آنان محسوب نمی‌شود. سبک زندگی اسلامی، نمی‌تواند بی‌توجه به نیت‌ها باشد. مانند نماز، که اگر اعتقاد به خداوند و معاد را پشتوانه خود نداشته باشد، رفتار اسلامی محسوب نمی‌شود.^۱

برای معرفی سبک زندگی اسلامی، می‌توان به «درخت سبک زندگی» اشاره نمود. آدلر و پیروانش سبک زندگی هر فرد را از شکل‌گیری تا پیامدها و آثارش به یک درخت تشبیه کرده‌اند:^۲

۱. ریشه‌های این درخت همان ریشه‌های سبک زندگی است که شکل‌گیری آن را بیان می‌کند؛ ۲. ساقه این درخت درباره اعتقادات و نگرش‌های کلی افراد (شامل اعتقادات و عواطف و حتی آمادگی رفتاری و غیره) است. شاخه‌ها و سرشاخه‌های این درخت، وظایف زندگی هستند. در حقیقت، سبک زندگی واقعی همان شاخه‌ها و سرشاخه‌هاست. سبک زندگی اسلامی (سرشاخه‌ها) در سه سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی مطرح می‌شود. آنچه در این پژوهش مطرح است، سبک زندگی اسلامی فردی است.^۳ درخت سبک زندگی اسلامی، به تفصیل از دیدگاه آیات و روایات، استخراج و جامعیت لازم را به دست آورده است و تفاوت‌های بین دیدگاه اسلامی و روان‌شناختی (آدلر و پیروانش) را آشکار کرده است.^۴ با این نگاه به سبک زندگی است که مجاز خواهیم بود رابطه سبک زندگی اسلامی و هر یک از مؤلفه‌های آن را با شادکامی بسنجیم. این پژوهش با این هدف انجام شده است.

دینر^۵ (۲۰۰۵) شادکامی را به چگونگی ارزیابی افراد از زندگی‌شان مرتبط می‌داند. از نظر دینر، ارزیابی شخص در مورد زندگی خود، می‌تواند به دو صورت باشد: ۱. ارزیابی شناختی. آن نوع ارزیابی است که شخص به طور آگاهانه در مورد کل زندگی یا در مورد جنبه‌های خاصی از آن مانند شغل، تفریح و ازدواج انجام می‌دهد. ۲. ارزیابی عاطفی. آن نوع ارزیابی است که به شکل احساسات و عواطف مطرح است. مانند قضاوت در مورد عواطف خوشایند (مانند لذت) یا ناخوشایند (مانند افسردگی) و به احساسات و هیجاناتی که فرد در تعامل با زندگی‌اش تجربه می‌کند، کاری ندارد. به اعتقاد لاما و کاتلر^۶ مهم‌ترین هدف زندگی ما رسیدن به شادی است؛ زیرا انسان هر مذهبی که داشته باشد، حرکت و فعالیت وی برای دستیابی به شادی است. به اعتقاد آرگایل شادمانی سه جزء اساسی دارد: هیجانان مثبت، رضایت از زندگی و فقدان عواطف منفی. همچنین روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی و دوست داشتن دیگران از اجزاء شادمانی هستند. به اعتقاد آرگایل، خلق‌های منفی متعددی از قبیل خشم، اضطراب، افسردگی و... وجود دارند. اما در حقیقت فقط یک خلق مثبت وجود دارد که با عنوان «شادی» از آن یاد می‌شود.

رضایت از زندگی عبارت است از: ارزیابی مثبت شناختی - عاطفی از زندگی خود. این ارزیابی‌ها از واکنش‌های احساسی نسبت به وقایع، به علاوه قضاوت‌های شناختی از رضایت و برآورده شدن خواسته‌ها تشکیل شده‌اند.^۸ رضایت از زندگی، نشانگر آن است که فرد چگونه زندگی خود را در کل ارزیابی و برآورد می‌کند و بر ارزیابی دامنه‌داری، که فرد از زندگی خود به عمل می‌آورد، متمرکز است. اصلاح رضایت از زندگی می‌تواند به عنوان قضاوت فرد در مورد همه حیطه‌های زندگی در مقطع خاصی از زمان یا به عنوان یک قضاوت یکپارچه در مورد زندگی شخص از بدو تولد تعریف شود.^۹

در حقیقت، رضایت از زندگی این مسائل را منعکس می‌کند که تا چه اندازه نیازهای اساسی بر آورده شده‌اند و تا چه اندازه انواع دیگر اهداف، به عنوان اهداف قابل دسترسی می‌باشند. درحالی‌که، برای افرادی که در شرایط کمتر پیشرفته زندگی می‌کنند، ارضای نیازهای اساسی، بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد.^{۱۰}

اصطلاح «زندگی» می‌تواند به عنوان همه حیطه‌های زندگی فرد در مقطع خاصی از زمان، یا به عنوان یک قضاوت یکپارچه در مورد زندگی شخص از بدو تولد تعریف شود. این تمایز اغلب در مقیاس‌های فعلی، مبهم مانده است. بنابراین، بهتر است به پاسخ دهنده آگاهی داده شود که آیا این سؤال به زندگی او، از بدو تولد یا به زندگی فعلی او در همه حیطه‌ها اشاره دارد.^{۱۱} رضایت از زندگی، در مقایسه با افسردگی و اضطراب در علوم انسانی به مراتب کمتر مورد توجه بوده است. برای مثال، مایر^{۱۲} و دینر، (۱۹۹۷) با مراجعه به چکیده‌های مقاله‌های علوم روان‌شناختی بین سال‌های ۱۹۶۷ تا ۱۹۹۴ به این نتیجه رسیدند که تعداد مقاله‌های منتشر شده در قلمرو افسردگی و اضطراب، به ترتیب ۴۶۳۸۰ و ۳۶۸۵۱ مقاله بوده است، در حالی‌که، فقط ۲۳۸۹ مقاله در رابطه با رضایت از زندگی می‌باشد.

بیان مسئله

برای داشتن یک سبک زندگی مطلوب، دو نوع جهت‌گیری لازم است! ۱. باید‌ها و نبایدهای مورد قبول در زندگی؛ ۲. شیوه‌های اجرا و به عینیت رساندن آن. جهت‌گیری اول، به طور غالب ارزشی و اخلاقی است. جهت‌گیری دوم، مبتنی بر ارزش‌های عملی است. اخلاق، جهت‌گیری‌های کلی زندگی و علوم انسانی، به ویژه روان‌شناسی، شیوه‌های رسیدن به آن را فرا راه انسان قرار می‌دهد. سبک زندگی از موضوعات بین رشته‌ای است.

اخلاق و روان‌شناسی، به هر دو بُعد روانی و جسمانی سبک زندگی توجه دارد. از میان روان‌شناسان، آلفرد آدلر و پیروان وی همچون کرت آدلر،^{۱۳} لیدا سیچر،^{۱۴} الکساندر مولر،^{۱۵} سوفیا دوریس،^{۱۶} آنتونی بروک،^{۱۷} اروین وکسبرگ،^{۱۸} الکساندر نور،^{۱۹} سوفیا لازار فلد،^{۲۰} آیدا لوی،^{۲۱} فریناند برن بام^{۲۲} و دیگران به تفصیل به بررسی سبک زندگی پرداخته‌اند.^{۲۳} سبک زندگی عبارت است از: مشی کلی فرد در جهت رسیدن به اهداف و غلبه بر مشکلات. اما در سبک زندگی اسلامی عمق عواطف، نگرش‌های فرد و اعتقادات وی سنجیده نمی‌شوند، بلکه رفتارهای فرد مورد سنجش قرار می‌گیرند. اما هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل‌هایی از شناخت و عواطف اسلامی را پشتوانه خود قرار دهد. یکی از عوامل مؤثر در سبک زندگی اسلامی آن است که اسلام و سبک زندگی اسلامی، به صورت همه یا هیچ نمی‌باشد، بلکه یک پیوستار بزرگ است که مراتب پایین، متوسط و بالا دارد. بعضی از درجات ایمان و ویژگی‌های مؤمنان آن قدر شناخته شده است که حتی اگر در روایات هم نیامده بود، باز هم مطلوب بودن آن روشن بود. پیوستاری بودن اسلام و سبک زندگی اسلامی از آیات و روایات متعددی بر می‌آید. خداوند به ایمان آورده‌ها دوباره امر به ایمان آوردن می‌کند.^{۲۴} این نکته اشاره به مراتب ایمان دارد. قرآن در وصف منافقان، که از رفتن به جبهه به بهانه‌های واهی اجتناب می‌کردند، می‌فرماید: «آنها امروز به کفر نزدیک‌ترند یا به ایمان؟» (آل عمران: ۱۶۵) که نگاه پیوستاری را نشان می‌دهد. در روایات آمده است: امام صادق علیه السلام به ایمان بسان نردبانی نگاه می‌کنند که باید پله‌ها یکی پس از دیگری پیموده شوند.^{۲۵}

بر این اساس، معلوم می‌شود که سبک زندگی اسلامی، دارای حالت پیوستاری است، افراد مسلمان هر کدام جایگاهی در این پیوستار دارند.

پیشینه بحث

پیرامون «سبک زندگی اسلامی» به اصطلاح رایج امروزی به فارسی، به ویژه در تحقیقات روان‌شناختی، کاری انجام نشده است. در جامعه‌شناسی می‌توان به کتاب «دین و سبک زندگی» تألیف مهدوی کنی اشاره کرد. در مطالعات دینی هم تحقیقات کمی در این زمینه انجام شده است.^{۲۶} مطهری (۱۳۷۹)، به بررسی هدف در زندگی از دیدگاه اسلام، موسوی زنجان رودی (۱۳۷۸)، به زندگی از نوع سیر و سلوک اسلامی، پاک‌نیا (۱۳۸۳)، به حقوق

متقابل والدین و فرزندان، پسندیده (۱۳۸۴)، رضایت از زندگی از دیدگاه احادیث اسلامی، مکارم شیرازی (۱۳۷۶)، به زندگی در پرتو اخلاق، نجفی قوچانی (۱۳۷۸)، به زندگی برزخی با قلمی داستانی، فقیهی علینقی (۱۳۷۶)، به هدف و مقصد زندگی اسلامی، ناصر مکارم شیرازی ناصر (۱۳۷۶)، به یکصد و پنجاه درس از دیدگاه اسلام، امیدی‌فر (۱۳۷۹)، به نقش دعا در زندگی اجتماعی، جعفری (۱۳۸۶) به بررسی هدف و فلسفه زندگی، مظاهری (۱۳۶۹)، به عوامل کنترل‌کننده غرائز از دیدگاه دینی پرداخته‌اند. پژوهشگران پس از جنگ جهانی دوم نیز رضایت از زندگی و شادکامی را با استفاده از فهرست‌های ساده مورد بررسی دادند. در پژوهشی که توسط قمری (۱۳۸۸)، تحت عنوان «بررسی رابطه دین‌داری و میزان شادمانی در بین دانشجویان به تفکیک جنسیت و وضعیت تأهل» انجام شد، بین دینداری و میزان شادکامی رابطه مثبت و معناداری ($P < 0/01$) حاصل شد. استقانی کورف (۲۰۰۶)، در پژوهش خود چندین متغیر مستقل را برای پیش‌بینی رضایت از زندگی در نظر گرفته است. وی گزارش می‌دهد که بین جهت‌گیری مذهبی درونی و رضایت از زندگی، رابطه معناداری وجود دارد. بورن و همکاران (۲۰۱۰)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین شادکامی و رضایت از زندگی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. مالتبی و بورکین شاو (۲۰۰۰)، در پژوهشی رابطه بین مذهبی بودن و شادکامی را معنادار گزارش نموده‌اند. لویز (۲۰۰۰)، در یک مطالعه موردی به این نتیجه رسید که بین مذهبی بودن و شادکامی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. عقیلی و ویتاش کومار (۲۰۰۸)، در پژوهشی گزارش نمود که بین تمام خرده‌مقیاس‌های نگرش مذهبی و شادکامی رابطه مثبت وجود دارد. لیم و پوتنام (۲۰۱۰)، در پژوهشی نشان دادند که افراد مذهبی رضایت بیشتری از زندگی دارند. هدی و همکاران (۲۰۱۰)، نشان دادند که افراد مذهبی رضایت بیشتری از زندگی دارند و به العکس، افرادی که از نظر مذهبی ضعیف‌ترند، رضایت کمتری از زندگی دارند. در اکثر مطالعات انجام شده، بین مذهب و شادکامی رابطه مثبت معناداری گزارش شده است. بارک هولدر و همکاران (۲۰۱۰)، دریافتند که معنویت با شادکامی رابطه معناداری دارد. کلارک و لکنز (۲۰۰۹)، با هدف بررسی تأثیر مذهب بر رضایت از زندگی پژوهشی انجام داده و نشان دادند که به هر میزان فضای حاکم مذهبی باشد، رضایت از زندگی بیشتر خواهد بود. نرگس‌السادات نوری و همکاران (۱۳۸۸)، نشان دادند بین شادکامی کارکنان با رضایت از زندگی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. عباس

بخشی پروردسری (۱۳۸۴)، نشان داد که دانشجویان دختر از رضایت بالاتر نسبت به زندگی و گرایشات مذهبی قوی تر برخوردارند. ($P < 0.01$). روحانی و همکاران (۱۳۸۷)، در پژوهشی نشان دادند که بین دینداری با شادکامی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. کشاورز و همکاران (۱۳۸۶)، در پژوهشی رابطه مثبت معناداری را بین مذهب و شادی گزارش نموده‌اند.

وسایل و روش‌ها

ابزار: مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)

این مقیاس توسط دینر و همکاران (۱۹۸۵) تهیه و از پنج گزاره، که مؤلفه شناختی بهزیستی فاعلی را اندازه‌گیری می‌کند، تشکیل شده است. آزمودنی‌ها اظهار می‌دارند که برای مثال، چقدر از زندگی خود راضی هستند و یا چقدر به زندگی آرمانی آنها نزدیک است. هر گزاره دارای هفت گزینه است که از ۱ تا ۷ نمره گذاری می‌شود. این مقیاس به صورت گروهی قابل اجرا می‌باشد. مقیاس رضایت از زندگی با اعتبار (۰/۶۹) می‌باشد. این مقیاس به زبان‌های آلمانی، اسپانیایی و ژاپنی توسط ساه، دینر، اویشی، تریاندیس (۱۹۹۸)، در یک مطالعه بین فرهنگی ترجمه شده است.

پرسش‌نامه شادمانی آکسفورد آرگایل (۲۰۰۱)

پرسش‌نامه آکسفورد: دارای ۲۹ ماده است و هر ماده دارای چهار گویه است و پایایی این آزمون پس از ۶ ماه ۶ سال، توسط هیدی و ویرینگ ۰/۵۲ تا ۰/۶ گزارش شده است.^{۳۷}

پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی

پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی (ILST)، که توسط کاویانی (۱۳۸۸) ساخته شده است، دارای دو فرم کوتاه (۱۳۵ سؤالی) و فرم کوتاه (۷۶ سؤالی) می‌باشد که در این پژوهش، از فرم کوتاه آن، با پایایی (آلفای کرونباخ) ۰/۷۸۶ استفاده شده است.

روش‌های تجزیه و تحلیل داده‌ها

به منظور تعیین میزان تأثیر سبک زندگی اسلامی و شادی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان، از ضرایب همبستگی و آزمون‌های معناداری آن و همچنین جهت تعیین همبستگی هر یک از متغیرهای پیش بین (۱۰ مؤلفه سبک زندگی اسلامی و شادکامی) در تبیین متغیر ملاک (رضایت از زندگی) از آزمون استنباطی رگرسیون چندگانه استفاده شده است.

جدول شماره ۱: میانگین و انحراف معیار حداقل و حداکثر نمرات مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیرها / شاخص‌های آماری	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
شادکامی	۷۵/۹	۱۴/۷	۳۸	۱۲۳
رضایت از زندگی	۲۱/۲۱	۷/۱	۵	۷۷
سبک زندگی اسلامی	۴۱۵/۴	۴۶/۲	۱۷۸	۵۳۴

در جدول (۱) شاخص‌های توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره برای متغیرهای پژوهشی آورده شده است

جدول شماره (۲): ضرایب همبستگی سبک زندگی اسلامی و شادکامی با رضایت از زندگی

ردیف	متغیر	ضریب همبستگی	سطح معنا داری
۱	سبک زندگی اسلامی	۰/۲۷	۰/۰۰۱
۲	شادکامی	۰/۴۶	۰/۰۰۱

در جدول شماره (۲)، میزان همبستگی سبک زندگی اسلامی و شادکامی با رضایت از زندگی در سطح (۰/۰۰۱) محاسبه شده است. و همان گونه که در جدول ۲ ملاحظه می‌گردد، حاکی از رابطه مثبت معناداری می‌باشد.

جدول شماره ۳: آزمون رگرسیون متغیرهای پیش بین (سبک زندگی اسلامی و شادکامی) و متغیر ملاک (رضایت از زندگی)

مدل	R چندگانه	R ²	F	سطح معنا داری
متغیرها	۰/۴۶۱	۰/۲۱۳	۴۰/۱۲	۰/۰۰۰

جدول شماره ۳، بیانگر آن است که متغیرهای سبک زندگی اسلامی و شادکامی، می‌تواند شاخص خوبی برای پیش‌بینی رضایت از زندگی به حساب آیند ($R=0/461$) ($P<0/000$). همچنین نشان دهنده آن است که ۲۱ درصد از تفاوت‌های فردی در رضایت از زندگی مربوط به شادکامی و سبک زندگی اسلامی است.

جدول شماره ۴: آزمون رگرسیون متغیرهای پیش بین (سبک زندگی اسلامی و شادکامی) و متغیر ملاک (رضایت از زندگی)

متغیر	B	Beta	t	سطح معنا داری
سبک زندگی اسلامی	۰/۰۲	۰/۱۸	۳/۴۴	۰/۰۰۱
شادکامی	۰/۱۸	۰/۳۸	۷/۱۴	۰/۰۰۰
مقدار ثابت	-۴/۳۲	-	۱/۲۴	۰/۲۱

جدول شماره ۴، بیانگر آن است که سبک زندگی اسلامی و شادکامی به ترتیب (۰/۰۰۱ و ۰/۰۰۰) رابطه معناداری را با رضایت از زندگی دارد. و میزان این تأثیر به ترتیب $B=0/18$ و $Beta=0/38$ می‌باشد.

جدول شماره ۵: میانگین و انحراف معیار حداقل و حداکثر نمرات مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیرها	شاخص‌های آماری	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
شادکامی	۷۵/۹۲	۷/۸۹	۳۸/۰۰	۱۲۳/۰۰	
زمان شناسی	۱۸/۱۵	۵/۱۱	۷/۰۰	۶۰/۰۰	
امنیتی	۲۵/۳۱	۴/۹۷	۸/۰۰	۴۷/۰۰	
تفکر و علم	۲۱/۰۴	۴/۹۲	۱۰/۰۰	۵۵/۰۰	
سلامت	۲۶/۱۳	۴/۸۵	۱۵/۰۰	۴۳/۰۰	
خانوادگی	۶۳/۹۴	۱۲/۴۵	۲۱/۰۰	۱۰۶/۰۰	
مالی	۷۲/۱۸	۱۰/۶۶	۴۱/۰۰	۱۰۰/۰۰	
اخلاقی	۶۸/۴۴	۱۲/۱۵	۳۰/۰۰	۹۷/۰۰	
باورها	۴۴/۵۴	۸/۷۷	۱۴/۰۰	۵۶/۰۰	
عبادی	۲۱/۶۸	۴/۸۴	۸/۰۰	۴۱/۰۰	
اجتماعی	۵۳/۴۱	۷/۸۹	۳۰/۰۰	۹۰/۰۰	

در جدول ۵، شاخص‌های توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره برای خرده مقیاس‌های سبک زندگی اسلامی به تفکیک آورده شده است.

جدول شماره ۶: ضرایب همبستگی ۱۰ خرده مقیاس سبک زندگی اسلامی و شادکامی با رضایت از زندگی

ردیف	متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری
۱	شادکامی	۰/۴۲۶**	۰/۰۰۰
۲	زمان شناسی	۰/۱۰۳	۰/۰۷۵
۳	امنیتی	۰/۱۰۵	۰/۷۹۲
۴	تفکر و علم	۰/۲۰۶**	۰/۰۰۰
۵	سلامت	۰/۱۴۵*	۰/۰۱۲
۶	خانوادگی	۰/۲۹۴**	۰/۰۰۰
۷	مالی	۰/۱۷۰**	۰/۰۰۳
۸	اخلاقی	۰/۰۶۲	۰/۲۸۷
۹	باورها	۰/۲۱۶**	۰/۰۰۰
۱۰	عبادی	۰/۲۰۷**	۰/۰۰۰
۱۱	اجتماعی	۰/۲۵۱**	۰/۰۰۰

* P<۰/۰۵

** P<۰/۰۱

در (جدول ۶)، ضرایب همبستگی ۱۰ خرده مقیاس سبک زندگی اسلامی و شادکامی با رضایت از زندگی ارائه گردیده است. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، بین شادکامی و خرده مقیاس‌های سبک زندگی یعنی: تفکر و علم، خانوادگی، مالی، باورها، عبادی، اجتماعی در سطح (۰/۰۱) و سلامت در سطح (۰/۰۵) همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۷:

آزمون رگرسیون متغیرهای پیش بین (۱۰ خرده مقیاس سبک زندگی اسلامی و شادکامی) و متغیر ملاک (رضایت از زندگی)

سطح معنا داری	F	R2	Rچندگانه	مدل متغیرها
۰/۰۰۰	۸/۸۵۰	۰/۲۵۳	۰/۵۰۳	

جدول شماره ۷، بیانگر آن است که خرده مقیاس‌های متغیرهای سبک زندگی اسلامی و شادکامی، می‌تواند شاخص خوبی برای پیش‌بینی رضایت از زندگی به حساب آیند ($R=0/503$) ($P<0/000$). همچنین نشان دهنده آن است که ۲۵ درصد از تفاوت‌های فردی در رضایت از زندگی، مربوط به شادکامی و خرده مقیاس‌های سبک زندگی اسلامی است.

جدول شماره ۸:

آزمون رگرسیون متغیرهای پیش بین (۱۰ خرده مقیاس سبک زندگی اسلامی و شادکامی) و متغیر ملاک (رضایت از زندگی)

سطح معنا داری	T	Beta	B	متغیر
۰/۰۰۰	۷/۰۷۵	۰/۳۹۹	۰/۱۹۲	شادکامی
۰/۴۵۷	-۰/۷۴۴	-۰/۰۴۲	-۰/۰۵۹	زمان شناسی
۰/۰۶۹	-۱/۸۲۷	-۰/۱۰۲	-۰/۱۴۵	امنیتی
۰/۰۰۸	۲/۶۷۴	۰/۱۵۲	۰/۲۲۰	تفکر و علم
۰/۴۷۱	-۰/۷۲۲	-۰/۰۴۴	-۰/۰۶۷	سلامت
۰/۳۰۴	۱/۰۳۰	۰/۰۶۷	۰/۰۴۴	خانوادگی
۰/۵۸۴	-۰/۵۴۸	-۰/۰۴۰	-۰/۰۲۶	مالی
۰/۲۷۵	۱/۰۹۳	۰/۰۶۸	۰/۰۳۹	اخلاقی
۰/۳۴۹	۰/۹۳۹	۰/۰۶۵	۰/۰۵۳	باورها
۰/۳۳۹	۰/۹۵۸	۰/۰۶۰	۰/۰۸۸	عبادی
۰/۲۲۷	۱/۲۱۰	۰/۰۸۲	۰/۰۷۴	اجتماعی
۰/۳۷۶	-۰/۸۸۷	-	-۳/۳۰۳	مقدار ثابت

از بین خرده مقیاس‌های سبک زندگی اسلامی و شادکامی، می‌توان شادکامی ($B=0/000$ و $P=0/39$)، و تفکر و علم ($B=0/000$ و $P=0/008$) را به عنوان پیش بین کننده رضایت از زندگی دانست.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر مبنی بر تأثیر و رابطه معنادار سبک زندگی اسلامی و شادکامی در رضایت از زندگی، با نتایج تحقیقات قمری (۱۳۸۸)، استقانی کورف (۲۰۰۶)، بورن و همکاران (۲۰۱۰)، مالتبی و بورکین شاو (۲۰۰۰)، مجتبی عقیلی و ونتاش کومار (۲۰۰۸)، بارک هولدر و همکاران (۲۰۰۸)، کلارک و لکز (۲۰۰۹)، نرگس السادات نوری و

همکاران (۱۳۸۸)، امیرکشاورز و همکاران (۱۳۸۴) هماهنگ می‌باشد. همچنین نتایج پژوهش فوق بیانگر تأثیر مؤلفه تفکر و علم در شادکامی می‌باشد. از محدودیت‌های پژوهش می‌توان به فقدان پیشینه پیرامون سبک زندگی اسلامی اشاره نمود. پیشنهاد می‌گردد که پژوهش‌هایی پیرامون سبک زندگی اسلامی، در گروه‌های مختلف اجرا گردد. درخت سبک زندگی، بدان معناست که بدانیم چگونه سبک زندگی شکل می‌گیرد. چه نگرش‌هایی در آن تأثیر می‌گذارد. چگونه تعامل ریشه‌ها و نگرش‌ها در زندگی روزانه ایفای نقش می‌کنند و به زندگی انسان سبک و الگو می‌دهند و مسیر نسبتاً ثابتی را برای زندگی آنها ترسیم می‌کنند. برای رسیدن به سبک زندگی‌ای که از نظر اسلام این ویژگی‌ها را داشته باشد، الگویی لازم است که از جهات گوناگون مورد تأیید دین باشد و مؤلفه‌های مختلف آن نیز با یکدیگر تعامل داشته باشند. دیگر اینکه، با یافته‌های مسلم علمی مخالف نباشند و دنیا و آخرت را در کنار هم ببینند و از هیچ یک از ابعاد مادی و معنوی انسان غافل نشوند. تدوین سبک زندگی اسلامی را می‌توان گامی اساسی در اسلامی‌سازی علوم انسانی ارزیابی کرد. باید با مراجعه به قرآن، احادیث موجود و آموزه‌های اسلامی، سبک زندگی اسلامی را استخراج و تدوین نمود و پس از پیرایش آن از تعارض‌ها و تراحم‌ها، تلاش کرد تا به علوم انسانی مبتنی بر اقتضائات این سبک زندگی دست یافت.

هدف نهایی از اسلامی‌سازی علوم انسانی، دستیابی به سبک زندگی اسلامی، به ویژه و با ایجاد این امر خطیر و ایجاد شادمانی این امر در قالب انقلاب فرهنگی به معنی واقعی تحقق‌پذیر است.

پی‌نوشت‌ها

۱. محمد کاویانی، «تربیت اسلامی، گذر از اهداف کلی به اهداف رفتاری»، پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم، ش ۳، ص ۲
۲. همان، ص ۲.
۳. همان، ص ۱.
۴. همان، ص ۲.

5. Diener & etal.

6. Lama & Katler

۷. لاما و کاتلر، دالایی، هنر شادمانگی، ترجمه رفیعی، تهران، کتاب‌سرای تندیس، ۱۳۸۲.

8. Diner, Oishi & Lucas, 2003.

9. Meyrs, D. *The friends, funds, and faith of happy people*

10. Commins & Nistico, 2000.

11. Diener, E. *Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being*. Available online at www.wanum.d.edu/cgraham/courses/does/pua69

12. Mire, s

13. Adler

14. K. Sicher. L

15. Moller. A

16. De Vires. s

17. Bruck. A

18. Wexberg. E

19. Neuer. A

20. Lazarfeld. S

21. Loewy. T

22. Birnbaum. F

STEIN, h, *Similarities & difference*: Available: <http://www.consequence.com>

۲۴. نساء: ۱۲۶.

۲۵. کلینی، ثقة الاسلام، اصول کافی، ج ۲، انتشارات اسلامیه، ۱۳۸۸

۲۶. مرتضی مطهری، هدف زندگی، حزب جمهوری اسلامی.

۲۷. مایکل آرگایل، روان‌شناسی شادی، ترجمه گوهری انارکی وهمکاران، اصفهان، جهاد دانشگاهی واحد

اصفهان، ۱۳۸۲

منابع

- آرگایل، مایکل، روان‌شناسی شادی، ترجمه گوهری انارکی وهمکاران، اصفهان، جهاد دانشگاهی واحد اصفهان، ۱۳۸۲.
- امیدی فر، عبدالله، نقش دعا در زندگی اجتماعی، قم، میثم تمار، ۱۳۷۹.
- بخشی پور رودسری، عباس، «بررسی رابطه بین رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی با سلامت روان در دانشجویان»، فصلنامه اصول بهداشت روانی، ش ۲۸-۲۷، پاییز و زمستان ۱۳۸۴، ص ۱۵۲-۱۴۵.
- پاک نیا، عبدالکریم، حقوق متقابل فرزندان و والدین، قم، کمال الملک، ۱۳۸۲.
- پسندیده، عباس، رضایت از زندگی، قم، مرکز تحقیقات دار احادیث، ۱۳۸۴.
- جعفری تبریزی محمدتقی، علم ودین در حیات معقول، موسسه تدوین و نشر آثار استاد علامه محمد تقی جعفری، ۱۳۸۶.
- روحانی، عباس و دیگران، «رابطه عمل به باورهای دینی با شادکامی و رضایت زناشویی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه»، دانش و پژوهش در روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان، شماره سی و پنجم و سی و ششم، بهار و تابستان ۱۳۸۷، ص ۲۰۶-۱۰۸.
- قفیهی، علی نقی، مشاوره در آینه علم و دین، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۶.
- قمری، محمد، «بررسی رابطه دین‌داری و میزان شادمانی در بین دانشجویان به تفکیک جنسیت و وضعیت تاهل»، روانشناسی و دین، سال سوم، ش، ۱۳۸۸، ص ۹۱-۷۵.
- کاویانی ارانی، محمد، طرح نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی‌های روانسنجی آن، پایان نامه دکتری روانشناسی عمومی، اصفهان، دانشگاه اصفهان، ۱۳۸۸ - ۱.
- کاویانی، محمد، تربیت اسلامی، گذر از اهداف کلی به اهداف رفتاری، «مجله پژوهش‌های میان رشته‌ای قرآن کریم»، ش ۳، ۱۳۸۸ - ۲.
- کشاوری، امیر و همکاران
- کلینی، ثقة الاسلام، اصول کافی، ج ۲، انتشارات اسلامیه، ۱۳۸۸.
- لاما و کاتلر، دالایی، هنر شادمانگی، ترجمه رفیعی، تهران، کتاب‌سرای تندیس، ۱۳۸۲.
- مکارم شیرازی، ناصر، زندگی در پرتوی اخلاق، قم، سرور، ۱۳۷۷.
- مکارم شیرازی، ناصر، یکصد و پنجاه درس زندگی، قم، ناشر امام علی، ۱۳۷۶.
- مطهری، مرتضی، هدف زندگی، حزب جمهوری اسلامی، ۱۳۷۹.
- مظاهری، حسین، عوامل کنترل غرایز در زندگی انسان، تهران، ذکر، ۱۳۶۹.
- موسوی زنجان‌رودی، مجتبی، ازدواج موقت و اثر آن در اصلاح جامعه، حافظ نوین، ۱۳۷۱.
- نجفی قوچانی، محمدحسن، سیاحت شرق، شرکت به نشر، ۱۳۷۸.
- نوری، نرگس، «عوامل مؤثر در شادکامی کارکنان شرکت فولاد مبارکه»، جامعه‌شناسی کاربردی، بهار ۱۳۸۸.
- Arrindell, W. A., Heesink, J., Seij, J. A. (1999). "The Satisfaction With Life Scale (SWLS): Ap-praisal with

- 1700 healthy young adult in the Netherlands". *Personality and Individual Differences*, 26-815-826.
- Argyle, M., Lu, L. *The happiness of extraverts*. Personality and individual differences. (1989).
- Bourne, P.A. Morris, C. Eldemire-Shearer, D. "Re-testing theories on the correlations of health status, life satisfaction and happiness". *North American Journal of Medical Sciences*, (2010), 2, 7, 311-319.
- Clark, A. E. & Leikes, L. "Let us pray: religious interactions in life satisfaction". PSE Working Papers, PSE (Ecolenormalesupérieure) , 2009.
- Cummins, R.A., & Nistico, H. Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies* (2002), 3, 37-69.
- Diener, E. *Guidelines for national indicators of subjective well — being and ill — being*. Available online at www.wanum.edu/cgraham/courses/does/puaf69 , (2005)
- Diner, E., Oishi, S. & Lucas, R.E. "Personality , Culture subjective well _ being: Emotional and Cognitive evaluation of life". *Annual Review of psychology* , (2003) , 54, 403-425
- Headley, B. Schupp, J. Tucci, I. Wagner, G.G . Authentic Happiness Theory Supported by Impact of Religion on Life Satisfaction: A Longitudinal Analysis with Data for Germany. *The Journal of Positive Psychology*, (2010) , 1 , 73.
- Holder, M. D. Coleman, B. Wallace, J.M. "Spirituality, Religiousness, and Happiness in Children Aged 8–12 Years". *Journal of Happiness Studies*, (2010), 11, 2, 131-150.
- Korff, S.C. Religious Orientation as a Predictor of Life Satisfaction Within the Elderly Population. doctoral dissertation, Walden University , (2006).
- Lewis, C.A. Maltby, J. & Burkinshaw, S. "Religion and happiness: Still no association". *Journal of Beliefs & Values*, (2000) , 21, 233–236.
- Lima, C. & Putnam, P.D. "Religion, Social Networks, and Life Satisfaction". *American Sociological Review*, (2010) , 75(6), 914–933.
- Meys, D. *The friends, funds, and faith of happy people* , (2000).
- Mojtaba Aghili and G. Venkatesh Kumar . Relationship between Religious Attitude and Happiness among Professional Employees *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, April 2008, Vol. 34, Special Issue, 66-69.
- STEIN, h *Similarities & differences* , (1999): Available: <http://www.consequence.com>
- Veenhoven, R. *Happiness in nations, subjective appreciation of life in 56 nations 1946-1992*. RISBO, Studies in Social and Cultural Transformation nr2. Erasmus University Rotterdam. Netherlands , (1984).