

فصلنامه جامعه‌شناسی سبک زندگی، سال اول، شماره دوم، تابستان ۹۴، صفحات ۵۱-۸۵

تاریخ پذیرش نهایی: ۹۴/۰۶/۱۱

تاریخ دریافت: ۹۳/۱۰/۱۱

بررسی ارتباط بین دینداری با سبک زندگی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

علی قاسم پور^۱

رضا همایی^۲

ستاره موسوی^۳

چکیده

امروزه مذهب از عناصر تأثیرگذار بر سبک زندگی است. پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین دینداری و سبک زندگی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان انجام شده است. روش پژوهش از نوع پیمایشی است و جامعه آماری پژوهش حاضر تمام کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۱۳۹۲ را شامل می‌شود که به وسیله روش نمونه‌گیری تصادفی، یک نمونه ۱۲۹ نفری (۵۱ نفر زن و ۷۸ نفر مرد) انتخاب شده‌اند. ابزار مورد استفاده پژوهش، پرسش‌نامه سبک زندگی و پرسش‌نامه نگرش سنج مذهبی است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از نرم‌افزار Spss19 استفاده شده است. نتایج بیانگر ارتباط بین دینداری و سبک زندگی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان است. از بین چهار بعد دینداری، تنها اخلاقیات و عقاید وارد معادله شده و ۰/۰۶ از تغییرات متغیر وابسته را تبیین می‌کند.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی، دینداری، کارکنان.

alighasempar@gmail.com

rezahomaei2006@yahoo.com

setarehmousavi@gmail.com

۱ - استادیار و عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور شهرضا

۲ - استادیار و عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور استان اصفهان

۳ - دانشجوی دکتری دانشگاه اصفهان و مدرس دانشگاه پیام نور (نویسنده مسئول)

مقدمه و بیان مسأله

بسیاری از افراد به یک سبک زندگی عادت می‌کنند و تمایلی برای تغییر آن نشان نمی‌دهند. سبک زندگی می‌تواند سازنده یا تخریبی، سالم یا ناسالم باشد. در واقع، سبک زندگی سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در نتیجه با اصلاح سبک زندگی می‌توان سلامت افراد را تأمین کرد. اصلاح سبک زندگی، می‌تواند منجر به بهبودی در بیماران جسمی و روانی شود (حسینی، ۱۳۸۳: ۲۳). مفهوم «سبک زندگی» در روان‌شناسی، ابتدا از سوی آلفرد آدلر^۱ (۱۹۲۹) و پیروانش مطرح شد. آدلر برخلاف بسیاری از روان‌شناسان، علاوه بر نگاه توصیفی، نگاهی ارزشی و تجویزی هم به روان‌شناسی داشت (کجباف و همکاران، ۱۳۹۰: ۶۲). بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی به روش زندگی مردم با بازتابی کامل از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها اشاره دارد. هم‌چنین، ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی (فعالیت بدنی، تغذیه، اعتیاد به الکل، دخانیات و ...) است که در پی فرایند اجتماعی شدن به وجود آمده است (فاضل و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۴۱).

نگرش مذهبی عبارت است از اعتقادات منسجم و یکپارچه توحیدی که خداوند را محور امور می‌داند و ارزش‌ها، اخلاقیات، آداب و رسوم و رفتارهای انسان با یکدیگر، طبیعت و با خویشتن را تنظیم می‌کند (حیدری رفعت و همکاران، ۱۳۸۹: ۶۵). اغلب پژوهشگران بر این باورند که وجود عقاید مذهبی تأثیر به‌سزایی در استحکام خانواده و سبک زندگی دارد. ایمان به خدا موجب می‌شود نگرش فرد به کل هستی هدف‌دار و

1. Alfred Adler.

دارای معنی باشد. نبود ایمان به خدا موجب می شود که فرد انسجام و آرامش نداشته باشد و همین امر موجب ضعف و منشأ اختلاف های خانوادگی است (Donahue, 1995: 72).

به عبارت دیگر، سبک زندگی سالم عبارت از ارائه راه هایی است که از طریق آن افراد می توانند زندگی شان را سالم تر و بهتر نمایند (رحمت آبادی و همکاران، ۱۳۸۸: ۲۳۶). برخی از این رفتارها و الگوها عبارتند از: تغذیه مناسب و متعادل، فعالیت های جسمانی از قبیل ورزش منظم، استراحت و خواب کافی، داشتن روابط اجتماعی مناسب و استفاده از مهارت های مناسب جهت مقابله با استرس و مشکلات زندگی. دین مبین اسلام از زمان قبل از تشکیل نطفه تا آخرین مراحل زندگی، دستورالعمل های روشن و قابل اجرایی دارد. از این رو می توان گفت که دین اسلام دارای سبک زندگی است. سبک زندگی اسلامی بر اساس هدف اهل بیت (ع) باید متناسب با مقتضیات زمان تبیین شود و میزان اثربخشی آن بر سلامت بررسی گردد (وائقی راد، ۱۳۸۷: ۵۱).

بی شک ارزش موضوع و اهمیت تأثیر نوع و روش زندگی و صفات فضایل اخلاقی در سلامت معنوی فرد و جامعه و خطر از بین رفتن این سلامتی و دور ماندن از سعادت و خوشبختی با وجود صفات رذایل اخلاقی، لزوم پرداختن به این امر مهم در همه دوره های زندگی انسان را نمایان می سازد. «تجربه نشان داده است که انسان خواه متدین و خواه غیرمتدین هیچ گاه، حتی در دوره مدرن و پسامدرن، بی نیاز از زندگی سالم و اخلاق و تربیت اخلاقی نبوده و نیست. بنابراین، نوع سبک زندگی نقشی بسیار مهم در سلامت روح انسان و سعادت و خوشبختی فرد و جامعه دارد و از

این جهت نیازمند توجه بیشتر است. به ویژه برای ما مسلمانان، زیرا به اندازه‌ای که در دین ما به اخلاق و تربیت اخلاقی توجه شده در ادیان و مکاتب دیگر چنان توجهی نشده است» (رحمت‌آبادی و همکاران، ۱۳۸۸: ۲۳۷).

دانشگاه یکی از سازمان‌های مهم کشور است که خدمات عمومی زیادی را بر عهده دارد. از آنجا که تا به حال پژوهش‌های محدودی به بررسی ارتباط مؤلفه‌های مذکور پرداخته‌اند و نیز تأثیری که مؤلفه‌های سبک زندگی و نگرش مذهبی می‌تواند در پیشبرد و تحقق سریع‌تر اهداف و رفتار فردی و اجتماعی داشته باشد، محقق پژوهش حاضر را بر آن داشت که به مطالعه و بررسی بیشتر در این باره پردازد. اگر در سازمان‌های آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها، شاخص‌های سبک زندگی بر اساس آموزه‌های مذهبی حاکم باشد، عملکرد فردی و سازمانی رشد می‌یابد. همچنین سازمان آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها به‌عنوان یکی از ارکان‌های اساسی جامعه، در پرورش دانش‌آموختگانی تحصیل کرده، توانمند و اثربخش موفق‌تر عمل خواهند کرد. در واقع اگر سازمان با اتخاذ فناوری و اصول بهینه اجرایی، زمینه تسهیل سبک زندگی اسلامی را مهیا سازد، کارکنان سازمان در انجام وظایف خود انگیزه بیشتری خواهند داشت. بر این اساس، تحقیق حاضر به بررسی ارتباط بین دینداری با سبک زندگی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان می‌پردازد.

پیشینه نظری

۱. سبک زندگی

سبک زندگی سالم وسیله مناسبی برای کاهش حوادث و نیز تأثیر سلامتی بر

سازگاری و کنار آمدن با مشکلات زندگی و نیز بهبود کیفیت زندگی است (: 2007 , Koushan, Waghe 25-26). از منظری دیگر، سبک زندگی الگوی منسجمی از رفتارهای فردی و جمعی است (وبر، ۱۳۸۷: ۲۱۵) که در عرصه زندگی به صورت نمادین بروز می کند (گیدنز، ۱۳۷۷: ۲۰) و بر حول محورهای مصرف، اصول اخلاقی، ارزشی و زیباشناختی می چرخد و مستلزم عنصر انتخاب از میان عناصر متنوع و گوناگون ناشی از دنیای جدید و مدرنیته است (گیدنز، ۱۳۷۸: ۱۲۱). سبک زندگی بیانگر انواع الگوهای مصرف، اوقات فراغت، شیوه تعاملات و حتی تحولات فرهنگی پنهان در یک جامعه است. با توجه به اهمیت سبک زندگی در جامعه مدرن، توجه به این مفهوم در جامعه ایرانی نیز- که در معرض مدرنیته است و با بسیاری از شاخصه های سبک زندگی مدرن از جمله مصرف، تجملات، پوشش، آرایش، اهمیت بدن، تفریح، لذت و غیره مواجه شده است - از اهمیت بسیاری برخوردار است (نصرتی و همکاران، ۱۳۹۱: ۱۰۲). در ادامه، به شکل اجمالی به تعریف مؤلفه های سبک زندگی می پردازیم.

بهداشت فردی: رعایت بهداشت فردی، عبارت از پیروی افراد جامعه از یک سلسله دستورات و عادت های بهداشتی و دوری جستن از رفتارها و عادت های غیربهداشتی است که مجموعاً باعث می شود افراد جامعه در معرض عوامل و شرایط بیماری زا قرار نگرفته و به بیماری ناشی از آنها دچار نشوند. استراحت، نظافت، خواب، رژیم غذایی مناسب، ورزش، پوشاک و استحکام از نکات مهم اصول بهداشت فردی هستند. از رفتارهای غیربهداشتی پرخوری، استفاده بی دلیل از داروها، شکستن مواد سخت مثل گردو و پسته با دندان و کشیدن سیگار را می توان نام برد (Barras & et al,

46: 2001).

ورزش در زندگی: ورزش به فعالیت‌ها یا مهارت‌های عادی جسمانی‌ای گفته می‌شود که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق همگانی و با اهداف تفریحی، یا برای مسابقه، نشاط شخصی، دستیابی به ورزشی، مهارت‌جویی یا آمیزه‌ای از این اهداف انجام می‌گیرد (مشکل‌گشا، ۱۳۸۵: ۳۵).

ویژگی‌های رفتاری: رفتار را می‌توان فعالیت تلقی کرد. به عبارت دیگر آنچه فرد فکر می‌کند و انجام می‌دهد، رفتار است. شخصیت و ویژگی‌های فردی افراد از تمام الگوهای رفتاری حاصل می‌شود. در واقع، رفتار کوششی است برای رسیدن به هدف‌هایی که موجب از بین رفتن علل تنش‌ها می‌گردد. انگیزه رفتار معمولاً رسیدن به یک هدف است (Hubbard & et al, 2001: 144).

آرامش و معنا در زندگی: آرامش در معنایطمأنینه و راحتی فکر در زندگی، حقیقت مطلوبی است که مکتب‌های روان‌شناسی آن را ستوده‌اند و راه‌هایی برای رسیدن به آن تعیین کرده‌اند. برخی از عوامل رسیدن به آرامش انسان عبارت‌اند از: یاد خدا، حسن ظن، اعتماد به نفس، دوری از آرزوهای دور و دراز، ازدواج، نظم در زندگی و کارها، استفاده از شب برای استراحت، استفاده از غذاهای سالم و طبیعی، نظافت مانند شستن سر، شستن لباس و ... در مقابل عوامل متعددی نیز وجود دارند که مانع تحقق آرامش انسان هستند؛ مانند علاقه به دنیا، حسادت و ... به عبارت دقیق‌تر، آرامش یعنی طمأنینه، تسکین و آسودگی خاطر که در مقابل آن تشویش، نگرانی و اضطراب است (Steger et al , 2008: 661).

ارتباط بین فردی: ارتباطات در اصطلاح، انتقال و تبادل اطلاعات، معانی و مفاهیم و احساس‌های باواسطه یا بی‌واسطه بین افراد را گویند (الوانی، ۱۳۶۷: ۱۴۷). می‌توان گفت: ارتباطات فراگردی است که طی آن افراد از طریق انتقال علایم پیام، به ارسال و دریافت معنی مبادرت می‌کنند (رضاییان، ۱۳۷۹: ۴۳۷). ارتباط میان فردی، ارتباطی است که بر دو رکن استوار باشد: (۱) ارتباط برقرارکنندگان باید منحصر به فرد بودن خصوصیات رفتاری یکدیگر را بپذیرند. (۲) پیام‌هایی را طراحی و ارسال کنند که نمایانگر پذیرش این موضوع باشد (اعرابی و همکاران، ۱۳۸۶: ۱۵۸).

۲. دینداری

امروزه مفهوم سبک زندگی به‌عنوان بیان روش زندگی مردم و الگوهای فرهنگی و رفتاری آحاد جامعه از مفاهیم اساسی علوم انسانی به‌ویژه روان‌شناسی و علوم اجتماعی به‌شمار می‌آید. در این بین، دینداری به‌عنوان مجموعه شناخت‌ها، عقاید، اخلاقیات و احکام دینی و تمایلات نسبتاً پایدار و مثبت نسبت به دین با کارکردهای عمده حیات‌بخشی، انضباط‌بخشی، خوشبختی و انسجام‌بخشی و تأثیر بسیار در تعیین نوع سبک زندگی، مورد توجه صاحب‌نظران قرار گرفته است (نیازی و همکاران، ۱۳۹۲: ۱۷۳).

دینداری نیز عنوان عامی است که به هر فرد یا پدیده‌ای که ارزش‌ها و نشانه‌های دینی در آن متجلی باشد، اطلاق می‌شود. با دو روش می‌توان دینداری افراد را از یکدیگر متمایز ساخت: یکی از طریق پایبندی و التزام دینی فرد و دیگری پیامد دینداری و آثار تدین در فکر و جان و عمل فردی و اجتماعی او (شجاعی زند، ۱۳۸۲: ۳۶).

نگاه ما به زندگی، سبک و شیوه زندگی ما را شکل می‌دهد و اعتقادات و باورهای ما به عنوان پایه شخصیتی مان نقش اساسی در سبک زندگی دارد. مقام معظم رهبری، در این باره می‌فرماید: «رفتار اجتماعی و سبک زندگی، تابع تفسیر ما از زندگی است؛ هدف زندگی چیست؟ هر هدفی که ما برای زندگی معین کنیم، برای خودمان ترسیم کنیم، به‌طور طبیعی، متناسب با خود، یک سبک زندگی به ما پیشنهاد می‌شود.» (بیانات رهبر در دیدار دانشجویان خراسان شمالی، ۲۳ مهر ۹۱).

جهان‌بینی الهی نیز مبتنی بر سه اصل است: (۱) اعتقاد به خدای یگانه (۲) اعتقاد به معاد و زندگی ابدی برای هر فردی از انسان در عالم آخرت (۳) اعتقاد به بعثت پیامبران توسط خدا برای هدایت بشر به سوی کمال نهایی و سعادت دنیا و آخرت. این اصول سه‌گانه در واقع پاسخ‌هایی است به اساسی‌ترین سؤالاتی که برای هر انسان آگاهی مطرح می‌شود اعم از: مبدأ هستی کیست؟ پایان زندگی چیست؟ از چه راهی می‌توان بهترین برنامه زیستن را شناخت؟ (مصباح یزدی، ۱۳۷۷: ۳۰)

تفسیر این نوع جهان‌بینی از زندگی مبتنی بر سرشاخه‌ها و سرفصل‌های متعددی است که عمده آنها به شرح ذیل است: زندگی دنیوی، ابزار برای نیل به زندگی اخروی؛ حضرت علی (ع): «إِنَّمَا الدُّنْيَا دَارُ مَجَازٍ وَالْآخِرَةُ دَارُ قَرَارٍ، فَخُذُوا مِنْ مَمَرِكُمْ لِمَقَرِّكُمْ؛ همانا دنیا سرای گذر است و آخرت سرای ماندن؛ پس، از گذرگاه خود برای اقامتگاه تان توشه بگیرید (نهج البلاغه، خطبه ۲۰۳). یاد خدا، عامل خوشی و سعادت زندگی، در قرآن کریم آمده است: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى... وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنْ بِآيَاتِ رَبِّهِ وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى؛ هر کس که از یاد من دل بگرداند زندگی تنگی خواهد

داشت و در روز رستاخیز [نیز] او را نابینا محسور می‌کنیم... و این چنین هر که را زیاده‌روی کرده و به آیات پروردگارش ایمان نیاورده، سزا می‌دهیم، هر آینه عذاب آخرت سخت‌تر و پایدارتر است.» (سوره طه، آیات ۱۲۴ تا ۱۲۷). قرآن کریم درباره بازیچه و بی‌ارزش بودن زندگی مادی دنیوی؛ می‌فرماید: «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ؛ این زندگانی دنیا چیزی جز سرگرمی و بازی نیست. زندگانی واقعی، سرای آخرت است، اگر می‌دانستند.» (سوره عنکبوت، آیه ۶۴) متأثر بودن خوشی و ناخوشی «زندگی» از عوامل غیر مادی؛ رسول اکرم (ص): «مُدَارَاهُ النَّاسِ نِصْفُ الْإِيمَانِ وَ الرَّفْقُ بِهِمْ نِصْفُ الْعَيْشِ؛ مدارا کردن با مردم نصف ایمان است و نرمی و مهربانی کردن با آنان نصف زندگی است (الکافی، ۵/۱۱۷/۲). رسول اکرم (ص) درباره پرهیز از دلبستگی و توجه افراطی به زندگی دنیوی می‌فرماید؛ إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُعْطِي الدُّنْيَا عَلَى نَيْبِهِ الْآخِرَةِ وَأَبَى أَنْ يُعْطِيَ الْآخِرَةَ عَلَى نَيْبِ الدُّنْيَا؛ خداوند متعال دنیا را با نیت آخرت [به آدمی] می‌دهد، اما از دادن آخرت با نیت دنیا ابا دارد (جامع‌الصغیر، ۱/۱۹۱۷/۲۹۲). بهره‌گیری بیش از حد کفاف، عامل تباهی زندگی؛ رسول اکرم (ص): «اعْمَلْ لِدُنْيَاكَ كَأَنَّكَ تَعِيشُ أَبَدًا وَاعْمَلْ لِآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ تَمُوتُ غَدًا؛ برای دنیای خود چنان کار کن که گویی تا ابد زنده‌ای و برای آخرت چنان کار کن که گویی همین فردا خواهی مُرد (تنبيه‌الخواطر، ۲/۲۳۴). مذمت دلبستگی و فریفته شدن به زینت‌ها و جاذبه‌های مادی زندگی؛ قرآن کریم: «الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا؛ دارایی و فرزندان زیورهای زندگی دنیا هستند و کردارهای نیک، که همواره بر جای می‌ماند، نزد پروردگارت بهتر و امید بستن به آنها نیکوتر است.» (سوره کهف،

آیه ۴۶).

الگوی وبر (۱۹۲۰) الگوی کنش به معنای عام است که از آن برای بحث سبک زندگی استفاده می‌شود. او می‌خواست معین کند که نیروهای مذهبی تا چه حد به طور کیفی در شکل‌گیری این «روحیه» و به طور کلی در گسترش آن در جهان سهم داشته‌اند و کدام وجوه مشخص تمدن سرمایه‌داری از آن ناشی شده‌اند. مُدلی که وبر در مطالعات خود در تبیین فرایند رابطه دین و سبک زندگی (کنش) ارائه می‌کند را می‌توان چنین ترسیم کرد: بر اساس این الگو تعامل منابع با تمایلات انسان، انتخاب فرد را پدید می‌آورد که به الگوی حاصل از آن سبک زندگی می‌گوییم.

از این الگو، تعبیرهای متعددی به شکل فردگرایانه و ساخت‌گرایانه شده است که در این بین دو مُدل آدلر^۱ و بوردیو^۲ الگوهای متعادلی نسبت به بقیه تعابیر هستند. بعضی از این تعبیرها عبارتند از: دین می‌تواند حاوی آگاهی‌ها، تجربیات و تمایزهای میان امور قدسی و غیر آن (جهان‌بینی) باشد که فرد را در شناخت خود و جهان پیرامونش کمک کند و در ترسیم طرحی از آنها در ذهن و تعیین آماری خود یاری رساند. دین احساس‌هایی را در فرد بر می‌انگیزد (ترس، احترام، ایمنی، رضایت، گناه‌کاری و ...). این احساس‌ها می‌تواند در احساس کهنتری فرد تأثیر گذارد، آن را تقویت یا تضعیف کند. دین معمولاً دارای مجموعه‌ای از قواعد و قوانین، ارزش‌ها و هنجارهای رفتاری (احکام و اخلاق)، شعائر و مراسم است و مدعی است بهترین الگوی زندگی را به افراد و جامعه پیشنهاد می‌کند. دین بر خلاقیت فرد تأثیر می‌گذارد

1. Adler.

2. Bourdieu.

و او را در مواجهه با محدودیت‌ها، توانمند یا ناتوان می‌سازد. دین دارای نهادهای اجتماعی نسبتاً منسجم از پیروان است و در شکل‌گیری اجتماعی افراد و شناخت آنان از محیط اثر می‌گذارد. دین، شناختی تو در تو و عمیق از جهان ارائه می‌کند و عبور از هر مرحله‌اش راه را بر ورود به مرحله بعدی هموار می‌کند (کاویانی ارانی، ۱۳۸۸: ۲۵).

پیشینه تجربی

خالقی دهنوری و همکاران (۱۳۹۲) نشان دادند، دو متغیر نگرش مذهبی و تعهد اخلاقی می‌توانند به شکل قابل توجهی سبک زندگی با وضعیت زناشویی (طلاق/عدم طلاق) را پیش‌بینی نمایند. بر این اساس، افرادی که سطوح بالاتری از نگرش مذهبی و تعهد اخلاقی دارند، میزان کمتری به طلاق تمایل پیدا می‌کنند.

یافته‌های نیازی و کارکنان نصرآبادی (۱۳۹۲) رابطه بین میزان دینداری و هر یک از ابعاد سبک زندگی و نوع سبک زندگی پاسخگویان را نشان می‌دهد. در مجموع، نتایج ارائه شده، رابطه مستقیم میزان دینداری و نوع سبک زندگی افراد را مورد تأیید قرار داده است.

رحمانی فیروزجاه و سهرابی (۱۳۹۲) نیز نشان دادند که اولاً بین نوع سبک زندگی و نوع دینداری رابطه وجود دارد. ثانیاً بین نوع سبک زندگی و میزان دینداری رابطه‌ای به دست نیامد. نتایج حاصل از این تحقیق نشان می‌دهد که سبک‌های زندگی متفاوت، موجب تعدد رفتار دینی می‌شود. مهم‌ترین دستاورد کرمی قهی و زادسر (۱۳۹۲) نیز به ارتباط میان دینداری و سبک زندگی افراد مربوط می‌گردد.

یافته‌های تحقیق نصرتی و ذوالفقاری (۱۳۹۱) نشان می‌دهد که هرچه میزان

دینداری پایین باشد به همان اندازه سبک‌های زندگی، مدرن‌تر خواهد بود و بالعکس، هرچه افراد دیندارتر باشند، سبک‌های زندگی، سنتی و کمتر مدرنیته خواهد بود.

تنهایی و همکاران (۱۳۸۸) نشان دادند بین سبک زندگی و باورهای دینی ارتباط زیادی وجود دارد (فاضل قانع، ۱۳۹۲: ۵۴). رضایی (۱۳۸۹) نیز در تحقیق خود به این نتیجه رسید که آموزش سبک زندگی اسلامی خانواده‌محور بر تعهد و صمیمیت زوجین شهر اراک تأثیر دارد (پسندیده، ۱۳۸۹: ۴۱). تحقیقات دیگری نیز نشان داده است که فعالیت‌های دینی با سلامت و بهزیستی افراد ارتباط دارند (هادیانفر، ۱۳۸۴؛ نیکوی و همکاران، ۱۳۸۵).

همچنین باکت طی تحقیقی نشان داد که بسیاری از افراد برای توصیف رفتارهای غذایی خود از زبان دینی استفاده می‌کنند خصوصاً هنگامی که صحبت از لذت‌های گناه‌آلود و افراط در چیزهای ناسالم است؛ عباراتی مانند: گناه، وجدان، افراط، خشنودی و محرومیت (Backett, 1999: 35).

ساک و همکاران (۲۰۰۶) جهت مشاهده چگونگی رابطه معنویت، مذهب و باورهای شخصی با مقوله متفاوتی از سبک زندگی پژوهشی انجام دادند که نتایج این پژوهش بیانگر تناسب بسیار میان این مؤلفه‌ها و همه خرده‌مقیاس‌های کیفیت زندگی بود (Bowman, 2007: 516). سولیوان (۲۰۰۱) نیز نشان داد افرادی که در سطوح بالاتری از مذهب قرار دارند نسبت به افراد دارای سطوح مذهبی پایین‌تر، ثبات زناشویی بیشتری دارند و از ازدواج خود راضی‌تر هستند.

مسلکو و کونرانسکی (۲۰۰۶) فعالیت‌های عمومی دینی را در مردان، پیش‌بینی

کننده سلامت و بهزیستی دانسته‌اند و در بین زنان نیز، ارتباط فعالیت‌های عمومی دینی و تجارب معنوی را با سلامت و بهزیستی نشان داده‌اند. مک کلارگ و ویلوگی (۲۰۰۹) نیز ارتباط بین دینداری و سلامت روانی و بهزیستی را با استفاده از تئوری خودتنظیمی کارور و شیرر^۱ (۱۹۹۸) در افزایش خودکنترلی و خودتنظیمی ناشی از مذهب می‌دانند (Hoover, 2004: 82).

کرومیری (۲۰۰۹) در یک تحقیق طولی نشان داد که ارزیابی مذهبی شرکت‌کنندگان و روش‌های مقابله مذهبی، تغییراتی در برخی از مقیاس‌های سازگاری روان‌شناختی، بین فردی و روانی شرکت‌کنندگان را پیش‌بینی می‌کند. همچنین تحلیل‌ها نشان داد که به ترتیب، شیوه‌های مقابله مثبت و منفی مذهبی مشابه شیوه‌های مقابله غیرمذهبی، منفعت و خطرات خاصی با سازگاری پس از طلاق افراد نشان می‌دهد. در پایان، تحلیل‌های واسطه نشان داد که شیوه‌های مقابله مذهبی مثبت و منفی میانجی رابط بین ارزیابی‌های مذهبی طلاق و سازگاری پس از طلاق است. بورن^۲ و همکاران (۲۰۱۰) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین شادکامی و سبک زندگی بر اساس مؤلفه شادکامی رابطه مثبت قابل توجهی وجود دارد.

اگرچه درباره دینداری و ابعاد آن و سبک زندگی بحث‌های مختلفی انجام گرفته است اما درباره رابطه دینداری و سبک زندگی در تحقیقات دانشگاهی، پژوهش‌چندانی در داخل و خارج از کشور انجام پذیرفته است. در این بین، اغلب تحقیقات، هر یک از متغیرها را به شکل مستقل بررسی کرده و ارتباط بین این دو مؤلفه را به

1. Carver and Scheier's Theory of Self-Regulation.

2. Bourne.

شکل کلی مورد توجه قرار داده است. بنابراین انجام این پژوهش بسیار ضروری به نظر می‌رسد.

بررسی یافته‌های پیشین نشان داده است که دینداری نقش اساسی در مسیر زندگی افراد در ابعاد مختلف روانی، خانوادگی، اجتماعی و شخصیتی دارد. به این ترتیب، با توجه به اهمیت پدیده دینداری در جوامع امروزی و لزوم شناخت عوامل مرتبط با آن و هم‌زمان کم‌رنگ شدن دین و مذهب و به دنبال آن رعایت تعهدات اخلاقی و تغییر سبک زندگی مردم جوامع امروزی، پژوهش حاضر به روشن ساختن رابطه دینداری و سبک زندگی می‌پردازد. در این پژوهش فرضیه‌های زیر مطرح است:

۱. بین ابعاد دینداری و سبک زندگی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ارتباط وجود دارد.
۲. سبک زندگی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به تفکیک سطح تحصیلات متفاوت است.

سؤالات تحقیق

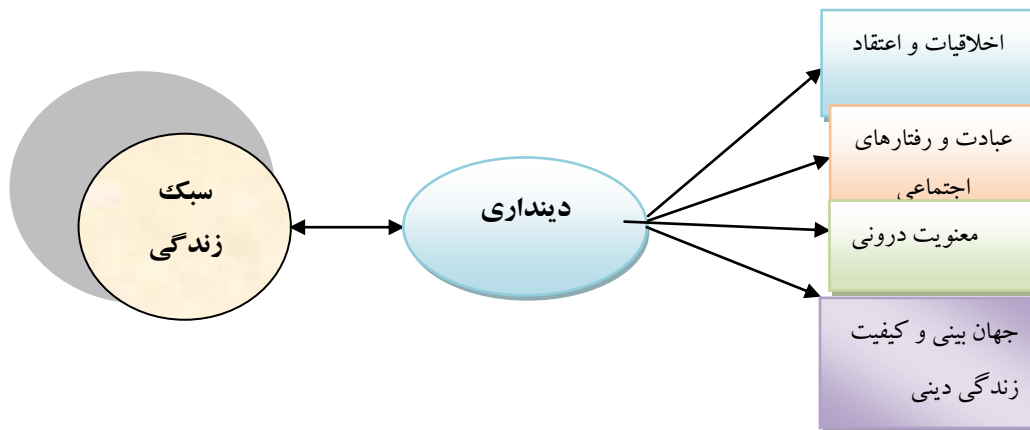
۱. آیا بین ابعاد دینداری و سبک زندگی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ارتباط وجود دارد؟
 ۲. آیا بین سبک زندگی و تحصیلات کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ارتباط وجود دارد؟
- بر این اساس، برای تصریح فرایند پژوهش به تعریف عملیاتی و مفهومی مؤلفه‌های تحقیق پرداخته شده است.

تعریف مفهومی سبک زندگی: سازمان بهداشت جهانی سبک زندگی را این گونه تعریف کرده است: انسان‌ها معمولاً در زندگی خود در برخورد با تکالیف و حوادث زندگی الگوهای شناخته شده‌ای از عادات و رفتارها را از خود نشان می‌دهند. مثلاً در هنگام کار و فعالیت، اوقات فراغت، زندگی اجتماعی، انجام فعالیت‌های جسمانی و فیزیکی، تغذیه و ... این الگوها نشان دهنده سبک زندگی آنها است (صاحب‌الزمانی و همکاران، ۱۳۸۹: ۴۶).

تعریف عملیاتی سبک زندگی: سبک زندگی مشتمل بر ابعاد؛ تعادل روانی و جسمانی، اعتقادات محکم و درونی، رفاه اقتصادی، ارتباطات اجتماعی که توسط پرسش‌نامه سبک زندگی کلاتری (۱۳۹۱) سنجیده شده است.

تعریف مفهومی دینداری: بر اساس تعدد معانی ارائه شده برای دین، اندیشمندان مسلمان نیز به دینداری به عنوان پدیده‌ای ساختاری و چندبعدی نگریسته و آن را روشی دانسته‌اند که ابعاد آن تمامی زندگی انسان را تحت تأثیر قرار داده است و او را به یک هدف کلی و متعالی که سعادت و خوشبختی است، رهنمون می‌سازد (خدایاری فرد، ۱۳۸۵: ۵).

تعریف عملیاتی دینداری: دینداری مشتمل بر اخلاقیات، معنویت درونی، جهان‌بینی و کیفیت زندگی دینی، عبادت و رفتارهای اجتماعی که توسط پرسش‌نامه نگرش سنج مذهبی (دینداری) تجدید نظر شده (RAS-R) بررسی و تبیین شده است. در این تحقیق، ارتباط بین دینداری و سبک زندگی و تحصیلات کارکنان مورد سنجش قرار گرفته است تا ارتباط بین دینداری و ابعاد آن با سبک زندگی بررسی شود.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش تحقیق

از آنجا که هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین سبک زندگی و دینداری کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان است، روش پژوهش روش توصیفی از نوع پیمایشی است. این پژوهش از نوع کاربردی بوده و برای اجرای آن از روش پیمایشی استفاده شده است. همچنین تحقیق حاضر از نوع همبستگی است و به منظور محاسبه آماری داده‌ها از نرم‌افزار SPSS (نسخه ۱۹) استفاده شده است. جامعه آماری در این تحقیق نیز تمام کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان اعم از زن و مرد هستند. تعداد نفرات ۱۱۸۳ است که از این تعداد ۶۴۵ نفر مرد و ۴۳۸ نفر زن هستند. روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای متناسب با جامعه آماری بر اساس محل فعالیت استفاده شده است. در کل، تعداد ۲۹۳ نفر از کارکنان با استفاده از جدول مورگان به عنوان نمونه پژوهش انتخاب گردیده‌اند که از این میان تنها ۱۲۹ نفر به پرسش‌نامه پاسخ داده و بازگشت

داده شده‌اند. از نمونه انتخاب شده ۵۱ نفر (۳۹ درصد) کارمند زن و ۷۸ نفر (۶۱ درصد) کارمند مرد هستند.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات

در پژوهش حاضر برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه استفاده شده است.

۱. پرسش‌نامه محقق ساخته سبک زندگی.

۲. پرسش‌نامه نگرش سنج مذهبی (دینداری) تجدید نظر شده^۱.

این پرسش‌نامه با هدف ارزیابی اندازه‌گیری سبک زندگی تنظیم یافته است. نسخه اولیه آن توسط کلانتری (۱۳۹۱) طراحی شده و پژوهشگر تحقیق حاضر با توجه به پرسش‌نامه طراحی شده و با اعمال تغییراتی در باب تناسب سؤالات با جامعه تحقیق، به انجام پژوهش و تحلیل داده‌ها پرداخته است. روایی محتوایی پرسش‌نامه توسط متخصصان و پایایی درونی آن با استفاده از شاخص آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد.

اعتبار محتوایی پرسش‌نامه سنجش نگرش مذهبی نیز توسط سه نفر از متخصصان گروه مشاوره و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان مورد تأیید قرار گرفته است و درباره پایایی پژوهش نیز ابراهیمی و همکاران (۱۳۸۷) در پژوهش خود گزارش داده‌اند که ضریب آلفای نسخه تجدید نظر شده ۰/۹۵۴، ضریب اسپیرمن-براون ۰/۹۴۸ و ضریب دو نیمه‌سازی گاتمن ۰/۹۳۳ به دست آمده است.

1. Religious Attitude Scale.

یافته‌های پژوهش

۱. داده‌های توصیفی

جدول ۱: فراوانی و درصد فراوانی نمونه بر حسب جنسیت

جنس		
مرد	زن	
۷۸	۵۱	فراوانی
۶۱	۳۹	درصد فراوانی

جدول ۲: داده‌های توصیفی پرسش‌نامه نگرش سنج مذهبی

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
جهانبینی و کیفیت زندگی	۵۴	۶/۸۱	۲۰	۶۰
اخلاقیات و عقاید	۲۱	۶/۰۵	۷	۳۶
عبادات و رفتارهای اجتماعی	۲۱	۳/۸۶	۶	۲۷
معنویت درونی	۱۸	۲/۲۸	۸	۲۴

میانگین نمرات شرکت کنندگان در پرسش‌نامه دینداری در چهار بعد به این ترتیب است: جهان‌بینی و کیفیت زندگی ۵۴، اخلاقیات و عقاید و عبادات و رفتارهای اجتماعی ۲۱ و معنویت درونی ۱۸. انحراف معیار داده‌های به دست آمده نیز به ترتیب ابعاد ذکر شده ۶/۸۱، ۶/۰۵، ۳/۸۶ و ۲/۲۸ است. همچنین انحراف معیار داده‌های به دست آمده به ترتیب ابعاد ذکر شده ۶/۸۱، ۶/۰۵، ۳/۸۶ و ۲/۲۸ است. جدول مربوطه نشان می‌دهد که بعد جهان‌بینی و کیفیت زندگی بیشترین میانگین و بعد معنویت درونی کمترین میانگین را دارد.

جدول ۳: داده‌های توصیفی نمرات شرکت کنندگان در پرسش‌نامه سبک زندگی

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
آرامش و معنا درزندگی	۳	۳/۳۱
روابط بین فردی	۱/۷۳	۱/۷۵
ورزش در زندگی	۲/۸۷	۳/۱۷
بهداشت فردی	۲/۸۰	۲/۸۰
ویژگی‌های رفتاری	۲/۸۰	۲/۱۰

میانگین افراد شرکت کننده در پژوهش در هر یک از ابعاد مربوط به پرسش‌نامه سبک زندگی - یعنی عامل آرامش و معنا درزندگی، روابط بین فردی، ورزش در زندگی، بهداشت فردی و ویژگی‌های رفتاری - عبارت است از: ۳، ۱/۷۳، ۲/۸۷، ۲/۸۰

و ۲/۸۰. جدول (۳) نشان می‌دهد که آرامش معنا در زندگی بیشترین میانگین و روابط بین فردی کمترین میانگین را دارد.

۲. یافته‌های استنباطی

فرضیه اول: بین دینداری و سبک زندگی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ارتباط وجود دارد.

جدول ۴: آزمون بین متغیرهای دینداری و سبک زندگی

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری
جهان‌بینی و کیفیت زندگی دینی	۰/۰۷	۰/۵۱۷
اخلاقیات و عقاید	۰/۲۵۴*	۰/۰۱۱
عبادات و رفتارهای اجتماعی	۰/۰۳۴	۰/۷۴
معنویت درونی	-۰/۰۴۹	۰/۶۳۵
دینداری	۰/۰۷۷	۰/۴۱۲

* معناداری در سطح ۰/۰۵

چنانچه یافته‌های جدول شماره (۴) نشان می‌دهد، تناسب میان سبک زندگی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با چهار خرده مقیاس نگرش مذهبی به ترتیب عبارت است از: ۰/۰۷، ۰/۲۵۴، ۰/۰۳۴ و -۰/۰۴۹ که این تناسبات تنها در ارتباط

اخلاقیات و عقاید با سبک زندگی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان معنادار است ($P < 0/05$) و در روابط دیگر معنای خاصی را دنبال نمی‌کند ($P > 0/05$). همچنین تمامی تناسبات به جز تناسب معنویت درونی و سبک زندگی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان مثبت است که البته این ارتباط هم معنادار نیست. نتایج یافته‌های استنباطی این فرضیه در جدول‌های زیر ارائه شده است.

پیش فرض

الف. بررسی نرمال بودن خطاها

هنگام استفاده از رگرسیون یکی از پیش فرض‌هایی که باید آزموده شود، این مطلب است که خطاها دارای توزیع نرمال با میانگین صفر باشند. نتایج نشان داده است که خطاها برای مدل رگرسیونی دارای توزیع نرمال هستند، چراکه میانگین عددی بسیار کوچک و نزدیک به صفر بوده و انحراف معیار نیز نزدیک به یک و برابر $0/962$ است.

ب. آزمون نرمال بودن کلموگروف-اسمیرنوف

از جمله پیش شرط‌های به کارگیری آزمون رگرسیون برای یک سری از متغیرها آن است که جمله‌های خطا دارای توزیع نرمال باشند. برای آزمون نرمال بودن آنها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده می‌شود. مقدار آزمون $k-s$ برای مدل رگرسیونی تحقیق برابر $0/582$ بوده است. از آنجا که مقدار این آمارها بیش از 5% است بنابراین متغیر جمله‌های خطا توزیع نرمال دارد و می‌توان از مدل‌های رگرسیونی استفاده کرد.

فرضیه دوم: بین تحصیلات و سبک زندگی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی ارتباط وجود دارد.

جدول ۵: نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای تحصیلات و سبک زندگی

متغیرها	ضریب همبستگی	سطح معناداری	تعداد
تحصیلات با سبک زندگی	۰/۱۳	۰/۰۱۲	۳۳۵

جدول شماره (۵) نتایج ضریب تناسب پیرسون بین تحصیلات و سبک زندگی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان را نشان می‌دهد. میزان تناسب ۰/۱۳ در سطح ۰/۰۵ معنادار است ($P=0/012$). با توجه به موارد مذکور، این فرضیه تأیید می‌شود که سبک زندگی کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به تفکیک سطح تحصیلات متفاوت است. در واقع از نتایج آزمون‌های تعقیبی این گونه استنباط می‌شود که کارکنانی که از سواد و تحصیلات بالاتری برخوردارند، از سبک زندگی بهتری بهره‌مند هستند.

جدول ۶: خلاصه مدل رگرسیون رابطه دینداری و سبک زندگی

گام	متغیرها	R	R ²	تغییرات R	F	میزان معناداری
۱	اخلاقیات و عقاید	۰/۲۵۰	۰/۰۶۲	۰/۰۶۳	۶/۵۸۴	۰/۰۱۲

جدول ۷: تحلیل رگرسیون گام به گام دینداری سبک زندگی

گام	متغیر	بتا	T	میزان معناداری
۲	اخلاقیات و عقاید	۰/۲۵۰	۲/۵۶۵	۰/۰۱۲

نتایج جدول شماره (۷) نشان می‌دهد که از بین چهار بعد دینداری تنها اخلاقیات و عقاید وارد معادله شده و ۰/۰۶ از تغییرات متغیر وابسته را تبیین می‌کند. ضریب رگرسیون این متغیر پیش‌بین برابر با ۰/۲۵ است که نشان می‌دهد اخلاقیات و عقاید می‌تواند ۲۵ درصد واریانس سبک زندگی را تبیین کند. با توجه به مثبت بودن ضریب رگرسیون ($B=0/25$) می‌توان گفت که هرچه اخلاقیات و عقاید کارکنان تقویت شود، سبک زندگی آنها نیز بهبود می‌یابد.

نتایج گام سوم: تحلیل واریانس رگرسیون (۰/۰۱ و $F: 36/225$) نشان می‌دهد که از بین همه ابعاد دینداری حداقل یک مورد قادر به پیش‌بینی آرامش و معنادر زندگی است. در بررسی ضرایب گزارش شده مشخص است که اخلاقیات و عقاید قادر به پیش‌بینی معنادار آرامش و معنا در زندگی است. بخش دوم نشان می‌دهد که از میان تمام ابعاد دینداری (اخلاقیات و عقاید) تنها یک مورد قادر به پیش‌بینی معنادار برای روابط بین فردی است (۰/۰۱ و $F: 39/954$). در نتایج مربوط به ورزش در زندگی نیز تحلیل واریانس رگرسیون انجام شده (۰/۰۱ و $F: 8/96$) نشان داد که یکی از ابعاد دینداری قادر به پیش‌بینی میزان ورزش در زندگی است. در نتایج مربوط به بهداشت در زندگی نیز تحلیل واریانس رگرسیون انجام شده (۰/۰۱ و $F: 9/96$) نشان داد که یکی از ابعاد دینداری (اخلاقیات و عقاید) قادر به پیش‌بینی میزان بهداشت در زندگی

است. همچنین در نتایج مربوط به ویژگی‌های رفتاری تحلیل واریانس رگرسیون انجام شده (۰/۰۱ و ۲۹/۸۶ F) نشان داد که یکی از ابعاد دینداری (اخلاقیات و عقاید) قادر به پیش‌بینی ویژگی‌های رفتاری است.

در واقع می‌توان به صورت مقدماتی عنوان کرد که ابعاد سبک زندگی تحت تأثیر دینداری قرار می‌گیرند. این تأثیر به این مفهوم است که سبک زندگی معیارهای مختلف معطوف به دینداری را در نظام شناختی فرد فراخوان کرده و سپس از این معیارها در ارزیابی موقعیت و شرایط استفاده می‌کند و به دنبال آن بعدهای سبک زندگی در افراد به شکل مثبت و سازنده شکل می‌گیرد.

نتیجه

در پژوهش حاضر به ارتباط بین میزان دینداری با سبک زندگی کارکنان پرداخته شده است. بر اساس نتایج به دست آمده تنها بُعد عقاید و اخلاقیات دینداری با سبک زندگی کارکنان رابطه دارد. این فرضیه با یافته‌های نصرتی و ذوالفقاری (۱۳۹۱)، (خدایاری فرد، ۱۳۸۵)، رحمانی فیروزجاه، سهرابی (۱۳۹۲)، نیازی، کارکنان نصرآبادی (۱۳۹۲)، Barringer (۱۹۷۳)، Brown (۱۹۷۶)، Marroni (۱۹۷۷)، Ashenherst (۱۹۸۰)، Nathanson (۱۹۹۵) و Krumrei (۲۰۰۹) متناسب است.

تقریباً تمامی پژوهش‌های مذکور بیانگر آن هستند که مذهب، معنویت و وابستگی مذهبی در وضعیت و سبک زندگی افراد نقش مهمی دارد. همچنین بین نگرش‌های مذهبی و سبک زندگی کارکنان ارتباط وجود دارد ($P < 0/05$). بین تحصیلات سبک زندگی کارکنان ارتباط وجود دارد ($P < 0/05$). Barringer (۱۹۷۳)، Brown (۱۹۷۶)

Marroni (۱۹۷۷) دریافتند که وابستگی مذهبی و تعصب دینی زیاد با افزایش رشد فردی و سازگاری بهتر مرتبط است. دین و معنویت چهره جهان را در نظر فرد دیندار دگرگون می‌سازد و طرز تلقی او را از خود، خلقت و رویدادهای پیرامون تغییر می‌دهد. افراد دیندار به مشکلات و مصائب با نگاه آزمایش شدن از جانب خداوند می‌نگرند و هنگام گرفتاری از خداوند در قالب دعا و توکل و نذر و نیاز از خداوند یاری می‌خواهند. بنابراین به نظر می‌رسد دلیل ارتباط اخلاقیات و عقاید دینی با سبک زندگی در مواردی این چنین نهفته باشد.

از سوی دیگر، نتایج نشان داد که بین تحصیلات و سبک زندگی کارکنان ارتباط وجود دارد. این یافته با پژوهش Goode (۱۹۵۶)، Barringer (۱۹۷۳)، Raschke (۱۹۷۴)، Marroni (۱۹۷۷)، Cherlin (۱۹۹۲) متناسب است. آنها نشان دادند که ارتباطی بین تحصیلات و سبک زندگی وجود دارد. همچنین این یافته با پژوهش‌های Chiriboga., et al (۱۹۷۸)، Everly (۱۹۸۷)، Thompson، Spanier (۱۹۸۴)، Ambert (۱۹۸۹)، Baum (۲۰۰۷: ۳۶) و Vandais (۲۰۰۵) یکسان است. حضور فرد در مؤسسه‌های آموزشی و یادگیری در زمینه‌های مختلف فردی و اجتماعی باعث می‌شود که فرد اعتماد به نفس بالاتری کسب نموده و با انگیزه بیشتری به زندگی ادامه دهد. همچنین فرد تحصیل کرده با مسائل زندگی و مشکلات ضمنی آن آشنایی بیشتری پیدا می‌کند و همه این عوامل سبب می‌گردد که فرد آمادگی و قدرت سازگاری بیشتری در مواجهه با بحران‌ها و فشارهای زندگی داشته باشد.

تبیین ارتباط بین سبک زندگی و نگرش مذهبی زمینه‌ساز اثبات نقش دین در زندگی شده است. سبک زندگی دینی به فرد اجازه خوردن و پوشیدن هر چیزی و

قدم گذاشتن به هر جایی را نمی‌دهد. از فرد می‌خواهد تا هر سخنی را بر زبان نیاورده، طالب حق باشد و به فرامین کتاب آسمانی و به سخنان و سیره بزرگان توجه کند. بسیاری از نیازهای انسان از طریق روابط اجتماعی مرتفع می‌گردد. اما این ارتباطات اجتماعی برای این که بتواند سبکی مدون در زندگی دینداران را طراحی کند نیاز به روشی روشن دارد. از طرفی دیگر سبکی که کتب دینی برای زندگی اجتماعی دینداران و بشریت طراحی نموده است مختص زمان، مکان، جنس، سطح سواد و ... نیست بلکه الگوی تمام عیار برای طول تاریخ است و نه تنها نیاز جسمانی انسان را برآورده می‌سازد بلکه به سلامت روانی و بهداشت روحی، عاطفی افراد نیز توجه فراوان نموده است. سعادت اخروی انسان‌ها نیز در سایه عملکرد به این دستورات الهی ممکن خواهد بود. توجه به عواملی مانند خودباوری، خودسازی، افزایش اعتماد به نفس در بین افراد جامعه، علم‌گرایی و ... می‌تواند عناصری قوی و مستحکم برای پی‌ریزی یک زندگی با سبکی دینی باشد.

به شکل کلی، از آن جا که ایران نیز جامعه‌ای دینی است، دین مانند یک سرمایه، نقشی تأثیرگذار بر کنش‌ها و انتخاب سبک زندگی و تعاملات فرهنگی و اجتماعی افراد دارد. اما باید توجه داشت که قرار گرفتن در معرض جهانی شدن، فرصت‌ها و تهدیدهایی را برای جامعه دینی دارد که نگرش‌های مذهبی نیز به عنوان مبنای یک جامعه دینی از این آسیب‌ها مصون نخواهد بود. بر این اساس، مؤسسه‌های آموزشی و نهادهای اجتماعی و فرهنگی می‌بایست با فرهنگ‌سازی و تقویت مثبت نگرش‌های مذهبی در قالب سبک‌های مناسب و سازنده کیفیت و جهت تأثیر نگرش مذهبی بر سبک زندگی را مدیریت کنند و بسترها و زمینه‌های لازم جهت تحولات فرهنگی،

اجتماعی نیز تقویت گردد. مؤسسه‌های فرهنگی و اجتماعی نیز باید به انسان آمادگی دهند تا هم آینده را بهتر درک کند و هم آن را تحت سلطه خود درآورد.

پیشنهادات

۱. از آنجا که باورهای دینی در جامعه ما بخشی از فرهنگ جامعه را شکل می‌دهند، لزوم اهمیت مطالعه آن در میان قشر دانشگاهی به شکل مقالات و پژوهش‌های علمی ضروری می‌نماید.

۲. سبک و شیوه زندگی افراد نیز بخش مهم دیگری از فرهنگ جوامع را در دنیای امروزی به خود اختصاص داده است و از اهمیت بسیاری برخوردار است، لذا اساتید گرامی می‌توانند توجه قشر دانشگاهی را به سمت مطالعه این بخش از فرهنگ جلب نمایند.

۳. با توجه به اینکه جامعه ما، جامعه‌ای سنتی است و آداب و رسوم و تا حد زیادی عقاید دینی و سنتی بر آن حاکم است، بررسی رابطه و تأثیر میان این باورها و عقاید یا شیوه زندگی جوامع موضوعی تازه در مطالعات جامعه‌شناختی خواهد بود.

۴. سازمان‌ها و نهادهای دینی و فرهنگی تمهیدات و امکاناتی فراهم نمایند تا پژوهشگران اجتماعی هر چه بیشتر بتوانند پژوهش‌هایی را که در ارتباط با باورهای دینی، دینداری، سبک زندگی و موضوعاتی از این قبیل است، انجام دهند تا به این وسیله نیازهای اساسی، ابعاد پنهان فرهنگی و ضروریات جامعه آشکار و مورد شناسایی و بررسی بیشتر قرار گیرند. از این طریق راه‌حل‌های اساسی برای مشکلات فرهنگی جامعه اتخاذ خواهد شد. نتایج این پژوهش بر ضرورت پررنگ‌تر کردن مذهب،

مسائل اخلاقی و پایندی به ارزش‌ها خصوصاً در رابطه با بنیاد خانواده که در زندگی مردم جوامع امروزی به حاشیه رانده شده است، تأکید دارد.

منابع

- قرآن کریم.
- نهج البلاغه.
- مقام معظم رهبری (۱۳۹۱)، بیانات در دیدار دانشجویان خراسان شمالی، ۲۳ مهر ۹۱.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۹)، *کانون مهرورزی، عوامل پایدار خانواده در اسلام*، تهران: مرکز امور مشارکت زنان ریاست جمهوری.
- تنهایی، ابوالحسن؛ خرمی، شمس (۱۳۸۹)، «بررسی رابطه باورهای دینی و سبک زندگی بر اساس نظریه گافمن». فصلنامه علمی پژوهشی *پژوهش اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی رودهن*، سال ۳، شماره ۶: صص ۲۳-۳۰.
- حیدری رفعت، ابوذر؛ عنایتی نوین فر، علی (۱۳۸۹)، «رابطه بین نگرش دینی و شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس». *روان‌شناسی و دین*، سال ۳، شماره ۴: صص ۶۱-۷۲.
- خالقی دهنوی، فرزانه؛ یزدخواستی، فریبا (۱۳۹۲)، «رابطه نگرش مذهبی، تعهد اخلاقی و سبک زندگی با وضعیت زناشویی (طلاق/ عدم طلاق) در زنان و مردان شهر اصفهان». فصلنامه *اخلاق*، سال ۳، شماره ۱۱: صص ۱۰۷-۱۳۲.
- خدایاری فرد، محمد (۱۳۸۵)، *آماده سازی و هنجاریابی مقیاس سنجش دینداری در جامعه دانشجویی کشور*، انتشارات الکترونیکی دانشگاه تهران، ۸۹/۸/۲۰.
- خدایاری فرد، محمد؛ شهابی، روح‌الله؛ اکبری زردخانه، سعید (۱۳۸۶)، «رابطه نگرش مذهبی با رضایت زناشویی در دانشجویان متأهل»، فصلنامه *خانواده پژوهی*، سال ۳،

شماره ۱۰: صص ۶۱۱-۶۲۰.

- رحمانی فیروزجاه، علی؛ سهرابی، سعدیه (۱۳۹۲)، «بررسی جامعه‌شناختی رابطه بین سبک زندگی و دینداری». *پژوهش‌های علم و دین*، دوره ۴، شماره ۷: صص ۳۰-۶۰.
- رحمانی فیروزجاه؛ علی؛ سهرابی، سعدیه (۱۳۹۲)، «بررسی جامعه‌شناختی رابطه بین سبک زندگی و دینداری (مطالعه موردی شهر ساری)». *پژوهش‌های علم و دین*. دوره ۴، شماره ۷: صص ۳۹-۶۰.
- رحمت آبادی الهام؛ آقابخش حیب (۱۳۸۸)، «سبک زندگی و هویت اجتماعی جوانان». فصل‌نامه *رفاه اجتماعی*، سال ۵، شماره ۲۰: صص ۲۳۵-۲۵۳.
- ساروخانی، باقر (۱۳۷۶)، *طلاق، پژوهشی در شناخت واقعیت و عوامل آن*، چاپ دوم (با تجدیدنظر)، شماره ۲۲۰۲، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- شجاعی زند، علیرضا (۱۳۸۲)، «مدل برای سنجش دینداری در ایران». *مجله جامعه‌شناسی ایران*، دوره ۶، شماره ۱.
- صاحب‌الزمانی، محمد؛ فشارکی، محمد؛ عبداللهی مفرد، زهره (۱۳۸۹)، «بررسی رابطه بین سبک زندگی با عزت نفس دختران نوجوان شهر تهران». *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، د ۲۰، شماره ۱: صص ۴۵-۵۱.
- فاضل قانع، حمید (۱۳۹۲)، *سبک زندگی بر اساس آموزه‌های اسلامی*، قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما.
- فاضل، امین‌الله؛ حق‌شناس، حسن؛ کشاورز، زهرا (۱۳۹۰)، «قدرت پیش‌بینی ویژگی‌های شخصیتی و سبک زندگی بر رضایتمندی زوجی زنان پرستار شهر شیراز».

- فصل نامه علمی پژوهشی *جامعه‌شناسی زنان*، سال ۲، شماره ۳: صص ۱۳۹-۱۶۳.
- کاویانی ارانی، محمد (۱۳۸۸)، *طرح نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن*، پایان‌نامه دکترای رشته روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.
 - کجیاف، محمدباقر؛ سجادیان، پریناز؛ کاویانی، محمد؛ انوری، حسن (۱۳۹۰)، «رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان». *روان‌شناسی و دین*، سال ۴، شماره ۴: صص ۶۱-۷۴.
 - کرمی قهی، محمدتقی؛ زادسر، زینب (۱۳۹۲)، «سنجش بررسی رابطه دینداری و سبک زندگی؛ مطالعه موردی زنان ۲۰ ساله و بیشتر ساکن شهر تهران». *زن در فرهنگ و هنر*، دوره ۵، شماره ۱: صص ۸۵-۱۰۱.
 - کلینی محمد بن یعقوب (۱۳۶۹)، *اصول الکافی*، ترجمه مصطفوی جلد ۲. تهران: کتاب-فروشی علمیه اسلامی.
 - گیدنز، آنتونی (۱۳۷۷)، *پیامدهای مدرنیت*، ترجمه محسن ثلاثی، تهران: نشر مرکز.
 - گیدنز، آنتونی (۱۳۷۸)، *تجدد و تشخیص جامعه و هویت شخصی در عصر جدید*، ترجمه ناصر موفقیان، تهران: نی.
 - مشکل گشا، الهام (۱۳۸۵)، *موانع مشارکت ورزشی زنان و ارتباط آن با انگیزه*، پایان‌نامه ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، دانشکده تربیت بدنی.
 - مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۷۷)، *آموزش عقاید*، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی.
 - نصرتی، شیما؛ ذوالفقاری، ابوالفضل (۱۳۹۱)، «تأثیر میزان دینداری بر سبک زندگی

- جوانان تهرانی». فصل‌نامه پژوهش اجتماعی، سال ۴، شماره ۱۴: صص ۱۰۱-۱۱۷.
- نیازی، محسن؛ کارکنان نصرآبادی، محمد (۱۳۹۲)، «بررسی رابطه بین میزان دینداری و سبک زندگی شهروندان مطالعه موردی شهروندان شهرستان کاشان در سال ۱۳۹۰». *برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی*، دوره ۱۶، شماره ۱۶: صص ۱۷۳-۲۱۳.
 - نیکوی، مریم؛ سیف، سوسن (۱۳۸۵)، «بررسی رابطه دینداری با رضایتمندی زناشویی». *پژوهش‌های مشاوره* (تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره)، دوره ۴، شماره ۱۳: صص ۶۱-۷۹.
 - هادیان‌فرد، حسین (۱۳۸۴)، «احساس ذهنی بهزیستی و فعالیت‌های مذهبی در گروهی از مسلمانان». *اندیشه و رفتار*، سال ۱۱ شماره ۲: صص ۲۳۲-۲۲۴.
 - واثقی‌راد، محمدحسین (۱۳۸۷)، *سیره معصومین(ع)*، تهران: معاونت امور روحانیون.
 - وبر، ماکس (۱۳۸۷)، *دین، قدرت و جامعه*، ترجمه احمد تدین، تهران: هرمس.
 - ورام بن ابی‌فارس، ابوالحسین مسعود بن عیسی (۱۳۷۸)، *تنبيه الخواطر ونزهه النوادر (مجموعه ورام)*، تهران: رایحه.
- Ashenhurst, H. J (1980), *A study of selected factors in relationship to post divorce adjustment stress*. Doctoral Thesis. University of Missouri-Kansas City.
 - Barringer, K. D (1973), *Self-separation of the quality of adjustment of single parents in divorce participating in parents-without-partners organizations*. Doctoral dissertation. University of Iowa.
 - Barros T.Barreto D, Perez F, satander R, Yopez E, Abad-Franch F, etal(2001), *A model of primary prevention of sexually transmitted diseases and HIV/AIDS IN adolescents*. Rev panamsalud public.,

10(2):PP 86-94.(Spanish).

- Baum, N (2007), *Separation guilt in woman who Initiate divorce*, Clinical Social Work Journal, New York, Vol 35, 1 :PP 47-57.
- Bourne, P.A. Morris, C. Eldemire-Shearer, D (2010), *Re-testing theories on the correlations of health status, life satisfaction and happiness*, North American Journal of Medical Sciences, Vol2,7:PP311-319.
- Bowman Sh (2007), *Low economic statues is associated with suboptimal intakes of nutritious foods by adults in the national health and Nutrition examination survey 1999-2002*, Nutrition Research, Vol27,9:PP 515-523.
- Brown, P (1976), *Divorce counseling*. In D. H. L. Olson (Ed.) , Treating relationships. Lake Mills, Io. : Graphic Publishing.
- Cherlin, A (1992), *Marriage, divorce, remarriage*, Harvard University Press.
- Chiriboga, D. A., Roberts, J., & Stein, J (1978), *Psychological weii-being during marital separation*, Journal of Divorce, Vol 2:PP 21-35.
- Danish Transport Research Institute (DTF) (2004) *„Building 116 West, DK-2800, Knuth-Winterfeldts Allé, Denmark, An explorative study of the relationship between lifestyle and driving behavior among Accident Analysis and Prevention*, Young drivers Vol36,10:PP1081-1088.
- Donahue J M, Benson LP (1995), *Religion and well being of adolescents*, Social Issues, Vol51,2:PP 145-60.
- Goode, W (1956), *After divorce*, New York, free press, reprinted (1956) as Women in divorce, New York, free press.
- Hoover. M. H (2004), *The relationship between stress and*

syptomology of multiple sclerosis moderated by perceived marital support, Unpublished Dissertation, Retrieved from proquest, Seattle Pacific University.

- Hubbard, J., & Mannell, R (2001), *Testing competing Models of The .leisure Constraint negotiation Process incorporate employee recreation setting*, Leisure sciences, 23: PP 145-163.
- Hünler, O. S. & Genc, ÖZ, T. I (2005), *The effect of religiousness on marital satisfaction: Testing the mediator role of marital problem solving between religiousness and marital satisfaction*, Contemporary Family Therapy, Vol27, 1: PP 123-136.
- Jarvis, M . O (2006), *The long term role of Newlywed conscientiousness and religiousness in marriage*, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Texas at Austin.
- Koushan M, Waghei S (2007), *Mental Hygiene 1*, Hth ed, Tehran, Andisheh Rafee Publication. pp24-26.
- Krumrei, E. J (2009), *A longitudinal analysis of the role of religious appraisals and religious coping in adults adjustment to divorce*, Doctoral dissertation, college of Bowling Green state university.
- Mahoney, A (2005), *Religion and conflict in marital and parent child relationship*, Journal of Social Issues, Vol61, 4: PP 689-706.
- Mahoney, A (2005), *Religion and conflict in marital and parent child relationship*, Journal of Social Issues, Vol61, 4: PP 689-706.
- Marroni, E. L (1977), *Factors influencing the adjustment of separated or divorced catholics*. Journal of Consulting & Clinical Psychology, Vol93: PP 370-380.
- Maselko J, Kubzansky LD (2006), *Gender differences in religious practices, spiritual experiences and health: results from the us general social survey*, Social Science & Medicine, Vol62, 11: PP 2848- 2860.

- McCullough M, Willoughby B (2009), ***Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations and implications***, Psychological Bulletin, 135,1:PP 69- 93.
- Raschke, H. J (1974), ***Social and psychological factors in voluntary post-marital dissolution adjustment***, Doctoral dissertation, University of Minnesota.
- Spanier, G. B., & Thompson, L (1984), ***Parting. Beverly Hills, CA:*** sage publications.
- Steger M F, Kawabata Y, Shimai S(2008), ***The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life***. Journal Research in Personality; 42: PP660–678.
- Sullivan, T (2001), ***Understanding the relationship between religiosity and marriage: An investigation of the immediate and longitudinal effects of religiosity on newlywed couples***, Journal of Family Psychology, Vol15:PP 610-628.
- Vandais, M. A (2005), ***The relationship of emotional intelligence and marital satisfaction***. Unpublished doctoral dissertation, University of Alliant California.