



سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن

حجت‌الاسلام دکتر محمد کاویانی



پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

زمستان ۱۳۹۲

کاویانی، محمد، ۱۳۴۱ -
سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن / محمد کاویانی. - قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۱.
چهارده، ۴۳۳ص: جدول، نمودار. - (پژوهشگاه حوزه و دانشگاه؛ ۲۰۹: روان‌شناسی؛ ۲۲)
بها: ۷۶۰۰۰ ریال
ISBN: 978-600-5486-89-6
فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه: ص. [۳۹۳]-۴۰۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.
نمایه.
۱. چاپ: تابستان ۱۳۹۱. ج. ۲: بهار ۱۳۹۲. ج. ۳: پاییز ۱۳۹۲. ج. ۴: زمستان ۱۳۹۲، بها: ۱۱۵۰۰ تومان.
۱. زندگی - جنبه‌های مذهبی - اسلام. ۲. کیفیت زندگی - جنبه‌های مذهبی - اسلام. ۳. شیوه زندگی.
۴. راه و رسم زندگی (اسلام). الف. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. ب. عنوان.
۱۳۹۱ ۲سک / ۲۵۸ BP ۲۹۷ / ۷۲
شماره کتابشناسی ملی
۲۷۵۰۱۶۹



سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن

نویسنده: دکتر محمد کاویانی

ویراستار: سعیدرضا علی‌عسکری

صفحه‌آرایی: کاما

چاپ چهارم: زمستان ۱۳۹۲

(این نوبت از چاپ به سفارش دفتر مطالعات و پژوهش‌های مرکز رسیدگی به امور مساجد می‌باشد)

تعداد: ۲۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی: سعیدی

چاپ: قم - جعفری

قیمت: ۱۱۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای پژوهشگاه حوزه و دانشگاه محفوظ و نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است.

قم: ابتدای شهرک پردیسان، بلوار دانشگاه، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، تلفن: ۳۲۱۱۱۱۰۰ - ۰۲۵ (انتشارات: ۳۲۱۱۱۳۰۰) نمابر: ۳۲۸۰۳۰۹۰
ص. پ. ۳۱۵۱ - ۳۷۱۸۵ ● تهران: خ انقلاب، بین وصال و قدس، نبش کوی اُسکو، تلفن: ۶۶۴۰۲۶۰۰ - ۰۲۱ و ۶۶۹۷۸۹۲۰

Website: www.rihu.ac.ir

Email: info@rihu.ac.ir

سخن پژوهشگاه

پژوهش در علوم انسانی [به منظور شناخت، برنامه‌ریزی و ضبط و مهار پدیده‌های انسانی] در راستای سعادت واقعی بشر ضرورتی انکارناپذیر و استفاده از عقل و آموزه‌های وحیانی در کنار داده‌های تجربی و در نظر گرفتن واقعیت‌های عینی و فرهنگ و ارزش‌های اصیل جوامع، شرط اساسی پویایی، واقع‌نمایی و کارایی این گونه پژوهش‌ها در هر جامعه است.

پژوهش کارآمد در جامعه ایران اسلامی در گرو شناخت واقعیت‌های جامعه از یک‌سو و اسلام به عنوان متقن‌ترین آموزه‌های وحیانی و اساسی‌ترین مؤلفه فرهنگ ایرانی از سوی دیگر است؛ از این رو، آگاهی دقیق و عمیق از معارف اسلامی و بهره‌گیری از آن در پژوهش، بازنگری و بومی‌سازی مبانی و مسائل علوم انسانی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.

توجه به این حقیقت راهبردی از سوی امام خمینی (ره) بنیانگذار جمهوری اسلامی، زمینه شکل‌گیری دفتر همکاری حوزه و دانشگاه را در سال ۱۳۶۱ فراهم ساخت و با راهنمایی و عنایت ایشان و همت اساتید حوزه و دانشگاه، این نهاد علمی شکل گرفت. تجربه موفق این نهاد، زمینه را برای گسترش فعالیت‌های آن فراهم آورد و با تصویب شورای گسترش آموزش عالی در سال ۱۳۷۷ «پژوهشکده حوزه و دانشگاه» تأسیس شد و در سال ۱۳۸۲ به «مؤسسه پژوهشی حوزه و دانشگاه» و در سال ۱۳۸۳ به «پژوهشگاه حوزه و دانشگاه» ارتقا یافت.

پژوهشگاه تاکنون در ایفای رسالت سنگین خود خدمات فراوانی به جوامع علمی ارائه نموده است که از آن جمله می‌توان به تهیه، تألیف، ترجمه و انتشار ده‌ها کتاب و نشریه علمی اشاره کرد.

در این راستا، این کتاب که از نوع مطالعات بنیادی اسلامی - روان‌شناختی به حساب می‌آید، می‌تواند در درس‌های تخصصی مثل «روان‌سنجی»، «روان‌شناسی تربیتی»، «تربیت اسلامی» و درس‌های عمومی مثل اخلاق اسلامی «آیین زندگی» به عنوان منبع درسی مورد استفاده قرار گیرد؛ و نیز نظریه مطرح‌شده و آزمون آن می‌تواند مورد استفاده نهادهای سیاستگذار فرهنگی، دفاتر مشاوره روان‌شناختی، و مراکز گزینش نیروی انسانی قرار بگیرد.

از استادان و صاحب‌نظران ارجمند تقاضا می‌شود با همکاری، راهنمایی و پیشنهادهای اصلاحی خود، این پژوهشگاه را در جهت اصلاح کتاب حاضر و تدوین دیگر آثار مورد نیاز جامعه دانشگاهی یاری دهند.

در پایان پژوهشگاه لازم می‌داند از محقق محترم جناب آقای دکتر محمد کاویانی و همچنین ناظران گرامی طرح، آقایان حجت‌الاسلام والمسلمین سیدمحمد غروی و دکتر علی فتحی آشتیانی تشکر و قدردانی نماید.

هو العليم

«سبک زندگی اسلامی» به عنوان بخش اصلی و متنی تمدن نوین اسلامی، موضوعی است که در سال‌های اخیر مورد توجه و تأکید رهبر فرزانه انقلاب اسلامی بوده است.

ذیل این موضوع مهم و آینده‌ساز، ریزموضوعاتی مانند مفهوم‌شناسی سبک زندگی اسلامی، قلمرو و گستردگی یا محدودیت آن، امکان تحقق سبک زندگی اسلامی و راهبردها و راهکارها نیل به آن، تفاوت سبک زندگی اسلامی و سبک زندگی غربی، آسیب‌شناسی سبک زندگی غربی و شناسایی و احصاء مصادیق سبک زندگی موجود در جامعه و... مسائلی است که باید عالمانه و محققانه به آن پرداخته شود. فهم صحیح سبک زندگی اسلامی و تلقی درست از این موضوع است که می‌تواند ما را در برداشتن گام‌های بعدی که «تبيين» و «ترویج و تبلیغ» و تحقق آن است، کمک نماید.

در رهنمودهای رهبر حکیم انقلاب اسلامی مقوله «فرهنگ‌سازی» و «گفتمان‌سازی» برای ترویج هدف زندگی، فرهنگ زندگی، کیفیت زندگی، شیوه زیستن و سبک زندگی اسلامی مورد تأکید و توجه واقع شده است. ایشان نقش دو نهاد حوزه و دانشگاه، مدیران جامعه اسلامی، رسانه‌ها و رسانه ملی و صاحبان تریبون و موقعیت اجتماعی را در سه گام تبیین، ترویج و تحقق سبک زندگی اسلامی برجسته می‌دانند. در این میان مساجد جامعه اسلامی با مدیریت ائمه محترم جماعات به عنوان تریبون مقدس و رسانه مؤثر جامعه دینی می‌تواند سهم ویژه‌ای را در محقق‌منویات رهبر معظم انقلاب اسلامی ایفا کند. ائمه محترم جماعت به عنوان صف مقلد اتصال حوزه و مردم و حاکمیت و مردم در زمینه‌سازی و بسترسازی تقویت سبک زندگی اسلامی و هوشیارسازی افراد از آسیب‌های سبک زندگی موجود سهمی بی‌بدیل دارند. بی‌تردید اولین گام، همان تلقی صحیح و برداشت عمیق از این موضوع است که مقدمه‌ای است ضروری برای برداشتن گام‌های بعدی. به همین منظور مرکز رسیدگی به امور مساجد با هدف آشنایی بیشتر امامان فرهیخته جماعت مساجد استان تهران، کوشیده است با گزینش و انتخاب آثار برتر موجود در این عرصه، وظیفه خود را ایفا نماید.

این اثر ارزشمند که حاصل تلاش محقق ارجمند جناب حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر محمد کاویانی می‌باشد عضو هیئت علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه می‌باشد، تقدیم شما بزرگواران می‌گردد. نقدها و پیشنهادهای مشفقانه شما را به دیده منت پذیراییم.

حمید مشهدی‌آقایی

معاون فرهنگی اجتماعی مرکز رسیدگی به امور مساجد

بهمن ۹۲

باز آی و درس زندگی، از منطق قرآن شنو وز راز هستی نکته‌ها، زین دفتر و دیوان شنو
کم‌گوی حرف این و آن، حرف از لب جانان شنو از نامه خیر البشر، برنامه یزدان شنو
برنامه‌ای از لطف حق، بر بندگان اعطا شده

برنامه‌ای سر تا به پا، گنجینهٔ پند و حکم بر اصل فطرت مبتنی، بر نظم عالم منتظم
امرش به تعظیم ملل، نهیش به تهذیب امم هر کس بدان روی آورد، گردد عزیز و محترم
هر کس از آن برتافت رو، بی‌ملجأ و مأوا شده

این مختصر مطالعهٔ قرآنی - روان‌شناختی، بهانه‌ای است برای تقدیم و عرض ادب
به محضر مبارک:

- معلم بزرگ سبک زندگی حضرت پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم)
- بقية الله الاعظم (عجل الله تعالی فرجه الشریف) جعلنا الله من المستشهدین
بین یدیه، ان شاء الله
- مقام معظم رهبری، حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای (دام ظلّه الوارف)

فهرست مطالب

مقدمه مؤلف	۱
بخش اول: کلیات و پیشینه بحث / ۳	
فصل اول: کلیات پژوهش	۵
۱-۱. مقدمه	۵
۲-۱. بیان مسئله	۷
۳-۱. ضرورت و اهمیت	۱۱
۴-۱. کاربرد نتایج پژوهش	۱۳
۵-۱. اهداف پژوهش	۱۵
۱-۵-۱. هدف کلی	۱۵
۲-۵-۱. اهداف اختصاصی	۱۵
۶-۱. سؤال‌های پژوهش	۱۶
۷-۱. تعریف اصطلاحات و بعضی مفاهیم مرتبط با آنها	۱۶
سبک زندگی	۱۶
آیین زندگی	۱۷
کیفیت زندگی	۱۷
استاندارد زندگی	۱۸
سبک زندگی اسلامی	۱۸
معنای زندگی	۱۹
اخلاق اسلامی	۱۹
آزمون جهت‌گیری مذهبی	۲۰
مهارت‌های زندگی	۲۰
آزمون‌های سبک زندگی	۲۰
آزمون سبک زندگی اسلامی	۲۰
شاخص‌های آزمون سبک زندگی اسلامی	۲۰
شاخص اجتماعی	۲۱

۲۱	شاخص عبادی
۲۱	شاخص باورها
۲۱	شاخص اخلاق
۲۲	شاخص مالی
۲۲	شاخص خانواده
۲۲	شاخص سلامت
۲۲	شاخص تفکر و علم
۲۲	شاخص دفاعی امنیتی
۲۳	شاخص زمان شناسی
۲۳	۸-۱. تعریف‌های عملیاتی
۲۳	آزمون سبک زندگی اسلامی
۲۳	مؤلفه اجتماعی
۲۳	مؤلفه عبادی
۲۳	مؤلفه باورها
۲۳	مؤلفه اخلاق
۲۴	مؤلفه مالی
۲۴	مؤلفه خانواده
۲۴	مؤلفه سلامت
۲۴	مؤلفه تفکر و علم
۲۴	مؤلفه دفاعی امنیتی
۲۴	زمان شناسی
۲۴	آزمون جهت‌گیری مذهبی
۲۵	مؤلفه روشنفکری منفی
۲۵	مؤلفه نوع‌دوستی
۲۵	مؤلفه لذت‌خواهی
۲۵	مؤلفه کم‌همتی
۲۵	مؤلفه دنیاخواهی
۲۵	مؤلفه گناهکاری
۲۶	فصل دوم: پیشینه بحث و دیدگاه‌های نظری
۲۶	۱-۲. پیشینه بحث
۲۶	الف) پیشینه مطرح شدن «سبک زندگی» به صورت علمی
۲۷	ب) پیشینه مطرح شدن سبک زندگی در مطالعات دینی
۲۸	ج) پیشینه سنجش سبک زندگی در علوم پزشکی
۲۹	د) پیشینه سنجش دینداری
۳۱	ه) پیشینه سنجش سبک زندگی اسلامی
۳۲	۲-۲. دیدگاه‌های جامعه‌شناختی در باب سبک زندگی

۳۲	الف) چرا جامعه‌شناسان از این اصطلاح استفاده می‌کنند؟
۳۴	ب) تعریف‌های سبک زندگی
۳۵	ج) مؤلفه‌های سبک زندگی
۳۸	د) دیدگاه تورستین ویبلن
۳۹	ه) دیدگاه گئورگ زیمل
۴۰	و) دیدگاه ماکس وبر
۴۱	ز) دیدگاه‌های محافظه‌کارانه
۴۲	ح) دیدگاه‌های انتقادی
۴۶	ط) نظریه‌پردازی درباره رابطه دین و سبک زندگی
۴۸	۳-۲. تحقیقات مرتبط با بحث
۵۵	فصل سوم: دیدگاه‌های روان‌شناختی (آدلر و پیروان او) در باب سبک زندگی
۵۵	۳-۱. آشنایی با کارهای علمی آدلر
۵۷	۳-۲. آشنایی با روان‌شناسی فردی
۶۰	۳-۳. ویژگی‌های اساسی روان‌شناسی فردی
۶۰	الف) توجه به ارزش‌ها
۶۳	ب) کل‌نگری
۶۳	ج) غایت‌گرایی
۶۳	د) خود خلاق
۶۳	ه) جبرگرایی ملایم
۶۴	و) پدیدارشناسی
۶۴	ز) نظریه میدان اجتماعی
۶۴	ح) تلاش برای برتری
۶۵	ط) جهت‌یابی فردی
۶۵	ی) جایگاه هشیار و ناهشیار
۶۶	۳-۴. کارکردهای محوری سبک زندگی
۶۷	۳-۵. تعریف سبک زندگی از دیدگاه روان‌شناسی (آدلر و پیروان او)
۶۷	الف) کرت آدلر
۶۸	ب) سوفیا د وریس
۶۸	ج) لیدا سیچر
۶۹	د) آنتونی بروک
۶۹	ه) هنری استین
۶۹	۳-۶. مفاهیم اساسی روان‌شناسی فردی
۶۹	الف) احساس کهنتری
۷۵	ب) جبران
۷۹	ج) غائیت
۸۱	د) شخصیت از دیدگاه روان‌شناسی فردی

۸۲	ه) آسیب‌شناسی از دیدگاه روان‌شناسی فردی
۸۳	و) درمان از دیدگاه روان‌شناسی فردی
۸۴	ز) ترتیب تولد
۸۵	ح) شکل جمعی خانواده
۸۶	۳-۷. درخت سبک زندگی
۸۸	الف) ریشه‌های درخت سبک زندگی
۹۲	ب) ساقه درخت سبک زندگی (نگرش‌های کلی حاکم بر سبک زندگی)
۹۳	ج) شاخه‌ها و سرشاخه‌های درخت سبک زندگی (وظایف زندگی)
۱۰۱	د) عوامل تحول سبک زندگی

بخش دوم: درخت سبک زندگی اسلامی / ۱۰۵

۱۰۷	فصل چهارم: ریشه‌ها و امور مقدماتی
۱۰۷	۴-۱. اسلام یک سیستم مفهومی جامع
۱۱۶	۴-۲. ابعاد مختلف اسلام و تقسیم‌بندی‌های متعدد
۱۱۷	الف) قول مشهور
۱۱۹	ب) دیدگاه ابو‌حامد غزالی
۱۲۱	ج) دیدگاه شهید سیدمحمدباقر صدر
۱۲۱	د) دیدگاه استاد مصباح یزدی
۱۲۲	ه) دسته‌بندی‌های جدید
۱۲۳	۴-۳. اسلام (یا ایمان) مفهومی پیوستاری است
۱۲۷	۴-۴. ترسیمی کلی از درخت سبک زندگی اسلامی
۱۲۹	۴-۵. ریشه‌های درخت سبک زندگی اسلامی
۱۲۹	الف) تربیت کودک قبل از تولد
۱۳۱	ب) توجه به نیازهای کودک در ماه‌های نخست
۱۳۳	ج) توجه عاطفی به فرزند در همه دوران زندگی، به‌ویژه در زمان کودکی
۱۳۶	د) نگرش والدین
۱۳۷	ه) سلامتی و ظاهر فرد
۱۳۹	و) نقش جنسیتی
۱۴۳	ز) وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده
۱۴۵	ح) نگرش‌های تربیتی والدین
۱۵۱	فصل پنجم: نگرش‌های کلی (حاکم بر کل زندگی)
۱۵۱	۵-۱. نگرش اسلامی به هستی
۱۵۲	الف) ایمان به غیب
۱۶۱	ب) پیوستگی دنیا، برزخ و آخرت
۱۶۱	ج) آفرینش طبیعت برای انسان
۱۶۲	د) زمین گهواره است و مناسب زندگی انسان
۱۶۳	ه) هستی یکپارچه است و آفریننده یگانه دارد

۱۶۴	۲-۵. نگرش اسلامی به دیگران
۱۶۴	الف) اشتراک دیگران در مسیر مبدأ و معاد با ما
۱۶۵	ب) دیگران همانند ما حق حیات دارند
۱۶۶	ج) پیشی گرفتن از دیگران در انجام کار خیر
۱۶۹	د) مسئولیت دیگران در قبال ما و مسئولیت ما در قبال دیگران
۱۷۲	ه) بعضی افراد ظرفیت‌های بیشتر، در نتیجه وظایف بیشتر و بهره‌مندی بیشتر دارند
۱۷۲	۳-۵. نگرش اسلامی به خود
۱۷۳	الف) خود نوعی
۱۸۲	ب) خود شخصی
۱۸۳	۴-۵. نگرش اسلامی به جنس مخالف
۱۸۳	الف) زن و مرد، در ارزش انسانی برابرند
۱۸۴	ب) زن و مرد دو جنس مکمل هم هستند
۱۸۵	ج) زن و مرد مشابهت‌های جسمانی و روانی دارند
۱۸۶	د) براساس مشابهت‌های دو جنس، آنان در بسیاری از وظایف مشترک هستند
۱۸۷	ه) زن و مرد تفاوت‌های جسمانی و روانی مشخصی دارند
۱۸۹	و) تفاوت در وظایف، به تناسب ویژگی‌های جسمانی و روانی
۱۹۱	۵-۵. نگرش اسلامی به زندگی
۱۹۱	الف) استمرار داشتن زندگی از دنیا به سوی آخرت
۱۹۲	ب) مراحل از زندگی گذشته است و مراحل در پیش است
۱۹۶	ج) کوچک بودن زندگی دنیا نسبت به زندگی آخرت
۱۹۷	د) خوش‌بین و امیدوار بودن به زندگی
۱۹۸	ه) باید نسبت به پروردگار هم امیدوار و هم مواظب رفتارهایمان باشیم
۱۹۸	و) زندگی دنیا، مزرعه آخرت است (آخرت تداوم‌بخش دنیاست)
۱۹۹	ز) زندگی (به تبع کل هستی) هدفمند است
۲۰۲	ح) اصل در زندگی انسان، زندگی اجتماعی است
۲۰۲	۶-۵. نگرش اسلامی به مشکلات
۲۰۲	الف) آزمایش بودن مشکلات
۲۰۳	ب) عمومیت یافتن این آزمایش به تمام مسائل زندگی
۲۰۴	ج) مشکلات باعث تصحیح نگرش‌ها
۲۰۴	د) مشکلات، ارج‌گذاری خداوند به مؤمنان
۲۰۵	ه) مشکلات باعث کمال مؤمن
۲۰۶	و) دنیا جایگاه مشکلات و رنج‌ها
۲۰۷	ز) مشکلات، کفاره گناهان
۲۰۹	فصل ششم: وظایف زندگی از دیدگاه اسلام
۲۱۰	۱-۶. وظایف فردی
۲۱۱	الف) وظیفه تفکر و علم

۲۲۰	ب) وظیفه عبادت و معنویت
۲۲۸	ج) وظیفه ایجاد ویژگی‌های درونی مناسب
۲۳۱	د) وظیفه تدبیر زمان
۲۳۷	ه) وظیفه شغلی
۲۴۳	و) وظیفه تغذیه و بهداشت
۲۴۸	۲-۶. وظایف خانوادگی
۲۵۰	الف) وظایف جنسی
۲۵۷	ب) وظایف والدینی
۲۵۹	ج) وظیفه آسایش و فراغت
۲۶۸	۳-۶. وظایف اجتماعی
۲۶۹	الف) وظیفه اقتصادی
۲۷۸	ب) وظیفه سیاسی
۲۸۴	ج) وظیفه فرهنگی
۲۸۸	د) وظیفه دفاعی و امنیتی

بخش سوم: ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی / ۲۹۷

۲۹۹	فصل هفتم: روش و مراحل اجرا
۲۹۹	۱-۷. روش تحقیق
۲۹۹	تعیین اهداف برای ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی
۳۰۰	فراهم کردن خزانه سؤالات
۳۰۲	آماده‌سازی دستورالعمل‌های اجرای آزمون برای آزمودنی و آزمونگر
۳۰۲	به دست آوردن روایی محتوایی
۳۰۴	به دست آوردن روایی صوری
۳۰۴	ساختن کلید برای آزمون
۳۰۵	توضیحات مربوط به کلید آزمون
۳۰۶	اجرای آزمون و به دست آوردن ویژگی‌های روان‌سنجی آن
۳۰۷	۲-۷. جامعه آماری
۳۰۷	روش و طرح نمونه‌گیری
۳۰۸	۳-۷. ابزارهای تحقیق
۳۰۹	۴-۷. مراحل و شیوه انجام پژوهش
۳۰۹	الف) مطالعه متون علمی در باب سبک زندگی
۳۰۹	ب) مطالعات اولیه متون دینی
۳۱۰	ج) کشف رابطه‌ها میان موضوعات دینی
۳۱۰	د) تبدیل یافته‌های دینی به گزاره‌های خبری
۳۱۰	ه) شکل‌دهی اولیه درخت سبک زندگی اسلامی
۳۱۰	و) استخراج شاخص‌های سبک زندگی اسلامی به صورت نظری
۳۱۱	ز) تفکیک گزاره‌ها به ترتیب شاخص‌ها

- ح) فراهم آوردن خزانه سؤالات اولیه ۳۱۱
- ط) غربال کردن سؤالات به صورت نظری ۳۱۱
- ی) ارائه به اسلام‌شناسان برای اعتبار محتوایی ۳۱۱
- ک) مصاحبه حضوری با تک‌تک اسلام‌شناسان ۳۱۲
- ل) اعمال نظریات به دست‌آمده ۳۱۲
- م) تبدیل تمام جملات به گزاره‌های شخصی ۳۱۲
- ن) تهیه کردن دستورالعمل برای آزمودنی ۳۱۲
- س) چک کردن دو باره از جهات مختلف ۳۱۲
- ع) خارج کردن سؤالات از حالت جهت‌دار ۳۱۲
- ف) دقت‌های نهایی و ویرایش ادبی آزمون ۳۱۳
- ص) ارائه به ده نفر متخصص اسلامی برای بار دوم ۳۱۳
- ق) دادن ضریب به سؤال‌ها و ساختن کلید ۳۱۳
- ر) اجرای آزمایشی و صوری ۳۱۳
- ش) اجرای اصلی آزمون ۳۱۳
- ت) شکل دادن فایل‌های SPSS و انجام تحلیل‌های آماری ۳۱۴
- ث) انجام تفصیلی مطالعات نظری ۳۱۴
- خ) تبدیل جدول‌های آماری به شکل متعارف ۳۱۴
- ذ) اجرای آزمون تحلیل عاملی ۳۱۴
- ۵-۷. روش‌های تجزیه و تحلیل آماری ۳۱۵
- فصل هشتم: یافته‌های تحقیق و تحلیل آنها** ۳۱۶
- ۱-۸. پاسخ به سؤالات مفهومی و نظری ۳۱۶
- ۱-۱-۸. آیا اسلام سبک زندگی خاصی را معرفی می‌کند؟ ۳۱۶
- ۲-۱-۸. آیا سبک زندگی اسلامی قابل کمی شدن و سنجش هست؟ ۳۱۷
- ۳-۱-۸. مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی کدام‌اند؟ ۳۱۷
- ۴-۱-۸. مقایسه سبک زندگی اسلامی با سبک زندگی از دیدگاه آدلر ۳۱۸
- ۵-۱-۸. میزان روایی محتوایی و صوری آزمون سبک زندگی اسلامی چقدر است؟ ۳۱۹
- ۲-۸. یافته‌های توصیفی ۳۲۰
- ۳-۸. یافته‌های استنباطی ۳۴۰
- ۱-۳-۸. میزان پایایی کل و هر یک از مؤلفه‌های آزمون سبک زندگی اسلامی در دو فرم اولیه و کوتاه ۳۴۰
- ۲-۳-۸. آیا بین هر مؤلفه با نمره کل آزمون سبک زندگی اسلامی رابطه‌ای وجود دارد؟ ۳۴۲
- ۳-۳-۸. میزان روایی همزمان آزمون سبک زندگی اسلامی با آزمون جهت‌گیری مذهبی چقدر است؟ ۳۴۲
- ۴-۳-۸. میزان روایی‌سازه آزمون سبک زندگی اسلامی چقدر است؟ ۳۴۳
- فصل نهم: بحث و نتیجه‌گیری** ۳۴۹
- ۱-۹. پیش‌فرض‌های ساخت «آزمون سبک زندگی اسلامی» ۳۴۹
- ۱-۱-۹. اسلام یک سیستم مفهومی جامع ۳۴۹

۳۵۰	۲-۱-۹. ابعاد مختلف اسلام و تقسیم‌بندی‌های متعدد
۳۵۱	۳-۱-۹. اسلام (ایمان) حالتی پیوستاری دارد
۳۵۱	۲-۹. مقایسه سبک زندگی اسلامی با سبک زندگی از دیدگاه آدلر
۳۵۱	۱-۲-۹. مشابهت‌ها و تأییدها
۳۶۲	۲-۲-۹. تفاوت‌ها و انتقادات
۳۶۷	۳-۹. مقایسه عوامل آزمون در دو فرم کوتاه (پس از تحلیل عوامل) و آزمون اولیه (قبل از تحلیل عوامل)
۳۷۱	۴-۹. محدودیت‌های پژوهش
۳۷۳	۵-۹. پیشنهاد‌های پژوهشی

ضمیمه‌ها / ۳۷۵

۳۷۷	ضمیمه ۱: آزمون اولیه (۱۳۵ سؤالی با تفکیک عناوین)
۳۸۳	ضمیمه ۲: پاسخنامه آزمون اولیه سبک زندگی اسلامی
۳۸۴	ضمیمه ۳: فرم کوتاه آزمون سبک زندگی
۳۸۸	ضمیمه ۴: پاسخنامه فرم کوتاه آزمون سبک زندگی اسلامی
۳۸۹	ضمیمه ۵: دستورالعمل اجرای آزمون سبک زندگی اسلامی برای اجراکننده
۳۹۱	ضمیمه ۶: شیوه نمره‌گذاری آزمون سبک زندگی اسلامی
۳۹۳	منابع و مأخذ
۴۰۱	نمایه‌ها
۴۰۱	آیات
۴۱۴	روایات
۴۲۹	اعلام

مقدمه مؤلف

مفهوم «سبک زندگی» در معانی بسیار محدود (مثل سبک نشستن) و بسیار گسترده (مثل مدل سبک زندگی تجویزی اسلام) کاربرد و در علمی مثل جامعه‌شناسی، پزشکی، روان‌شناسی بالینی، روان‌پزشکی، مدیریت، روان‌شناسی،... حضور دارد. هم از دریچه «هست‌ها و هنجارها» به آن نگاه می‌شود و هم از دریچه «بایدها و تجویزها». سیاستگذاران و برنامه‌ریزان فرهنگی در تمام جوامع، به صورت هشیار و ناهشیار، متوجه بعد تجویزی آن نیز هستند. به‌ویژه، در جامعه اسلامی ایران، وظیفه بیشتری متوجه عالمان دینی در حوزه و دانشگاه می‌شود، آنان باید به گونه‌ای مهندسی فرهنگی کنند و سبک زندگی‌ای ارائه دهند که: دینی باشد، علم را در خدمت بگیرد، دنیوی - اخروی باشد، مادی - معنوی باشد، به هدف نهایی انسان توجه داشته باشد، فرایند و مکانیزم‌های شکل‌گیری سبک زندگی را توجه کند، مطابق فطرت باشد و بتواند زندگی تکنولوژیک امروزی را پوشش بدهد. جامعیت لازم در ابعاد مختلف زندگی را داشته باشد.

برای داشتن چنین الگویی از سبک زندگی، نیاز داریم که: هم به نظریه‌پردازی مفهومی بپردازیم و هم بتوانیم آن را کمی‌سازی کرده و به سنجش بگذاریم تا جاری شدن آن در جامعه و شدت و ضعف آن را دریابیم. این کتاب مقدمه‌ای است برای نظریه‌پردازی در سبک زندگی تجویزی اسلام و متأسفانه کارهای زیادی در این جهت انجام نشده است. ساختار این کتاب در سه بخش تنظیم شده است:

بخش اول به کلیات، پیشینه و دیدگاه‌های روان‌شناختی در باب سبک زندگی اختصاص یافت؛ مفاهیم کلیدی و شاخص‌های سبک زندگی، تعریف شد؛ پیشینه مطالعات دینی، روان‌سنجی، جامعه‌شناسی، به‌ویژه روان‌شناسی، با قدری تفصیل ارائه شد.

بخش دوم به ترسیم مدل «درخت سبک زندگی اسلامی» و توضیح آن در سه عنوان «ریشه‌ها»، «ساقه» و «شاخه‌ها» پرداخته است. ریشه‌ها، حاکی از کیفیت شکل‌گیری «سبک زندگی» و ساقه

و آوندهای آن، حاکی از نگرش‌های اصلی و کلی افراد به «خود»، «هستی»، «دیگران»، «مشکلات»... و شاخه‌های آن، حاکی از وظایف فردی، خانوادگی و اجتماعی می‌باشد. شاخه‌ها تا سه رده تقسیم شده و در مجموع به ۴۰ سرشاخه منتهی شده است که لازم است در رده‌های دیگر ادامه یابد؛ این مدل کاملاً مبتنی بر دین است، گرفتار الزامات اجتماعی و مدگرایی‌ها و جو‌زدگی‌های امروزی نشده است. با مراجعه به متون دینی، بعضی از آموزه‌های مورد غفلت جامعه را نیز مورد توجه قرار داده است. افراد و جوامعی که این نظریه را می‌پذیرند، آن را در تمام زندگی فردی و اجتماعی خود جاری می‌کنند.

بخش سوم، گزارشی است از ساخت «آزمون سبک زندگی اسلامی»، اجرا و به دست آوردن ویژگی‌های روان‌سنجی آن، دستاوردهای مفهومی و آماری (توصیفی و استنباطی) پژوهش و درنهایت، مقایسه‌ای بین سبک زندگی «از دیدگاه روان‌شناسان» و «از دیدگاه اسلام» و مشخص کردن مشابهت‌ها و تفاوت‌ها.

هدف اصلی این آزمون، معلوم ساختن جایگاه آزمودنی بر روی پیوستار «سبک زندگی اسلامی» است؛ این آزمون در تمام افراد و گروه‌ها و طبقات سنی (به جز کودکان) کاربرد دارد. هر کس با هر سن، جنس، شغل، وضعیت اقتصادی و دینی، می‌تواند مورد آزمون قرار گیرد. تک‌بعدی نیست، بلکه تمام ابعاد زندگی را می‌سنجد، کلید آزمون و شیوه نمره‌دهی آن به‌طور کامل در کتاب ارائه شده است. بعضی از کاربردهای این پژوهش عبارت است از: الف) نهادهای سیاستگذار فرهنگی، مثل شورای عالی انقلاب فرهنگی، شورای فرهنگ عمومی... می‌توانند آن را مورد توجه قرار داده، زمینه انجام پژوهش‌های بیشتر و اجرایی شدن سبک زندگی اسلامی را فراهم سازند. ب) دفاتر مشاوره و روان‌درمانی می‌توانند برای دسترسی به «نیمرخ شخصیت اسلامی» افراد از آن استفاده کنند. این نیمرخ، علاوه بر نمره کل، نمرات هر یک از مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی را نیز به تفکیک نشان می‌دهد. ج) مراکز گزینش نیروی انسانی، به‌ویژه در بعضی مشاغل و جایگاه‌ها، می‌توانند این آزمون را به کار بگیرند.

در پایان لازم است تشکر قلبی خودم را نسبت به بزرگانی که هر کدام به نحوی در شکل‌گیری این اثر مساعدت کرده‌اند، ابراز کنم: حجج اسلام والمسلمین علیرضا اعرافی، سیدمحمد غروی و مسعود آذربایجانی و همچنین دکتر حسین مولوی، دکتر محمدباقر کجفاف، دکتر علی فتحی آشتیانی که هر کدام به نوعی در برداشتن این قدم کوچک، حمایت کرده‌اند؛ و حجت‌الاسلام عباس رجبی که در تهیه ۲۰ صفحه از کتاب، از فیش‌های ایشان استفاده کرده‌ام و نیز همه کسانی که در بخش‌های مختلف پژوهشگاه با زحمات ارزشمند خود، زمینه را برای انجام کارهای پژوهشی فراهم می‌سازند.



بخش اول

کلیات و پیشینه بحث

فصل اول

کلیات پژوهش

۱-۱. مقدمه

«سبک زندگی»^۱ عنوانی است شناخته شده در بیشتر علوم انسانی در سطح بین الملل، که از زاویه های متعدد به آن نگاه می شود و از ابعاد مختلف مورد مطالعه قرار می گیرد؛ از مباحث تجویزی، تا پژوهش های توصیفی و تحلیل های استنباطی پیچیده؛ از عام ترین و کلی ترین نگاه در سطح نظریه پردازی کلان، تا ریز موضوعاتی مثل «سبک بستن دکمه پیراهن» و تأثیر آن روی برداشت اولیه دیگران از فرد، با این تفاوت که نگاه کلان و پرداختن یک نظریه منسجم برای تمام ابعاد زندگی، کاری بس دشوار و ضروری است؛ بدیهی است که برای ارائه کردن یک نظریه کلان برای سبک زندگی تجویزی باید به زیربناهای هستی شناختی، انسان شناختی، و... توجه کامل کرد و نگاه توصیفی و تجویزی را درهم آمیخت.

«سبک زندگی» با تمام زندگی افراد و ابعاد آن، مرتبط است؛ پژوهش و طرح نظریه در این موضوع، هم در سطح آکادمیک و روان شناسی و هم از دیدگاه دینی و نیز در سطح توده مردم، می تواند منشأ اثر باشد.

این کتاب به دنبال «طرح نظریه تجویزی سبک زندگی از دیدگاه اسلام» و کشاندن آن به میدان واقعی زندگی از طریق یک آزمون بود. در این کتاب چند گروه مخاطب وجود دارد، که هر گروه از بُعد ویژه ای مورد خطاب هستند:

۱. خطاب به دانشمندان اسلامی، این است که علاوه بر اینکه معارف اسلامی را به صورت تخصصی از متون دینی استخراج کرده و در مجالس درس و بحث، مورد گفتگوی عمیق و فراوان

1. life style

قرار می‌دهیم، لازم است آن را به صورت جامع و متناسب با زندگی امروزی بشر و در سطح توده مردم و متناسب با فضای آکادمیک داخل و خارج کشور معرفی کنیم؛

۲. خطاب به توده مردم مسلمان، این است که مسلمان بودن را باید علاوه بر اعتقادات و عواطف، به سبک زندگی جاری خود در تمام زندگی تعمیم دهیم؛

۳. خطاب به دانشمندان غیر مسلمان، این است که اسلام را به عنوان یک سیستم جامع در زندگی روزمره خود تجربه کنند که، آن را برای زندگی در تمام زمان‌ها و مکان‌ها، مناسب خواهند یافت. در این سیستم، دنیا و آخرت، مادیت و معنویت، اقتصاد و اخلاق، و... در کنار هم قرار دارند. نه از حیث نظری و مفهومی، تعارضی میان اجزای آن وجود دارد و نه از حیث عملی، تضاد و ابهامی؛

۴. خطاب به کسانی که تازه با اسلام آشنا می‌شوند و می‌خواهند یک دورنمای کلی از اسلام و زندگی اسلامی داشته باشند، این است که این کتاب دورنمایی واقعی و جامع از اسلام به آنها ارائه می‌کند.

در این کتاب، نگاهی جامع به دستورهای اسلامی افکنده و در جهت کمی کردن و ارتباط دادن آن با میدان عمل، یک آزمون برای آن ساخته شده است. لازم است که دین‌شناسان روان‌شناس و روان‌شناسان متدین، به این موضوع اهمیت بسیار دهند و آن را از موضوعات محوری کار خود بشمارند. نظریه سبک زندگی دینی، با موضوعات مهمی مثل «انسان کامل»، «انسان سالم»، «معیار بهنجار و نابهنجار»، «پیشگیری و درمان» و...، ارتباط مستقیم دارد.

سبک زندگی، شیوه‌ای نسبتاً ثابت است که فرد اهداف خود را به آن طریق دنبال می‌کند، راهی است برای رسیدن به اهداف؛ ... این شیوه‌ها، حاصل زندگی دوران کودکی فرد است، به سخن دیگر، سبک زندگی، بعد عینی و کمیت‌پذیر شخصیت افراد است، به همین دلیل، نظریه «سبک زندگی» آدلر، نظریه «شخصیت» او نیز محسوب می‌شود.

روان‌شناسی و علوم دیگری چون پزشکی، جامعه‌شناسی، و...، که به مطالعه سبک زندگی می‌پردازند، بیش از آنکه به شناخت‌ها و عواطف فرد به صورت سازه‌های ذهنی، نظر داشته باشند، رفتارهای فرد را به صورت عینی و مشهود مورد مطالعه قرار می‌دهند؛ ولی سبک زندگی اسلامی قدری متفاوت است، از آن جهت که «سبک» است، به رفتار می‌پردازد و با شناخت‌ها و عواطف ارتباط مستقیم ندارد و از آن جهت که «اسلامی» است، نمی‌تواند بی‌ارتباط با عواطف و شناخت‌ها باشد. بر این اساس، این کتاب و آزمون ساخته‌شده، به صورت مستقل به عمق

اعتقادات و عواطف فرد نپرداخته، بلکه رفتارهای او را بررسی کرده است، ولی هر رفتاری بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل‌هایی از شناخت‌ها و عواطف اسلامی را پشتوانه خود قرار دهد. در سبک زندگی از دیدگاه روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، علوم پزشکی، و... فقط به رفتار نگریسته می‌شود، پزشک می‌خواهد بداند بیمار چگونه می‌نشیند، چگونه راه می‌رود، وضعیت ستون فقرات او چگونه قرار می‌گیرد؛ روان‌شناس و روان‌پزشک می‌خواهند بدانند خواب و بیداری فرد چگونه است، مقدار خواب او چقدر است، زمان خواب او چه موقع است... هیچ‌کدام از آنها به نیت افراد و عواطف و شناخت‌هایی که پشتوانه رفتارهای آنان است، کاری ندارند؛ اما سبک زندگی اسلامی نمی‌تواند به نیت‌ها بی‌توجه باشد؛ در عین حال که تأکید آن روی رفتار است، به عواطف و شناخت‌های زیرین، نیز نظر دارد. در واقع در سبک زندگی اسلامی، می‌شود رفتارها را به مهره‌های متعددی تشبیه کرد که علوم انسانی به خود آن مهره‌ها و بدون ارتباط با عوامل دیگر می‌پردازند، اما در سبک زندگی اسلامی نه تنها به خود آن مهره‌ها، بلکه به آنچه که سبب ارتباط آنها با هم می‌شود و همانند نخ تسبیح در تمام آنها وجود دارد نیز توجه می‌شود؛ حتی رفتاری مثل نماز، اگر اعتقاد به خدا و معاد را پشتوانه خود نداشته باشد، رفتاری اسلامی محسوب نمی‌شود، چنان‌که بسیاری از رفتارهای مرتاضان و صوفیان، اسلامی نیست. بنابراین، علاوه بر دیدگاه نظری، در آزمون سبک زندگی اسلامی نیز به ناچار باید از این حداقل‌های شناختی و عاطفی پرسیده شود.

۲-۱. بیان مسئله

برای داشتن یک سبک زندگی مطلوب، دو نوع جهت‌گیری لازم است وجود داشته باشد:

الف) بایدها و نبایدهای مورد قبول در زندگی مشخص گردد؛

ب) شیوه‌های اجرا و به‌عینیت رساندن آن شناخته و براساس آن عمل شود.

جهت‌گیری اول، به‌طور غالب ارزشی و اخلاقی است و جهت‌گیری دوم مبتنی بر روش‌های علمی است. اخلاق، جهت‌گیری‌های کلی زندگی انسان را معلوم می‌کند و علوم انسانی به‌ویژه روان‌شناسی، شیوه‌های رسیدن به آن را فرا راه انسان قرار می‌دهند.

سبک زندگی از موضوعات بین‌رشته‌ای است؛ اخلاق و روان‌شناسی به هر دو بُعد روانی و جسمانی سبک زندگی توجه دارند، اما علوم پزشکی فقط به بُعد جسمانی آن می‌پردازند، مثلاً می‌خواهند بدانند که آیا تغییر سبک زندگی فرد بر بیماری کرونری قلب اثر دارد یا نه؟ ولی

موضوعاتی مثل خواب و بیداری، استرس و...، و ارتباط آن با سبک زندگی مورد بحث روان‌شناسان قرار می‌گیرد. از میان روان‌شناسان، آلفرد آدلر و پیروان او همچون کرت آدلر،^۱ لیداسیچر،^۲ الکساندر مولر،^۳ سوفیا د وریس،^۴ آنتونی بروک،^۵ اروین وکسبرگ،^۶ الکساندر نیوئر،^۷ سوفیا لازارفلد،^۸ آیدا لوی،^۹ فردیناند برن بام،^{۱۰} و دیگران به موضوع سبک زندگی به تفصیل پرداخته‌اند (استین،^{۱۱} ۱۹۹۷ ب). آدلر، نظام روان‌شناختی خود را «روان‌شناسی فردی»^{۱۲} نامید تا نشان دهد که تمام توجه‌اش به درک ماهیت یگانه و کلیت فرد معطوف است، نه به این معنی که عامل اجتماعی را کم‌ارزش شمرده است، بلکه این نظام فکری به خوبی توانست عوامل اجتماعی را در زندگی فردی انسان به طور مشخص تعیین کند. او اظهار داشت روان‌شناسی فردی در مقابل روان‌شناسی اجتماعی نیست، بلکه عبارت است از: «روان‌شناسی شخصیت منحصر به فرد و غیر قابل تفکیک». سؤال اساسی که آدلر از افراد می‌پرسید این بود که «مشارکت تو در زندگی چقدر است؟ آیا به صورت مفید خواهد بود یا غیر مفید؟» (موزاک،^{۱۳} ۱۹۹۹).

بعضی از مفاهیم و ویژگی‌های اساسی نظام آدلر عبارت‌اند از: احساس کهنتری،^{۱۴} احساس مهتری،^{۱۵} جبران،^{۱۶} غایت،^{۱۷} ترتیب تولد،^{۱۸} شکل جمععی خانواده،^{۱۹} شخصیت،^{۲۰} آسیب‌شناسی روانی،^{۲۱} درمان،^{۲۲} و به‌ویژه سبک زندگی^{۲۳} که در ضمن مباحث بعدی، اشاره‌ای به آنها خواهد شد. ولی در اینجا به مفهوم سبک زندگی اشاره می‌شود.

سبک زندگی، عبارت است از مشی کلی فرد در جهت رسیدن به اهداف و غلبه بر مشکلات؛ آدلر و پیروان او برای نشان دادن کیفیت شکل‌گیری سبک زندگی و ایفای نقش آن در طول عمر،

-
- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1. Adler, K. | 2. Sicher, L. |
| 3. Moller, A. | 4. De Vries, S. |
| 5. Bruck, A. | 6. Wexberg, E. |
| 7. Neuer, A. | 8. Lazarfeld, S. |
| 9. Loewy, I. | 10. Birnbaum, F. |
| 11. Stein, H. | 12. individual psychology |
| 13. Mosak, H. | 14. inferiority feeling. |
| 15. superiority feeling | 16. compensation |
| 17. findlism | 18. birth order |
| 19. family context | 20. personality |
| 21. psychopathology | 22. psychotherapy |
| 23. life style | |

آن را در قالب یک درخت، به نام «درخت سبک زندگی» ترسیم کرده و به بحث گذاشته‌اند. این درخت دارای ریشه‌هایی در دوران کودکی است (پنج ریشه)، این ریشه‌ها، نگرش‌های کلی فرد (پنج نگرش اصلی) را برای او شکل می‌دهد. این نگرش‌ها مانند آوندهای درخت، در تعامل با ریشه‌ها، باعث می‌شوند که فرد در انجام وظایف مهم زندگی (شش وظیفه اصلی)، جهت‌گیری‌های خاص خودش را داشته باشد. در واقع «درخت سبک زندگی» یک تصویر بسیار ساده‌ای از الگوی رشد شخصیت از دیدگاه آدلر و پیروان او، به‌ویژه آنتونی بروک و هنری استین است. اکنون به اجزای این درخت اشاره می‌شود.

این درخت دارای پنج ریشه است که بیانگر تأثیرات اولیه هر کدام از آنها در انتخاب الگوی اولیه سبک زندگی است. کودک هنگام تولد با این ریشه‌ها متولد می‌شود. اگرچه ایجاد هیچ‌کدام از ریشه‌ها به اختیار او نیست، اما تحت تأثیر جدی آنها قرار می‌گیرد:

سلامتی و ظاهر فرد؛ این ریشه شامل تأثیرات حقارت عضوی، بیماری، بدشکلی و نیز زیبایی و خوش‌اندami غیر معمول و... است. برای مثال، از مشکلات حقارت عضوی می‌توان به مشکل در تحرک، نقص عضو، یا ناتوانی کل ارگانیزم اشاره کرد. تفاوت میان دو کودک که در این ریشه متفاوت‌اند، زیاد است. آنکه از سلامتی و ظاهر خوب و بالایی برخوردار است، از حمایت‌های بی‌دریغ دیگران بهره‌مند است، و به دنبال آن، از اعتماد به نفس بالایی برخوردار می‌شود.

وضعیت اقتصادی - اجتماعی خانواده؛ به تأثیر عوامل فقر، سلامتی و هر عامل دیگر فرهنگی و اجتماعی توجه می‌کند که ممکن است باعث احساس کهنتری یا احساس مهتری در فرد بشود. آنکه وضعیت اقتصادی ضعیف دارد، از همان ابتدا، مسیر سخت و آزارنده‌ای را پیش روی خود می‌یابد، تجربه‌های متفاوتی را از سر می‌گذراند، سختی‌های زندگی از همان ابتدا به او چنگ و دندان نشان می‌دهند. اینها همه بر سبک زندگی او اثر می‌گذارد.

نگرش‌های والدین؛ طیف وسیعی از تأثیرات والد - فرزند را پوشش می‌دهد. این رابطه ممکن است به صورت دموکراتیک، سلطه‌گرانه، سلطه‌پذیر، لوس بار آوردن، حمایت افراطی، کمال‌گرایانه، رهاشدگی، طردکننده، اغواکننده و تنبیهی باشد. هر کدام از اینها یا ترکیبی از اینها، اثرات خاص خود را خواهند داشت. گذشته از اینکه این نگرش‌های والدینی، چه بار ارزشی داشته باشند، به هر ترتیب، نقش مهمی را در سبک زندگی بزرگسالی او ایفا می‌کنند.

شکل جمعی خانواده؛ این ریشه، تأثیرات ترتیب تولد، تک‌فرزند بودن، بزرگ‌ترین یا کوچک‌ترین فرزند بودن، یک دختر در بین چند پسر، یک پسر در بین چند دختر بودن، پرجمعیت

بودن یا کم جمعیت بودن، فرزندخوانده و فرزند خواهر یا برادرزاده بودن، اختلاف سنی میان خواهرها و برادرها و نیز ترتیب دختر و پسر بودن... را مورد توجه قرار می‌دهد... اینها اغلب از عوامل مهم به حساب می‌آیند. هر کدام از این موقعیت‌ها، محاسن و معایب ویژه خود را دارند. رفتار والدین، معلم و دیگران با فرزندان خانواده، رفتار خود فرزندان با یکدیگر، بخشی از شکل جمعی خانواده است. اگر یکی از فرزندان همواره از طرف والدین دریافت محبت فوق‌العاده می‌کند، آیا معلم هم باید دائم او را مورد توجه قرار دهد، به طوری که همیشه اول شود؟... نخستین پیامد چنین نظریاتی آن است که کودک همیشه به خودش فکر می‌کند، حسادت و تنفر از هم‌نوعان و نگرانی برای حفظ موقعیت خود در روان او ریشه می‌دواند، اما اگر احساس تعاون رشد پیدا کند، موانع، بی‌اهمیت جلوه می‌کند، وقتی مجال رشد این احساس بسیار کم باشد، مشکلاتی که سر راه کودک است، بسیار مهم به نظر می‌رسد (جواهرساز، ۱۳۷۹).

نقش جنسیتی؛ دختر یا پسر بودن ممکن است تأثیر مثبت یا منفی داشته باشد که به ارزش‌های ارائه‌شده در خانواده و فرهنگ بستگی دارد. نقش‌هایی که به عنوان الگو، هر روز به فرزندان ارائه می‌شود، ممکن است باعث احساس حقارت، برابری یا برتری بشود. این آثار به خوبی در خانواده‌ها پیداست (موزاک، ۱۹۹۹). دوگانگی جنسی نژاد بشر، بخش دیگری از تقسیم کار را مشخص می‌کند. زن به موجب ساخت فیزیکی‌ای که دارد از بعضی فعالیت‌های خاص مستثنا می‌شود، در حالی که از سوی دیگر، شغل‌های ویژه‌ای هستند که به مردها داده نمی‌شود؛ چرا که مرد در مشاغل دیگر بهتر کار می‌کند، در فرهنگ امروزی، بر اهمیت مرد بسیار تأکید شده است. کودک در خانواده نگرش‌های جنسیتی موجود را می‌گیرد و درونی‌سازی می‌کند، نگرش او به خود و جنس مخالف از همان زمان شکل می‌گیرد.

ساقه این درخت، در واقع عبارت است از الگوهای نسبتاً ثابت فرد در تفکر، احساس و عمل. سبک زندگی هر فرد نگرش انحصاری او را نسبت به موضوعات زندگی شکل می‌دهد. برای درک عینی‌تر می‌توان در هر فرد پنج نگرش اصلی را تشخیص داد:

نگرش به خود؛ که با خودتحویلی^۱، تن‌پروری^۲، خودتخریبی^۳ و... مشخص می‌شود. نگرش به خود با دیدگاه انسان‌شناختی فرد ارتباط دقیق دارد.

1. self-development

2. self-indolence

3. self-destructiveness

نگرش به مشکلات؛ که در یک طیف میان افراط و تفریط جای می‌گیرد، بعضی افراد برای اجتناب از مشکلات ناخوشایند، توجه بسیاری به خود دارند و بعضی تمایل به استقبال از مشکلات و دست و پنجه نرم کردن با آنها دارند.

نگرش به دیگران؛ که شامل همکاری، طرد، بهره‌کشی، تسلط، ویرانگری و... می‌شود. نحوه نگرش به جنس مخالف؛ که می‌توان آن را با مفاهیم احترام، پذیرش، تأثر، تحقیر، طرد، بدرفتاری و... بیان نمود.

نگرش به زندگی؛ که از یک دید خوش‌بینانه و بلندنظرانه، تا یک دید بدبینانه خوداستغنائی یا خودخواهانه در نوسان است (استین، ۱۹۹۷ ب).

براساس ریشه‌ها و ساقه‌های مذکور، شاخه‌ها و سرشاخه‌های درخت سبک زندگی (وظایف زندگی) شکل می‌گیرند: تحول، شکوفایی و بقای هر انسان در گرو زندگی در جامعه انسانی است و از دیدگاه آدلر، انسان در روابط با محیط و براساس بازخوردش نسبت به اطرافیان تعریف می‌شود. بنابراین، برای درک شکل‌گیری انحراف‌ها از خط اول تحول بهنجار، باید جایگاه انسان در جامعه و وظایفی را که زندگی بر وی تحمیل می‌کند، تشخیص داد. آدلر برای انسان سه وظیفه اصلی قائل است: این وظایف عبارت‌اند از چالش‌های رایجی که هر جوانی در فرهنگ خود با آنها روبه‌رو است. در تشخیص آدلر، پاسخ هر فرد به هر چالش، یک شاخص بسیار مهم از سلامت روانی اوست. آن وظایف عبارت‌اند از: ۱. روحیه اجتماعی، یا حس مشارکت؛ ۲. زندگی عشقی جنسی؛ ۳. تحقق خود براساس کار و مشارکت در آسایش عمومی.

وی بر این باور است که براساس شیوه‌ای که هر فرد با این مسائل حیاتی مواجه می‌شود می‌توان خط حرکت وی را مشخص کرد و به درک او نائل شد (آدلر، ۱۹۵۰). پیروان آدلر سه وظیفه مهم دیگر را نیز که آدلر به آنها اشاره نموده، ولی به عنوان وظایف زندگی تصریح نکرده بود، برشمردند. آنان وظایف زندگی را به شش عدد رساندند؛ ۴. وظیفه فرد در قبال خود؛ ۵. وظیفه معنویت؛ ۶. وظیفه خانوادگی. در بحث از درخت سبک زندگی از دیدگاه روان‌شناسی، به‌اختصار راجع به آنها بحث خواهیم کرد.

۳-۱. ضرورت و اهمیت

«سبک زندگی» با تمام زندگی افراد و ابعاد آن، هم در سطح آکادمیک و روان‌شناسی و هم از دیدگاه دینی و حوزه‌های علمیه و نیز در سطح توده مردم، مرتبط و منشأ اثر است.

شاخص‌های شناخته‌شده و متعارف در سبک زندگی عبارت‌اند از: فعالیت‌های فیزیکی، اوقات فراغت، خواب و بیداری، روابط اجتماعی، روابط خانوادگی، معنویت، ایمنی و آرامش، تغذیه و...؛ اینها هر کدام به منزله بزرگراهی از راه‌های زندگی افراد محسوب می‌شوند. نظریه سبک زندگی دینی باید برای هر کدام از اینها الگویی معرفی نماید که دارای شرایط ذیل باشد:

- مورد تأیید دین باشد؛
 - با یافته‌های مسلم علمی هماهنگ باشد؛
 - دنیا و آخرت را در کنار هم ملاحظه کند؛
 - هیچ‌کدام از ابعاد مادی و معنوی انسان را مورد غفلت قرار ندهد؛
 - یکپارچگی بین گذشته و حال و آینده فرد را تضمین نماید؛
 - تعیین هدف کند و به هدف نهایی انسان توجه داشته باشد؛
 - فرایند شکل‌گیری سبک زندگی و به‌کارگیری یافته‌های علوم انسانی به‌ویژه روان‌شناسی را مورد تأکید قرار دهد؛
 - با فطرت انسانی انطباق داشته باشد؛
 - بتواند زندگی ماشینی و تکنولوژیک قرن ۲۱ را پوشش دهد.
- علاوه بر اینها، آنچه اهمیت دارد، این است که اگر برای هر یک از این شاخص‌ها الگویی ارائه می‌شود، این الگوها باید انسجام و هماهنگی کامل با یکدیگر داشته، نه تنها خالی از تضاد، بلکه مکمل یکدیگر باشند؛ علاوه بر انسجام نظری، باید امکان اجرای عملی نیز در آن وجود داشته باشد.
- اکنون در جوامع انسانی (اعم از اسلامی و غیر اسلامی) از دو جهت مشکل وجود دارد و نیازمند کار علمی است:

۱. اگرچه ممکن است با بیان اخلاقی برای بعضی از شاخص‌های مورد نظر، الگوی دینی ارائه شده باشد، اما یک نظریه جامع و منسجم که تمام این شاخص‌ها را پوشش داده باشد، در دست نیست و توجهی به آن نشده است.
۲. بعد از اینکه این مدل جامع، از حیث نظری تدوین شد و اجزای مختلف آن کاملاً هماهنگ بود، آنگاه باید آن را به میدان عمل کشید و چگونگی آن را تجربه کرد؛ اینجاست که الزامات زندگی تکنولوژیک امروزی به‌وضوح رخ می‌نماید. امروزه نوع انسان‌ها، معمولاً در اسارت این الزامات هستند، برای مثال:

— رسانه‌های سمعی - بصری، بر روابط خانوادگی نوعی حاکمیت دارند، الگوی خواب و بیداری خانواده‌ها را به شکلی خاص تنظیم می‌کنند، اوقات فراغت افراد را به صورتی ویژه پر می‌کنند. فرهنگ‌سازی می‌کنند و...؛

— الگوی خانه‌سازی و معماری موجود، رعایت بسیاری از دستورهای دینی را مشکل یا ممتنع می‌سازند؛

— الزامات شغلی و اقتصادی، روابط انسانی را تحت‌الشعاع خود قرار داده است. تربیت فرزندان از انحصار خانواده و مدرسه خارج شده است؛

— فرهنگ مصرف‌گرایی، تمام رنگ و بوی زندگی‌ها را تغییر داده و یک شیرینی کاذب و مجازی برای آن تصویر کرده است که برای هویت انسانی انسان‌ها، نوعی سم محسوب می‌شود؛ رشد و تعالی انسان، معنایی مجازی یافته است، معیار بهنجار و نابهنجار با فطرت انسانی هماهنگ نیست... .

دانشمندان علوم انسانی، به‌ویژه روان‌شناسان، به این مسائل توجه کرده‌اند، اما در هر صورت انسان از سبک زندگی فعلی‌اش احساس رضایت نمی‌کند، حتی مردم متدین ایران، پس از گذشت سه دهه از انقلاب اسلامی، سبک زندگی کاملاً اسلامی ندارند، چون اصولاً نه این سبک زندگی مورد نظریه‌پردازی علمی قرار گرفته است و نه ساختار نهادهای فرهنگی، آموزشی، اقتصادی، اجتماعی، و... براساس چنین نظریه‌ای شکل گرفته‌اند.

در این پژوهش، اولاً یک نظریه‌پردازی براساس متون اسلامی صورت پذیرفته است، ثانیاً در جهت کمی کردن و ارتباط دادن آن با میدان عمل، یک آزمون برای آن ساخته شده است. بدیهی است که این نظریه‌پردازی و آزمون‌سازی، هر دو، نقطه شروع خواهند بود و لازم است که دین‌شناسان روان‌شناس و روان‌شناسان متدین، به این موضوع اهمیت بدهند و آن را از موضوعات محوری کار خود قرار دهند. نظریه سبک زندگی تجویزی دینی، با موضوعات بسیار مهمی مثل: «انسان کامل»، «انسان سالم»، «معیار بهنجار و نابهنجار»، «پیشگیری و درمان» و...، ارتباط مستقیم دارد.

۴-۱. کاربرد نتایج پژوهش

۱. سنجش سبک زندگی اسلامی افراد؛ این سنجش کاربردهای فردی و سازمانی دارد، افراد برای شناختن قوت‌ها و ضعف‌های زندگی خود از دیدگاه اسلام، به خودسنجی نیاز دارند.

خودسنجی به آنان کمک می‌کند تا از موارد قوت خود بهتر استفاده کنند و موارد ضعف خود را بشناسند و آن را تقویت کنند، سازمان‌ها نیز به تناسب مأموریت‌ها و وظایفی که دارند، نیاز به افراد با ویژگی‌های خاص دارند، که آن ویژگی‌ها بخشی از سبک زندگی افراد است؛ بنابراین، برای گزینش افراد مناسب، می‌توانند از این آزمون استفاده کنند.^۱

۲. ارائه نوعی نیمرخ شخصیتی از افراد؛ این آزمون یک نمره کل از هر فرد ارائه می‌کند که سبک زندگی او را به منزله یک کل یکپارچه به نمایش می‌گذارد؛ این نمره امکان مقایسه کلی افراد با یکدیگر را فراهم می‌کند؛ ولی از طریق نمره کل معلوم نمی‌شود که کدام فرد در کدام ویژگی، قوی و در کدام یک ضعیف است. ممکن است دو نفر، در نمره کل مساوی باشند، اما یکی عصبانی و ناراحت و دیگری بسیار آرام و خوش‌خلق باشد. یکی پول‌دوست باشد و دیگری هیچ تعلق به پول و مادیات نداشته باشد. یکی اجتماعی و دیگری منزوی و گوشه‌گیر باشد. نمره کل، این افراد را از هم تفکیک نمی‌کند، ولی با ارائه نمره‌های هر یک از مؤلفه‌ها به تفکیک، یک نیمرخ روانی از افراد به دست می‌آید که امکان این مقایسه‌ها را برای ما فراهم می‌کند. این ویژگی باعث می‌شود که این آزمون کاربرد بالینی بسیار در کلینیک‌های مشاوره، داشته باشد.

۳. این پژوهش، یک نظریه تجویزی در باب سبک زندگی ارائه می‌کند، افراد و جوامعی که این نظریه را می‌پذیرند، آن را در تمام زوایای زندگی فردی و اجتماعی خود جاری می‌کنند. نظریه سبک زندگی، به اقتضای ماهیت و مفهوم خود، برنامه‌ریزی‌های کلان و سیاستگذاری‌های حکومت‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۱. برای سنجیدن سبک زندگی دینی، به سه طریق ممکن است اقدام شود: الف) به معیارها و شاخص‌های اجتماعی، مثل مقدار شرکت در مراسم دینی، مساجد، نماز جماعت و نماز جمعه، پرداخت خمس و زکات و...، مراجعه‌شده و آن را در قالب اعداد و ارقام در آورده و مورد استفاده قرار دهیم و کم و کیف دینی بودن جامعه را تشخیص دهیم؛ ب) پرسشنامه‌هایی براساس محتوای دینی به شکل مقیاس لیکرت بسازیم که از گزاره‌های شخصی تشکیل شده است و فرد با پر کردن آن، خود را به گونه‌ای توصیف می‌کند که خود صلاح می‌داند و از این طریق خود را در معرض داوری دیگران قرار می‌دهد؛ البته با دقت‌های روان‌سنجی می‌توان از ذهنی بودن آن کاست و بر عینیت آن افزود؛ ج) براساس شاخص‌ها و معیارهای دینی، پرسشنامه‌ای ساخته شود که فرد را در معرض داوری خودش قرار دهد، بدون اینکه هیچ فرد دیگری در جریان قرار بگیرد؛ برای مثال، قرآن می‌فرماید: «اگر مدعی دوستی خدایید و خدا شما را دوست دارد، پس طلب مرگ کنید» (جمعه، ۷) یا در جای دیگر می‌فرماید: «اگر از پیروان من پیامبر هستید، پس به شما دستور می‌دهم که بیش از یک کف دست از این آب گوارا ننوشید» (بقره، ۲۵۰) و...، این گونه شاخص‌ها در آیات و روایات اسلامی فراوان است، و هر فردی را با چهره درونی خودش مواجه می‌کند و به او می‌فهماند که در چه درجه‌ای از دینداری قرار دارد؛ اکثر صفات اخلاقی مثل ریا، حسد، عجب... و طرف مقابل آنها، از این نوع است. این گونه پرسشنامه‌ها برای خودسنجی اخلاقی برای خود فرد بسیار مفید و لازم است و هیچ نمونه‌ای هم از این گونه پرسشنامه‌های اخلاق اسلامی ساخته نشده است. این پژوهش ساختن مقیاسی از نوع دوم را در دستور کار خود دارد.

۴. از آنجا که موضوع سبک زندگی، اکنون در سطح مجامع علمی جهان مطرح است، نظریه سبک زندگی اسلامی و آزمون مربوط به آن، به عنوان یک نظریه علمی جدید قابل ارائه به جامعه جهانی روان‌شناسی است.

۵. نهادهای سیاستگذار فرهنگ‌ی جامعه ایران، مثل شورای فرهنگ عمومی که زیرمجموعه شورای عالی انقلاب فرهنگی است، آموزش پرورش، و... می‌توانند این نظریه را مورد توجه قرار دهند.

۶. یک متن درسی برای درس آیین زندگی از آن قابل استخراج است: در دانشگاه‌ها یکی از دروس عمومی مورد نیاز، عبارت است از درس آیین زندگی؛ می‌توان از این پژوهش متنی مناسب برای این واحد درسی استخراج کرد؛ جای چنین واحد درسی در حوزه‌های علمیه نیز خالی است که قابل پیشنهاد شدن است.

۵-۱. اهداف پژوهش

۱-۵-۱. هدف کلی

هدف کلی این پژوهش، ساختن و به دست آوردن ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون سبک زندگی اسلامی است. برای رسیدن به این هدف کلی، اهداف اختصاصی متعددی باید حاصل شود، از آنجا که ساختن هر آزمون، به مبانی نظری نیاز دارد و «آزمون سبک زندگی اسلامی» برای نخستین بار ساخته می‌شد، لازم بود مبانی نظری آن معلوم شود؛ بنابراین، معلوم ساختن مبانی نظری «آزمون سبک زندگی اسلامی» نیز جزء اهداف اختصاصی این پژوهش قرار گرفت. اهداف اختصاصی این پژوهش عبارت بودند از:

۲-۵-۱. اهداف اختصاصی

۱. تعیین سبک زندگی اسلامی؛
۲. سنجش و کمی شدن سبک زندگی اسلامی؛
۳. تعیین مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی؛
۴. مقایسه سبک زندگی آدلری و اسلامی؛
۵. تعیین روایی محتوایی آزمون سبک زندگی اسلامی؛
۶. تعیین روایی صوری آزمون سبک زندگی اسلامی؛

۷. تعیین پایایی آزمون سبک زندگی اسلامی؛
۸. تعیین پایایی هر یک از مؤلفه‌های آزمون سبک زندگی اسلامی؛
۹. تعیین رابطه میان هر یک از مؤلفه‌ها با نمره کل آزمون سبک زندگی اسلامی؛
۱۰. تعیین روایی همزمان آزمون سبک زندگی اسلامی با آزمون جهت‌گیری مذهبی؛
۱۱. تعیین روایی سازه آزمون سبک زندگی اسلامی.

۱-۶. سؤال‌های پژوهش

۱. سبک زندگی اسلامی چیست؟
۲. آیا سبک زندگی اسلامی قابل کمی شدن و سنجش هست؟
۳. مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی کدام‌اند؟
۴. شباهت‌ها و تفاوت‌های سبک زندگی اسلامی با سبک زندگی آدلری، کدام‌اند؟
۵. میزان روایی محتوایی آزمون سبک زندگی اسلامی چقدر است؟
۶. میزان روایی صوری آزمون سبک زندگی اسلامی چقدر است؟
۷. میزان پایایی آزمون سبک زندگی اسلامی چقدر است؟
۸. میزان پایایی هر یک از مؤلفه‌های آزمون سبک زندگی اسلامی چقدر است؟
۹. آیا بین هر مؤلفه با نمره کل آزمون سبک زندگی اسلامی رابطه‌ای وجود دارد؟
۱۰. میزان روایی همزمان آزمون سبک زندگی اسلامی با آزمون جهت‌گیری مذهبی چقدر است؟
۱۱. میزان روایی سازه آزمون سبک زندگی اسلامی چقدر است؟

۱-۷. تعریف اصطلاحات و بعضی مفاهیم مرتبط با آنها

سبک زندگی

سبک زندگی، مفهومی است که آدلر آن را ابداع کرد ولی پیروان کلاسیک او و دیگران به تفصیل آن پرداخته‌اند: «سبک زندگی شیوه‌ای نسبتاً ثابت است که فرد اهداف خود را به آن طریق دنبال می‌کند؛ یعنی راهی است برای رسیدن به اهداف؛ ... این شیوه‌ها، حاصل زندگی دوران کودکی فرد است، به سخن دیگر، سبک زندگی، بُعد عینی و کمیّت‌پذیر شخصیت افراد است. به همین دلیل، نظریه «سبک زندگی» آدلر، نظریه «شخصیت» او نیز محسوب می‌شود.