

## تأثیر آموزش برنامه سبک زندگی اسلامی بر میزان آگاهی از مؤلفه‌های سبک زندگی و تغییر الگوی رفتاری خانواده در زنان سرپرست خانوار سمیه غلامی<sup>۱</sup> ساره احمدی<sup>۲</sup>

حمیده محمدی<sup>۳</sup>

پذیرش نهایی: ۱۳۹۸/۳/۳۰

دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۱/۹

### چکیده

ظرفیت‌سازی در خانواده و توانمندسازی آن در روند دستیابی به سرمایه اجتماعی و جامعه سالم با بهره‌گیری از آموزه‌های دینی می‌تواند راه‌حل مناسبی برای مشکلات عصر حاضر محسوب شود. این پژوهش از نوع نیمه تجربی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون بود. جامعه پژوهش شامل تمام زنان سرپرست خانواده تحت حمایت بهزیستی و کمیته امداد ساکن شهر شیراز بود که از میان آنها ۳۰ نفر از زنان مؤسسه ایتام مهدی فاطمه (س) به‌عنوان نمونه پژوهشی در نظر گرفته شدند. مشارکت‌کنندگان پرسشنامه آگاهی از ابعاد سبک زندگی اسلامی و پرسشنامه سبک زندگی اسلامی را تکمیل کردند. به گروه آزمایشی، آموزش سبک زندگی به‌صورت گروهی طی ده جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای ارائه شد. برای بررسی سؤالات از روش تحلیل واریانس یکطرفه با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. نتایج حاکی بود که شرکت در برنامه سبک زندگی اسلامی موجب افزایش آگاهی از ابعاد سبک زندگی ( $F=4946/4, P \leq 0/001$ ) و همچنین تغییر در الگوی رفتاری ( $F=4331/01, P \leq 0/001$ ) می‌شود. این یافته می‌تواند برای کسانی که به دنبال اصلاح سبک زندگی و بازگشت به فرهنگ علوی هستند، سودمند باشد.

**کلیدواژه‌ها:** سبک زندگی اسلامی، آگاهی از مؤلفه‌های سبک زندگی، تغییر الگوی رفتاری، زنان سرپرست خانوار

somayeg@yahoo.com

sarehahmadi@yahoo.com

hm.mohammadi@gmail.com

۱. نویسنده مسئول: استادیار مجتمع آموزشی لارستان، گروه روانشناسی

۲. دکترای برنامه درسی دانشگاه علامه طباطبائی

۳. دکترای روانشناسی تربیتی دانشگاه شیراز

## مقدمه

مفهوم سبک زندگی<sup>۱</sup> از جمله مفاهیم جدیدی است که پژوهشگران حوزه جامعه‌شناسی و مطالعات فرهنگی برای بیان رفتارشناسی انسانها بیان می‌کنند. دامنه به کارگیری این مفهوم تا بدان حد رواج یافته که امروزه جانشین بسیاری از مفاهیم و واژگان سنتی شده است. اصطلاح سبک زندگی با مجموعه‌ای از مفاهیم پیوند نزدیکی دارد؛ نظیر فرهنگ، جامعه، ذهن، رفتار، معنا، شخصیت، محیط، وراثت، نیاز، سلیقه، مد، منزلت و سنت. مفهوم سبک زندگی از یک سو جزئی‌ترین رویدادهای مربوط به حیات بشر را شامل می‌شود و از سوی دیگر تا اعماق وجود آدمی را دربر می‌گیرد؛ لذا هم شامل است و هم عمیق (فعال، ۱۳۹۲).

سبک زندگی طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت (۲۰۱۳) ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی شامل تغذیه، تحرک، عادات رفتاری و... است که در پی فرایند اجتماعی شدن به وجود آمده است. ارتباط مؤثر با مردم و آشناسدن بیشتر با سبک زندگی و تواناییها، اعتقادات و سنتهای مختلف اقوام گوناگون می‌تواند این آگاهی را افزایش دهد (رنا و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸).

برای داشتن سبک زندگی مطلوب، دو نوع جهتگیری لازم است: الف) بایدها و نبایدهای موردقبول در زندگی ب) شیوه‌های اجرا و به عینیت رساندن آن. جهتگیری اول به‌طور غالب ارزشی و اخلاقی است. جهتگیری دوم بر ارزشهای عملی مبتنی است. اخلاق، جهتگیریهای کلی زندگی و علوم انسانی بویژه 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 می‌کند. از میان روانشناسان، آلفرد آدلر<sup>۳</sup> و پیروان وی همچون کرت آدلر<sup>۴</sup>، لیدا سیچر<sup>۵</sup>، الکساندر مولر<sup>۶</sup>، سوفیا دوریس<sup>۷</sup>، آنتونی بروک<sup>۸</sup>، اروین و کسبرگ<sup>۹</sup>، الکساندر نور<sup>۱۰</sup>،

1. Lifestyle
2. Masud Rana, Wahlin, Lundborg, Kabir
3. Alfred Adler
4. Adler
5. K Sicher
6. Moller
7. De Vires
8. Bruck
9. Wexberg
10. Neuer

سوفیا لازار فلدا<sup>۱</sup>، آیدا لوی<sup>۲</sup>، فریناند برن بام<sup>۳</sup> و دیگران به تفصیل به بررسی سبک زندگی پرداخته‌اند.

مفهوم سبک زندگی اولین بار در سال ۱۹۲۹ توسط آلفرد آدلر روانشناس اجتماعی، مطرح شد و پس از یک دوره افول دوباره از سال ۱۹۶۱ مورد اقبال اندیشمندان بویژه جامعه‌شناسان قرار گرفت. در ادبیات جامعه‌شناسی از مفهوم سبک زندگی دو برداشت و مفهوم‌سازی وجود دارد: یکی مربوط به دهه ۱۹۲۰، که سبک زندگی معرف ثروت و موقعیت اجتماعی افراد و غالباً شاخص تعیین طبقه اجتماعی به کار رفته است (چاپین<sup>۴</sup>، ۱۹۹۵؛ چاپمن<sup>۵</sup>، ۱۹۳۵) و دوم شکل اجتماعی نوینی که تنها در متن تغییرات مدرنیته و رشد فرهنگ مصرف‌گرایی معنا می‌یابد (گیدنز، ۱۹۹۱؛ بوردیو، ۱۹۸۴؛ فدرستون<sup>۶</sup>، ۱۹۸۷ و ۱۹۹۱؛ لاش و یوری<sup>۷</sup>، ۱۹۸۷) و در این معنا سبک زندگی راهی است برای تعریف ارزشها و نگرشها و رفتارهای افراد که اهمیت آن برای تحلیلهای اجتماعی روزبه‌روز افزایش می‌یابد (اباذری، ۱۳۸۱).

جنسن<sup>۸</sup> (۲۰۰۷) معتقد است که بیشتر اوقات این مفهوم بدون اینکه به‌طور دقیق معنای روش زندگی را بدهد، مورد استفاده قرار می‌گیرد و در ادبیات این اصطلاح، به روشهای مختلف تعریف شده است و در چهار سطح جهانی، ملی، منطقه‌ای و فردی قابل اندازه‌گیری است.

بوردیو سبک زندگی را نتیجه قابل رؤیتی از ابراز عادت می‌داند. از نظر او همه چیزهایی که انسان را احاطه کرده مثل مسکن، اسباب و اثاثیه، کتابها، سیگارها، عطرها، لباسها و غیره بخشی از سبک زندگی او است (پالومتس<sup>۹</sup>، ۱۹۹۸). بوردیو درباره شکل‌گیری سبکهای زندگی نظریه‌ای منسجم ارائه کرده است. مطابق الگویی که او ارائه کرده است وضعیت عینی زندگی و موقعیت فرد در ساختار اجتماعی به تولید منش خاص منجر می‌شود و منش دو دسته نظام است: نظامی برای طبقه‌بندی رفتار و نظامی برای ادراکات و شناختها (قریحه‌ها). نتیجه نهایی تعامل این دو نظام سبک زندگی است. سبک زندگی تجسم یافته برتریهای افراد است که به‌صورت عمل در می‌آید و قابل

- 
1. Lazarfeld
  2. Loewy
  3. Birnbaum
  4. Chapin
  5. Chapman
  6. Feathrston
  7. Lash & Urry
  8. Jensen
  9. Palumets

مشاهده است؛ الگویی غیرتصادفی که ماهیت طبقاتی دارد. او با نشان دادن اینکه سبکهای زندگی محصول منشاها و خود منشاها نیز تابعی از انواع تجربه‌ها و از جمله تجربه آموزش رسمی است و با بیان این نکته که الگوهای مصرف اصلی‌ترین بروز سبکهای زندگی است، ارتباط میان آموزش رسمی در ساختار سرمایه‌داری و بازتولید آن را تحلیل کرد (فاضلی، ۱۳۸۲).

گیدنز (۱۳۸۲) معتقد است که انسان تحت فشار ساختار اجتماعی سبک زندگی را بیشتر تقلید می‌کند. به نظر او در دنیای متجدد کنونی، همه ما نه فقط از سبکهای زندگی پیروی می‌کنیم بلکه به تعبیر دیگر ناچار به این پیروی هستیم. در واقع ما انتخاب دیگری بجز گزینش نداریم. به نظر وی هرچه وضع و حال جامعه و محیطی که فرد در آن به سر می‌برد، بیشتر به دنیای مابعد سنتی تعلق داشته باشد، سبک زندگی او نیز بیشتر با هسته واقعی هویت شخصی، ساخت و هم‌چنین با تجدید ساخت آن سر و کار خواهد داشت (گیدنز، ۱۳۸۲).

مطالعه در باب سبک زندگی بیشتر از نوع توصیفی و هنجاری است و سبک زندگی کنونی ما در رویارویی با غرب مدرن و غرب فرهنگی دستخوش تغییر شده است. فرهنگ غرب آن‌چنانکه بسیاری از متفکران غربی نیز به آن اذعان کرده‌اند، کوشیده است تاریخی جدید با نگرش و هویتی جدید را برای انسان رقم بزند. امثال نیچه<sup>۱</sup>، هایدگر<sup>۲</sup>، هانری کربن<sup>۳</sup>، رنه گنون<sup>۴</sup>، شوان و فوکو<sup>۵</sup> هر کدام به گونه‌ای به این تعارض اشاره کرده‌اند؛ با وجود این در جامعه اسلامی ممکن است این مسئله نیز مطرح شود که سبک زندگی افراد و گروه‌ها چقدر با آموزه‌های اسلامی منطبق است؛ آیا افراد از سبک زندگی اسلامی آگاهی دارند؟

از پایان دوره صفویه و بویژه از دوران قاجاریه تا امروز، مسئله رویارویی با عالمی جدید و ساحتی نوین به نام غرب و مدرنیته، کم‌کم در ایران رخ نموده است. غالباً این رویارویی چندجانبه بوده است اما در هر دوره وجهی از آن بر وجوه دیگر غلبه کرده است. این رویارویی ابتدا به صورت سلطه جغرافیایی محدود، و سپس در حوزه اندیشه و تفکر و علم و فرهنگ بود و غرب‌زدگی گسترده فرهنگی و علمی را پدیدار کرد که کم‌کم سبک زندگی ایرانی دستخوش تغییرات شد؛ تغییراتی که هر چه زمان برایش جلوتر می‌رفت، سرعت این تغییرات نیز سریعتر می

- 
1. Nietzsche
  2. Heidegger
  3. Henry Corbin
  4. René Guénon
  5. Schuon & Foucault

شد و واکنش آگاهان، روشنفکران دینی، خواص سیاسی و علما را باعث می‌گشت. این در حالی بود که سبک زندگی سنتی - دینی با مایه‌ها و جوهره شیعی و گرایشهای اهل‌بیتی مردم ایران از استحکام دیرینه و با پشتوانه‌ای برخوردار بود و جامعه ایرانی را به چاره‌و‌اداشت که چگونه نه این را وانهد و نه آن را رد کند. پرسشی که هنوز در دوران گذار دنبال پاسخ آن هستیم و به سؤال «چه باید کرد» در برابر هجوم اندیشه غربی صدها پاسخ داده شده است. هرچند همگان متفقند جوهره شیعی و اسلامی مردم و جوانان ایران اسلامی لیبرالیزه نمی‌شود اما سبک زندگی در صد سال اخیر دچار تحولات عمیق و ریشه‌داری شده است و همواره تماس، برخورد، پذیرش، طرد، مقابله و یا همزیستی میان فرهنگ سنتی - اسلامی ایرانی و ورود فرهنگ غربی و اروپایی مطرح بوده که حامل تجدد و مدرنیته به معنای دقیق کلمه است و هنوز هم این موضوع در قلب تحولات فکری فرهنگی جامعه قرار دارد. این مسئله برای آگاهان و خواص، آشکار و برای عموم مردم، مسئله رایج و مبتلابه‌ای است که عامه مردم نسبت به آن تاکنون غفلت معرفتی را ترجیح داده‌اند و رهبر انقلاب اخیراً اهتمام ویژه‌ای به غفلت‌زدایی در ساحت سبک زندگی اسلامی کرده‌اند (نادرزاده، ۱۳۹۲).

سبک زندگی اسلامی از دیدگاه علامه مصباح یزدی، سبک زندگی یک فرد منظور نیست؛ بلکه منظور رفتار اجتماعی و جمعی است؛ حال اینکه در اجتماع نیز تمام افراد ملحوظ نیستند، بلکه یک روش غالب و رایج مورد بحث قرار می‌گیرد. سبک زندگی را به ویژگیهای رفتاری انسان تعریف کرد و به حسب اختلاف ویژگیها، سبکهای متعددی را در نظر گرفت. نخستین تقسیم‌بندی به سبک زندگی از لحاظ گستره متعلق است که سبک زندگی فرد، خانواده، گروه خاص، اهل یک شهر و منطقه تا سبک زندگی بین‌المللی را شامل می‌شود. این تقسیم‌بندی در مردم‌شناسی به کار می‌رود و خود به خود بار ارزشی مثبت یا منفی ندارد و به صورت توصیفی بیان می‌کند که اهل هر منطقه‌ای چه ویژگی رفتاری دارند. تقسیم‌بندی دیگر به لحاظ عواملی است که در ویژگیهای سبک زندگی مؤثر است؛ این عوامل عبارت است از: عوامل طبیعی، اقلیمی و جغرافیایی و عوامل اجتماعی و تاریخی و نیز عوامل فرهنگی که به نوعی عوامل ارزشی به‌شمار می‌رود.

آیت‌الله مصباح یزدی قسم سوم را ارزشی می‌داند و در این دیدگاه، روشهای زندگی جوامع مختلف بررسی، و ارزشگذاری می‌شود که نتیجه آن به انتخاب روش خوب منتهی می‌شود. آنچه امروز مورد نظر است، دیدگاه سوم است. در این دیدگاه فقط بحث توصیفی و تاریخی نیست؛

بلکه منظور این است که سبکهای زندگی با معیار و سنجش اسلام بررسی و ارزشیابی شود (مصباح یزدی، ۱۳۹۱).

با توجه به این مسئله که آیا شیوه سخن گفتن، غذا خوردن، ساخت مسکن و در کل زندگی ما با الگوی ایرانی - اسلامی سازگاری دارد یا خیر و یا با فرهنگ دینی و ملی ما چقدر مطابقت دارد و هم چنین در بحث اخلاقیات، کمرنگ شدن صله رحم و احسان نسبت به همسایگان و رسیدگی به مشکلات یکدیگر و کم شدن آستانه تحمل نشاندهنده فاصله ما نسبت به سبک زندگی ایرانی - اسلامی است.

بر اساس آمارهای پزشکی قانونی کشور روزانه ۱۶۷۰ پرونده نزاع منجر به جرح در این سازمان تشکیل می شود (غمخوار، ۱۳۹۴). این روزها نزاعهای خیابانی که به مراجع قضایی کشیده می شود رو به افزایش است. از سال ۱۳۹۲ تا ۱۳۹۴، ۱/۹ درصد افزایش داشته است (غمخوار، ۱۳۹۴). بررسیهای دستگاههای انتظامی و قضایی مبنی بر افزایش چشمگیر خشونت بین جوانان ۱۸ تا ۲۴ سال و پس از آن جوانان ۲۵ تا ۳۴ است (جلالوند، ۱۳۹۴).

واقعیت های تلخ جامعه نشاندهنده این است که در بحث سبک زندگی ایرانی - اسلامی فرهنگ سازی نشده است و تأثیرپذیری از فرهنگ بیگانه شیوع پیدا کرده و این وظیفه همه رسانه ها، نخبگان، علما و روحانیان دانشگاه ها و آموزش و پرورش است که درباره این مسئله اندیشه کنند. از آنجا که جامعه ایران، دیندار، دین محور و خدامحور است و در آن پایبندی به دین و سنت تا حدود زیادی یافت می شود با ورود نگرشها و اندیشه های غربی و جلوه های مدرنیته این تضاد و چالش بین این دو فرهنگ کاملاً متفاوت، بروز پیدا کرد و هنوز این چالش ادامه یافته است.

در گذر زمان، جامعه ایرانی به رغم مقاومت های آگاهانه روحانیت اصیل و مردم دینمدار با بسیاری از سنت های خویش، امور هویتی و شکلها و قالبهای سبک زندگی دینی خود وداع کرد و عرصه را برای غرب زدگی فراهم کرد که به تعریف جدیدی از هویت، زندگی، عالم، علم و دین و دینداری منجر گشت. می توان مدعی شد ضرورت اساسی فرهنگ جامعه ایران، اهتمام به ارائه سبک زندگی اسلامی است که از طریق تحول در نظام اجتماعی در ابعاد فرهنگی، سیاسی و اقتصادی و جایگزینی نهادهای موجود با نهادها و نظامهای برآمده از مبانی دینی و اهداف اسلامی و متناسب با ارزشهای آن فراهم می شود؛ به عبارت دیگر، می توان گفت چنین مسئله ای پیش شرط اساسی حفظ انقلاب و تداوم آن و توسعه فرهنگ اسلامی و فراگیری به عنوان مقدمه ظهور تمدن اسلامی است.

به منظور تغییر سبک زندگی تنها نمی‌توان با رویکرد علمی عمل کرد؛ بلکه لازم است سبک رفتاری نیز تغییر کند. برنامه‌های آموزش شاغلان در دستگاه‌ها، آموزش زنان و خانواده، آموزش دانش‌آموزان و دانشجویان می‌تواند در این راه مؤثر واقع شود. خانواده‌محوری از رویکرد مبنایی جامعه اسلامی است. نظام خانواده در اسلام از بهترین ارکان است و عملکرد مناسب آن ضامن اجرای معارف و فرهنگ دینی درون جامعه اسلامی است. یکی از گزاره‌های پرکاربرد در مورد نسبت زنان و خانواده، که شاه‌بیت نظریه‌پردازی همه کارشناسان این عرصه است، گزاره «محوریت زن در خانواده» است. محور بودن زن در خانواده، اهمیت نقش او و لزوم آموزش و حمایت را برای اجرای بهتر مسئولیتش مطرح می‌کند و از دیدگاهی دیگر به شخصیتی اشاره می‌کند که هرگونه نبود و کمبود در عرصه زندگی خانوادگی متوجه اوست که این نگاه (محوری بودن زنان در خانواده) را به نگرانی برای آنان تبدیل خواهد کرد؛ لذا این پژوهش بر آموزش زنان مبتنی است. ظرفیت‌سازی در خانواده و توانمندسازی آن و اصلاح الگوی سبک زندگی در روند دستیابی به سرمایه اجتماعی و جامعه سالم با بهره‌گیری از آموزه‌های دینی می‌تواند راه‌حل مناسبی برای تمامی مشکلات زندگی سالم در عصر حاضر به‌شمار رود. رفتارهایی از قبیل توکل، خدا و عبادت در ایجاد امید و تشویق به نگرشهای مثبت، موجب آرامش درونی فرد می‌شود. داشتن معنی و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا، امیدواری به یاری خداوند در وضعیت‌های مشکلازی زندگی، همگی می‌تواند در رویارویی با حوادث فشارزای زندگی آسیب کمتری وارد کند (لهتو و استین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). امکان استفاده از این دستورها و توصیه‌های دینی عاملی تأثیرگذار در اصلاح سبک زندگی مسلمان است.

در اغلب خانواده‌ها تنظیم برنامه‌های تفریحی، گردشهای خانوادگی و تجربه طبیعت، برگزاری مهمانیهای خانوادگی، برآورد امکانات خانواده برای داشتن چنین مراسمی و تنظیمات اقتصادی و صرفه‌جویی نیز از جمله مسئولیتهایی است که زنان به خانواده می‌دهند. بر اساس آنچه بیان شد و با توجه به مقدمه ابتدایی دربارهٔ چگونگی نگرش به این مسئولیت زنان بیانگر این است که هرگونه کوتاهی یا اشتباه در این زمینه، خانواده را در معرض خطر قرار خواهد داد. این مهم بیانگر این است که مادران برای این نقش نیازمند آموزش، راهنمایی و هدایت هستند.

در زمان حال، محدودیتهای اقتصادی و نیازهای اقتصادی کاذب ناشی از ترویج مصرفگرایی

که زنان و ذائقه زیباپسند و تنوع طلب آنان را هدف قرار داده است بر لزوم آگاه‌سازی زنان از پیامد صرف هزینه‌های خانواده در این مسیر افزوده است. این مقوله سلامت اقتصادی خانواده را تأمین می‌کند و مدیریت آن را در اوضاع کنونی به زنان می‌آموزد. هم‌چنین زنان در مدیریت خانواده در ابعاد گوناگون نقش مهمی بر عهده دارند. تصمیم و اولویت‌بندی در انتخاب موارد مربوط به خانواده در مجموع سبک زندگی خانوادگی را می‌سازد؛ به‌عنوان مثال اینکه مادری آشپزخانه فعال در خانه داشته باشد و غذاهای خانگی و مقوی برای افراد خانواده تهیه کند و یا آشپزخانه‌های بیرون یا غذای فوری را ترجیح دهد نه تنها سلامت اعضای خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد بلکه در بودجه‌بندی اقتصادی خانواده نیز تأثیرگذار خواهد بود. بدیهی است پخت غذا در خانه علاوه بر اینکه از کیفیت و سلامت بیشتری برخوردار است، هزینه کمتری نیز خواهد داشت.

اولویت مادران در برتری صرف هزینه‌های اقتصادی در مواردی که در آینده به کار فرزندان خواهد آمد مانند کلاسهای ورزشی یا آموزشی یا تصمیم بر صرف این هزینه برای بازیهای رایانه‌ای به‌منظور پرهیز از مسئولیت رساندن و برگرداندن فرزندان به کلاسها نیز مثالی در این زمینه است. حضور فرزندان در جمع و آموزش زندگی و مدارا با دیگر افراد بسیار متفاوت از بازی و سرگرم شدن با پویانماییهای رایانه‌ای است که فرد را منزوی می‌کند و بهره ایجاد روابط اجتماعی و همکاری با دیگران را کاهش می‌دهد.

به‌گونه‌ای می‌توان گفت تمامی تصمیمات مادران، که با مشورت پدر یا به تنهایی گرفته می‌شود در تعیین چگونگی زیست خانواده تأثیر می‌گذارد و فرزندان را نیز ادامه‌دهنده همان شیوه خواهد کرد. اگر چه امکان دارد که برخی از فرزندان برخلاف شیوه والدین خود زندگی کنند در غالب موارد آنها به شیوه والدین خود، فرزندانشان را تربیت خواهند کرد.

تأثیر مادران در سبک زندگی از دیدگاهی دیگر نیز قابل بررسی است و آن اینکه در زمانی که فرهنگ ملتی در خطر تعرض و هجوم فرهنگهای بیگانه قرار گرفته است، این مادران هستند که با آموزش و آگاه ساختنشان از تأثیرات بد این تهاجم، حضور و آثار فرهنگ بیگانه را تعدیل یا حذف خواهند کرد؛ به‌عنوان مثال زمانی که مادران از تأثیرات بد بازیهای رایانه‌ای بر ذهن و تواناییهای اجتماعی فرزندان آگاه شوند در جهت محدود کردن میزان ساعات یا انتخاب نوع بازی و یا حضور بیشتر در محیط بازیهای کودکان در پارکها یا طبیعت، تأثیر بد این سرگرمی جدید را کاهش خواهند داد.

به این ترتیب می‌توان گفت تأثیر مادران در تعیین سبک زندگی خانواده در صورتی که در



معرض اطلاعات صحیح قرار گیرند، بسیار مؤثر، و در غیر این صورت ناخودآگاه به ابزار انحراف از سلامت جسمی تا سلامت اجتماعی تأثیرگذار خواهد بود.

با توجه به این مطالب و هم‌چنین از آنجا که سبک زندگی اسلامی مورد تغافل قرار گرفته و در هیچ‌جای کشور نه نوشته شده است و نه هیچ دانشگاهی به تدریس آن می‌پردازد، یکی از ضرورت‌های پیش روی آموزش در این زمینه است. در جامعه امروز، سبک زندگی ایرانی اسلامی، که برگرفته از حیات طیبه اسلامی و مبتنی بر توجه به تولید و آسایش همراه با احسان به دیگران - از همسایه گرفته تا هم‌نوع - است، ترویج نمی‌شود. هم‌چنین می‌توان گفت که منبع معتبری از سبک زندگی اسلامی که هم به الگوهای عملی توجه، و هم مبانی نظری را موشکافانه طرح کرده باشد، موجود نیست که این عوامل ضرورت این تحقیق را روشن می‌کند. البته قابل تأمل است که مراحل تحقق سبک زندگی با آموزش صرف نیست؛ اما این روش نیز یکی از گام‌های مؤثر می‌تواند باشد.

بنابراین سؤالات این پژوهش عبارت است از:

۱. آیا آموزش سبک زندگی اسلامی میزان آگاهی از مؤلفه‌های این سبک را در زنان سرپرست خانوار شهر شیراز افزایش می‌دهد؟
۲. آیا آموزش سبک زندگی اسلامی، الگوی رفتاری در زنان سرپرست خانوار شهر شیراز را تغییر می‌دهد؟

### روش پژوهش

در این تحقیق مبتنی بر اهداف و سؤالات پژوهشی از روش نیمه‌آزمایشی استفاده شد. با استفاده از این روش، متغیر آزمایشی «آموزش سبک زندگی» به گروه آزمایش اختصاص یافت و بسته آموزشی به مدت ۱۲ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای روی گروه آزمایشی اجرا شد. قبل از اجرا پیش‌آزمون اجرا گردید. در واقع این پژوهش از نوع نیمه تجربی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون بود.

جامعه پژوهش شامل تمام زنان سرپرست خانواده تحت حمایت بهزیستی و کمیته امداد ساکن شهر شیراز بود. برای انتخاب نمونه به بسیاری از مؤسسات ویژه زنان سرپرست خانواده مراجعه شد که تعدادی فضای مناسب آموزشی نداشتند و تعدادی حاضر به همکاری نشدند و در نهایت

ازسوی مؤسسه ایتم مهدی فاطمه (س) پس از بررسی پرسشنامه‌ها و بسته آموزشی، مجوز برگزاری آموزش داده شد. افراد تحت پوشش این مؤسسه ۱۲۰۰ نفر از زنان سرپرست خانواده از کل مناطق شهرداری شیراز را شامل می‌شد. با توجه به ملاکهای ورود به تحقیق که عبارت بود از داشتن سن بین ۳۰-۴۵ سال، داشتن سواد بیش از ابتدایی، سلامت روانی و رضایت آگاهانه برای مشارکت در پژوهش، ۵۰ نفر حاضر به همکاری شدند. با در نظر گرفتن افت پژوهشی در نتیجه غیبت بیش از سه بار در کلاسهای آموزشی تا انتهای دوره ۳۰ نفر از افراد پیوسته شرکت کردند. به گروه آزمایشی، آموزش سبک زندگی به صورت گروهی طی ده جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای ارائه شد. قبل از اجرای برنامه، پیش‌آزمون اجرا، و سپس مداخلات مورد نظر ده جلسه روی گروه آزمایشی اجرا شد. در پایان دوره آموزشی از گروه آزمایشی پس‌آزمون گرفته شد. پیگیری تأثیر آموزش بر رفتار نیز با پیگیری پنجماهه بررسی شد. بازنمایی طرح تحقیق در شکل یک نمایش داده شده است.

جدول ۱. بازنمایی طرح تحقیق

گروه	پیش‌آزمون (T1)	متغیر مستقل	پس‌آزمون (T2)
آموزش سبک زندگی	آگاهی از مؤلفه‌های سبک زندگی سبک زندگی	برنامه آموزشی سبک زندگی	آگاهی از مؤلفه‌های سبک زندگی سبک زندگی

دستور جلسات به این شرح بود:

سبک زندگی در مقیاس فردی: تعدادی از جلسات، سبک زندگی در مقیاس فردی را آموزش خواهد داد.

- اهمیت فرد و عبادت، فرد و قرآن، فرد و مسجد

- فرد و روابط خانوادگی و اجتماعی

- فرد و ویژگیهای شخصیتی - اخلاقی

- فرد و اوقات فراغت

- فرد و رسانه‌ها، تأثیرات ماهواره و ...

- تغذیه اسلامی

- الگوی مصرف خانواده، زیانهای تجمل‌گرایی، چگونگی پوشش

سبک زندگی در مقیاس خانواده: تعدادی از جلسات، سبک زندگی در مقیاس خانواده را

آموزش خواهد داد.

- خانواده و تعامل والدین و فرزندان
- خانواده و تعامل فرزندان با فرزندان
- خانواده و اوقات فراغت (ورزش، تفریح و...)
- خانواده و روابط همسایگی
- خانواده و روابط خویشاوندی

برای سنجش آگاهی از مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی با استفاده از منابع اسلامی، پرسشنامه ۲۰ سؤالی با طیف پنج درجه‌ای لیکرت طراحی شد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه به تأیید شش نفر از استادان رسید. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۷ به دست آمد.

برای سنجش سبک زندگی اسلامی از پرسشنامه سبک زندگی اسلامی (ILST) استفاده شد که توسط کاویانی (۱۳۸۸) ساخته شده است. این پرسشنامه دارای دو فرم بلند (۱۳۵ سؤالی) و فرم کوتاه (۷۶ سؤالی) است که در این پژوهش از فرم بلند آن استفاده شد که روایی و پایایی آن مطلوب گزارش شده است (کاویانی، ۱۳۸۸). نمره گذاری بر اساس شاخص پنج درجه‌ای لیکرت از یک (هرگز) تا پنج (هفت بار یا بیشتر) صورت می‌گیرد. هر بعد نمره جداگانه‌ای دارد. روایی همزمان بین آزمون جهتگیری دینی و آزمون سبک زندگی اسلامی ۰/۶۴ و پایایی آزمون به‌روش آلفای کرونباخ، ۰/۷۸ به دست آمده است.

به‌منظور توصیف و طبقه‌بندی و تجزیه و تحلیل داده‌ها از روشهای آمار توصیفی شامل شاخصهای میانگین، انحراف معیار و دامنه تغییرات استفاده، و در ادامه سؤالات تحقیق با روش اندازه‌گیری مکرر و تحلیل واریانس چندمتغیره تحلیل شد. در جدول دو میانگین و انحراف معیار نمره گروه‌های آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون آگاهی از سبک زندگی اسلامی گزارش شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد ابعاد آگاهی از ابعاد سبک زندگی اسلامی

متغیر	میانگین (انحراف استاندارد)	میانگین (انحراف استاندارد) پس آزمون
بعد تندرستی و تغذیه	۲۱/۹ (۰/۶۵)	۲۷ (۰/۷۷)
بعد معنویات	۵۶/۷ (۱/۰۵)	۵۹/۸ (۰/۹)
بعد اعتقادی	۴۵/۲ (۱/۲)	۵۱/۵ (۰/۹)

همان گونه که در جدول دو مشاهده می شود میزان آگاهی از مؤلفه های سبک زندگی اسلامی در نمره های پس آزمون بیشتر شده است. در ادامه در جدول شماره دو میانگین و انحراف معیار مؤلفه های سبک زندگی گزارش شده است.

جدول ۳. توصیفی مؤلفه های سبک زندگی در مراحل سه گانه پژوهش

مرحله	آماره	زمانشناسی	تفکر	اجتماعی	سلامت	خانواده	مالی	اخلاق	باورها	عبادی	اعتقاد	کل
پیش آزمون	M	۱۲/۰۶	۶/۱	۴۵/۱۶	۲۲/۲	۲۴/۱	۳۵/۰۱	۵۶/۲	۳۷/۶	۴۱/۳	۳۲/۸	۳۱۳/۵
	(SD)	(۱/۹)	(۱/۴)	(۱/۳)	(۳/۲)	(۲/۴)	(۶)	(۶/۳)	(۴/۳)	(۵/۶)	۴/۸	(۳۱/۲)
پس آزمون	M	۸-۱۷	۳۱-۵۴	۴۲-۴۷	۳-۸	۱۶-۳۲	۲۲-۴۵	۶۷-۶۳	۲۵-۴۸	۳۱-۵۱	۲۶-۴۱	۳۷۳-۲۴۶
	(SD)	(۱/۷)	(۱/۹)	(۱/۴)	(۴/۷)	(۳/۲)	(۶/۰۷)	(۹/۲)	(۲/۷)	(۴/۸)	(۲/۷)	(۲۵/۰۴)

چنانچه در جدول ۳ نشان داده شده است میانگین نمره های پس آزمون افزایش داشته است. برای پی بردن به معنی داری تفاوت نمره های پیش آزمون - پس آزمون در ادامه تحلیل های مربوط به پاسخگویی به سؤالات پژوهش آورده شده است.

سؤال اول پژوهش این بود که آیا آموزش سبک زندگی اسلامی میزان آگاهی از مؤلفه های این سبک را در زنان سرپرست خانوار شهر شیراز را افزایش می دهد. برای بررسی این سؤال و معنی داری تفاوت پیش آزمون - پس آزمون بین آگاهی از مؤلفه های سبک زندگی از روش تحلیل واریانس یکطرفه با اندازه گیری مکرر استفاده شد. نمره های پس آزمون و پیش آزمون سه خرده مقیاس آزمون آگاهی از مؤلفه های سبک زندگی اسلامی مورد تحلیل واریانس مکرر قرار گرفت و معلوم شد که در برنامه مداخله اثر معنی داری وجود داشت ( $F= (5, 21), P \geq 0/001$ ). نتایج در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۴. شاخصهای آماری مربوط به تحلیل واریانس یکطرفه با اندازه‌گیری مکرر

منابع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	sig
عرض از مبدأ	۲۹۸۱۵۶/۴۱۰	۱	۲۹۸۱۵۶/۴۱۰	۴۹۴۶/۴۴۴	۰/۰۰۱
خطا	۱۵۰۶/۹۲۳	۲۵	۶۰/۲۷۷		

در جدول ۵ مقایسه نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون در ابعاد آگاهی از سبک زندگی آورده شده است. مقایسه نشان می‌دهد که در هر سه بعد تفاوت معنی‌دار است و نمره‌های پس‌آزمون بیشتر است.

جدول ۵. مقایسه جفتی ابعاد آگاهی از سبک زندگی اسلامی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	مقایسه ۲ به ۲ ابعاد (پیش‌آزمون و پس‌آزمون)	میانگین تفاوتها	انحراف استاندارد	sig
بعد تندرستی و تغذیه		-۵/۰۷	۰/۷۹	۰/۰۰۱
بعد معنویات		-۳/۰۷	۰/۹۹	۰/۰۰۱
بعد اعتقادی		-۸/۳۰	۱/۰۲	۰/۰۰۱

برای بررسی سؤال دوم پژوهش (آیا آموزش سبک زندگی اسلامی، مؤلفه‌های سبک زندگی در زنان سرپرست خانوار شهر شیراز را افزایش می‌دهد؟)، معنی‌داری تفاوت بین پیش‌آزمون - پس‌آزمون مؤلفه‌های سبک زندگی از روش تحلیل واریانس یکطرفه با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. در نهایت اثر معنی‌داری وجود ( $F(5, 21) = 9.35, P \geq 0.001$ ) نتایج در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. شاخصهای آماری تحلیل واریانس یکطرفه با اندازه‌گیری مکرر مؤلفه‌های پیش‌آزمون - پس‌آزمون

مؤلفه‌های سبک زندگی

منابع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	sig
عرض از مبدأ	۲۰۰۵۸۹۳/۸۱۸	۱	۲۰۰۵۸۹۳/۸۱۸	۴۳۳۱/۰۱۶	۰/۰۰۱
خطا	۱۰۶۵۲/۳۶۴	۲۳	۴۶۳/۱۴۶		

در ادامه از آزمون تعقیبی حداقل اختلاف معنی‌دار برای بررسی تک‌تک ابعاد استفاده شد.

نتایج آزمون تعقیبی LSD نشان داد که نمره‌های پس‌آزمون در مؤلفه‌های سلامت، خانواده، مالی، اخلاق، باورها، بعد اجتماعی، اعتقادی و نمره کلی مقیاس به شکل معنی‌داری بیشتر از پیش‌آزمون شده است. هم‌چنین تغییرات بعد تفکر و علم، مؤلفه عبادی و زمانشناسی معنادار نیست. این نتایج در جدول ۷ نمایش داده می‌شود.

جدول ۷. جفتی مؤلفه‌های سبک زندگی در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مقایسه ۲ به ۲ مؤلفه‌ها (پیش‌آزمون و پس‌آزمون)	میانگین تفاوتها	انحراف استاندارد	سطح معنی‌داری
زمانشناسی	-۰/۵۸	۰/۵۵	۰/۳
تفکر و علم	-۰/۵	۰/۳۴	۰/۱۶
سلامت	-۵/۰۸	۰/۸۵	۰/۰۰۱
خانواده	-۱/۹	۰/۵	۰/۰۰۲
مالی	-۵/۳۳	۱/۳	۰/۰۰۱
اخلاق	-۳/۰۸	۱/۰۸	۰/۰۰۱
باورها	-۹/۱	۲/۲	۰/۰۰۱
اجتماعی	-۶/۶	۱/۷	۰/۰۰۱
عبادی	-۷/۴	۱/۴	۰/۰۶
اعتقادی	-۵/۹	۰/۸	۰/۰۰۱
کل	-۴۵/۶	۶/۲	۰/۰۰۱

## بحث و نتیجه‌گیری

در راستای پاسخ به سؤال اول پژوهش، تحلیل واریانس مکرر نشان داد آموزش برنامه سبک زندگی اسلامی به گروه آزمایش در ایجاد آگاهی از این سبک اثربخش بوده است. اگر چه تاکنون در ایران کسی به آموزش سبک زندگی اسلامی نپرداخته است در حیطه آموزش سبک زندگی سالم شهبازی، گلزاری و برجعلی (۱۳۹۴) دریافتند که آموزش سبک زندگی تأثیرگذار است. در توجیه این یافته می‌توان گفت که در جوامع انسانی درباره سبک زندگی، بسیار بحث می‌شود. به طور طبیعی تمام انسانها دنبال یک سبک زندگی هستند که این سبک متوجه کیفیت زندگی افراد است. در این پژوهش نیز سعی شد به فواید و اهمیت مسائل در سبک زندگی اسلامی شامل نوع زندگی، فعالیتهای معیشتی، فرهنگ خانواده‌مداری، تشکیل خانواده و ازدواج، شیوه

ظاهری افراد، پیروی از آداب و رسوم محلی، احترام به دیگران، نوع شهرسازی، شیوه تفریحات و در نهایت نوع کالاهای مصرفی بحث شود. هم‌چنین دیگر موضوعات مهم چون نوع نگرش، احساسها، رفتارها، باورها و ارزشهای فردی و اعتقادی نیز بررسی شد.

به دلیل سرانه مطالعه کم در ایران، که طبق گزارشها دو دقیقه در شبانه‌روز است (مهتدی، ۱۳۸۸) و هم‌چنین سطح تحصیلات پایین گروه نمونه، بسیاری از مباحث برای اعضا جدید بود و بیان می‌کردند که تاکنون نمی‌دانستند که اسلام چه مقدار درباره سلامت، تغذیه و ... دستور دارد. از آنجا که جامعه ما بر نظام دینی و ارزشی تکیه دارد، می‌باید سلوک زندگی اجتماعی و فردی بیانگر این اصول و مبانی باشد. آموزه‌های اسلام در باب شیوه و سلوک زندگی مسلمانان، احکام و قواعد کاملی دارد که رعایت این اصول و قوانین لازم و ضروری است (خواجه‌پور، ۱۳۹۳).

برای پاسخ به سؤال دوم که عبارت بود از اینکه آیا آموزش سبک زندگی اسلامی، در زنان سرپرست خانوار بر الگوی رفتاری تغییر ایجاد می‌کند یا خیر، تحلیل واریانس مکرر انجام شد. نتایج حاکی بود که آموزش برنامه سبک زندگی اسلامی به گروه آزمایش در تغییرات رفتاری در افراد گروه آزمایش ایجاد کرده است. تغییرات در مؤلفه‌های سلامت، خانواده، مالی، اخلاق، باورها، بعد اجتماعی، اعتقادی و نمره کلی مقیاس صورت گرفته است؛ اما در بعد تفکر و علم، مؤلفه عبادی و زمانشناسی تغییر معناداری صورت نگرفته است.

مؤلفه عبادی به وظایفی اشاره دارد که رابطه فرد و خداوند را به عنوان عبد و مولانا نشان می‌دهد و اعم است از عبادات مشخص، مثل نماز، روزه، تلاوت قرآن، ذکرهای مستحبی، حج و رفتارهایی که رسماً نام عبادت ندارد؛ اما فرد به نیت اطاعت از خداوند آن را انجام می‌دهد (کاویانی، ۱۳۸۸). مؤلفه تفکر و علم به وظایف شناختی فرد اشاره دارد؛ اعم از شناختهای فرد، تلاش برای افزایش شناختهای خود، جایگاهی که فرد برای علم و تفکر قائل است. مؤلفه زمانشناسی به وظایف فرد درباره استفاده بهینه از زمان مربوط می‌شود. در تبیین این موضوع که چرا بعد عبادی معنادار نشده است، می‌توان ادعا کرد که تلاوت قرآن نیازمند روخوانی مطلوب است، بیشتر این بانوان مشارکت‌کننده در گروه با روخوانی آشنایی نداشتند و هم‌چنین مشغول ذکرها و دعاها شدن نیز نیازمند اطلاعاتی درباره این مباحث است که گروه نمونه تا حدی آشنایی نداشتند و بنابراین ایجاد سبک زندگی عبادی به نسبت فرایندی طولانی‌تر است.

در مورد معنادار نشدن نتایج در زمینه تفکر می‌توان عنوان کرد که تفکر نیازمند محتوا است.

در واقع باید پرسید تفکر درباره چه؟ در واقع تفکر نیازمند پشتوانه علمی است. مایه تفکر، علم

است و امر به هر چیزی، امر به مقدمه آن است و چون تفکر بدون علم فراهم نمی‌شود، میزان تحصیلات گروه به صورتی نبود که بتوان گفت معلومات فراوانی درباره طبیعت، هستی و فطرت دارند که به تعمق پردازند.

در زمینه زمانشناسی و عدم تغییر آن در گروه نمونه پس از آموزش باید گفت که در جامعه ما، الگوی صرف وقت صحیح به میزان فراوانی کمیاب است. طبق تحقیقات اصول مدیریت زمان کم توجهی محافل و مراکز علمی و آموزشی در ایران چندان شناخته شده نیست. در کتابهای ما، که امروزه شاهد تدریس آن در مراکز آموزشی هستیم، چندان اثر و نشانی از مباحث و مهارتهای مدیریت زمان یافت نمی‌شود. مؤسسه‌ها و دستگاه‌های تحقیقاتی هم اثر خاصی در مورد مدیریت بر زمان به صورت محدود ارائه کرده‌اند. در آموزشهای کوتاه مدت مدیران یا حتی کارگزاران هم رد پای از مدیریت بر زمان دیده نمی‌شود (رضوانیه، ۱۳۷۲).

با عنایت به مبانی نظری و پژوهشها و دیدگاه‌ها در زمینه مدیریت زمان، آنچه می‌توان به صورت فهرستوار جمع‌بندی و نتیجه‌گیری کرد این است که مدیریت زمان از مدیریت عمومی جدا نیست و در واقع زیرمجموعه آن است؛ ولی تاکنون به عنوان یک رشته درسی دانشگاهی در نیامده است. اندیشمندان صاحب‌نام مدیریت در کشور ما عمدتاً به مدیریت زمان نپرداخته‌اند. به نظر می‌رسد مدیریت زمان بیشتر در زمینه مدیریت امور اداری و دفتری کاربرد دارد. مدیریت زمان در کشور ما فاقد ساختار علمی مناسب است و تعداد معدودی پژوهش نظام‌یافته در این زمینه در حوزه آموزش و پرورش انجام شده است به‌رغم اینکه اهمیت و لزوم مدیریت زمان امروزه توسط بیشتر اندیشمندان مدیریت مورد توجه قرار گرفته، پژوهشها در این حوزه از دیگر انواع مدیریت بسیار کمتر است (کاظمی، ۱۳۹۴)؛ بنابراین دور از انتظار نیست که بحث زمان و مدیریت آن بحث مغفولی است و کمتر به آن توجه می‌شود و این دوره نیز نتوانسته است در حساس‌سازی گروه نمونه به این امر مؤثر باشد.

مؤلفه‌های اجتماعی، اخلاق، مالی و ... در برنامه بخوبی تغییر کرد. توضیح اینکه مؤلفه اجتماعی به وظایفی اشاره دارد که فرد در ارتباط با دیگران، فراتر از خود و خانواده هسته‌ای خود انجام می‌دهد. مؤلفه باورها به مفاهیم هستی‌شناختی، انسان‌شناختی، خداشناختی و ... اشاره دارد که در فرد درونی می‌شود و در لایه‌های زیرین عاطفی و شناختی او حضور دارد و به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه، نقش تعیین‌کننده‌ای در رفتارها دارد. مؤلفه اخلاق به صفات و رفتارهای درونی‌شده‌ای از فرد گفته می‌شود که وظیفه رسمی و قانونی او شمرده نمی‌شود و با ترک یا



اجرای آن کسی او را مؤاخذه یا تشویق نمی‌کند. در اینجا به بعد فردی و اجتماعی اخلاق نظر می‌شود. بعد الهی آن در شاخص باورها ملاحظه شده است.

مؤلفه مالی به رفتارهایی از فرد اشاره دارد که مستقیم یا غیرمستقیم به امور اقتصادی و مادی زندگی مربوط می‌شود؛ مسائلی مثل شغل، املاک، کیفیت دخل و خرج و ... را شامل است. مؤلفه خانواده به رفتارها و روابط فرد از این حیث که عضوی از خانواده هسته‌ای است، اشاره می‌کند؛ یعنی زن، شوهر و فرزندان. خانواده بزرگ در شاخص اجتماعی ملاحظه شده است. مؤلفه سلامت به اموری نظر دارد که در سلامت جسمانی و روانی فرد ایفای نقش می‌کند و تغذیه، بهداشت، فعالیت بدنی، تفریح، بازی، لذتهای زندگی، سیاحت و زیارت، خواب و استراحت، دید و بازدید، ظاهر زشت یا زیبای فرد و ... را شامل می‌شود. هنگام بحث درباره این مضمونها مشارکت گروه زیاد بود و مخاطب بیشتر در بحثها شرکت می‌کرد.

این پژوهش نیز مانند هر کار دیگر با موانعی روبه‌رو شد که اولین محدودیت به گروه نمونه هدف پژوهش مربوط بود؛ بدین صورت که از میان مؤسسات حامی زنان سرپرست خانوار تنها سه مؤسسه حاضر به همکاری شد. علاوه بر این دو مورد از این مؤسسات فضای مناسبی برای برگزاری دوره آموزشی نداشتند و این امر منجر شد که فرایند اجرای تحقیق ماه‌ها به تأخیر بیفتد. هم‌چنین بسیاری از افراد تحت پوشش این مؤسسه به دلیل نداشتن سواد خواندن و نوشتن برای ورود به تحقیق ملاک لازم را نداشتند. تعداد دیگری از افراد بویژه افراد افسرده به دلیل بی‌حوصلگی انگیزه شرکت در گروه را نداشتند و حاضر به گذاشتن وقت نبودند؛ بنابراین تشکیل گروه‌ها یکی از دشواریهای راه بود و علاقه محقق به تشکیل گروه کنترل را در عمل غیرقابل اجرا کرد.

نتایج این تحقیق می‌تواند زمینه آگاهی بیشتر برنامه‌ریزان و مسئولان محترم سازمان بهزیستی در جهت آموزش بهتر سبک زندگی بویژه برای جامعه هدف بهزیستی باشد؛ چون فرزندان مراکز شبانه‌روزی آنها بتوانند در ایفای نقش شهروندی در جامعه موفق باشند. هم‌چنین الگوی اسلامی زندگی می‌تواند به منظور پیشگیری از رفتارهای بزهکارانه، سوءمصرف مواد، رفتارهای پرخطر به‌طور مستمر سودمند به نظر می‌رسد. پیشنهاد می‌شود که آموزش به صورت تقسیم‌بندی شده بر اساس مراحل مانند نوجوانی، قبل از ازدواج، ازدواج تا سالمندی ارائه شود. تعیین تأثیرات مداخله بر عملکرد خانوادگی، روابط با فرزندان و دیگر افراد از نگاه افراد ذکر شده می‌تواند توصیه استفاده از برنامه آموزشی را با دلایل محکمتری همراه سازد.

## منابع

- حاجیان، ابراهیم؛ قهرمانی نژاد شایق، بهالدین (۱۳۹۳)، امکان سنجی تحقق سبک زندگی دینی (اسلامی) در جامعه ایران (بر اساس سه اثر مفاتیح الحیات، الحیات و سراج الشیعه)، *مطالعات و تحقیقات اجتماعی ایران*، ش ۳ (۴): ۵۳۸-۵۱۳.
- خواجه پور، محمدمهدی (۱۳۹۳). *نگاهی به مبانی سبک زندگی در اسلام و غرب*. بوشهر: سفیران مبین.
- دالوندی، اصغر و همکاران (۱۳۹۱)، تبیین سبک زندگی سلامت محور مبتنی بر فرهنگ اسلامی، *مجله تحقیقات کیفی در علم سلامت*، س ۱، ش ۴: ۳۴۳-۳۳۲.
- شهبازی، مریم؛ گلزاری، محمود؛ برجعلی، احمد (۱۳۹۴)، اثر بخشی آموزش سبک زندگی سالم بر مبنای مدل بهداشت جهانی بر اضطراب مرگ سالمندان شهر ایلام، *دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*. ش ۲۲ (۲): ۳۱۶-۳۰۸.
- طغیانی، مجتبی؛ کجباف، محمداقرا؛ بهرام پور، مهدی (۱۳۹۲)، رابطه سبک زندگی اسلامی با نگرشهای ناکارآمد در دانشجویان، *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ش ۱۴ (۴): ۴۳-۳۵.
- غمخوار، محمد (۱۳۹۴)، عوامل مهم در افزایش آمار نزاع در کشور، *روزنامه جام جم آنلاین*، ۱۳۹۴/۱/۱۶، کد خبر: ۱۸۹۴۰۲۶۷۷۳۶۷۴۲۰۰۲۲.
- فاضلی، محمد (۱۳۸۲)، *مصرف و سبک زندگی*، تهران صبح صادق.
- فعالی، محمدتقی (۱۳۹۲)، *رصدنامه خبری تحلیلی سبک زندگی توحیدی و موفقیت الهی*، پیش شماره اول: ۴.
- قمری، محمد (۱۳۸۸)، بررسی رابطه دین داری و میزان شادمانی در بین دانشجویان به تفکیک جنسیت و وضعیت تاهل، *روانشناسی و دین*، ش ۳ (۳): ۹۱-۷۵.
- کاظمی، اردشیر (۱۳۹۴)، *مدیریت زمان و جامعه ما*، روزنامه الکترونیکی سیاست روز، چهارشنبه، ۹ دیماه، قابل بازیابی در: <http://vista.ir/article>
- کاویانی آرانی، محمد (۱۳۸۸)، *طرح نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگیهای روان سنجی آن*، پایان نامه دکتری روانشناسی عمومی، اصفهان: دانشگاه اصفهان.
- کاویانی، محمد (۱۳۸۸). *تربیت اسلامی*، گذر از اهداف کلی به اهداف رفتاری، *مجله پژوهشهای میان رشته‌ای قرآن کریم*. ش ۳: ۹۱-۷۹.
- گیدنز، آنتونی (۱۳۸۲)، *تجدد و تشخص جامعه و هویت شخصی در عصر جدید*، چ دوم، ترجمه ناصر موفقیان، تهران: نشر نی.
- گیدنز، آنتونی (۱۳۸۸)، *تجدد و تشخص*، ترجمه ناصر موفقیان، تهران: نشر نی.
- مصباح‌یزدی، محمدتقی (۱۳۹۱)، *اولویتهای تحقق سبک زندگی اسلامی*. قابل بازیابی در: <http://www.mesbahyazdi.ir/node/5015> [19/11/1391]
- مظاهری، حسین (۱۳۶۹)، *عوامل کنترل غرایز در زندگی انسان*، تهران: ذکر.
- مهتدی، مریم (۱۳۸۸)، *پژوهشی درباره کتاب و کتابخوانی در ایران*، *ماهنامه نسیم*. ویژه نامه نوروز ۱۳۸۸.

میرزایی، طیبه؛ اسکویی، سیده فاطمه؛ رفیعی، فروغ و راوری، علی (۱۳۹۲). مدیریت زمان در دانشجویان پرستاری: ورود نخواستہ، در حاشیہ قراردادن وظایف تحصیلی، نشریه پرستاری ایران، ش ۲۶ (۸۶): ۳۹-۵۰.  
 نادرزاده، فاطمه (۱۳۹۲)، دیدگاه غرب و اسلام در برخورد با سبک زندگی، برگرفته از:  
<http://www.rohama.org/fa/content/1795>  
 ولی‌زاده، محمدجواد (۱۳۹۱)، ضرورت ارائه تعریف بومی از سبک زندگی، پایگاه تحلیلی تبیینی برهان، تاریخ ۱۳۹۱/۱۲/۱۵، کد مطلب: ۴۹۱۸.

- Aghili, M., & Venkatesh Kumar, G. (2008). Relationship between Religious Attitude and Happiness among Professional Employees. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 66-69.
- Argyle, M., Lu, L. (1989). The happiness of extraverts. *Personality and individual differences*, 11(10): 1011-1017.
- Arrindell, W. A., Heesink, J., Seij. J. A. (1999). The Satisfaction With Life Scale (SWLS). A praisal with 1700 healthy young adult in the Netherlands. *Personality and Individual Differences*, 26, 815-826.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A Social Critique Of the Judgement of taste*, Translated by Bourne, P. A., Morris, C. Eldemire-Shearer, D. (2010). Retesting theories on the correlations of health status, life satisfaction and happiness. *North American Journal of Medical Sciences*, 2 (7), 311-319.
- Chaney, D. (1996). *Lifestyles* London: sage
- Clark, A. E., & Lelkes, L. (2009). Let us pray: religious interactions in life satisfaction. *PSE Working Papers n°2009-01*. <halshs-00566120>.
- Cummins, R. A., & Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: the role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies*, 3, 37-69.
- Diener, E. (2005). Guidelines for national indicators of subjective well being and ill being. Available online at: [www.wanumd.edu/cgraham/courses/does/puaf69](http://www.wanumd.edu/cgraham/courses/does/puaf69) (2005).
- Diner, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture subjective well Emotional and Cognitive evaluation of life. *Annual Review of psychology*, 54, 403-425.
- FBI (2014). Crime in the United States, 2014. Retrieval in: <https://www.fbi.gov/news/stories/2015/september/latest-crime-stats-released/latest-crime-stats-released>
- Holder, M. D., Coleman, B., Wallace, J. M. (2010). Spirituality, Religiousness, and Happiness in Children Aged 8–12 Years. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 131-150.
- Korff, S.C. (2006). Religious Orientation as a Predictor of Life Satisfaction With in the Elderly Population. Doctoral dissertation, Walden University.
- Lehto, R., Stein, K. (2009). Death Anxiety: An Analysis of an Evolving Concept. *Research and Theory for Nursing Practice*, 23, 23-41.
- Lewis, C.A., Maltby, J. & Burkinshaw, S. (2000). Religion and happiness: Still no association. *Journal of Beliefs & Values*, 21, 233–236.
- Lima, C. & Putnam, P. D. (2010). Religion, Social Networks and Life Satisfaction. *American Sociological Review*, 75(6), 914–933.
- Meyers, D. (2000). The friends, funds, and faith of happy people.
- Minkler, L. & Cosgel, M. (2004). Religion and Consummation. University of Connecticut.
- Nooney, J. & Woodrum, E. (2002). Religious Coping and Church– Based Social as Predicators of Mental Health Outcomes: Testing a conceptual Model. *Journal for The scientific Study of Religions*, 41 (2), 359-368.
- Palumets, Liis (2002): Space of lifestyles in Estonia in 1991, pro ethnologia.

- Rana, A.K.M.M., Lundborg, C.S., Wahlin, Å., Ahmed, S.M., Kabir, Z.N. (2008). The impact of health education in managing self-reported arthritis-related illness among elderly persons in rural Bangladesh. *Health Education Research*, 23, 94-105.
- Von Follath, E., Ilsemann, S. V. (1996). Und dann die Atombombe. Retrieval at: <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-9123422.html> [25.11.1996].
- World health organization (2013). Mental health and older adults, World Health Organization. Department of Mental Health and Substance Abuse 2013, available in <http://www.who.int>.