

اثربخشی باور به آموزه‌های شیعی بر سبک زندگی جوانان؛ مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه قم

زهرة نصرت خوارزمی *، یاسر مرادی

گروه مطالعات امریکا، دانشکده مطالعات جهان، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

مشخصات مقاله	چکیده
مقاله پژوهشی موضوع: جامعه‌شناسی حوزه موضوعی: ایران تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۱/۱۸ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۴/۰۹ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۴/۱۸ تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۵/۰۵	مفهوم سبک زندگی تمامی عرصه‌های خصوصی و اجتماعی حیات انسان را در بر می‌گیرد. تلقی دین‌زدایانه از سبک زندگی در جهان مدرن به‌طور فزاینده‌ای رو به افزایش است. در پژوهش حاضر، با رویکرد کشورشناسی، ارتباط و تأثیر باور به آموزه‌های شیعی را بر سبک زندگی مسئولانه و سلامت‌محور در ایران بررسی کرده‌ایم. بدین منظور پیمایشی با مشارکت دانشجویان دانشگاه قم و با استفاده از آرای پیر بوردیو و پرسشنامه سبک زندگی چن و همکاران (Chen et al., 2007: 69) انجام شده است. در این پیمایش، نمونه‌ای ۳۶۶ نفری و نماینده از دانشگاه قم به پرسشنامه سبک زندگی با باورهای شیعی در شش ساحت مسئولیت‌پذیری، فعالیت جسمانی، مثبت‌اندیشی درباره زندگی، مدیریت استرس، تغذیه مناسب و حمایت اجتماعی پاسخ دادند. نتایج پژوهش نشان داد میان باور به آموزه‌های شیعی و اخذ سبک زندگی سلامت‌محور، به‌خصوص در ساحت‌های مسئولیت‌پذیری، مثبت‌اندیشی درباره زندگی و مدیریت استرس رابطه معنادار (۰/۴۳ در سطح ۱۰ درصد) وجود دارد. همچنین، در پژوهش حاضر، با پرداختن به عوامل اثربخش هویتی، مانند جنسیت و مقطع تحصیلی دانشجویان، مدل‌های متفاوتی از تأثیر باورهای شیعی در سبک زندگی دختران و پسران در مقاطع کارشناسی تا دکتری به‌دست آمد که خود در خور توجه است.
واژگان کلیدی: آموزه‌های شیعی، باور دینی، جوانان، سبک زندگی سلامت‌محور.	

ارجاع به این مقاله: نصرت خوارزمی ز، مرادی ی. (۱۴۰۲). «اثربخشی باور به آموزه‌های شیعی بر سبک زندگی جوانان؛ مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه قم». *مطالعات کشورها*. ۱(۳): ۴۸۹-۵۱۰.

doi: <https://doi.org/10.22059/jcountst.2023.357390.1026>

وبگاه: <https://jcountst.ut.ac.ir/> | رایانامه: jcountst@ut.ac.ir

شاپای الکترونیکی: ۹۱۹۳-۲۹۸۰

ناشر: دانشگاه تهران



* نویسنده مسئول: ✉ zkharazmi@ut.ac.ir  <https://orcid.org/0000-0003-4810-4725>

۱. مقدمه

در مفهوم‌پردازی سبک زندگی در متون غربی، نخستین بار آلفرد آدلر، روان‌شناس اجتماعی، از این مفهوم یاد کرد (Adler, 1929: 73). البته، از سال ۱۹۶۱م بود که «سبک زندگی» مورد اقبال اندیشمندان، به‌خصوص جامعه‌شناسان، قرار گرفت. سنت‌های متعدد جامعه‌شناختی بدین ترتیب سبک زندگی روزمره را از وجوه مختلف مسئله‌مند کرده است: از تصور «باهم‌بودگی» در اجتماع به‌عبارت جورج سیمل آلمانی (Simmel, 1971: 67) تا ریموند ویلیامز انگلیسی (Williams, 1958: 89) و لوفور فرانسوی (Lefebvre, 2003: 43) و نگاه به سبک زندگی به‌منزله پدیده‌ای شهری، همه دغدغه سبک زندگی را با تعابیر و تجارب زیسته متفاوت به تصویر کشیدند.

سبک زندگی در عصر مدرن بیشتر در جهان سکولار به تصویر کشید شده است و بر مجموعه‌ای نسبتاً هماهنگ از رفتارها و فعالیت‌های فردی در جریان زندگی روزمره دلالت دارد و مستلزم مجموعه‌ای از عادات، جهت‌گیری‌ها و بنابراین، برخوردار از نوعی وحدت است (گیدنز، ۱۳۸۸: ۱۲۱). امروزه این، اصطلاح، کاربرد عامیانه فراوان و گسترده‌ای یافته است و تا توصیف خانه و اسباب و اثاثیه آن را در بر می‌گیرد. به‌عبارتی، مفهوم سبک زندگی دامنه وسیعی از امور عینی و ذهنی را شامل می‌شود: الگوهای روابط اجتماعی، سرگرمی، مصرف، مد و پوشش و درعین حال، نگرش‌ها، ارزش‌ها و جهان‌بینی فرد و گروه عضو در آن (Bocock, 1992: 87; Evanse & Jackson, 2007: 23).

در این میان، باورهای دینی در شکل‌دادن به سبک زندگی افراد در جوامع گوناگون نقش بسزایی داشته است. ارزش‌ها، باورها و اعمال مرتبط با دین بر جنبه‌های مختلف زندگی - از جمله زندگی خانوادگی، اشتغال، اوقات فراغت و تعاملات اجتماعی - تأثیر می‌گذارد. مرکز افکارسنجی پیو، در نظرسنجی جهانی در سال ۲۰۱۵م، نشان داد که حدود سه‌چهارم جمعیت جهان با گروهی مذهبی هویت خود را شناسایی می‌کنند. طبق این مطالعه، علی‌رغم نشانه‌های افول دین در اروپا و آمریکای شمالی، همچنان باورهای دینی نیروی قدرتمندی در اغلب جوامع است و از ازدواج، کنترل تمایلات جنسی، مصرف الکل، تنظیم قرار ملاقات تا انتخاب‌های شغلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تغذیه نیز مثال خوبی از این حیث است؛ چنانکه یهودیان ارتدوکس قوانین غذایی خاص خود را دارند، از جمله پرهیز از صرف گوشت خوک یا صدف؛ و مسلمانان در تأمین غذای حلال و پرهیز

از گوشت خوک و نوشیدن الکل می‌کوشند. حتی معنای تعطیلات، فعالیت‌های فراغتی را با ارزش‌های مذهبی‌ای مانند نماز جمعه، شرکت در کلیسا و کنیسه عجین کرده است (PEW, 2015).

از منظر اندیشمندان اسلامی نیز سبک زندگی به نفوذ و حضور همه‌جانبه آموزه‌های دینی در معیارهای شناختی و رفتار فرد مسلمان اطلاق می‌شود. به‌عبارتی، خداباوری، خدامحوری و حاکمیت ارزش‌های اسلامی در زندگی از مهم‌ترین معیارهای سبک زندگی اسلامی در سطوح فردی و اجتماعی است. بنابراین، سبک زندگی اسلامی، برخلاف سبک زندگی سکولار، ذهنیت و رویه فرد و جامعه را در برمی‌گیرد (مصباح یزدی، ۱۳۹۲: ۶). فراتر از این، چنانکه آیت‌الله جوادی آملی در کتاب *مفاتیح‌الحیات* (۱۳۹۱: ۱۳)، کتاب احادیث درباره سبک زندگی اسلامی، بیان داشته است، احادیث و آموزه‌های شیعی به‌طور کاربردی برای استفاده عموم مردم و برای معنابخشی به زندگی انسانی، در ابعاد مختلف اخلاقی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی مفید است. تعامل انسان با خود، هم‌نوعان، مردم و نظام اسلامی، تا حتی تنظیم روابط با دیگر ارکان خلقت مانند حیوانات و محیط‌زیست پنج محور اصلی *مفاتیح‌الحیات* محسوب می‌شود. لذا، سبک زندگی اسلامی بدین معنا تمامی عرصه‌های سبک زندگی را به‌طور جامع در بر می‌گیرد. بدین ترتیب، در مطالعه حاضر، تلاش شده است تا بین دو ایده متفاوت از دین‌باوری و اثربخشی آن در سبک زندگی ارتباط برقرار شود. نظریه بوردیو (Bourdieu, 1984: 89) و مدل سبک زندگی چن (Chen, 2007) درباره جوانان مسلمان شیعه آزمون شد تا صورت‌های جدید از بودگی دینی در عصر معاصر توسعه یابد؛ به‌عبارتی، سؤال پژوهش به‌طور دقیق این است که آیا بین باورمندی جوانان دانشجوی دانشگاه قم به آموزه‌های شیعی و سبک زندگی مسئولانه و سلامت‌محور آن‌ها رابطه معناداری وجود دارد؟ اگر این رابطه معنادار است، کیفیت آن چگونه در ساحت‌های مختلف این نوع سبک زندگی هویدا است؟

انتخاب مکان نیز در این نمونه‌گیری معنادار بوده است. در واقع، اثربخشی باورمندی به دین در سبک زندگی در دانشگاه قم از این‌رو ممکن است جالب باشد که بافت فرهنگی قم، به‌عنوان یکی از شهرهای اصلی مذهبی جهان اسلام، و تمرکز حوزه علمی در قم سبب شده است این شهر شهری کاملاً مذهبی تلقی شود، درحالی‌که در بدنه اجتماعی قم - جدا از طلاب، اعم از اهالی قم و مهاجران، یا علاقه‌مندان گفتمان به این تفکر - لزوماً باور و تابع عمل‌بودن (پراکسیس)

مذهبی به شکل حوزوی آن مطرح نیست. توده‌های مذهبی سنتی تا سکولار مانند هر شهر دیگری در قم وجود دارند. نکته بعد آنکه در دانشگاه قم، هرچند در مدیریت، الزام‌های مذهبی، نظیر تفکیک جنسیتی، اعمال می‌شود، در واقع، مرجع تعیین قبولی دانشجویان کنکور سراسری است و افسار متعددی - به خصوص از شهرهای نزدیک مانند تهران، کاشان و اصفهان - با افکار و آرای بسیار مختلف مذهبی احتمال قبولی در این دانشگاه را دارند. لذا، محل پژوهش هرچند به ظاهر دانشگاهی در شهری کاملاً مذهبی است، تکرر آرا در آن محفوظ است. در بخش‌های پیش‌رو، با مرور پیشینه پژوهش و زمینه نظری و روشی آن، به تبیین و تحلیل نتایج پیمایش انجام‌شده و معطوف به سؤال اصلی پژوهش خواهیم پرداخت.

۲. پیشینه پژوهش

ذات اثربخشی باورهای دینی در سبک زندگی و تبلور آن در ابعاد گوناگون زندگی روزمره در منابع متعددی در زمینه‌های جغرافیایی و فرهنگی گوناگون بررسی شده است. برای نمونه، گریس داوی در کتاب *مذهب در اروپای مدرن* به بافت تاریخی و فرهنگی مدرنیته در اروپا پرداخته است و به این واقعیت اذعان دارد که دین در دوره پساجنگ جهانی دوم و با رواج سکولارگرایی و تفوق فردگرایی دستخوش تغییرات قابل توجهی شده است. همچنین، بر این امر تأکید دارد که همچنان دین به شیوه‌های متنوعی، در شکل دادن به هویت فردی، انتخاب‌ها و تعامل‌های بین فردی نقش مهمی دارد (Davie, 2013: 123).

این دیدگاه در مطالعات دیگری نیز به اثبات رسیده است. مارک فاریس و همکاران در مطالعه خود معطوف به تحلیل داده ثانویه از نظرسنجی مرکز تحقیقات پیو، دریافته‌اند که هرچند اقلیتی از مسیحیان (۱۶ درصد) به مذهبی بودن در عمل تمایل بیشتری دارند، آموزه‌های دینی را در تعریف سبک زندگی سالم با توجه به مقوله‌های تغذیه مناسب، حتی ورزش و رفتارهای پرهیزگارانه دخالت می‌دهند. آن‌ها با رفتارهایی - همانند ایمان به خدا، خواندن کتاب مقدس، دعا کردن، و داوطلب شدن در کلیسا - سبک زندگی سالم را درونی کرده‌اند (Faries et al., 2023: 20).

در جهان اسلام که هنوز پای‌بندی به شریعت امری جدی در زندگی روزمره افراد است، به‌طریق اولی، این مداخله عمیق‌تر است. فرشته ترابی به ابعاد

جنسیتی آن نیز توجه داشته است و ارتباط سبک زندگی اسلامی و رضایت از زندگی را در بین زنان شاغل و خانه‌دار، با استفاده از روش توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای بررسی کرده است. نمونه به‌طور خوشه‌ای انتخاب شده بود. جامعه آماری عبارت بودند از ۱۱۰ زن شاغل در اداره بنیاد شهید و امور ایثارگران مناطق ۶، ۷ و ۸ و زنان خانه‌دار در همین مناطق شهر تهران. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که میانگین رتبه ابعاد سبک زندگی اسلامی زنان شاغل از زنان خانه‌دار بیشتر است، به‌جز در سه مورد امور مالی، تفکر و علم، و امنیت. این بدان معناست که در ابعاد اجتماعی و باورها اعم از مقولات عبادی، اخلاقی، خانواده، سلامت و زمان‌شناسی، زنان شاغل نمره بالاتری اخذ کرده‌اند. این پژوهش روشن کرد که میان ابعاد اجتماعی، عبادی، خانواده، سلامت و نمره کل سبک زندگی اسلامی با رضایت از زندگی در زنان خانه‌دار ارتباط معناداری وجود دارد (ترابی، ۱۳۹۹: ۷۶).

اندیشیدن درباره کارکرد اجتماعی و سیاسی دین، به‌منزله ابزار تربیت شهروندان، نیز اهمیت دارد. از این منظر، در برخی مطالعات، دین چنین ارزیابی شده است: حاوی همه تعالیم متعالی و سبک زندگی تقوامحور، حول رعایت واجبات و محرمات؛ دارای آثار و نتایج درخشان در دنیا و آخرت، اعم از آثار دنیایی مثل آسان‌شدن امور، بصیرت و روشن‌بینی، و آرامش و آثار اخروی مانند تأمین امنیت، کسب رضایت خداوند و رسیدن به بهشت رضوان (قاسمی، ۱۳۹۸: ۶۷).

از سوی دیگر، افرادی مانند مراد آی‌تاچ و همکاران، در پی آشکارساختن ماهیت امر قدسی در چارچوب شبکه قدرت، در دست‌گرفتن کنترل بر کل زندگی افراد را مطرح می‌کنند. به‌زعم او، نتیجه این نوع ذهنیت، بروز «شهروندی ضعیف» است که از طریق محدودیت‌های ناشی از ارزش‌ها و هنجارهای منبعث از ادراک چنین جوامعی، از طریق خانواده، سنت و عدالت سازماندهی می‌شود (Murat Aytac et al., 2016: 5).

علاوه بر مطالعات صورت‌گرفته در ابعاد محلی، ملی یا منطقه‌ای، مقوله سبک زندگی و تمایزهای آن، به‌منزله نقطه افتراق میان تمدن‌ها، به‌خصوص جهان غرب با جهان اسلام، نیز در خور تأمل است. از مطالعات تأثیرگذار در این حوزه، می‌توان از پژوهش دبلیو مونتگومری وات، محقق مسلمان بریتانیایی، در کتابش با عنوان سنت اسلامی یاد کرد. او این‌گونه استدلال می‌کند که قوانین اسلامی

(شریعت) چارچوب جامعی را عرضه می‌کند که بر همه جنبه‌های زندگی - از بهداشت شخصی تا معاملات اقتصادی و حکومتداری - حاکم است. او پیشنهاد می‌کند که سبک زندگی اسلامی با تأکید شدید بر عدالت اجتماعی، رفتار اخلاقی و تلاش برای کسب دانش مشخص می‌شود (Watt, 1994: 7).

همچنین، فضل‌الرحمن، از پیشروان و مشاهیر تجددخواهی در شبه‌قاره که در زمینه فلسفه و اخلاق اسلامی تألیفات فراوانی داشته است، در کتاب خود، *اسلام*، معتقد است که اسلام جهان‌بینی‌ای کل‌نگر ارائه می‌دهد که جنبه‌های مختلف زندگی را - از جمله معنویت، اخلاق و روابط اجتماعی - در بر می‌گیرد. وی پیشنهاد می‌کند که سبک زندگی اسلامی با تعهد به رعایت اصول اخلاقی و دستیابی به تعادل و هماهنگی در همه جنبه‌های زندگی مشخص می‌شود (Rahman, 1979: 9).

میدا یگن اوغلو، متفکر ترک در حوزه پسااستعمار، نیز معتقد است اساساً نسبت‌دادن غرب به مدرنیته در مقابل مواجهه تمدنی آن با جهان اسلام بر این اساس شکل گرفته است که سبک زندگی غربی با صنعت، مدرن‌سازی و روزمرگی سکولار در مقابل شرق عقب‌افتاده، توسعه‌نیافته و غیرسکولار و دینی تصویر می‌شود (Yeğenoğlu, 2011: 240). به همین نسبت، احصای حدود و ثغور سبک زندگی در تفکر اسلامی و روایت روزمره مسلمانان مهم است و نقاط اتصال و انفصال مدنی را پررنگ می‌کند.

۳. پایگاه نظری؛ پیر بوردیو و نظریه سبک زندگی

یکی از جامعه‌شناسان مدرن که تلاش کرد بر مسئله پیچیده رابطه میان عاملیت و ساختار فائق آید پیر بوردیو است. او سعی کرد مفهوم سبک زندگی را در تعامل میان سه مفهوم عادت‌واره‌ها (ساختمان ذهنی)، حوزه (زمینه) و سرمایه مطرح کند؛ اینکه انسان در اجتماع تحت تأثیر چه چیزی کنش خود را سامان می‌دهد و رفتار اجتماعی او بر اساس آگاهی و انتخاب است یا از عوامل بیرونی تأثیر می‌پذیرد موضوع مهم بحث اندیشه پیر بوردیو است (Bourdieu, 1984).

به‌ازای هر سطح از موقعیت، سطحی از عادت‌ها وجود دارد که بر اثر شرایط اجتماعی مناسب با آن به وجود می‌آید. این عادت‌واره‌ها و ظرفیت تکثیرکننده آن‌ها مجموعه انتظام‌یافته‌ای از ثروت و خصلت‌ها را به‌وجود می‌آورد که در درون خود وحدت اسلوبی دارد. در تفکر بوردیو، عادت‌واره‌ها بخشی از هویت و فرهنگ

هر جامعه را شکل می‌دهند و در ارتباط با تقویت انسجام اجتماعی در عین حفظ تفاوت‌ها و تنوع نقش دارند که به انسان اجازه می‌دهد جهان اجتماعی و ساختارهای آن به گونه یکنواخت بر همه کنشگران تحمیل نشود (ibid: 37). به عقیده بوردیو، عادت‌واره هم ماندگار و هم انتقال‌پذیر است؛ بدین معنا که از یک محیط به محیط دیگر انتقال می‌یابد. به هر روی، این امکان وجود دارد که انسان‌ها عادت‌واره‌های نامناسبی کسب کنند و از آنچه بوردیو، کاستی می‌خواند رنج برند. اگرچه عادت‌واره‌ها ساختار ملکه ذهن‌شده‌ای دارد که اندیشه و گزینش کنش را مقید می‌کند، تعیین‌کننده جبری اندیشه و کنش نیست (ibid).

به عقیده بوردیو (ibid)، عادت‌واره‌ها با شرایط عینی ارتباط دارد و رفتارهای مردم در سبک‌های زندگی را متمایز می‌کند. در نظر او عادت‌واره‌ها مفهومی مرکزی و حد واسط میان افراد و محیط ساختاریافته اجتماعی و عنصری کلیدی برای تفسیر نابرابری‌های اجتماعی و بازتولید الگوی نابرابر است (Cockerham et al., 2002: 200).

بوردیو، پس از پی‌ریزی نظام فکری خود، این نظام را به رشته مسائل تجربی پیوند می‌زند. او معتقد است که ترجیح‌های فرهنگی گروه‌های گوناگون جامعه به دلیل عوامل ثابت ساختاری، به‌ویژه ساختمان ذهنی و زمینه، است. دین در نگاه بوردیو از ساختار ذهنی برخاسته از منش فرد نشأت می‌گیرد. وی، در قالب نظریه عمل، دین را میدانی نسبتاً خودمختار در درون میدان وسیع قدرت تعریف می‌کند و بر پویایی آنچه تأکید دارد که ساختارها و محتوا را در این میدان تشکیل می‌دهد (Bourdieu, 1984: 39).

سبک زندگی اسلامی از آن جهت سبک است که به رفتار می‌پردازد و با شناخت و با عواطف ارتباط مستقیم ندارد؛ ولی از آن جهت که «اسلامی» است بی‌ارتباط با عواطف و شناخت‌ها نیست. بر این اساس، در سبک زندگی اسلامی، عمق اعتقادات و نگرش فرد سنجیده نمی‌شود، بلکه رفتارهای فرد سنجش می‌شود؛ اما، هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل‌هایی از شناخت‌ها و عواطف اسلامی را پشتوانه قرار دهد.

در سبک زندگی از دیدگاه روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، علوم پزشکی، و نظایر آن، فقط به رفتار نگاه می‌شود؛ در هیچ‌کدام، نیت افراد و عواطف و شناخت‌هایی که پشتوانه آن رفتارهاست ملاک نیست؛ سبک زندگی اسلامی به نیت‌ها ارتباط ندارد؛ در عین حال، تأکید آن بر رفتار است؛ به حداقل‌های عواطف و

شناخت نیز نظر دارد. بوردیو در مدل خود فرایند شکل‌گیری سبک زندگی را چنین بیان می‌کند: نظام اجتماعی مجموعه‌ای از میدان‌هایی است که بر اساس توزیع سرمایه ساخت یافته و طبقه‌بندی شده است و افراد در آن برای کسب بیشتر سرمایه و در نتیجه کسب قدرت، به رقابت می‌پردازند (ibid: 34). در این مدل دین چه جایگاهی دارد؟

دین سه نوع سرمایه در اختیار افراد قرار می‌دهد: نخست، جهان‌بینی و نظامی معنایی است. دوم، دین خود میدان (زیر فضای اجتماعی) است و افراد در آن در کسب قدرت و سرمایه به رقابت می‌پردازند. سوم، دین در میدان‌های دیگر نیز ممکن است حضور داشته باشد؛ زیرا این امکان وجود دارد که سرمایه‌های منتسب به آن در هر میدانی نقش ایفا کند (بوردیو، ۲۰۰۲). پس دین در ایجاد عادت‌واره‌ها، سلیقه و زیباشناسی و در نتیجه سبک‌های زندگی نقش ایفا می‌کند و جدای از سبک‌های زندگی، به خصوص دینی، در شکل‌گیری دیگر سبک‌های زندگی نیز دخیل است (مهدوی‌کنی، ۱۳۸۷: ۸۴).

۴. روش تحقیق

پژوهش حاضر حاصل پیمایشی است که در آن انتخاب مکان، یعنی دانشگاه قم، بنا بر آنچه در مقدمه ذکر شد، هدفمند بوده است. نمونه‌گیری به روش تصادفی صورت پذیرفت. تعداد دانشجویان شرکت‌کننده (۳۶۶ نفر)، فراوانی جنسیت و مقطع تحصیلی (جدول ۱)، بر اساس رابطه کوکران با فرمول زیر تعیین شده است.

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{(n_0 - 1)}{N}}$$

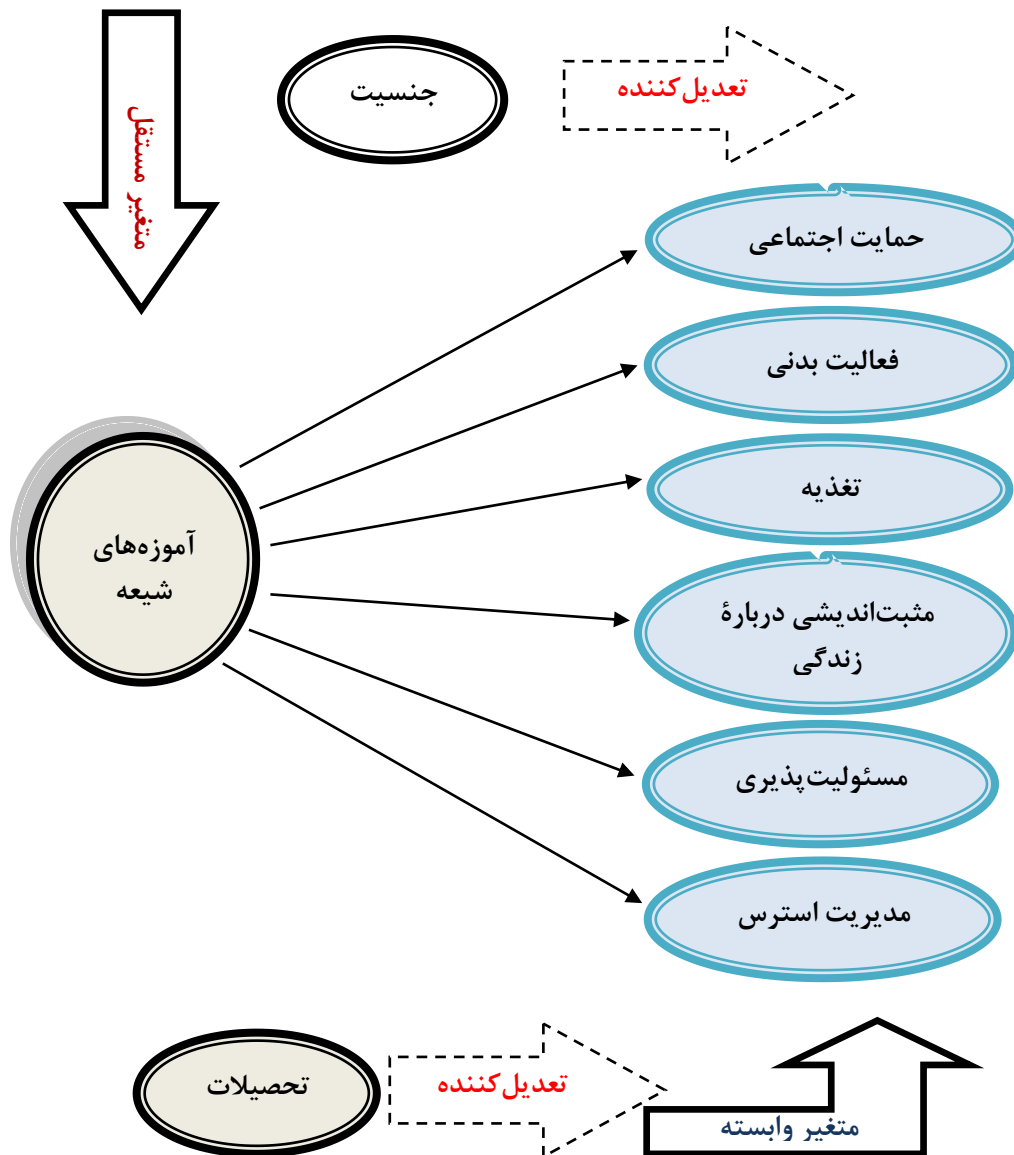
در این فرمول، n_0 حجم نمونه به دست آمده با استفاده از فرمول کوکران، N حجم جامعه هدف، و n حجم نمونه اصلاح شده جدید را نمایندگی می‌کند. دانشجویان به دو پرسشنامه درباره میزان باورمندی به آموزه‌های شیعی و ابعادی از سبک مسئولانه و سالم زندگی پاسخ دادند. در بعد باور دینی، درباره باور به رابطه انسان و خدا، آخرت، اولیای دین (ائمه اطهار (ع))، اخلاق فردی و روابط اجتماعی پرسش شد. در بعد سبک زندگی نیز درباره ادراک زندگی، حمایت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، مدیریت استرس، تغذیه مناسب و فعالیت جسمانی پرسش شده است.

جدول ۱. فراوانی و درصد فراوانی شرکت کنندگان بر اساس جنسیت و تحصیلات

مقطع	جنسیت	فراوانی	درصد
کارشناسی	زن	۱۲۰	۳۲/۸
	مرد	۱۴۰	۳۸/۳
کارشناسی ارشد	زن	۴۸	۱۳/۱
	مرد	۴۵	۱۲/۳
دکتری	زن	۳	۸
	مرد	۱۰	۲/۷
کل		۳۶۶	۱۰۰

پرسشنامه بخش باورهای شیعی برای بررسی روایی و پایایی، برای ۱۵ نفر از متخصصان اسلامی ارسال شد. کارشناسان به بیشتر سؤالها ضریب پایایی بالای ۸۰ درصد را اختصاص دادند. سپس، پرسشنامه برای بررسی پایایی بیشتر در بین ۱۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه قم توزیع شد. با این حال، محققان دریافتند که در سه سؤال، مشکلات قابلیت اطمینان مطرح است؛ به این معنا که پاسخها به آن سه سؤال در سراسر نمونه یکسان نبود. با وجود این، در ۳۷ سؤال باقیمانده، ضریب شباهت بالای ۹۴ درصد بود که نشان می‌دهد پرسشنامه به‌طور کلی پایایی دارد.

پرسشنامه ارتقای سبک زندگی مسئولانه و سالم نیز از چن و همکاران (Chen et al., 2007: 69) گرفته شده است. علی‌رغم استاندارد بودن آن، برای ۱۰ نفر از اعضای هیئت علمی صاحب‌نظر ارسال شد تا از روایی و پایایی آن اطمینان حاصل شود. ضریب آلفای کرونباخ آن ۷۴ درصد بوده است. در این پژوهش متغیر وابسته یا پیش‌بینی‌شونده (ملاک) سبک‌های زندگی و هدف این است که از طریق متغیر پیش‌بین (باور به آموزه‌های شیعه) بتوان ابعاد و نمره کل سبک‌های زندگی را پیش‌بینی کرد. متغیرهایی که احتمالاً این رابطه را تعدیل می‌کنند عبارت‌اند از تحصیلات و جنسیت؛ چراکه تصور بر این است که این دو متغیر در ارتباط بین آموزه‌های شیعه و سبک زندگی نقشی تعدیل‌کننده داشته باشند. مدل مفهومی پژوهش حاضر را در شکل ۱ مشاهده می‌کنید. در واقع، میانگین و انحراف معیار نمرات باور به آموزه‌های شیعه محاسبه شد. سپس، با استفاده از ضریب هم‌بستگی پیرسون، رابطه آن با ابعاد سبک زندگی بررسی شده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ انجام شد.



شکل ۱. مدل مفهومی تحقیق و رابطه بین متغیرهای پژوهش

۵. یافته‌ها

دانشجویان شرکت‌کننده در پژوهش حاضر به آموزه‌های شیعی باور دارند (جدول ۲). آزمون آماری تی مستقل نشان می‌دهد که بین دختران و پسران در باور به آموزه‌های شیعه تفاوت معناداری وجود ندارد (جدول ۳).

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات دختران و پسران در آموزه‌های شیعی

متغیر	جنسیت	میانگین	انحراف معیار
باور به آموزه‌های شیعی	زن	۱۲۳/۱۵	۱۶/۱۶
	مرد	۱۱۸/۴۵	۱۶/۹۴

جدول ۳. آزمون تی مستقل برای بررسی مقایسه‌ای دختران و پسران در آموزه‌های شیعی

متغیر	اندازه تی	درجه آزادی	سطح معناداری
باور به آموزه‌های شیعی	۰/۷۶	۳۶۶	غیرمعنادار

در این نمونه فراگیر و باورمند از دانشجویان دانشگاه قم، طبق پرسشنامه اخذ شده از چن و همکاران (Chen et al., 2007: 69)، شش ساحت از سبک زندگی سالم با ۴۰ سنجه ارزیابی شد. به‌طور مثال، در ساحت یا مقوله مثبت‌اندیشی درباره زندگی هفت عنصر سنجش شد: احساس ارزشمندی خود، احساس شادی و رضایت، اندیشه مثبت داشتن، خود آگاهی و شناخت نقاط قوت و ضعف، تشخیص اولویت‌ها در زندگی، تقویت و حفظ احساس علاقه به رقابت روزانه و یافتن هدف در زندگی.

مسئولیت‌پذیری در سبک زندگی سلامت‌محور نیز به عنوان نمونه دیگر، شامل هشت سنجه می‌شود: تغذیه مناسب، مراقبت از وزن، استفاده از مسواک و نخ دندان، اهمیت سلامت شخصی، مراقبت از بدن، شست‌وشوی دست‌ها قبل از غذا، پرهیز از خوردن غذای مانده، و استفاده نکردن از غذاهای حاوی مواد نگه‌دارنده. دیگر سنجه‌ها نیز در پرسشنامه پیوست آمده است.

پاسخ دانشجویان به شش ساحت سنجش شده نشان می‌دهد با باورمندی شیعی رابطه‌ای معنادار وجود دارد (جدول ۴)؛ یعنی، افراد باورمندتر به اتخاذ و مراقبت سبک زندگی سلامت‌محورتر راغب‌تر هستند و اهتمام بیشتری دارند. نتایج نشان می‌دهد که باور به آموزه‌های شیعی با همه ابعاد سبک زندگی سنجش شده، به‌جز بعد فعالیت جسمانی، رابطه مثبت و معناداری دارد، به‌نحوی که ضریب هم‌بستگی بین نمرات کل باور به آموزه‌های شیعی با سبک زندگی برابر با ۰/۴۳ است که در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

بیشترین رابطه یا تأثیر باور به آموزه‌های شیعی بر بعد مسئولیت‌پذیری در زندگی بود. ضریب هم‌بستگی این دو متغیر برابر ۰/۶۴ است. بعد از آن، بیشترین

رابطه باورمندی شیعی با مثبت‌اندیشی درباره زندگی ۰/۵۵ و مدیریت استرس ۰/۴۹ است. تنها متغیری که به نظر می‌رسد از باورمندی شیعی تأثیر معناداری نگرفته است، بعد فعالیت جسمانی در سبک زندگی است. البته، نتیجه این تحقیق نشان داد که افراد غیرمذهبی فعالیت جسمانی بیشتری دارند، بلکه نتیجه این تحقیق گویای این بود که بین این دو گروه تفاوت معناداری در این بعد وجود ندارد. بدین ترتیب، شاید امکان یا تمایل فرهنگی جامعه ایران به ورزش کم باشد که لازم است در مطالعه دیگری ارزیابی و بحث شود.

جدول ۴. ضریب هم‌بستگی پیرسون به منظور بررسی رابطه بین باور به آموزه‌های شیعی و ابعاد سبک زندگی

متغیر	حمایت اجتماعی	مثبت‌اندیشی درباره زندگی	مسئولیت‌پذیری	مدیریت استرس	تغذیه مناسب	فعالیت جسمانی	کلیت سبک زندگی
باور به آموزه‌های شیعی	**۰/۴۷	**۰/۵۵	**۰/۶۴	**۰/۴۹	**۰/۲۶	۰/۱۸	**۰/۴۳

** معناداری در سطح ۰/۰۵

یافته دوم و مهم پژوهش این است که لزوماً بروز دین‌باوری در دختران و پسران به یک شکل نیست، بلکه آزمون تی مستقل، گویای آن است که بین دختران و پسران در ابعاد حمایت اجتماعی، مثبت‌اندیشی درباره زندگی، مدیریت استرس، و فعالیت‌های جسمانی تفاوت معناداری وجود دارد (جدول ۵). به عبارت دیگر، در بعد حمایت اجتماعی نمرات زنان از نظر آماری بیشتر از نمرات پسران بود. در ابعاد مثبت‌اندیشی درباره زندگی، مدیریت استرس و فعالیت‌های جسمانی نمرات پسران از نمرات دختران از نظر آماری بالاتر بود. در دو بعد درک از مسئولیت‌پذیری و تغذیه مناسب، بین دختران و پسران از نظر آماری تفاوت معناداری وجود نداشت.

جدول ۵. آزمون تی مستقل برای بررسی مقایسه‌ای نمرات دختران و پسران در ابعاد سبک‌های زندگی

متغیر	اندازه تی	درجه آزادی	سطح معناداری
حمایت اجتماعی	۲/۳۶	۳۶۶	۰/۰۵
مثبت‌اندیشی درباره زندگی	-۲/۱۵	۳۶۶	۰/۰۵
مسئولیت‌پذیری	۰/۳۴	۳۶۶	غیرمعنادار
مدیریت استرس	-۲/۱۷	۳۶۶	۰/۰۵
تغذیه مناسب	۰/۱۷	۳۶۶	غیرمعنادار
فعالیت جسمانی	-۲/۳۴	۳۶۶	۰/۰۵

عنصر هویتی دیگری که پیش از این نیز عامل منشأ اثر در دانشگاه ذکر شد، سطح تحصیلات است. در مطالعه حاضر (جدول ۶) با سنجش دانشجویان مقاطع کارشناسی و تحصیلات تکمیلی نشان داده شده است که میانگین قابل‌قبولی از آن‌ها به باور به آموزه‌های شیعی و اتخاذ سبک زندگی مسئولانه و سلامت‌محور گرایش دارند. درصد انحراف معیار پایین در این رده‌ها نیز مؤید تمرکز جمعیتی مناسب حول سنج‌ها در دو سطح باور دینی و سبک زندگی است.

جدول ۶. میانگین و انحراف معیار نمرات کل سبک‌های زندگی و آموزه‌های شیعی به تفکیک مقطع تحصیلی

مقطع	متغیر	میانگین	درصد انحراف معیار
کارشناسی	سبک زندگی	۱۲۹/۱۳	۱۹/۱۶
	باور به آموزه‌های شیعی	۱۱۹/۳۴	۱۵/۳۵
کارشناسی ارشد	سبک زندگی	۱۳۲/۳۴	۱۸/۴۶
	باور به آموزه‌های شیعی	۱۲۱/۵۴	۱۶/۳۴
دکتری	سبک زندگی	۱۳۴/۶۵	۱۹/۳۷
	باور به آموزه‌های شیعی	۱۲۲/۳۲	۱۸/۳۲

اینکه افزایش تحصیلات و رسیدن به مقطع تحصیلات تکمیلی، سبک زندگی سلامت‌محور افراد را، بسته به باورمندی آن‌ها به آموزه‌های شیعی افزایش داده است، به آن معنا نیست که همه شش ساحت سبک زندگی یک اندازه تحت تأثیر باور دینی بوده است، بلکه در پژوهش حاضر، با استفاده از آزمون تی مستقل، ارتباط دو متغیر پیوسته سبک زندگی سلامت‌محور باورمند شیعی در دو

گروه دانشجویان کارشناسی و تحصیلات تکمیلی در ساحت‌های مختلف ارزیابی شده است. همان‌طور که در جدول ۷ نشان داده شده است، بین دانشجویان کارشناسی و تحصیلات تکمیلی در سه بعد سبک زندگی - اعم از مثبت‌اندیشی درباره زندگی، مسئولیت‌پذیری و مدیریت استرس - تفاوت معناداری به نفع تحصیلات تکمیلی وجود دارد. به عبارت دیگر، نمرات دانشجویان تحصیلات تکمیلی با دانشجویان کارشناسی در سه بعد دیگر سبک زندگی سلامت‌محور باورمند شیعی - یعنی فعالیت جسمانی، تغذیه مناسب، حمایت اجتماعی - از نظر آماری تفاوت معناداری نداشت.

جدول ۷. آزمون تی مستقل برای بررسی مقایسه‌ای دانشجویان کارشناسی و تحصیلات

تکمیلی در ابعاد سبک زندگی سلامت‌محور باورمند شیعی

متغیر	اندازه تی	درجه آزادی	سطح معناداری
حمایت اجتماعی	۰/۲۴	۳۶۶	غیرمعنادار
مثبت‌اندیشی درباره زندگی	۴/۲۲	۳۶۶	۰/۰۱
مسئولیت‌پذیری	۳/۶۵	۳۶۶	۰/۰۱
مدیریت استرس	۳/۳۹	۳۶۶	۰/۰۱
تغذیه مناسب	۰/۶۷	۳۶۶	غیرمعنادار
فعالیت جسمانی	-۰/۷۶	۳۶۶	غیرمعنادار

۶. نتیجه‌گیری

سؤال اصلی پژوهش حاضر عبارت است از بررسی ارتباط بین کیفیت و تأثیر باور به آموزه‌های شیعی بر سبک زندگی سلامت‌محور در دانشجویان دانشگاه سراسری قم. انتخاب بافت علمی و فرهنگی قم از این حیث جالب است که این شهر مذهبی از یک‌سوی محل ارجاع مذهبیان است؛ از سوی دیگر، در جمعیت خود همه‌گونه افراد از مذهبی تا سکولار را جای داده است. همچنین، به دلیل نزدیکی به شهرهای بزرگی مانند تهران و اصفهان، دانشجویان از طبقات اجتماعی و اعتقادی متنوع این دانشگاه را برای ادامه تحصیل انتخاب می‌کنند.

در سطح نظری، از آرای پیر بوردیو (۱۹۸۴) بهره گرفته شده است. در سطح روش نیز پیمایشی با نمونه معنادار از کل دانشگاه (۳۶۶ نفر) از شقوق هویتی متنوع اعم از زن و مرد و سطوح تحصیلاتی اعم از کارشناسی و تحصیلات تکمیلی صورت پذیرفته است. چنانکه بوردیو دین را حوزه نسبتاً مستقلی می‌داند

که در آن امکان ساختن عادت‌واره‌ها یا ملکه‌های ذهنی و عینی وجود دارد، آموزه‌های شیعی در مطالعه حاضر مانند حد واسطی بین فرد و محیط عمل می‌کند که ساختاریافتگی اجتماعی و تعاملات را شکل می‌دهد.

نتایج پژوهش نشان داد بین باور به آموزه‌های شیعی و سبک زندگی سالم ارتباط مثبت وجود دارد، به نحوی که رد پای آن در تمام ابعاد سبک زندگی سنجش شده، به جز بعد فعالیت جسمانی، هویداست. رابطه بین نمرات کل باورمندی به آموزه‌های شیعی با نمره کل سبک ۴۳ درصد و در سطح ۰/۰۱ معنادار است. بیشترین تأثیر باور به آموزه‌های شیعی در بعد مسئولیت‌پذیری ۶۴ درصد، مثبت‌اندیشی درباره زندگی ۵۵ درصد و مدیریت استرس ۴۹ درصد در سبک زندگی سلامت‌محور بوده است. همچنین، تنها متغیری که از باورمندی به آموزه‌های شیعی اثر نگرفته است فعالیت جسمانی بود که لزوماً در بین افراد کمتر باورمند نیز چندان رایج گزارش نشده است.

در پژوهش حاضر، همچنین به عوامل زیر توجه شده است: عوامل مؤثر هویتی دیگر اعم از جنسیت، به خصوص با عنایت به تفکیک جنسیتی در دانشگاه قم، و مقطع تحصیلی، که به زعم بوردیو بخش مهمی از مفهوم سرمایه و برسازنده و حامل عادت‌واره محسوب می‌شود.

در مقوله جنسیت، هرچند در میزان باورمندی به آموزه‌های شیعی، دختران و پسران دانشجوی با ضریب هم‌بستگی ۷۶ درصد به هم شبیه بوده‌اند، نوع بروز باورهای شیعی در سبک زندگی سلامت‌محور در آن‌ها متفاوت است، به نحوی که دختران در امر حمایت اجتماعی و پسران در ابعاد مثبت‌اندیشی درباره زندگی، مدیریت استرس و فعالیت‌های جسمانی رتبه بالاتری دارند.

در مورد مقطع تحصیلی، نتایج پژوهش نشان می‌دهد که با افزایش مقطع تحصیلی، از میزان باور شیعی و سبک زندگی مسئولانه و سلامت‌محور کاسته نشده بلکه در مواردی افزایش هم یافته است. این امر به طور ضمنی ممکن است این پیام را داشته باشد که افراد با گرایش‌ها و باورهای جدی‌تر به آموزه‌های شیعی در نظر و عمل، قم را برای تحصیل، به خصوص در مقطع دکتری، انتخاب می‌کنند. به هر ترتیب، باور به آموزه‌های شیعی در سطح قابل قبول در بین دانشجویان کارشناسی و تحصیلات تکمیلی به معنای به‌کارگیری آموزه‌های شیعی در سبک زندگی به شکلی واحد نیست، بلکه تشخیص ارتباط دو متغیر پیوسته سبک زندگی سلامت‌محور مبتنی بر باورمندی شیعی در دو گروه دانشجویان

کارشناسی و تحصیلات تکمیلی در شش ساحت مورد نظر در نهایت اهمیت ویژه‌ای داشته است. از این منظر، مثبت‌اندیشی درباره زندگی، مسئولیت‌پذیری و مدیریت استرس تفاوت معناداری را نشان می‌دهد که حاکی از تأثیر بیشتر هویت دینی را در دانشجویان تحصیلات تکمیلی است. در ابعاد فعالیت جسمانی، تغذیه مناسب و حمایت اجتماعی، دانشجویان کارشناسی و تحصیلات تکمیلی به هم شبیه بودند و تفاوت معناداری نداشتند.

در نهایت، لازم به ذکر است، هرچند در پرسشنامه سبک زندگی از منبع غیرایرانی استفاده شده است (Chen et al., 2007: 69)، با سنجش پایایی و روایی با مشارکت اهل علم در مراحل آماده‌سازی و نتایج احصاشده، در نهایت بستر مناسبی برای سنجش زندگی ایرانی فراهم آمد و قابل بهره‌برداری است. این نیز خدمتی شاید باشد از سوی پژوهشگران این مقاله به پژوهشگران حوزه سبک زندگی در ایران. همچنین، پیشنهاد می‌شود با مطالعات طولی در بستر زمان، محققان احصا کنند که چه عواملی ممکن است باورمندی به آموزه‌های دینی و پای‌بندی افسار جوان، از جمله بدنه دانشگاهیان، را به سبک‌های زندگی متناسب با آن ایجاد و به صورت «عادت‌واره» تثبیت کند.

تعارض منافع

این مقاله مشمول هیچ گونه تعارض منافع نیست.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان در تألیف این مقاله مشارکت یکسان داشته‌اند.

اصول اخلاقی

نویسندگان در انتشار این مقاله، به‌طور کامل از اخلاق نشر، از جمله سرقت ادبی، سوءرفتار، جعل داده‌ها یا ارسال و انتشار دوگانه پرهیز داشته است؛ منفعت تجاری در این راستا وجود ندارد. این مقاله حاصل تحقیقات خود نویسنده است و اصالت محتوای آن را اعلام داشته است.

دسترسی به داده‌ها

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر در خصوص نحوه تجزیه و تحلیل داده‌ها در این مقاله، با نویسنده مسئول مکاتبه فرمایید.

پیوست: دو پرسشنامه تحقیق

میزان باورمندی به آموزه‌های شیعی

خیلی زیاد	زیاد	کمی	خیلی کم	سؤال
				کار خوب و بد دیگران به من ربطی ندارد.
				هر کاری را با نام خدا شروع می‌کنم.
				در امتحانات تقلب نمی‌کنم، چون برخلاف معیار دینی من است.
				از نوشیدنی‌های غیراسلامی پرهیز می‌کنم.
				معمولاً در نماز جماعت دانشگاه شرکت می‌کنم.
				در معاشرت‌های روزانه، در ارتباط با جنس مخالف تابع مقررات دینی هستم.
				تحصیل و کسب علم را وظیفه دینی و ضروری می‌دانم.
				معمولاً دعای عهد می‌خوانم.
				در امور اجتماعی انتخابات، تظاهرات و ... فعال هستم.
				در انجمن‌های رسمی (بسیج و انجمن اسلامی و ...) و غیررسمی (انجمن‌های ادبی و هنری و ...) دانشگاه فعالم.
				چندان به حکومت دینی باور ندارم.
				رعایت پوشش اسلامی را لازم می‌دانم.
				در مکانی که استاد یا هم‌کلاسی‌هایم را غیبت کنند، همراهی نمی‌کنم.
				نسبت به دوستان یا هم‌کلاسی‌هایی که با هم قهرند بی‌تفاوتم.
				هم‌کلاسی‌های فقیر و ثروتمند خود را در حرمت انسانی متفاوت می‌دانم.
				در مورد دوستان و هم‌کلاسان خود، شایعه و برچسب ناروا را نمی‌پذیرم.
				در خواندن نماز اول وقت، کم‌توفیق هستم.
				دوست دارم سحرخیز باشم، اما موفق نمی‌شوم.
				اگر شرایط مهیا باشد، دوست دارم در اردوهای زیارتی دانشگاه شرکت کنم.

خیلی زیاد	زیاد	کمی	خیلی کم	سؤال
				نسبت به مکروهات و مستحبات بی تفاوتم.
				خداوند انسان‌ها را بر اعمالشان مجبور ساخته است.
				سعادت خود را در آسایش و راحتی می‌جویم.
				در امور زندگی توکل به خدا را کارساز نمی‌دانم.
				با هم کلاسان و دوستان خود، با صداقت و بی‌ریا رفتار می‌کنم.
				از اموال دانشگاه مثل اموال خودم حفاظت می‌کنم.
				اگر مجبور شوم، ربا می‌گیرم.
				در امر ازدواج و قوانین دینی پایبند هستم.
				تلاش می‌کنم روزه‌هایم قضا نشود.
				شهیدشدن در راه خدا را دوست دارم.
				با مخالفان دین همراه نمی‌شوم.
				سعی می‌کنم وقتی از کنار مزار شهدای گمنام دانشگاه رد می‌شوم فاتحه بخوانم.
				در زمان‌های خاص (رجب، شعبان، رمضان، شب‌های قدر و...) برنامه‌ام مثل زمان‌های دیگر است.
				برای گشایش در کارها به ائمه اطهار متوسل می‌شوم.
				در انجام اعمال آخرت مد نظرم است.
				دوستانم را بر اساس معیار دینی انتخاب می‌کنم.
				مدتی از شب را به عبادت می‌پردازم.
				به تمام پیامبران الهی احترام می‌گذارم.

پرسشنامه سبک مسئولانه و سالم زندگی

سؤال	هرگز	به ندرت	بعضی مواقع	معمولاً	همیشه
تغذیه					
سه وعده غذایی در روز غذا می‌خورم.					

سؤال	هرگز	به ندرت	بعضی مواقع	معمولاً	همیشه
غذاهایی می‌خورم که روغن زیادی نداشته باشد.					
رژیم غذایی فیبردار استفاده می‌کنم (میوه و سبزیجات).					
روزانه حداقل ۱۵۰۰ سی‌سی آب می‌نوشم (۸ تا ۶ فنجان).					
هر وعده غذایی‌ام شامل ۵ گروه غذایی است (نان، گوشت، شیر، میوه و سبزیجات).					
روزانه صبحانه می‌خورم.					
حمایت اجتماعی					
گفتگو می‌کنم و احساساتم را به اشتراک می‌گذارم.					
به دیگران اهمیت می‌دهم.					
درباره نگرانی‌هایم با دیگران صحبت می‌کنم.					
سعی می‌کنم هر روز لبخند بزنم یا بخندم.					
از رفت‌وآمد با بستگان لذت می‌برم.					
سعی می‌کنم رابطه دوستانه خوبی داشته باشم.					
درباره مشکلاتم با دیگران صحبت می‌کنم.					
مسئولیت‌پذیری سلامت (مسئولیت‌پذیری اجتماعی)					
وقتی خرید می‌کنم به برچسب مواد غذایی توجه می‌کنم.					
وزنم را کنترل می‌کنم.					
با پزشک یا پرستار درباره اهمیت سلامتم صحبت می‌کنم.					
حداقل ماهی یک‌بار بدنم را مشاهده می‌کنم.					
بعد از غذا مسواک می‌زنم و از نخ دندان استفاده می‌کنم.					

سؤال	هرگز	به ندرت	بعضی مواقع معمولاً	همیشه
قبل از غذا دست‌هایم را می‌شویم.				
اطلاعات بهداشت و درمان را می‌خوانم.				
سعی می‌کنیم غذاهای بدون نگهدارنده (بدون افزودنی‌های خوارکی) استفاده کنم.				
مثبت‌اندیشی				
سعی می‌کنم خودم را دوست داشته باشم.				
سعی می‌کنم احساس شادی و خرسندی داشته باشم.				
مثبت فکر می‌کنم.				
سعی می‌کنم نقاط قدرت و ضعف خود را درک کنم و آن‌ها را بپذیرم.				
تلاش می‌کنم عیب و نقص‌هایم (کاستی) را اصلاح کنم.				
سعی می‌کنم بفهمم چه چیزی برایم مهم است.				
سعی می‌کنم هر روز احساس علاقه‌مندی به رقابت داشته باشم.				
سعی می‌کنم معتقد باشم زندگی‌ام دارای هدف است.				
ورزش (فعالیت جسمانی)				
روزانه ورزش کششی انجام می‌دهم.				
هر هفته در کلاس‌های ورزش دانشگاه شرکت می‌کنم.				

سؤال	هرگز	به ندرت	بعضی مواقع	معمولاً	همیشه
در هفته حداقل سه مرتبه با دقت، به مدت ۳۰ دقیقه، ورزش می‌کنم.					
قبل از انجام فعالیت‌های سخت، گرم می‌کنم (نرمش می‌کنم).					
مدیریت استرس					
سعی می‌کنم بایستم یا صاف بنشینم.					
سعی می‌کنم روزانه زمانی به استراحت بپردازم.					
سعی می‌کنم منبع استرس خود را پیدا کنم.					
سعی می‌کنم تغییرات حالت و خلق و خویم را کنترل کنم.					
هر شب، به مدت ۶ تا ۸ ساعت می‌خوابم.					
برنامه درست می‌کنم و اولویت‌ها را مشخص می‌کنم.					
سعی می‌کنم وقتی چیزهای غیرمنصفانه‌ای اتفاق افتاد کنترل خودم را از دست ندهم.					

منابع

- بورديو پ. (۲۰۰۲). نظریه کنش دلایل عملی و انتخاب عقلانی. ترجمه مردیها م. تهران: انتشارات نقش و نگار.
- ترابی ف. (۱۳۹۹). سبک زندگی اسلامی و رضایت از زندگی در زنان شاغل و خانه‌دار. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، رشته مطالعات زنان، گرایش حقوق زن در اسلام، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.
- جوادی آملی ع. (۱۳۹۱). مفاتیح‌الحیات. چ ۵۳. قم: نشر اسراء.
- قاسمی ع. (۱۳۹۸). سبک زندگی تقو محور بر اساس قرآن و روایات. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، رشته الهیات و معارف اسلامی، گرایش علوم قرآن و حدیث، دانشگاه پیام نور، قم، ایران.
- گیدنز آ. (۱۳۸۸). جامعه‌شناسی. ترجمه پاپلی‌یزدی ح. چ ۴. نشر نی.
- مهدوی کنی م.س. (۱۳۸۷). دین و سبک زندگی. انتشارات دانشگاه امام صادق، تهران، ایران.
- مصباح یزدی م.ت. (۱۳۹۲). «سبک زندگی اسلامی؛ ضرورت‌ها و کاستی‌ها». معرفت. ۲۲(۱۸۵).

- Adler A. (1929). "The case of Miss R". *International Journal of Individual Psychology*. 1(1): 70-75.
- Bocock R. (1992). "Consumption and Lifestyles". Bocock R, Thompson K. (Eds). *Social and Cultural Forms of Modernity*. 15(2): 70-89.
- Bourdieu P. (1984). *Distinction: A Social Critique of the Judgment of Taste*. Harvard University Press.
- Chen MY, James K, Wang E. (2007). "Comparison of health-promoting behavior between Taiwanese and American adolescents; A cross-sectional questionnaire survey". *International Journal of Nursing Studies*. 44(3): 59-69.
- Cockerham W, Snead M, Dewaal D. (2002). "Health lifestyle in Russia and socialist heritage, Lin, Nan, social capital". *A Theory of Social Structure and Action*. 21(2):189-200.
- Davie G. (2013). *Religion in Modern Europe: A Memory Mutates*. Oxford: Oxford University Press. 8.
- Evanse D, Jackson T. (2007). "Towards a sociology of sustainable lifestyles". *University of Surrey*. 8: 98-102.
- Faries MD, Green S, Green P. (2023). "Autumn, the international association for psychology of religion". *Sage Journals*. 45(2). <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00846724221150028>.
- Lefebvre H. (2003). *Key Writings*. Elden S, Lebas E, Kofman E. (Eds). New York and London: Continuum.
- Murat Aytac A. (2016). "Lifestyle and rights: A neo-secular conception of human dignity". *Philosophy and Social Criticism*. 43(4): 4-15. doi: <https://doi.org/10.1177/0191453716682373>.
- Pew Research Center (2015). "The Future of World Religions: Population Projections, 2010-2050". <https://www.pewforum.org/2015/04/02/religious-projections-2010-2050/>.
- Rahman F. (1979). *Islam*. Chicago: University of Chicago Press.
- Simmel G. (1971). *On Individuality and Social Forms*. Levine DN. (Eds). Chicago: University of Chicago.
- Williams R. (1958). *Culture and Society*. Harmondsworth: Penguin.
- Watt WM. (1994). *The Islamic Tradition: An Introduction*. Oxford: Oneworld Publications.
- Yeğenoğlu M. (2011). "Clash of secularity and religiosity: the staging of secularism and islamthrough the icons of ataturka and the veil in turkey". *Religion and the State: A Comparative Sociology*. 4(2): 225-244.