

سبک زندگی اسلامی،

شادی و خشنودی زناشویی زنان

معصومه حسین آبادی

۱۳۹۷



سرشناسه	حسین آبادی، معصومه، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	سبک زندگی اسلامی، شادی و خشنودی زناشویی زنان/ معصومه حسین آبادی.
مشخصات نشر	کرج: بهنام قلم، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۳۲ص: ۲۱/۵X۱۴/۰۸؛ ۲۱ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۸۳۸۴-۸-۶
ویریت فهرست نویسی	فیا
موضوع	شیوه زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	Lifestyles -- *Religious aspects -- Islam
موضوع	زناشویی (اسلام)
موضوع	Marriage -- Religious aspects -- Islam
موضوع	شادی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	Cheerfulness -- Religious aspect -- Islam
موضوع	زنان -- شبکه‌های اجتماعی
موضوع	Women-- Social networks
رده بندی کنگره	۲۵۸BP ۳۹۶
رده بندی دیویی	۷۲/۲۹۷

سبک زندگی اسلامی، شادی و خشنودی زناشویی زنان

معصومه حسین آبادی

صفحه آرا: رامش نورانی آتشگاه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۳۸۴-۸-۶

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۱۵۰۰ تومان

انتشارات بهنام قلم



حق چاپ برای مؤلف محفوظ است و هرگونه کپی برداری کلی و جزئی از کتاب پیگرد قانونی دارد.

فهرست

ردیف	موضوع	صفحه
۱	پیشگفتار	۹
فصل ۱ سبک زندگی		
۲	مقدمه	۱۴
۳	سبک زندگی	۱۷
۴	زافه‌های سبک زندگی	۲۲
۵	دوره‌های جامعه‌شناسی در باب سبک زندگی	۲۵
۶	تأثیر ورن	۲۶
۷	جورج ریم	۲۷
۸	ماکس وبر	۲۷
۹	پیر بوردیو	۲۹
۱۰	کلاکھون	۲۹
۱۱	ویلیام لیزر	۲۹
۱۲	ونزل	۳۰
۱۳	سویل	۳۰
۱۴	دیدگاه‌های روان‌شناختی در باب سبک زندگی	۳۰
فصل ۲ سبک زندگی اسلامی		
۱۵		
۱۶	سبک زندگی اسلامی	۳۵
۱۷	دین و سبک زندگی	۴۲
۱۸	منابع اسلامی سبک زندگی	۴۳
۱۹	سبک زندگی ایران اسلامی	۴۵

فصل ۳ شادکامی

۵۳	تعریف شادکامی	۲۰
۵۷	عوامل مؤثر بر شادکامی	۲۱
۶۴	نظریه‌های فلسفی شادکامی	۲۲
۶۴	نظریه بازدارندگی امیال	۲۳
۶۴	نظریه لذت‌گرایی	۲۴
۶۵	نظریه رمانتیسم	۲۵
۶۵	نظریه ارسطو	۲۶
۶۶	نظریه روانکاوی	۲۷
۶۷	نظریه غرق‌گی بهالی	۲۸
۶۸	نظریه سایه‌ها	۲۹
۶۹	نظریه‌های نوین شادکامی	۳۰
۶۹	به‌زیستی	۳۱
۷۰	نظریه شادکامی پایدار	۳۲
۷۱	نظریه ساخت و گسترش	۳۳

فصل ۴ شادکامی از نظر اسلام

۷۴	شادکامی در اسلام	۳۴
۷۷	عوامل شاد زیستن	۳۵
۷۷	عوامل شادی آفرین در زندگی	۳۶

فصل ۵ خشنودی زناشویی

۸۴	خشنودی زناشویی	۳۷
۸۹	عوامل مؤثر در رضایت زناشویی	۳۸
۹۳	نظریه‌های رضایت زناشویی	۳۹

۹۳	نظریه عقلانی - هیجانی آلیس	۴۰
۹۴	نظریه چرخه زندگی زناشویی کوپر و هاروف	۴۱
۹۵	نظریه مدل اجتماعی نای	۴۲
۹۶	نظریه ژست اسپری	۴۳
۹۷	نظریه ارتباطات	۴۴
۹۸	نظریه‌های سیستمی	۴۵
۹۹	نظریه‌های بین نسلی	۴۶
۱۰۰	نگرش‌های مذهبی و اسلامی در خشنودی زناشویی	۴۷
	نقش نقش شبکه‌های اجتماعی در سبک زندگی	
۱۰۸	زنان در شبکه‌های اجتماعی	۴۸
	فصل ۱۱ نتایج پژوهش‌ها و تحقیقات	
۱۲۳	مابعد	۴۹

پیشگفتار

امروزه یکی از دغدغه‌های مهم که با عنایت به تأکیدات رهبر فرزانه انقلاب و بنابر ضرورت تبیین آن باید مورد توجه جدی قرار بگیرد، توجه به اهمیت و چگونگی سبک زندگی در جامعه اسلامی، داشتن برنامه‌های مشخص برای زندگی، رسیدن به تعالی مورد نظر انسان در دین الهی و پرداختن به الگوهای زندگی بر اساس آموزه‌های اسلام است. مؤلفه‌های زیادی برای سبک زندگی اسلامی وجود دارد، از آن جمله می‌توان به روابط اجتماعی، رفتارهای عبادی، باورها و اعتقادات، رفتارهای اخلاقی، مالی، خانوادگی، سلامت، تفکر، علم، فعالیت‌های فیزیکی، تفریح، خواب و بیداری و نوع پوشش اشاره کرد. سبک زندگی در معنای عام هر زندگی را پوشش می‌دهد.

فضای مجازی، پدیده‌ای نو ظهور است که در دهه‌های قبل در سبک زندگی حضور نداشته، در حالی که اکنون با سرعت بسیار زیاد به پایگاه و سهمی از وقت، توجه، نیرو و هزینه‌های زندگی را می‌طلبد و خود را به افراد خانواده‌ها و نهادها تحمیل کرده است. اگر چه قدرت و برد فضای مجازی زیاد و ظهور آن پر قدرت بوده است، اما شاید توده مردمی که ارزش زندگی را فقط در حاکمیت و ثروت و نام می‌دانند به آسانی تسلیم لوازم و آثار جانبی آن شوند و سبک زندگی خود را تحت تأثیر آن در آورده باشند. کسانی که به انسان و هویت مادی، معنوی، جسمانی و اخروی و حیات دائمی آن توجه دارند، می‌دانند که این موج اثرگذاری هر چند بزرگ، گذراست و در بلند مدت باید با تدبیر امور برای هر چه انسانی‌تر ساختن فضای مجازی و نزدیک کردن آن به هویت انسانی تلاش کرد. مثبت یا منفی بودن

فضای مجازی امری مرتبط با تربیت انسانهاست. با وجود اینکه این ابزار امکان رفتارهای غیر اخلاقی و غیر انسانی را فراهم کرده اما از سوی دیگر امکان رفتار انسانی و اخلاقی فراوانی را نیز پدید می آورد. این امری است که به تربیت اخلاقی فرد باز می گردد.

اسلام مقوله نشاط و شادکامی را یکی از ضروریات زندگی سالم می داند. هدف از نشاط روح انسان را توسعه می دهد و توسعه روح، امکان فعالیت و پویایی زندگی را ایجاد می آورد. بحث شادکامی در اسلام و تحقیقات غرب با هم تفاوت دارد در اسلام، احساس شادی پایدار در فرد تأکید شده است، این با لذت های لحظه ای غرب که دینی با پیامدهای منفی نیز همراه هستند، متفاوت است. شادی و نشاط در سبک زندگی اسلامی دارای حد و مرز است، قالب شادی نباید با روح توحیدی و انسانی دین در تضاد باشد. عوامل شادی از منظر روایات اسلامی مزاح و شوخی، رضامندی، داشته ها، غیره، دی انسان، مهارت های درک نعمت، مدیریت مقایسه، تنظیم انتظارات، تنظیم آرزو، کنترل تسلیمی، کنترل اسنادی، توکل، توجه به عظمت پاداش و... می باشد. با توجه به مقوله های شادکامی در اسلام، می توان با ارائه و کاربری سبک زندگی اسلامی در افراد، در شادی و نشاط بیشتر خانواده تلاش نمود که بالطبع خانواده و جامعه شادی را در بر خواهد داشت.

در سبک زندگی اسلامی، خانواده به عنوان واحد اجتماعی، دارای بیشترین و عمیق ترین مناسبات انسانی است و منبع اولیه نیازهای اساسی فرد محسوب می شود. فرد در بستر خانواده، خواست های جامعه را می آموزد و این شناخت، او را به

گزینش رفتارهای معین رهنمون می‌سازد. انتخاب همسر و ازدواج از مهمترین تصمیم‌هایی است که در تشکیل خانواده و زندگی اجتماعی گرفته می‌شود. متخصصان روانشناسی خانواده، معیار خود در بررسی کیفیت روابط زناشویی زوجین را در سطح رضایت و خشنودی زناشویی آن‌ها قرار می‌دهند. خشنودی و رضایت زناشویی یکی از مهمترین عوامل پیشرفت و دستیابی به اهداف زندگی است که تحت تأثیر عوامل بیرونی و درونی قرار دارد. علی‌رغم توجه به همسانی عمایده و تمایلات فرهنگی زوجین، افزایش طلاق و ناراضیاتی زوجین از زندگی و تأثیرات آن بر این پدیده، بیانگر این مدعا است که برخورد مقبولی با تشکیل خانواده در رضایتمندی زوجین نشده است. مذهب در سبک زندگی اسلامی می‌تواند روابط زناشویی و خشنودی آن‌ها را تقویت و استحکام بخشد. مذهب و پایبندی به آن بویژه در جامع اسلام، از موضوعاتی است که می‌تواند ذهن پژوهشگران را به این موضوع معطوف کند. که رضایتمندی زناشویی تا چه حد تحت تأثیر آن قرار دارد؟ از منظر دین، رضایتمندی زناشویی، حالتی است که در آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس آرامش داشته باشند. مهمترین نکته در تبیین فلسفه ازدواج در قرآن، آرامش روانی زوجین می‌باشد. این آرامش روانی زمینه ساز رضایتمندی و خشنودی زناشویی است. بر اساس آموزه‌های دینی، مهمترین مسائلی که زمینه آرامش و رضایت از زندگی زناشویی را فراهم می‌سازد، پایبندی زوجین به دستورات مذهبی و اسلامی است. خوشبختی زناشویی، زمانی تحقق می‌یابد که زن و شوهر ارتباط خوبی با مبدأ داشته باشند، برای معاد خود کار نیک انجام دهند و به احکام و دستورات الهی پایبند باشند تا

زمینه برای خشنودی و رضایت زناشویی فراهم شود. با توجه به اینکه مذهب و سبک زندگی اسلامی از عوامل رضایتمندی زناشویی بشمار می‌رود، کمبود پژوهش‌هایی در این زمینه که زوجین را با هم و در کنار یکدیگر مورد بررسی قرار دهند ما را بر آن داشت، نقش سبک زندگی اسلامی در کسب خشنودی زناشویی میان زوجین را مورد مطالعه قرار دهیم و نتیجه این مطالعه را با نگارش این کتاب به خوانندگان ارائه دهیم.

معصومه حسین آبادی