

ابعاد ۹ گانه سبک زندگی اسلامی و شادکامی

شناختی - عاطفی - اجتماعی زنان

معصومه حسین آبادی کارشناس ارشد

معصومه زیانباقری دکترا

انتشارات آوای آرامش

سرشناسه: حسین آبادی، معصومه، ۱۳۶۳ -

عنوان و نام پدیدآور: ابعاد ۹ گانه سبک زندگی اسلامی و شادکامی: شناختی - عاطفی - اجتماعی زنان/ معصومه حسین آبادی، معصومه ژبانباقری.

مشخصات نشر: کرج: آوای آرامش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۳۰ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۳۲-۶۰۰۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: شیوه زندگی

موضوع: Lifestyles

موضوع: شیوه زندگی - جنبه‌های مذهبی - اسلام

موضوع: Islam -- Religious aspects -- *Lifestyles

موضوع: خوشبختی - جنبه‌های مذهبی - اسلام

موضوع: Islar -- Religious aspects -- Happiness

موضوع: خوشبختی - فلسفه

موضوع: Happiness -- Philosophy

شناسه افزوده: ژبانباقری، معصومه، ۱۳۴۹ -

رده بندی رزومه: ۱۳۹۰ الف ۳/۹ HQ۲۰۴۲

رده بندی دیو: ۴/۳۰۶

ابعاد ۹ گانه سبک زندگی اسلامی و شادکامی: شناختی - عاطفی - اجتماعی زنان

مؤلفین: معصومه حسین آبادی - معصومه ژبانباقری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۳۲-۶۰۰۲

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۱۵۰۰ تومان

انتشارات آوای آرامش

فهرست

ردیف	موضوع	صفحه
۱	پیشگفتار	۹
	فصل ۱ سبک زندگی	
۱	مقدمه	۱۴
۳	سبک زندگی	۱۷
۴	مؤلفه های سبک زندگی	۲۲
۵	دیدگاه های جامعه شناسی در باب سبک زندگی	۲۴
۶	تورشتاین ویلر	۲۶
۷	جورج زیمل	۲۷
۸	ماکس وبر	۲۷
۹	پیر بوردیو	۲۹
۱۰	کلاکھون	۲۹
۱۱	ویلیام لیزر	۲۹
۱۲	ونزل	۳۰
۱۳	سویل	۳۰
۱۴	دیدگاه های روان شناختی در باب سبک زندگی	۳۱
	فصل ۲ سبک زندگی اسلامی	
۱۵		
۱۶	سبک زندگی اسلامی	۳۴
۱۷	دین و سبک زندگی	۴۰
۱۸	منابع اسلامی سبک زندگی	۴۱

فصل ۳ شادکامی

۴۹	تعریف شادکامی	۱۰
۵۲	عوامل مؤثر بر شادکامی	۲۰
۵۹	نظریه‌های فلسفی شادکامی	۱
۵۹	نظریه باز زندگی امیال	۲۳
۵۹	نظریه لذت‌گرایی	۲۴
۶۰	نظریه رمانسیسم	۲۵
۶۰	نظریه ارسطو	۲۶
۶۱	نظریه‌های روانکاوی	۲۷
۶۲	نظریه غرق‌گی میهالی	۲۸
۶۳	نظریه سلیگمن	۲۹
۶۴	نظریه‌های نوین شادکامی	۳۰
۶۴	به‌زیستی	۳۱
۶۵	نظریه شادکامی پایدار	۳۲
۶۶	نظریه ساخت و گسترش	۳۳

فصل ۴ شادکامی از نظر اسلام

۷۰	شادکامی در اسلام	۳۴
۷۳	عوامل شاد زیستن	۳۵
۷۵	عوامل شادی آفرین در زندگی	۳۶

فصل ۵ خشنودی زناشویی

۸۰	خشنودی زناشویی	۳۷
۸۵	عوامل مؤثر در رضایت زناشویی	۳۸
۸۸	نظریه‌های رضایت زناشویی	۳۹
۸۹	نظریه عقلانی - هیجانی آلیس	۴۰
۹۰	نظریه چرخه زندگی زناشویی کوبر و هاروف	۴۱
۹۱	نظریه مدل اجتماعی نای	۴۲
۹۲	نظریه است اسپری	۴۳
۹۳	نظریه ارتباطات	۴۴
۹۴	نظریه هاروی استم	۴۵
۹۵	نظریه‌های بین‌سالم	۴۶
۹۶	نگرش‌های مذهبی و فرهنگی در خشنودی زناشویی	۴۷
	فصل ۶ نقش شبکه‌های اجتماعی در سبک زندگی	
۱۰۴	زنان در شبکه‌های اجتماعی	۴۸
	فصل ۷ نتایج پژوهش‌ها و حقایق	
۱۱۹	منابع	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. مؤلفه‌ی زیادی برای سبک زندگی اسلامی وجود دارد، از آن جمله می‌توان به روابط اجتماعی، رفتارهای عبادی، باورها و اعتقادات، رفتارهای اخلاقی، مالی، خانوادگی، سلامت، علم، مهارت‌های فیزیکی، تغذیه، خواب و بیداری و نوع پوشش اشاره کرد. سبک زندگی در معنای عام همه زندگی را پوشش می‌دهد.

فضای مجازی، پدیده‌ای نوظهور است که در دهه‌های قبل در سبک زندگی حضور نداشته، در حالی که اکنون برای خود جایگاه و سهم از وقت، توجه، نیرو و هزینه‌های زندگی را می‌طلبد و خود را به افراد، خانواده‌ها و اجتماعات تسخیر کرده است. اگر چه قدرت و برد فضای مجازی زیاد و ظهور و بروز آن پر قدرت بوده است، اما شاید توده مردمی که ارزش زندگی را فقط در حد گذران زندگی می‌دانند به آسانی تأثیر آن و آثار جانبی آن شوند و سبک زندگی خود را تحت تأثیر آن در آورده باشند. که این در واقع به انسان و هویت مادی، معنوی، دنیوی 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. هیجان و نشاط روح انسان را توسعه می دهد و توسعه روح، امکان فعالیت و پویایی زندگی را بوجود می آورد. بحث شادکامی در اسلام و تحقیقات غرب با هم تفاوت دارد. در اسلام، بر اساس شادی، باید در فرد تأکید شده است، این بالذات های لحظه ای غرب که گاهی با پیامدهای منفی همراه هستند، متفاوت است. شادی و نشاط در سبک زندگی اسلامی دارای حد و ثبات است، بآل شادی نباید با روح توحیدی و انسانی دین در تضاد باشد. عوامل شادی از منظر روایات اسلامی مزاح و شوخی، رضامندی، داشته های غیر مادی انسان، مهارت های درک نعمت، مدیریت مقایسه، تنظیم انتظارات، تنظیم آرزوها، کنترل تسلیمی، کنترل اسنادی، توکل، توبه، نعمت پاداش و... می باشد. با توجه به عناوین و 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 اجتماع... «رای 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 می سازد. انتخاب همسر و ازدواج از مهمترین تصمیم هایی است که در تشکیل خانواده و زندگی اجتماعی گرفته می شود. 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 همسان عقاید، مذهب و تمایلات فرهنگی زوجین، افزایش طلاق و ناراضیاتی زوجین از زندگی و تأثیرات سو این پدیده، بیانگر این مدعا است که برخورد مقبولی با تشکیل خانواده و 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 جامعه اسلامی، از مضامین است که می‌تواند ذهن پژوهشگران را به این موضوع معطوف کند که رضایتمندی زناشویی چه حد تحت تأثیر آن قرار دارد؟ از منظر دین، رضامندی زناشویی، حالتی است که در آن، 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 سازد، پایبندی زوجین به دستورات مذهبی و اسلامی است. خوشبختی زناشویی، زمانه‌ای است که می‌باید 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

۱۲ < ابعاد ۹ گانه سبک زندگی اسلامی و شادکامی شناختی-عاطفی-اجتماعی زنان

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

www.ketab.ir