

# مقایسه سبک زندگی مادران حافظ قرآن و همتایان آنان در شهر تهران

سریه محمدی\*\*

دکتر احد نویدی\*

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه سبک زندگی مادران حافظ قرآن و همتایان آنان با (مادران غیر حافظ قرآن) انجام گرفت. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش مادران حافظ قرآن و همتایان آنان (مادران غیر حافظ قرآن) در شهر تهران بودند که از میان آن‌ها تعداد ۹۲ نفر از مادرانی که حداقل سه جزء از قرآن کریم را حفظ کرده بودند، از چند مرکز قرآنی در سطح شهر تهران (مراکز صهبای ملکوت، دارالتحفیظ قرآن کریم، مکتب القرآن کریم و مؤسسه محمدامین) به طور تصادفی انتخاب شدند. همچنین، ۸۸ نفر از مادرانی که در کلاس‌های حفظ قرآن شرکت نکرده بودند، به طور غیر تصادفی و با رعایت ملاحظات (شباهت نسبی از لحاظ متغیرهای جمعیت‌شناختی و سطح اقتصادی-اجتماعی) انتخاب و از نظر سبک زندگی مورد مطالعه قرار گرفتند. در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات از دو پرسش‌نامه ۱. پرسشنامه سبک زندگی (علی، عابدی و کجاف (۱۳۹۱) و ۲. پرسش‌نامه محقق ساخته سبک زندگی اسلامی، استفاده شد. روایی محتوایی این ابزارها با استفاده از قضاوت متخصصان مورد تأیید قرار گرفت و پایایی آن‌ها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ مطلوب ارزیابی شد. برای تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از آزمون تی برای مقایسه میانگین‌های دو گروه مستقل استفاده شد. نتیجه تحلیل داده‌ها نشان داد که دو گروه از لحاظ برخی از مؤلفه‌های مختلف سبک زندگی متفاوت هستند. حافظان قرآن در خرده مقیاس‌های سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، سبک زندگی اسلامی و اجتناب از دارو، مواد مخدر و الکل، نمره بالاتری کسب کرده‌اند. به این ترتیب می‌توان نتیجه گرفت که شرکت در کلاس‌های قرائت و حفظ قرآن کریم می‌تواند در اصلاح سبک زندگی مؤثر باشد.

**واژگان کلیدی:** مادران، کلاس‌های حفظ قرآن، کلاس‌های قرائت قرآن، سبک زندگی

□ تاریخ دریافت: ۹۴/۷/۲۲

□ تاریخ پذیرش: ۹۵/۷/۲۵

\* نویسنده مسئول: دانشیار روان‌شناسی، پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی.....  
anaveedy@gmail.com

\*\* کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی

در حوزه علوم اجتماعی، مفهوم «سبک زندگی»<sup>۱</sup> در آغاز با مفاهیم طبقه و منزلت اجتماعی پیوند داشت. چنان‌که کاویانی نوشته است، در اوایل قرن بیستم، سبک زندگی از یک سو فرصت تبیین‌های غیرمارکسیستی بسیاری از مباحث را فراهم ساخت، آن‌چنان‌که برگرمی‌نویسد: «بعضی از جامعه‌شناسان آمریکایی به جای عوامل اقتصادی، بر سبک زندگی تأکید و تصور می‌کردند راه غیرمارکسیستی آشکاری برای بررسی طبقه‌بندی اجتماعی تولید کرده‌اند». به موازات افزایش اهمیت مباحث تمایز و هویت‌یابی، سبک زندگی بیش از گذشته اهمیت یافت. سبک زندگی هر فرد موقعیت او را در جامعه برای دیگران آشکار می‌سازد. انسان امروزی با استفاده از سبک زندگی تلاش می‌کند منزلت اجتماعی خود را به دیگران نشان دهد، کاری که در یک جامعه کوچک لازم نبود. از سوی دیگر، بسیاری از جامعه‌شناسان این اصطلاح را گویاتر و مناسب‌تر از شاخص‌های رایج در مطالعه طبقه‌بندی اجتماعی می‌دانستند. مردم در مقابل پرسش‌هایی درباره طبقه‌بندی، جواب دقیقی ندارند، بسته به کلماتی که محقق از آن‌ها سؤال می‌کند، پاسخ‌های خود را تعیین می‌کنند. در حالی‌که متغیرهای سبک زندگی قابل پاسخ‌گویی دقیق هستند و امکان مقایسه این پاسخ‌ها را در میان ملت‌های مختلف فراهم می‌کنند (براون<sup>۲</sup>، ۱۹۶۵، به نقل از کاویانی، ۱۳۹۱).

بیش از یک قرن است که مفهوم سبک زندگی به‌طور فزاینده‌ای مورد توجه قرار گرفته و مفهوم‌پردازی و مطالعه آن اخیراً در کشور ما به یکی از اولویت‌های پژوهشی دانشگاه‌ها و محافل علمی تبدیل شده است. «مطالعه سبک زندگی از این نظر اهمیت دارد که در جوامع مختلف، حکومت‌ها به دنبال ایجاد تغییراتی در سبک زندگی و بهبود هرچه بیشتر کیفیت زندگی مردم هستند، زیرا سبک زندگی یک ابزار فرهنگی نرم برای مدیریت اجتماعی محسوب می‌شود» (مهدی‌زاده، ۱۳۹۰). از راه مطالعه سبک زندگی می‌توان نیم‌رخ فرهنگی جامعه را ترسیم کرد. به عبارت دیگر، بخش متبلور هر فرهنگی در سبک زندگی اعضای آن انعکاس می‌یابد. درواقع، سبک زندگی را می‌توان به مفهوم شالوده و بخش اصلی تمدن بشری تلقی کرد که شیوه‌های ارتباط و پیوند اجتماعی حاصل از فرایندهای فرهنگی و اقتصادی را آشکار می‌سازد.

1. lifestyle
2. Brown

مفهوم سبک زندگی دامنه وسیعی از امور عینی و ذهنی، از جمله الگوهای روابط اجتماعی، سرگرمی، مصرف، مُد و پوشش، نگرش‌ها، ارزش‌ها و جهان‌بینی فرد را شامل می‌شود. سبک زندگی با مسائل کلیدی و حساسی همچون هویت فردی و اجتماعی، فعالیت بخشیدن به قدرت تشخیص و انتخاب یا دست‌کم ایجاد احساس آزادی عمل پیوند خورده است. اهمیت مفهوم سبک زندگی در این است که سطحی‌ترین لایه‌های زندگی (از آرایش مو لباس گرفته تا حالت بیانی و ژست صورت و بدن) را به عمیق‌ترین لایه‌های آن پیوند می‌زند. به‌زعم موسوی‌گیلانی (۱۳۹۲)، سبک زندگی در هر جامعه‌ای شخصیت و هویت فردی و جمعی را نمایان می‌سازد. به‌طوری که می‌توان تفاوت‌های فرهنگی جوامع را براساس سبک زندگی آنان تشخیص داد. بر این اساس برخی از اندیشمندان براین باورند که سبک زندگی یکی از مهم‌ترین راه‌کارهای شناخت خودی از بیگانه است و سبب می‌شود افراد همسو و همفکر را از افراد غیرهمسو تشخیص دهیم، به‌خصوص در جوامع امروزی که انسان‌ها دارای شخصیت‌های چندپاره و برآمده از فرهنگ‌های گوناگون و گاه متضاد هستند، مسئله سبک زندگی راه‌کاری در وحدت بخشی افراد جامعه به‌شمار می‌آید. منظور از سبک زندگی، مجموعه الگوهای انسان در اعمال، احساسات، عواطف و افکار است که در اموری همچون لباس پوشیدن، غذا خوردن، تفریحات، روابط با یکدیگر، طلاق و ازدواج، معیشت و کسب و کار، معماری و شهرسازی، هنر و ادبیات به آن‌ها تأسی می‌شود.

طبق تعریف لسللی، لارسون و گورمن<sup>۱</sup> (۱۹۸۰)، رفتارهایی که با قشربندی حیثیتی و اعتباری مرتبط‌اند، سبک زندگی نامیده می‌شوند. سبک زندگی هم الگوهای مصرف را شامل می‌شود و هم قدرتی که از این ناحیه کسب می‌شود. سلیقه، آداب معاشرت و مد به‌عنوان علائم جایگاه در نردبان اجتماعی شناخته می‌شوند. بنا به تعریف یوٹ، سبک زندگی شامل «الگوی شناخت‌ها، احساس‌ها و کنش‌های فرد می‌باشد که در هویت فردی و اجتماعی او مشارکت دارد». از نظر ماکس وبر یک سبک زندگی معین، بر همه اعضای یک گروه منطبق است و نه فقط بر یک فرد. سبک‌های زندگی مشخص، تقسیم‌های موجود در نظم اجتماعی را مشروعیت می‌بخشد. تعیین شیوه و سبک زندگی به وسیله دین نیز یکی از عوامل تعیین‌کننده اخلاق اقتصادی است (یوٹ، ۱۹۹۰؛ به

نقل از کاویانی، ۱۳۹۱). گیدنز<sup>۱</sup> (۱۹۹۶) در بحث از سیاست زندگی به سبک زندگی نیز می‌پردازد: سیاست زندگی، سبک زندگی است. سیاستی است که با منازعات و کشمکش‌هایی در باب یک سؤال پیوند دارد، چگونه ما باید در دنیایی زندگی کنیم که در آن، آنچه به وسیله طبیعت یا سنت تثبیت شده بود، اکنون موضوع تصمیم‌گیری انسان قرار گرفته است (به نقل از سروش و حسینی، ۱۳۹۲).

در همه تعریف‌ها می‌توان دو مفهوم را یافت که در تعریف سبک زندگی در نظر گرفته شده است، درواقع، هر دو مفهوم نیز به واژه سبک باز می‌گردد: اول مفهوم وحدت و دوم مفهوم تمایز. به این معنی که سبک زندگی حاکی از مجموعه عناصری است که کم و بیش به‌طور نظام‌مند با هم ارتباط داشته و یک کل را پدید می‌آورند. همین اتحاد و نظام‌مندی، این کل را از کل‌های دیگر متمایز می‌کند (کاویانی، ۱۳۹۱). سبک زندگی دارای دو بُعد فردی و اجتماعی است. سبک زندگی گروهی و جمعی به معنای پای‌بندی افراد جامعه به مجموعه‌ای از شیوه‌ها، عادات، سلیقه‌ها و علایق و تنفرهاست که این مجموعه رفتارها نمادی از نگرش‌ها، هنجارها و باورهای جمعی در میان افراد یک جامعه است. انسان‌ها با هم‌زیستی براساس نژاد، زبان، قبیله، مذهب، جغرافیا، ملیت، نوع حکومت و دیگر عوامل زندگی جمعی، ناخودآگاه از سبک زندگی یکسان و مشترک برخوردار می‌شوند (موسوی‌گیلانی، ۱۳۹۲). سبک زندگی کلیتی انتزاعی از تک‌تک رفتارهاست، که شامل ابعاد فردی، اجتماعی، مادی و معنوی، همه حوزه‌های رفتاری اعم از سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است و شکل‌گیری آن حول محور گرایش‌هاست. دین می‌تواند در ایجاد عادات، سلايق و در نتیجه در شکل‌گیری دیگر سبک‌های زندگی دخیل باشد (مهدوی‌کنی، ۱۳۸۶). سبک زندگی دارای چند مؤلفه اساسی است. بینش‌ها نخستین مؤلفه سبک زندگی است؛ بینش به‌طور مشخص در دو عنصر اعتقادات و ادراکات خود را نشان می‌دهد. گرایش‌ها مؤلفه دوم سبک زندگی هستند. ارزش‌ها و گفتمان‌ها، تمایلات و ترجیحات سه شاخص عینی گرایش‌ها محسوب می‌شوند. رفتارها سومین مؤلفه سبک زندگی به شمار می‌روند؛ اعمال خودآگاه و ناخودآگاه دو رکن اصلی این مؤلفه را تشکیل می‌دهند و بالاخره وضعیت‌ها آخرین مؤلفه سبک زندگی محسوب می‌شوند. موقعیت‌های سیاسی و اجتماعی مهم‌ترین

شاخص این مؤلفه هستند (احمدوند، ۱۳۹۲).

از دیدگاه آدلر، سبک زندگی سه کارکرد دارد: فهم زندگی، پیش‌بینی و کنترل. سبک زندگی کمک می‌کند که زندگی را بفهمیم. سبک زندگی به ما احساس می‌دهد، نه فقط راجع به چیستی خودمان، بلکه راجع به چیستی زندگی و دیگر افرادی که اطراف ما هستند. این سبک زندگی ماست که نحوه ارتباط برقرار کردن ما با دیگران، خودمان، طبیعت و همه هستی را تعیین و معنادار می‌کند. ما اگر سبک زندگی خاص خودمان را نداشته باشیم، امکان درک و تفسیر و ارتباط با اطرافمان را نخواهیم داشت. سبک زندگی به ما امکان پیش‌بینی می‌دهد، بدون سبک زندگی ما مجبوریم لحظه به لحظه مطالب را بازآموزی کنیم، شکست‌ها و خطاهای گذشته را دوباره تجربه کنیم. اما با داشتن یک نقشه و طرح می‌توانیم آن را برای آینده بازسازی و آماده نماییم. برای مثال، نگرش من به زندگی، امکان این پیش‌بینی را به ما می‌دهد که اگر به جنگ ناخواسته‌ای گرفتار شدیم، من چگونه رفتار خواهم کرد. همچنین، سبک زندگی به ما امکان کنترل می‌دهد. به واسطه آن می‌توانیم به آنچه می‌خواهیم برسیم، از آنچه که ممکن است برای ما اتفاق بیفتد، جلوگیری کنیم. موقعیتی را فراهم سازیم که به مسیر مورد نظر خودمان برسیم. هر قدر ما خودمان و اطرافمان را بیشتر بشناسیم و بیشتر بتوانیم آن‌ها را پیش‌بینی کنیم، امکان کنترل‌مان در مورد آینده، بیشتر خواهد شد.

دین به سبب در برداشتن نمادها، شعائر و مناسک، دستورالعمل‌های اخلاقی و هنجارها و نیز مرتبط بودن با احساسات خوف یا حرمت، می‌تواند در عرصه‌هایی مانند مصرف، فراغت، موقعیت‌ها یا فرصت‌ها انتخاب را محدود کند، و یا برعکس موقعیت‌ها یا فرصت‌های جدید بیافریند. بنابراین، چون موضوع انتخاب در مفهوم سبک زندگی نقش محوری دارد و آن را انعطاف‌پذیر می‌سازد می‌توان به کمک آن علایق و گرایش‌های آدمی را سنجید و به میزان تأثیر ابعاد دین در حیات اجتماعی پی برد (امیری، ۱۳۹۰). سبک زندگی اسلامی از آن جهت که «سبک» است، به رفتار می‌پردازد و با شناخت و عواطف ارتباط مستقیم ندارد، ولی از آن جهت که «اسلامی» است، نمی‌تواند بی‌ارتباط با عواطف و شناخت‌ها باشد. بر این اساس در سبک زندگی اسلامی عمق اعتقادات، عواطف و نگرش فرد سنجیده نمی‌شود، بلکه رفتارهای فرد مورد سنجش قرار می‌گیرد؛ اما هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد باید حداقل‌هایی از

شناخت‌ها و عواطف اسلامی را پشتوانه خود قرار دهد (کاوایی، ۱۳۹۱). سبک زندگی اسلامی به این معناست که در هر موقعیتی، باید چه روشی را به کار گرفت که دربردارنده آموزه‌ها و مبانی اسلامی باشد (موسوی گیلانی، ۱۳۹۲). عموم ادیان، از جمله دین اسلام دارای نظام معنایی، آموزه‌ها، نهادها و ساختارهایی هستند که پیروانشان را در ایجاد سبک‌های زندگی مبتنی بر آن‌ها توانمند می‌سازند (کاوایی، ۱۳۹۱).

آموزه‌های دین به عنوان ابزار جامع هدایت و راهبری بشر در بسیاری از موارد، حاکم بر باورها، ارزش‌ها و هنجارهای لازم برای جهت‌دهی و الگوبخشی به رفتار و کنش انسانی است. درواقع، محدود نکردن دین به فهم زمانی خاص، اعتقاد به تکامل فرهنگی و سهیم بودن اراده انسان‌ها در آن و تبیین درست ارتباط میان فرهنگ متغیر و دین ثابت، ما را به این دیدگاه رهنمون می‌شود که دین و آموزه‌های وحیانی آن می‌تواند بخش مهمی از خاستگاه فرهنگ بشری را تشکیل دهد. پس در یک رابطه طولی، دین، فرهنگ جامعه را شکل می‌دهد و فرهنگ نیز به نوبه خود، نظام و ساختار خاصی را برای زندگی فردی و اجتماعی تعریف می‌کند که خود به عنوان سرچشمه و خاستگاه مجموعه هم تنیده‌ای از الگوهای خاص برای زندگی است و یک کل منسجم و متمایز را در قالب سبک زندگی پدید می‌آورد (فاضل قانع، ۱۳۹۳). سبک زندگی در هر جامعه‌ای، شخصیت و هویت فردی و جمعی را نمایان می‌سازد؛ به طوری که می‌توان تمایز فرهنگی و تمدنی جوامع را با یکدیگر براساس سبک زندگی آنان تشخیص داد. این نگرش‌ها و باورها در هر جامعه‌ای، متأثر از عوامل متفاوتی است؛ از جمله در جامعه دینی، برآمده از مجموعه عوامل تمدنی است که یکی از اساسی‌ترین آن‌ها، باورداشت به آموزه‌های دینی است (کلانتری، محمودی و کلانتری، ۱۳۹۲).

رهبر جمهوری اسلامی ایران (۱۳۹۱) در راستای ایجاد یک تمدن نوین اسلامی، بر ضرورت تبیین، تدوین و تحقق سبک زندگی اسلامی تأکید و همه شئون زندگی فردی و اجتماعی را به عنوان «سبک زندگی» مطرح نموده‌اند. ایشان در تاریخ ۱۳۹۱/۰۷/۲۳ ضمن تأکید بر ضرورت اصلاح سبک زندگی مردم در جمهوری اسلامی ایران، مفاهیم «پیشرفت» و «سبک زندگی» را توضیح دادند: «آن مفهومی که می‌تواند اهداف نظام اسلامی را تا حدود زیادی در خود جمع کند و به ما نشان دهد، مفهوم پیشرفت است. یکی از ابعاد پیشرفت با مفهوم اسلامی عبارت است از سبک زندگی کردن، رفتار

اجتماعی، شیوه زیستن. هدف ملت ایران و هدف انقلاب اسلامی، ایجاد یک تمدن نوین اسلامی است. این تمدن نوین دو بخش دارد: یک بخش، بخش ابزاری است که به مفهوم پیشرفت ارتباط دارد؛ یک بخش دیگر، بخش متنی، اصلی و اساسی است که همان «سبک زندگی» است. مثل مسئله خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات، مسئله خط، مسئله زبان، مسئله کسب و کار، رفتار ما در محل کار، رفتار ما در دانشگاه، رفتار ما در مدرسه، رفتار ما در فعالیت سیاسی، رفتار ما در ورزش، رفتار ما در رسانه‌ای که در اختیار ماست، رفتار ما با پدر و مادر، رفتار ما با همسر، رفتار ما با فرزند، رفتار ما با رئیس، رفتار ما با مرئوس، رفتار ما با پلیس، رفتار ما با مأمور دولت، سفرهای ما، نظافت و طهارت ما، رفتار ما با دوست، رفتار ما با دشمن، رفتار ما با بیگانه؛ این‌ها آن بخش‌های اصلی تمدن است، که متن زندگی انسان است. این همان چیزی است که در اصطلاح اسلامی به آن عقل معاش می‌گویند. در این بخش، پیشرفت ما چشمگیر نیست. خب، باید آسیب‌شناسی کنیم؛ چرا ما در این بخش پیشرفت نکردیم؟ بعد از آنکه علت‌ها را پیدا کردیم، آن وقت بپردازیم به این که چگونه می‌توانیم این‌ها را علاج کنیم. این‌ها به عهده نخبگان است. نخبگان موظفند، حوزه موظف است، دانشگاه موظف است، رسانه‌ها موظفند، مدیران بسیاری از دستگاه‌ها، به‌خصوص دستگاه‌هایی که با فرهنگ و تربیت و تعلیم سروکار دارند، موظفند. یک مقوله‌ای در اینجا مطرح می‌شود و سر بر می‌آورد، به عنوان مقوله فرهنگ زندگی، باید ما به دنبال این باشیم که فرهنگ زندگی را تبیین کنیم، تدوین کنیم و به شکل مطلوب اسلام تحقق ببخشیم.

با توجه به آنچه بیان شد، می‌توان گفت سبک زندگی قابل تغییر است و تغییر آن در جامعه اسلامی ضرورت دارد. اینک باید دید چگونه می‌توان در شکل‌گیری سبک زندگی اسلامی مداخله کرد؟ در دنیای معاصر، استفاده از فناوری‌ها جدید در تحصیل، برنامه‌های روزانه، تعاملات افراد، تفریح و سرگرمی‌ها، تربیت کودکان و دیگر امور، تغییرات عمده‌ای به وجود آورده و مسئولان جمهوری اسلامی را با چالش‌هایی مواجه ساخته است. وقتی که بعد از گذشت ۳۶ سال از استقرار جمهوری اسلامی، سبک زندگی مردم ایران صبغه اسلامی به‌خود نگرفته است، می‌توان در مؤثر بودن فعالیت‌های فرهنگی تردید کرد. مسئولان فرهنگی کشور انتظار دارند آموختن و کسب معارف دینی،

آحاد جامعه را به اتخاذ سبک زندگی اسلامی سوق دهد. به همین دلیل، برای نزدیک کردن سبک زندگی مردم ایران به سبک زندگی اسلامی، برنامه‌هایی طراحی و اجرا شده است. از جمله این برنامه‌ها، تشکیل کلاس‌های حفظ و قرائت آیات قرآن است که در سراسر کشور با اهتمام سازمان‌های متعدد جریان دارد و جمعیت بزرگی از شهروندان بزرگسال در محافل مختلف به قرائت و حفظ قرآن کریم اشتغال دارند.

کاشی‌درچه (۱۳۹۱) تأثیر حفظ قرآن را بر سلامت روان، عزت نفس و سبک‌های مقابله با استرس به‌صورت میدانی در میان حافظان شهر اصفهان بررسی کرده و نتیجه گرفت که حافظان قرآن از سلامت روانی بیشتر، عزت نفس بالاتر و میزان اضطراب و افسردگی کمتری برخوردارند. کیمیایی، خادمیان و فرهادی (۱۳۹۰) نیز در تحقیقی به بررسی تأثیر حفظ قرآن بر مؤلفه‌های سلامت روان در میان مادران حافظ قرآن در شهر مشهد پرداخته و نتیجه گرفت که در مقیاس‌های اضطراب و اختلال خواب، افسردگی و کارکرد اجتماعی، حافظان قرآن از سلامت روانی بیشتری برخوردارند، اما از نظر نشانه‌های جسمانی بین دو گروه تفاوت معناداری وجود نداشت. همچنین، سلامت روان با تعداد سوره‌های حفظ شده همبسته بود. ابوالحسن‌تنهایی و خرمی (۱۳۸۹) در پژوهش خود نشان دادند که بین سبک زندگی و باورهای دینی رابطه معناداری وجود دارد. سینکسون، رز و بیاک (۲۰۱۰) رابطه بین ابعاد مختلف وابستگی دینی (کثرت حضور در مراسم مذهبی، کثرت نیایش و دعا، و ارزیابی خود به‌عنوان شخص مذهبی) و تندرستی را در جمعیت متنوع اروپایی از بیست و دو کشور (۱۸۱۲۹ مرد و ۲۱۲۰۵ زن) بررسی کرده و نتیجه گرفتند که همبستگی کاهش حضور در مراسم مذهبی با کاهش تندرستی مثبت است (به نقل از ذاکر و نویدی، ۱۳۹۳).

مطالعات یاد شده، به‌طور ضمنی، بر نقش حفظ قرآن بر ابعادی از زندگی افراد شرکت‌کننده دلالت دارند. حافظ قرآن کسی است که بخش یا همه متن عربی قرآن کریم را حفظ کرده باشد. در این پژوهش افراد مورد مطالعه از میان کسانی انتخاب شدند که حداقل ۳ جزء از قرآن کریم را حفظ کرده بودند. این افراد به‌طور مستمر در مراکز تعلیم قرآن حاضر شده و زیر نظر مربی حرفه‌ای به قرائت و حفظ قرآن می‌پرداختند. با وجود این، یافته‌های این مطالعات قابل تعمیم نبوده و درباره‌ی نقش قرائت و حفظ قرآن در سبک زندگی شرکت‌کنندگان در کلاس‌های مربوط شواهد پژوهشی کافی وجود ندارد.



بنابراین، پژوهش حاضر برای فراهم ساختن شواهد پژوهشی درباره نقش حفظ قرآن بر سبک زندگی مادران شهر تهران، طراحی و اجرا شده است.

## روش پژوهش

با توجه به ماهیت مطالعه و نوع داده‌ها، علی-مقایسه‌ای است. در این پژوهش دو گروه مستقل از مادران شهر تهران (حافظان قرآن و گروه مقایسه یعنی مادران غیرحافظ) از نظر متغیر «سبک زندگی» مورد مقایسه قرار گرفتند.

جامعه آماری این پژوهش را مادران حافظ قرآن و همتایان آنان در شهر تهران تشکیل می‌دهند. تعداد مادرانی که در کلاس‌های حفظ و قرائت قرآن شرکت می‌کردند، ۲۸۵ گزارش شده بود که تعداد معدودی از آنان به حفظ کل قرآن موفق شده بودند. بنابراین، برای به‌دست آوردن یک نمونه قابل مطالعه، به ناچار، شرط حفظ حداقل سه جزء از قرآن پذیرفته شد که ۱۶۸ نفرشان واجد این شرط بودند. تعداد ۹۲ نفر از این افراد از چند مؤسسه قرآنی ویژه خواهران (مؤسسه صهبای ملکوت، دارالتحفیظ قرآن کریم، مکتب القرآن کریم، مؤسسه محمدامین) به‌صورت تصادفی انتخاب شد. تعداد ۸۸ نفر دیگر از میان مادران که از لحاظ متغیرهای جمعیت‌شناختی و سطح اقتصادی-اجتماعی به گروه اول شبیه بودند، به‌طور غیرتصادفی انتخاب و پس از برقراری ارتباط، از آنان خواسته شد که پرسش‌نامه سبک زندگی را تکمیل کنند.

## ابزار جمع‌آوری اطلاعات

برای جمع‌آوری داده‌ها از دو پرسش‌نامه استفاده شد:

### الف. پرسش‌نامه سبک زندگی

برای اندازه‌گیری سبک زندگی از پرسش‌نامه سبک زندگی<sup>۱</sup> (علی، عابدی و کجیاب، ۱۳۹۱) استفاده شد. این پرسش‌نامه دارای ۷۰ ماده و در مقیاس رتبه‌ای ۶ درجه‌ای و برای اندازه‌گیری ۱۰ مؤلفه (۱. سلامت جسمانی، ۲. ورزش و تندرستی، ۳. کنترل وزن و تغذیه، ۴. پیشگیری از بیماری‌ها، ۵. سلامت روان‌شناختی، ۶. سلامت معنوی، ۷. سلامت اجتماعی، ۸. اجتناب از دارو، مواد مخدر و الکل، ۹. پیشگیری از حوادث، ۱۰. سلامت

محیط) تدوین شده است. لعلی و همکاران (۱۳۹۱) با استفاده از تحلیل عاملی روایی سازه پرسش‌نامه سبک زندگی را به منزله ابزاری چندبُعدی برای ارزیابی و اندازه‌گیری سبک زندگی مورد تأیید قرار دادند و بیان کردند که در مجموع هر ۱۰ عامل، ۴۶/۲۲ درصد واریانس سبک زندگی را تبیین می‌کنند. آن‌ها به منظور بررسی پایایی پرسش‌نامه از دو روش همسانی درونی و بازآزمایی استفاده کردند. ضرایب آلفای کرونباخ از ۰/۷۶ تا ۰/۸۹ متغیر بودند و ضرایب حاصل از روش بازآزمایی در دامنه‌ای از ۰/۸۴ تا ۰/۹۴ قرار داشتند. در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ از ۰/۶۴ تا ۰/۸۵ متغیر بود. ضرایب پایایی مؤلفه‌های مختلف پرسش‌نامه سبک زندگی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. ضرایب پایایی مؤلفه‌های پرسش‌نامه سبک زندگی

ابعاد سبک زندگی	آلفای کرونباخ
سلامت جسمانی	۰/۵۶
ورزش و تندرستی	۰/۸۴
کنترل وزن و تغذیه	۰/۷۷
پیشگیری از بیماری‌ها	۰/۵۴
سلامت روان‌شناختی	۰/۵۶
سلامت معنوی	۰/۶۳
سلامت اجتماعی	۰/۸۱
اجتناب از داروها، مواد مخدر و الکل	۰/۹۴
پیشگیری از حوادث	۰/۷۸
سلامت محیطی	۰/۶۴

## ب. پرسش نامه سبک زندگی اسلامی

برای ارزیابی سبک زندگی اسلامی از پرسش نامه ۲۱ ماده ای محقق ساخته، در مقیاس رتبه ای ۶ درجه ای، استفاده شد. برای انتخاب مواد این پرسش نامه از پرسش نامه کیفیت زندگی (ساعتچی، کامکاری و عسگریان، ۱۳۸۹) و پرسش نامه سبک زندگی اسلامی (کاویانی، ۱۳۹۱) استفاده شد. پایایی پرسش نامه سبک زندگی اسلامی از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد که ضریب پایایی برابر ۰/۶۲ بود. روایی این پرسش نامه براساس نظر متخصصان مربوط بررسی قرار گرفته و تأیید شد. تعداد ۷ نفر از اعضای هیأت علمی دانشگاه های علامه طباطبائی و خوارزمی روایی سازه پرسش نامه سبک زندگی اسلامی را تأیید کردند.

## یافته ها

سن افراد نمونه آماری از ۱۹ تا ۴۸ سال متغیر بوده و متوسط سن آنان برابر ۳۱،۲ بود. میزان تحصیلات تعداد ۹ نفر زیردیپلم، ۶۰ نفر دیپلم، ۱۷ نفر فوق دیپلم، ۷۸ نفر لیسانس، ۱۳ نفر فوق لیسانس و ۲ نفر دکتری بود. تنها ۳۹ نفر افراد مورد مطالعه شاغل و ۱۳۲ نفر دیگر خانه دار بودند. طبق گزارش خود افراد، تقریباً همه آنان در سطح اقتصادی- اجتماعی متوسط قرار داشتند.

همبستگی متغیرهای مورد مطالعه محاسبه و در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی مؤلفه های متغیر سبک زندگی

سبک زندگی اسلامی	سلامت محیطی	پیشگیری از حوادث	اجتناب از دارو	سلامت اجتماعی	سلامت معنوی	سلامت روانشناختی	پیشگیری از بیماری	کنترل وزن	ورزش و تندرستی	سلامت جسمانی	مقیاس
۰/۰۷	۰۰/۲۱	-۰/۰۷	۰/۰۱۵۲	۰۰/۲۲	۰۰/۲۶	۰۰/۴۱	۰۰/۲۹	۰۰/۳۱	۰۰/۴۸	۱	سلامت جسمانی
۰/۱۶	۰/۱۸	۰/-۰۳	۰/۱۴	۰۰/۳۳	۰۰/۲۱	۰۰/۲۷	۰۰/۳۴	۰۰/۴۸	۱		ورزش و تندرستی
۰/۱۷	۰۰/۳۵	۰/۱۱	۰۰/۳۵	۰۰/۳۶	۰۰/۳۵	۰۰/۳۱	۰۰/۴۴	۱			کنترل وزن

### (ادامه) جدول ۲. ماتریس همبستگی مؤلفه‌های مختلف متغیر سبک زندگی

سبک زندگی اسلامی	سلامت محیطی	پیشگیری از حوادث	اجتناب از دارو	سلامت اجتماعی	سلامت معنوی	سلامت روانشناختی	پیشگیری از بیماری	کنترل وزن	ورزش و تندرستی	سلامت جسمانی	مقیاس
	۰/۰۹	**۰/۲۷	۰/۱۱	**۰/۲۶	**۰/۲۸	**۰/۳۳	**۰/۳۹	۱			پیشگیری از بیماری
	۰/۱۳	**۰/۲۰	۰/۰۶	*۰/۱۶	**۰/۴۳	**۰/۴۵	۱				سلامت روان‌شناختی
	۰/۱۶	۰/۲۲	۰/۰۶	**۰/۲۹	**۰/۳۶	۱					سلامت معنوی
	**۰/۳۰	**۰/۳۳	۰/-۰۱	**۰/۳۴	۱						سلامت اجتماعی
	۰/۰۵	**۰/۳۶	**۰/۲۸	۱							اجتناب از دارو
	۰/-۰۶	۰/۰۸	۱								پیشگیری از حوادث
	**۰/۲۵	۱									سلامت محیطی
۱											سبک زندگی اسلامی

\*\*=  $p \leq 0.05$ , \*=  $p \leq 0.1$

اطلاعات مندرج در این جدول نشان می‌دهد که برخی از ضرایب همبستگی از لحاظ آماری معنادار نیستند. برای نمونه، همبستگی متغیرهای سلامت جسمانی و سلامت روان‌شناختی با متغیرهای اجتناب از دارو و پیشگیری از حوادث معنادار نیست. ضرایب همبستگی مربوط به رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت اجتماعی و سلامت محیطی نسبتاً بزرگ و معنادارند.

جدول ۳. شاخص‌های آماری  
مادران مورد مطالعه به تفکیک متغیرهای ناظر بر سبک زندگی

شاخص‌ها متغیرها	تعداد افراد گروه		میانگین		انحراف استاندارد		خطای معیار تفاوت میانگین‌ها	سطح معناداری	نتیجه آزمون آماری	گروه برتر
	حافظان	غیر حافظان	حافظان	غیر حافظان	حافظان	غیر حافظان				
سلامت جسمانی	۹۲	۸۸	۲۶/۸۸	۲۷/۳۷	۴/۸۰	۴/۶۸	۰/۷۱	۰/۶۹	غیرمعنادار	-
ورزش و تندرستی	۹۲	۸۸	۱۷/۹۹	۱۸/۹۶	۶/۳۳	۶/۹۹	۰/۹۹	۰/۹۸	غیرمعنادار	-
کنترل وزن و تغذیه	۹۲	۸۸	۲۳/۷۹	۲۳/۷۳	۵/۶۳	۶/۲۹	۰/۸۹	۰/۰۷	غیرمعنادار	-
پیشگیری از بیماری‌ها	۹۲	۸۸	۲۸/۱۶	۲۸/۲۱	۴/۱۴	۷/۸۹	۰/۹۳	۰/۵۷	غیرمعنادار	-
سلامت اجتماعی	۹۲	۸۸	۲۷/۴۰	۲۵/۶۱	۷/۵۰	۵/۳۲	۰/۹۷	۱/۸۴	معنادار	حافظان
سلامت معنوی	۹۲	۸۸	۲۶/۹۲	۲۵/۰۷	۴/۳۰	۴/۵۵	۰/۶۶	۲/۷۹	۰/۰۰۶	حافظان
سلامت روان‌شناختی	۹۲	۸۸	۲۸/۴۴	۲۸/۴۱	۵/۲۰	۴/۹۲	۰/۷۵	۰/۰۵	غیرمعنادار	-
اجتناب از داروها	۹۲	۸۸	۲۸/۲۱	۲۶/۱۹	۴/۴۹	۶/۶۲	۰/۸۷	۲/۳۴	۰/۰۲	حافظان
پیشگیری از حوادث	۹۲	۸۸	۳۳/۴۳	۳۳/۷۳	۶/۰۹	۵/۱۸	۰/۸۴	۰/۳۶	غیرمعنادار	-
سلامت محیطی	۹۲	۸۸	۲۸/۵۲	۲۷/۲۶	۷/۶۴	۴/۳۷	۰/۹۳	۱/۳۵	غیرمعنادار	-
سبک زندگی اسلامی	۹۲	۸۸	۷۸/۰۳	۶۷/۵۴	۶/۵۷	۸/۰۷	۱/۹۰	۲/۰۴	۰/۰۵	حافظان
سبک زندگی کلی	۹۲	۸۸	۳۳۷/۷	۳۳۲/۱	۳۴/۴	۳۶/۶	۳/۵۸	۱/۰۷	غیرمعنادار	-

برای مقایسه سبک زندگی دو گروه مادران حافظ قرآن و گروه همتا، براساس نوع مقیاس اندازه‌گیری و با توجه به مفروضه‌های آزمون‌های آماری، از آزمون تی (t) استفاده شد. اطلاعات مربوط به عملکرد دو گروه از مادران مورد مطالعه به تفکیک متغیرهای ناظر بر سبک زندگی در جدول ۳ خلاصه شده است. اطلاعات مندرج در جدول ۳ نشان می‌دهد که از لحاظ برخی متغیرهای ناظر بر سبک زندگی بین دو گروه از مادران مورد مطالعه تفاوت معنادار وجود ندارد. با وجود این، میان دو گروه از لحاظ خرده مقیاس‌های سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، سبک زندگی اسلامی و اجتناب از دارو و مواد مخدر و الکل تفاوت معنادار وجود دارد. سبک زندگی مادران حافظ قرآن اسلامی‌تر است. همچنین، مادران حافظ قرآن از حیث سلامت معنوی، سلامت اجتماعی و اجتناب از داروها، مواد مخدر و الکل بر مادران گروه مقایسه برتری دارند. اما، از لحاظ سایر جنبه‌های سبک زندگی (سلامت جسمی، تندرستی، تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها و سلامت روان‌شناختی)، میان دو گروه مورد مطالعه تفاوت معنادار وجود ندارد. در نتیجه، به نظر می‌رسد سبک زندگی مادران حافظ قرآن در مقایسه با همتایان آنان (گروه مقایسه) سالم‌تر است. همچنین، سبک زندگی غالب در میان مادران حافظ قرآن در مقایسه با همتایان آنان (گروه مقایسه) سبک اسلامی است.

## بحث و نتیجه‌گیری

مفهوم «سبک زندگی» در چند سال اخیر به‌طور فزاینده‌ای مورد توجه قرار گرفته و مطالعه آن در کشور ما به یکی از اولویت‌های پژوهشی دانشگاه‌ها و محافل علمی تبدیل شده است. سبک زندگی یک ابزار فرهنگی نرم برای مدیریت اجتماعی محسوب می‌شود. به همین دلیل، در جوامع مختلف، حکومت‌ها به دنبال ایجاد تغییراتی در سبک زندگی و بهبود هرچه بیشتر کیفیت زندگی مردم هستند. درواقع، سبک زندگی را می‌توان به مفهوم شالوده و بخش اصلی تمدن بشری تلقی کرد که شیوه‌های ارتباط و پیوند اجتماعی حاصل از فرایندهای فرهنگی و اقتصادی را آشکار می‌سازد. به‌زعم برخی از نویسندگان (جکسون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶؛ بوکوک<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲)، سبک زندگی، همان بخشی از

زندگی است که به طور عملی تحقق می یابد و بیانگر ارزش های هنجاری افراد در جامعه در تطابق با همه اقتضائات دنیای امروز است. بسیاری از نخبگان حکومتی، به ویژه مقام رهبری به دنبال نزدیک کردن سبک زندگی مردم ایران به سبک زندگی اسلامی هستند و توصیه ها و دستورالعمل هایی نیز ارائه داده اند، از جمله این توصیه ها انس بیشتر مردم با آیات قرآن است که در بردارنده الگوهای اصیل اسلامی زندگی است. یکی از راه های انس با قرآن که در روایات و توصیه های بزرگان دینی فراوان مورد اشارت قرار گرفته است، حفظ قرآن می باشد. برخی از شواهد پژوهشی (برای مثال، کاشی درجه، ۱۳۹۱؛ کیمیایی و همکاران، ۱۳۹۰؛ اکبری، ۱۳۸۷) بر تأثیر مثبت حفظ قرآن بر سلامت روان دلالت دارند. سبک زندگی اسلامی می تواند به رضایت کلی از زندگی منجر شود. کجباف، سجادیان، کاویانی و انوری (۱۳۹۰) در مطالعه خود نشان دادند که سبک زندگی اسلامی با رضایت از زندگی دانشجویان همبستگی مثبت و معناداری دارد.

انسان با ایجاد ارتباط با خداوند و نگرش های دینی، نیروی محدود خویش را با توسل به منبع نامحدودی چون قدرت خداوند افزایش می دهد و این احساس، سبب ایجاد آرامش، سلامت جسمی و روانی و افزایش عزت نفس انسان می گردد (مطهری، ۱۹۹۶؛ به نقل از کیمیایی و همکاران، ۱۳۹۰). برای رسیدن به این آرامش و سلامت، افراد از منابع دینی متعددی استفاده می کنند که از جمله آن ها می توان به توکل به خدا، زیارت ائمه (ع)، نماز، تلاوت قرآن و... اشاره کرد. کلن و تریسی<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) بر این باورند که آوای قرآن کریم می تواند مداخله ای مؤثر و بی خطر در مورد مشکلات بیماران از جمله استرس، تحریک پذیری، احساس تنهایی، بهبود خلق و تعدیل هیجانات داشته باشد.

به نظر می رسد ابعاد مختلف دین داری با برخی از مؤلفه های سبک زندگی رابطه ای معنادار داشته باشد (کیمیایی و همکاران، ۱۳۹۰). دین می تواند در ایجاد عادت واره ها، سلیقه و زیباشناسی و در نتیجه سبک های زندگی ایفای نقش نموده و جدای از سبک های زندگی به خصوص دینی، در شکل گیری دیگر سبک های زندگی نیز مؤثر واقع شود (مهدوی کنی، ۱۳۸۶). قرآن یکی از منابع دینی است که خداوند برای برقراری ارتباط با بندگانش برایشان نازل فرموده است. از آنجا که حافظان قرآن هر روز با مفاهیم و آیات

قرآن سرو کار داشته و با آن‌ها مأنوسند، انتظار می‌رود آموختن و کسب معارف دینی، به ویژه حفظ قرآن، افراد را به اتخاذ سبک زندگی سالم‌تر و اسلامی‌تر سوق دهد. مطالعه حاضر برای بررسی تحقق این انتظار انجام شد و طی آن دو گروه مستقل از مادران شهر تهران (حافظان قرآن و گروه مقایسه) از نظر متغیر «سبک زندگی» مورد مطالعه قرار گرفتند. حافظان قرآن را کسانی تشکیل می‌دادند که در مراکز تعلیم قرآن حاضر شده و زیر نظر مربی حرفه‌ای حداقل ۳ جزء از متن عربی قرآن کریم را حفظ کرده بودند. گروه دیگر (گروه مقایسه) با رعایت ملاحظات (شباهت نسبی از لحاظ متغیرهای جمعیت‌شناختی، محل سکونت و سطح اقتصادی-اجتماعی) انتخاب شد. نتیجه تحلیل داده‌ها نشان داد که سبک زندگی مادران حافظ قرآن در مقایسه با گروه نسبتاً مشابه (گروه مقایسه) اسلامی‌تر است. همچنین، مادران حافظ قرآن از حیث سلامت معنوی، سلامت اجتماعی و اجتناب از داروها، مواد مخدر و الکل بر مادران گروه مقایسه برتری دارند. میان دو گروه مورد مطالعه در برخی از مؤلفه‌های مختلف سبک زندگی تفاوت معناداری وجود ندارد.

اگرچه هر دو گروه مورد مطالعه (مادران حافظ و مادران غیرحافظ) مسلمان بوده و در جامعه ما از رسانه‌های عمومی قرآنی به‌طور یکسان متأثر می‌شوند ولی در کنار سایر رسانه‌های رسمی و غیررسمی، شرکت در کلاس‌های حفظ و قرائت قرآن می‌تواند نقشی مؤثر و سهمی اختصاصی در تغییر و اصلاح سبک زندگی داشته باشد. کاویانی (۱۳۹۱) هم نتیجه گرفت هنوز سبک زندگی در کشور مسلمان ایران که مردم در تعامل مستقیم با دستورات اسلام و آیات قرآن هستند، کاملاً اسلامی نیست، 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 گرفته است.

مع الوصف، از لحاظ نظری درباره تأثیر کلی اعتقادات دینی و تعهدات مذهبی بر سبک زندگی تردیدی وجود ندارد. آنچه محل تردید است، به کیفیت کسب معارف و دین‌داری مربوط می‌شود. به اعتقاد کاویانی (۱۳۹۱)، اسلام سبک زندگی ویژه‌ای را برای پیروان خود توصیه می‌کند که از جامعیت کامل برخوردار است و تمام ابعاد زندگی را در بر می‌گیرد. معارف دینی به طرق مختلف می‌تواند در تعیین سبک زندگی افراد و گروه‌ها تأثیر بگذارد. دین می‌تواند حاوی آگاهی‌ها، تجربیات و تمایزهایی میان امور قدسی و



غیرآن (جهانبینی) باشد که فرد را در شناخت خود و جهان پیرامونش کمک کند و در ترسیم طرحی از آن‌ها در ذهنش و تعیین اعمال خود یاری رساند. دین احساس‌هایی را در فرد برمی‌انگیزد (ترس، احترام، ایمنی، رضایت، گناهکاری و...) این احساس‌ها می‌تواند در احساس کهنتری فرد تاثیر گذارد، آن را تقویت یا تضعیف کند. دین عموماً دارای قواعد و قوانین، ارزش‌ها و هنجارهای رفتاری (احکام و اخلاق)، شعائر و مراسم است و مدعی است بهترین الگو زندگی را به افراد و جامعه پیشنهاد می‌کند. دین می‌تواند بر خلاقیت فرد تأثیر گذارد و او را در مواجهه با محدودیت‌های وراثتی و محیطی توانمند یا ناتوان سازد. دین به‌طور معمول دارای نهادهای اجتماعی و جمعی نسبتاً منسجم از پیروان است و این خود در شکل‌گیری اجتماعی فرد و به تبع آن، شناخت او از این محیط اثر می‌گذارد. دین معمولاً شناختی تو در تو و عمیق از جهان ارائه می‌کند و سیر در مسیر آن و عبور از هر مرحله‌اش راه را بر ورود به مرحله بعد هموار می‌کند. به این ترتیب آن‌چنان‌که مدل آدلر انتظار دارد مسیر حرکت در این دنیا و اهداف مرحله‌ای در آن پایانی نیست. پس دین می‌تواند در همه مراحل رشد، تأثیرگذاری خود را حفظ کند (کاویانی، ۱۳۹۱).

از آن‌جایی که پژوهش حاضر در یک شرایط محدودکننده انجام شده که در آن امکان کنترل متغیرهای مزاحم وجود نداشت و برای اندازه‌گیری متغیر سبک زندگی از ابراز خودسنجی استفاده شده است، یافته‌های این مطالعه به سایر موقعیت‌ها قابل تعمیم نبوده و برای قضاوت دقیق‌تر درباره نقش حفظ قرآن بر سبک زندگی به مطالعات بیشتری نیاز داریم. درواقع، به اتکای یافته‌های این مطالعه نمی‌توان گرایش مادران شرکت‌کننده در کلاس‌های حفظ و قرائت قرآن را تنها به تأثیر این کلاس‌ها نسبت داد، چرا که ممکن است سبک زندگی این افراد آن‌ها را به شرکت در چنین کلاس‌هایی ترغیب و هدایت کرده است. با توجه این محدودیت، پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی، گروه‌های مورد مطالعه را همتا کرده و از روش آزمایشی استفاده شود تا تفاوت‌های اولیه گروه‌ها کنترل شود. با وجود این، برای ارتقای کیفیت و اثربخشی برنامه‌های آموزش قرآن، درک کلاس‌های آموزش قرآن باید از قرائت و حفظ طوطی‌وار فراتر رفت. تأکید بر پردازش مفاهیم و تعمیق درک معانی می‌تواند همه مؤلفه‌های سبک زندگی را تحت تأثیر قرار داده و به اسلامی شدن سبک زندگی شرکت‌کنندگان منجر شود.

## منابع

- ابوالحسن تنهایی، حسین و خرمی، شمسی. (۱۳۸۹). بررسی رابطه جامعه‌شناختی باورهای دینی و سبک زندگی براساس نظریه و روش گافمن، مطالعه موردی کرمانشاه در سال ۱۳۸۸. پژوهش اجتماعی، ۳ (۶)، ۴۱-۱۹.
- احمدوند، شجاع. (۱۳۹۲). کارویژه‌های نظام سیاسی و نقش آن‌ها در تغییر سبک زندگی. فصل‌نامه علمی - پژوهشی فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۴ (۱۳)، ۵۷-۷۹.
- اکبری، مهرداد. (۱۳۸۷). اثرات حفظ قرآن بر سلامت روان افراد حافظ قرآن در شهر دزفول. مجموعه مقالات کنفرانس قرآن و پزشکی (۳)، ۱۱۸-۱۰۸.
- امیری، مجید. (۱۳۹۰). بررسی رابطه ابعاد دینداری و سبک زندگی جوانان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشکده علوم انسانی دانشگاه پیام نور، واحد تهران غرب.
- حسینی خامنه‌ای، علی. (۱۳۹۱/۰۷/۲۳). سخنرانی در جمع جوانان استان خراسان شمالی، نسخه الکترونیک.
- ذاکر، زینب. (۱۳۹۳). مقایسه سبک زندگی مادران حافظ قرآن و هم‌تایان آن‌ها در شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی.
- ساعتچی، محمود؛ کامکاری، کامبیز و عسگریان، مهناز. (۱۳۸۹). آزمون‌های روان‌شناختی. تهران: نشر ویرایش.
- سروش، مریم و حسینی، مریم. (۱۳۹۲). جهانی شدن هویت مستقل از خانواده و سبک زندگی زنان شهری. فصل‌نامه علمی - پژوهشی زن و جامعه، ۴ (۱۳)، ۵۳-۷۶.
- فاضل قانع، حمید. (۱۳۹۳). حوزه روابط اجتماعی بر مبنای سبک زندگی اسلامی. فصل‌نامه سبک زندگی دینی، ۱ (۱)، ۷-۳۴.
- کاشی درجه، عصمت. (۱۳۹۱). بررسی اهمیت و آثار حفظ کردن قرآن بر شخصیت و امنیت روانی فرد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی، دانشگاه کاشان.
- کاویانی، محمد. (۱۳۹۱). سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه (چاپ اول).
- کجباف، محمدباقر؛ سجادیان، پریناز؛ کاویانی، محمد و انوری، حسن. (۱۳۹۰). رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان. روان‌شناسی و دین، ۴ (۴)، ۶۱-۷۴.
- کلانتری، ابراهیم؛ محمودی، فاطمه و کلانتری، اسماعیل. (۱۳۹۲). شناسایی مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی در حوزه کسب‌وکار از دیدگاه برخی آیات و روایات. پژوهش‌نامه اخلاقی، ۶ (۲۲)، ۵۸-۳۳.
- کیمیایی، سیدعلی؛ خادمیان، حسین و فرهادی حسن. (۱۳۹۰). حفظ قرآن و تأثیر آن بر مؤلفه‌های سلامت روان. فصل‌نامه جامعه‌شناسی زنان، ۲ (۸)، ۱-۲۰.
- لعلی، محسن؛ عابدی، احمد و کجباف، محمدباقر. (۱۳۹۱). ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه سبک زندگی (LSQ). پژوهش‌های روان‌شناختی، ۱۵ (۱)، ۶۴-۸۰.
- موسوی‌گیلانی، سیدرضی. (۱۳۹۲). چستی و چرایی «سبک زندگی» و نسبت آن با دین و مهدویت. فصل‌نامه مشرق موعود، ۷ (۲۵)، ۱۲۳-۱۳۸.
- مهدوی‌کنی، محمدسعید. (۱۳۸۶). دین و سبک زندگی. تهران: انتشارات دانشگاه امام صادق (ع).
- مهدی‌زاده، حسین. (۱۳۹۰). سبک زندگی / قسمت اول: پیشینه دانش سبک زندگی. دو ماهنامه سوره، ۵۰ (۵۱-۵۲)، ۵۹-۵۷.

- Bocock, R. (1992) Consumption and lifestyles. In R. Bocock & K. Thompson (Eds.), *Social and cultural forms of modernity* (pp.119-147).Cambridge: Polity.
- Chlan, L., & Tracy, M.F. (1999). Music therapy in critical care: Indications and guidelines for intervention. *Critical Care Nurse*, 19(3), 35-41.
- Jackson, T. (2006) Consuming paradise? Towards a socio-cultural psychology of sustainable consumption. In T. Jackson (Ed.), *The Earthscan Reader in sustainable consumption* (pp. 365-397). London: Earthscan.
- Leslie, G. R., Larson, R. F., & Gorman, B.L. (1980). *Introductory sociology*. Oxford: Oxford University Press.