

رابطه بین مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی و موفقیت در تبلیغ

عباس آزاد *

حمید رفیعی هنر **

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی «رابطه مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی با موفقیت در تبلیغ» است. روش تحقیق این پژوهش، توصیفی به شیوه هم‌بستگی است. این پژوهش روی ۱۰۰ نفر از طلاب مبلغ حوزه علمیه شهر قم اجرا شده است. برای انجام این پژوهش، از پرسش‌نامه‌های «سبک زندگی اسلامی (ILST-75)، کاویانی» و «مؤلفه‌های روان‌شناختی مبلغ موفق در آیات و روایات، جوانشیر» استفاده شده است. در تجزیه و تحلیل داده‌ها، در بخش توصیفی؛ از شاخص‌های مرکزی، شاخص‌های پراکنندگی و ضرایب هم‌بستگی و در بخش استنباطی؛ از آزمون Z برای معنادار بودن r پیرسون، آزمون F برای تحلیل معنادار بودن رگرسیون استفاده شده است. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که «بین مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی و موفقیت در تبلیغ، رابطه مثبت وجود دارد». براین اساس هرچه فرد سبک زندگی اسلامی را دارا باشد، از موفقیت بیشتری در تبلیغ برخوردار است.

واژگان کلیدی: سبک زندگی اسلامی، تبلیغ، موفقیت، موفقیت در تبلیغ، مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی.

* کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی، پژوهشگر مؤسسه سبک زندگی آل‌یاسین (نویسنده مسئول)

karimeh1363@gmail.com

** عضو هیئت‌علمی پژوهشگاه قرآن و حدیث، پژوهشگاه اخلاق و روان‌شناسی و گروه روان‌شناسی اسلامی

Hamidrafii2@gmail.com

تاریخ تأیید: ۱۳۹۶/۵/۱۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۲/۸

مقدمه

امروزه از تبلیغ^۱، به عنوان «عامل انتقال و گسترش فکر، عقیده یا گرایش» صحبت می‌شود (رهبر ۱۳۹۱، ۲۰۹). از نگاه دیگر، مقام تبلیغ دین، مقامی در حد مرجعیت است (مطهری ۱۳۸۴، ۱۷، ۴۱۳). در واقع جایگاه تبلیغ نسبت به مکتب، همانند جایگاه قلب نسبت به بدن است. قلب برای بدن، همچون موتور محرک است. تبلیغ نیز حکم حرکت بخشی به مکتب را دارد؛ همان‌گونه که بدن بدون قلب، حتی با داشتن مغز قوی، کارایی نخواهد داشت، مکتب نیز حتی با داشتن پایه‌های منطقی و اعتقادی قوی، بدون تبلیغ، به حیات شایسته خود نخواهد رسید (کاوایانی ۱۳۹۰، ۱۶). در دین اسلام امر تبلیغ از جایگاه بسیار والایی برخوردار است (مقیم و رحمتی ۱۳۸۷، ۱۹). طبرسی در ذیل آیه ۳۳ سوره فصلت^۲ می‌نویسد:

این آیه دلالت دارد بر این که دعوت به سوی دین، از بزرگ‌ترین عبادات و واجبات است (طبرسی ۱۳۷۲، ۲۰-۲۱).

بر همین اساس موفقیت در تبلیغ، موفقیت در رساندن پیام دینی به دیگران است؛ بنابراین شناسایی عوامل موفقیت در تبلیغ، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کارشناسان تبلیغات، ارکان تبلیغ را این‌گونه بر شمرده‌اند: پیام‌دهنده، پیام‌گیرنده، پیام، ابزار، تأثیر و عکس‌العمل (فتحی شعیر ۳۱، به نقل از رهبر ۱۳۹۱، ۱۶۴). برای تأثیرگذاری و موفقیت در تبلیغ، «سبک زندگی»^۳ مبلغ بسیار حائز اهمیت است. سبک زندگی، در دو سنت متفاوت علمی جامعه‌شناسی و روان‌شناسی، پایه‌گذاری شده و رشد یافته است. تعاریفی که از مفهوم و اصطلاح سبک زندگی بر اساس رویکرد جامعه‌شناختی ارائه می‌شوند، بیشتر نگاه توصیفی دارند. رکن اصلی تعاریف جامعه‌شناختی، توجه به رفتار و نمودهای رفتاری است. این اصطلاح در نگاه جامعه‌شناسانه نقشی همچون اصطلاح «طبقه اجتماعی» یا «هویت اجتماعی» ایفا می‌کند و اساساً در ابتدا، به عنوان جایگزینی برای اصطلاح مارکسیستی «طبقه» مورد استفاده قرار گرفت. (رک: فاضلی ۱۳۸۲؛ مهدوی کنی ۱۳۹۰).

اولین بار آدلر^۴ در میان روان‌شناسان اصطلاح سبک زندگی را مطرح کرد؛ سپس توسط پیروان او گسترش یافت. آدلر می‌گوید «سبک زندگی، یعنی کلیت بی‌همتا و فردی زندگی که همه فرآیندهای عمومی زندگی، ذیل آن قرار دارند» (Adler 1956). سبک زندگی رفتار و منش نیست، بلکه امری است که همه رفتارها و تجربیات انسانی را برای واحد هدایت می‌کند؛ و خود به‌واسطه خوی‌ها و

1. Propagation

3. Lifestyle

4. Adler, A

۲. وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

منش فردی شکل می‌گیرد (ولمن^۱ ۱۹۸۱ به نقل از مهدوی کنی ۱۳۸۶، ۲۰۶).
 آدلر با مقایسه درخت کاجی که در یک دره رشد می‌کند با درخت کاجی که در قله کوه می‌روید، اصطلاح سبک زندگی را معرفی می‌کند:
 ما سبک زندگی را تحت شرایط خاص محیطی درک می‌کنیم (Adler 1997). او سبک زندگی را این‌گونه خلاصه می‌کند: سبک زندگی مفهومی است که افزون بر هدف، دربردارنده اندیشه فرد درباره خود و دنیا و همچنین شیوه منحصر به فرد او در تلاش برای رسیدن به هدف، در شرایط خاص است. سبک زندگی فرد، پلی است به سوی نیل به هدف شخصی (اکستین^۲ ۱۳۸۹، ۳۵).

به طوری که با ارزیابی سبک زندگی افراد می‌توان میزان موفقیت‌های فردی و اجتماعی آنان را در زندگی مورد ارزیابی و بررسی قرارداد (کاکرهام^۳ ۲۰۰۵، به نقل از افشانی ۱۳۹۳).
 به نظر می‌رسد سبک زندگی اسلامی در موفقیت در تبلیغ تأثیرگذار باشد، اما مطالعات اندکی در زمینه نقش سبک زندگی اسلامی در حوزه موفقیت مبلّغ در تبلیغ انجام شده است؛ این در حالی است که مطالعات متعددی بر نقش برخی مؤلفه‌های سبک زندگی نظیر ویژگی‌های درونی، نوع دوستی، عبادی و اجتماعی، با موفقیت در تبلیغ (جوانشیر ۱۳۹۲) اشاره داشته‌اند. با عنایت به اهمیت جایگاه مبلّغان در پیام‌رسانی موفق، ضروری است مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی آنان از سوی مراکز مرتبط با مسئله مهم تبلیغ مورد بررسی قرار گیرد تا با شناسایی استعدادها و توانایی مبلّغ برای افزایش کارایی و موفقیت او اقدامات و برنامه‌ریزی جامعی صورت گیرد و مبلّغ را در انجام موفقیت‌آمیز رسالت تبلیغی‌اش، بهتر یاری کنند. پژوهشگر درصدد است رابطه مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی و موفقیت در تبلیغ مورد بررسی قرار دهد.

(۱) مفهوم‌شناسی

الف) تبلیغ

در قرآن کریم، واژه «تبلیغ» و مشتقات آن، ۲۷ بار تکرار شده است. (محمدی ری‌شهری ۱۳۸۲، ۱۸). واژه «تبلیغات» در زبان فارسی در برابر واژه‌های چندی در زبان انگلیسی، مثل «Propagation»، «Advertismen»، «Propaganda» و «Mission» به کاررفته است. این واژه‌ها معانی متفاوت دارند: «Propagation» به معنای اشاعه، ترویج، تکثیر و رساندن صحیح یک مطلب است و بار ارزشی

1. Wolman, B
 2. Eckstein, D
 3. Cockerham, W C

مثبت دارد. «Propaganda» به معنای تبلیغات توخالی و هیاهوی بی‌محتوا است و بار ارزشی منفی دارد. «Advertismen» به معنای آگهی و پیام‌های بازرگانی است که به‌خودی‌خود از نظر ارزشی، خنثی است، ولی چون غالباً محتواهای غیرواقعی در این قالب ارائه شده، در اذهان مردم بار منفی پیدا کرده است. «Mission» به معنای تبلیغات دینی مسیحیت است (کاویانی، ۱۳۹۰، ۱۰-۱۱).

نویسندگان و اندیشمندان اسلامی، تعاریف گوناگونی را پیرامون تبلیغ ارائه کرده‌اند و یکی از آن‌ها با آوردن ۲۳ تعریف و مقایسه آن‌ها با یکدیگر می‌نویسد:

از تلفیق این معدّل‌ها می‌توان به‌چنین تعریفی به‌عنوان جمع‌بندی تعریف تبلیغ در متون اسلام‌شناسی دست‌یافت: تبلیغ شاخه‌ای از ارتباطات است که از طریق ابلاغ و رساندن دین اسلام به کمک هر وسیله ممکن و مشروع، می‌خواهد مردم را به‌سوی اسلام متمایل سازد (خندان، ۱۳۷۴، ۶۵).

(ب) موفقیت

موفقیت^۴ در لغت به معنای «توفیق، کامیابی، کامروایی، کامرانی، دستیابی به آرزو یا انجام دادن کاری» است (دهخدا، ۱۳۷۷).

در نگاه بیشتر مردم، فرد موفق کسی است که به آرزوهای خود برسد و در درون خویش، احساس رضایت کند و از اینکه بر اثر تلاش و کوشش مداوم در زندگی به این احساس (رضایت خاطر) رسیده است، احساس خشنودی و موفقیت کند که موفقیت در شغل یکی از این موارد است. در واقع موفقیت شغلی عبارت از احساس فرد از میزان کارایی و توانایی‌اش در انجام امور محوله است (شفیع‌آبادی، ۱۳۹۱، ۱۱۵).

از منظر آموزه‌های دینی و اسلامی، مفهوم موفقیت ارتباط نزدیکی با مفهوم سعادت و خوشبختی دارد و اگرچه بین این دو واژه تفاوت‌هایی به‌چشم می‌خورد، ولی مصداق موفقیت مطلق و سعادت مطلق، یکی است. انسان خوشبخت و موفق به‌معنای واقعی، کسی است که در مسیر بندگی خدای متعال باشد و با انجام‌دادن وظایف دینی و انسانی به خداوند نزدیک شود و احساس دوستی، نزدیکی و محبت به خداوند داشته باشد و به اهداف نهایی خلقت دست یابد. به عبارت دیگر، موفقیت یعنی به رستگاری رسیدن و به بهشت نائل شدن. رستگاری واقعی و موفقیت تام و کامل، رسیدن به بهشت و رهایی از آتش و دوزخ است و اطاعت از خداوند و رسول او و ائمه اطهار (علیهم‌السلام) - که در واقع، اطاعت از ایشان نیز اطاعت از خداوند است - وسیله نجات انسان و عامل رستگاری و موفقیت واقعی انسان‌هاست (پناهی، ۱۳۹۰، ۹۷-۱۱۶).

4. Lucky, palmy, productive, successful.

ج) موفقیت در تبلیغ

با توجه به آنچه در تعریف تبلیغ و موفقیت بیان شد، می‌توان گفت که موفقیت در تبلیغ عبارت است از انتقال حداکثر مفاهیم و پیام‌های دینی به مخاطبین با بهره‌گیری از ابزار و کانال‌های دینی و مشروع، به‌منظور اثرگذاری در شناخت و افکار، احساس و تمایلات و رفتارهای آن‌ها.

د) سبک زندگی اسلامی

اندیشمندان مسلمان تعاریف متعددی را از منابع معرفتی اسلام برگرفته‌اند.^۱ در مجموع می‌توان گفت سبک زندگی اسلامی عبارت است از:

مجموعه‌ای از رفتارهای سازمان‌یافته که متأثر از باورها، ارزش‌ها و نگرش‌های پذیرفته‌شده و همچنین متناسب با امیال و خواسته‌های فردی و وضعیت محیطی، وجهه غالب رفتاری یک فرد یا گروهی از افراد شده‌اند (شریفی ۱۳۹۲، ۲۰).

براین اساس الزامات سبک زندگی را می‌توان این‌چنین بیان کرد:

سبک زندگی محصول و معلول باورها و ارزش‌ها است؛ عوامل درونی و محیط بیرونی در سبک زندگی تأثیرگذار است؛ سبک زندگی ناظر به رفتارها و نمودهای ظاهری و بیرونی هویت انسان است؛ گستره سبک زندگی به وسعت همه رفتارهای نهادینه‌شده فردی و اجتماعی انسان است؛ رفتارهای موقتی یا موردی یک فرد یا گروه را نمی‌توان سبک زندگی آنان تلقی کرد؛ سبک زندگی به تدریج حاصل شده و به تدریج هم زایل می‌شود؛ سبک زندگی همچون ملکات نفسانی است، یعنی اقناعی و خودجوش و بی‌تکلف انجام می‌گیرد و تحمیلی و اجباری نیست؛ سبک زندگی نه امری کاملاً فردی است و نه امری کاملاً اجتماعی؛ سبک زندگی جنبه نمادین و نمایشی دارد (شریفی ۱۳۹۱، ۵۴-۵۲).

۲) مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی

یکی از روش‌هایی که می‌توان به درک بهتری از مفهوم «سبک زندگی» از نظر اندیشمندان مختلف دست‌یافت، بررسی عناصر و مؤلفه‌هایی^۲ است که ایشان برای سبک زندگی برشمرده و یا در تحقیقات خود از آن‌ها به‌عنوان شاخصه بهره‌برده‌اند. دو رویکرد در این زمینه وجود دارد:

۱. علامه طباطبائی رحمته‌الله (طباطبائی ۱۳۷۴، ۱۶، ۲۶۷)، شهید مطهری رحمته‌الله (فصیحی و همکاران ۱۳۹۴، ۱۹۹)، مصباح یزدی (مصباح یزدی ۱۳۹۲، ۵-۱۱)؛ کاویانی (۱۳۹۱، ۱۱)؛ آذربایجانی (۱۳۹۳، ۱۸) و فاضلی (۱۳۸۲، ۸۳).

الف) مؤلفه در لغت به معنای سازه، سازنده و تشکیل‌دهنده است (حق‌شناس و همکاران ۱۳۸۳) و در اصطلاح تعدادی امور مشابه تحت یک سازه را مؤلفه می‌نامند؛ و شاخص‌های مرتبط به هم تحت یک مؤلفه قرار می‌گیرد (تاج‌الدین ۱۳۹۴). از جمله می‌توان به تعریف فعالی اشاره کرد:

سبک زندگی مجموعه‌ای از الگوهای رفتاری پایدار است که از بینش‌ها، ارزش‌ها، خواسته‌ها و محیط متأثر بوده به صورت عینی تجلی نماید (فعالی ۱۳۹۳، ۲۹).

ب) منظور از مؤلفه اموری است که مصداق عینی سبک زندگی محسوب می‌شوند؛ بنابراین، اموری که از سوی محققان به عنوان عوامل مؤثر بر سبک زندگی پیشنهاد شده (مواردی مانند میزان درآمد و تحصیلات) مؤلفه در نظر گرفته نشده است (کاویانی ۱۳۹۱، ۳۱۷ و ۳۵).

در این نوشتار پس از مرور مؤلفه‌های مختلفی که در رویکردهای گوناگون (روانشناسی، جامعه‌شناسی و دینی) به آن‌ها اشاره شده است و بررسی مجموعه‌ای از آموزه‌های روایی، شش مؤلفه برای سبک زندگی اسلامی در نظر گرفته شده است. هر یک از مؤلفه‌هایی که در سبک زندگی اسلامی مدنظر قرار گرفته است، برگرفته از مجموعه‌ای از آموزه‌های روایی است که با در نظر گرفتن خانواده حدیث این روایات، شکل‌گیری آن مؤلفه را ایجاب می‌کند. در این نوشتار مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی، تلفیقی از هر دو معنی مؤلفه در نظر گرفته شده است؛ این مؤلفه‌ها بدین شرح هستند. البته لازم به یادآوری است که بررسی این مؤلفه‌ها به فراخور این پژوهش است.

الف) ارتباط

سبک زندگی مواردی چون ساختار ارتباطی فرد با دیگران، تفریح و چگونگی گذراندن اوقات فراغت و... را در بر خواهد گرفت. (رک: مهدوی کنی ۱۳۹۰، ۵۹-۶۴) در واقع سبک زندگی، همان راه و روش‌هایی است که انسان برای برآوردن نیازهای گوناگون خود برمی‌گزیند و نیازهای او در سایه ارتباط‌هایی که با خدا، خود، طبیعت و دیگران ایجاد می‌کند، برطرف می‌شود (بیات ۱۳۹۴، ۱۲۲). به عبارت دیگر، نوع ارتباطات انسان، سبک زندگی او را شکل می‌دهد.

آموزه‌های دینی، بر ایجاد ارتباط، تأکید فراوان دارند. قرآن کریم این منبع اصلی استخراج سبک زندگی اسلامی، سعادت و فلاح مؤمنان را در برقراری ارتباط می‌داند.^۱ علامه طباطبایی رحمته‌الله رابطه را وصل کردن نیروها و کارها در تمام شئون زندگی دینی می‌داند که

۱. یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَ صَابِرُوا وَ رَابِطُوا وَ اتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (آل عمران/۲۰۰).

تنها راه تأمین سعادت حقیقی است (طباطبایی ۱۳۷۴، ۴، ۱۴۴).

از منظر روایات، اساس عقل^۱ و رکن دین‌داری^۲، رابطه داشتن با مردم و دوستی با آنها است. کسی که در برقراری روابط با افراد پیش‌قدم باشد،^۳ و به‌طور مؤثرتر رفتار کند؛ از نظر دینی بالاتر^۴ در نظر گرفته شده است.

در یک طبقه‌بندی ارتباطات در حوزه‌های رابطه انسان با خود، رابطه انسان با خدا، رابطه انسان با دیگران، رابطه انسان با محیط (خلقت طبیعت و...) ^۵ طرح شده است. امام صادق علیه السلام فرموده است: «کُلُّ معاملات دنیا بر چهار قسم واقع می‌شود: یک- معامله خلائق است با خالق؛ دوم- معامله ایشان است با نفس خود؛ سوم- معامله خلائق است با یکدیگر؛ چهارم- معامله هرکدام است با دنیا.» (گیلانی ۱۳۷۷، ۶۰۴).

ب) معنویت

انسان موجودی است با نیازهای متنوع در زمینه زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی، به همین دلیل در برنامه زندگی، همه نیازهای انسان از جمله نیازهای معنوی وی باید در نظر گرفته شود. امروزه، نقش مذهب و معنویت در زندگی انسان‌ها غیرقابل‌تردید و انکار است. معنویت مبتنی بر جهان‌بینی توحیدی، سبک زندگی انسان را اعتلا می‌بخشد. در این سبک زندگی، رفتارهای آسیب‌زا به تدریج کاهش یافته و رفتارهای سالم افزایش می‌یابد.

در تعریف و طبقه‌بندی معنویت، دیدگاه‌های متفاوت و گوناگونی وجود دارد. یکی از تعاریفی که برای معنویت می‌توان ارائه داد عبارت است از:

ارتباط با یک وجود متعالی، باور به غیب، باور به رشد و بالندگی انسان در راستای گذشتن از پیچ‌وخم‌های زندگی و تنظیم زندگی شخصی بر مبنای ارتباط با وجود متعالی و درک حضور وجود متعالی در هستی معنادار، سازمان‌یافته و جهت‌دار الهی. این بعد از وجود انسان، فطری و ذاتی است و با توجه به رشد و بالندگی انسان و در نتیجه انجام تمرینات و مناسک دینی متحول شده و ارتقا می‌یابد (غباری بناب و همکاران ۱۳۸۶، به نقل از زاده هفت‌تینان ۱۳۹۲).

علامه طباطبایی رحمته الله علیه، معنویت را ایمان و باور به توحید می‌داند، یعنی آنچه بدون اعتقاد به آنها، زندگی بی‌معنی و عبث جلوه می‌کند. در واقع، بدون اعتقاد به توحید و معاد زندگی پوچ و بی‌معنی است (طباطبایی ۱۳۷۴، ۴).

۱. و قَالَ عَلِيُّ رضي الله عنه: التَّوَدُّ نَضْفُ الْعَقْل (نهج البلاغه حکمت ۱۴۲).

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله: التَّوَدُّ نَضْفُ الدِّينِ (مجلسی ۱۴۰۴، ۷۱، ۳۹۲).

۳. قَالَ عَلِيُّ رضي الله عنه: أَفْضَلُ النَّاسِ مِثَّةٌ مَنْ بَدَأَ بِالنَّمُوذَةِ (قمی آمدی ۱۳۶۶، ۴۱۳).

۴. أَبِي عَبْدِ اللَّهِ رضي الله عنه: قَالَ مَا التَّقَى مُؤْمِنَانِ قَطُّ إِلَّا كَانَ أَحْفَظَهُمَا أَشَدَّهُمَا حُبًّا لِأَخِيهِ (کلبی ۱۳۶۲، ۲، ۱۲۷).

۵. ر.ک: مصباح یزدی، در کتب اخلاق در قرآن، جامعه و تاریخ در قرآن، به این مباحث پرداخته است.

واژه معنویت در انگلیسی از ریشه لاتین «Spritus» گرفته شده است که به معنای تنفس یا نفس کشیدن است. معنویت، نامی است که به تجاربی فراتر از مسائل مادی نسبت داده می‌شود. تجاربی که با حواس پنج‌گانه حاصل نمی‌شوند، بلکه حقایق عمیق و ارزش‌هایی را دربر می‌گیرند که انسان با یکی از ابعاد خود که همان «بعد روحانی» است، آن را درک می‌کند (هارپورز^۱ ۱۹۹۶، به نقل از بوالهیری و همکاران ۱۳۹۲). پارگامنت^۲ معنویت را جستجو و تلاش بشر برای دریافتن دنیای مقدس می‌داند، دنیای مقدسی که انسان با بعد روحانی آن درصدد شناسایی و ارتباط با آن است و به کمک همین بعد است که انسان معنوی به حقایق هستی پی می‌برد (بوالهیری و همکاران ۱۳۹۲). بررسی‌های مختلف نشان داده‌اند که میان معنویت و هدف زندگی، رضایت از زندگی و سلامت، هم‌بستگی وجود دارد (جورج^۳ و همکاران ۲۱۱۱؛ کاس و همکاران ۱۹۹۱؛ همچنین رک: ویچ و چپل ۱۹۹۲، به نقل از خسروی ۱۳۹۳، ۳). معنویت‌گرایان براین باورند که خداوند در تمامی سختی‌ها و دشواری‌های زندگی در کنارشان است و در دشواری‌ها به آن‌ها کمک می‌کند. (رک: غباری بناب ۱۳۸۸، ۶۶).

ج) خانواده

خانواده کانون عشق و محبتی است که در آن زمینه رشد و تعالی انسان فراهم می‌شود. این نهاد مقدس از منظر اسلام محبوب‌ترین بنا در نزد خداوند متعال است.^۴ در اسلام بهترین بستر برای تأمین امنیت و آرامش روانی، برآورده ساختن نیازهای عاطفی^۵ تأمین نیازهای مادی و جنسی، بقای نسل^۶، نیکو شدن اخلاق^۷، در رحمت آسمانی بودن^۸، کامل شدن دین^۹، پیروی از سنت پیامبر اسلام ﷺ^{۱۰}، گام در مسیر پاکی نهادن^{۱۱}، توسعه معیشت^{۱۲}، عفت و دوری از گناه و یاری خداوند^{۱۳} و ... خانواده است (آزاد ۱۳۹۳). خانواده نقطه آغازین و مهد اصلی تربیت کودک است (علیا نسب ۱۳۸۶، ۳۲). انسان ناگزیر از خانواده بوده؛ از بدو تولد در بستر خانواده و تا مرگ نیز در همین بستر زندگی خواهد کرد.

1. Harpur
2. Pargament, K
3. George

۴. قَالَ الْمَعْمُومُ ﷺ: مَا بُنِيَ بِنَاءً فِي الْإِسْلَامِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنَ التَّزْوِجِ (حرعاملی ۱۴۰۹، ۱۴، ۳).
 ۵. وَ مِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُتَفَكَّرُونَ (روم/۲۱).
 ۶. بقره/۲۳۳
 ۷. رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: زَوَّجُوا أَيْمَانَكُمْ، فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحْسِنُ لَهُنَّ فِي أَخْلَاقِهِنَّ (مجلسی ۱۴۰۴، ۱۰۳، ۲۲۲، ح ۳۸).
 ۸. رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: يَفْتَحُ أَبْوَابَ السَّمَاءِ بِالرَّحْمَةِ فِي أَرْبَعِ مَوَاضِعَ... وَ عِنْدَ النِّكَاحِ (شعیری ۱۴۰۵، ۱۰۱).
 ۹. عَلِيُّ ﷺ: إِنَّهُ قَالَ: لَمْ يَكُنْ أَحَدٌ مِنْ أَصْحَابِ الرَّسُولِ ﷺ يَتَزَوَّجُ إِلَّا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: كَلَّ دِينَهُ (فلسفی ۱۳۶۸، ۱، ۱۷۴).
 ۱۰. رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: النِّكَاحُ سُنَّةٌ فَمَنْ زَوَّجَ عَنْ سُنَّةِي فَلَيْسَ مِنِّي (شعیری ۱۴۰۵، ۱۰۱).
 ۱۱. رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَلْعَنَ اللَّهُ طَاهِرًا وَ مَطْهَرًا فَلْيَتَعَفَّفْ زَوْجَهُ (فلسفی ۱۳۶۸، ۳، ۳۹۱).
 ۱۲. رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: زَوَّجُوا أَيْمَانَكُمْ فَإِنَّ اللَّهَ يُحْسِنُ لَهُمْ فِي أَخْلَاقِهِمْ وَ يَوْسَعُ لَهُمْ فِي أَرْزَاقِهِمْ وَ يَزِيدُهُمْ فِي مَرْؤَاتِهِمْ. (راوندی بی‌تا، ۳۶).
 ۱۳. رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: حَقٌّ عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مَنْ نَكَحَ الْيَتَامَانَ الْعَفَافَ عَمَّا حَرَّمَ اللَّهُ (پابنده ۱۳۸۲، ۴۴۸).

خانواده عنصر اساسی است که نقش بی‌مانند و تعیین‌کننده در چگونگی شکل‌گیری شخصیت انسان دارد. به همین خاطر است که خانواده از مؤلفه‌های اساسی سبک زندگی اسلامی محسوب می‌شود.

(د) امنیت

از منظر اسلام تمام مسائل ریزودرشت زندگی فردی و گروهی انسان در همه عرصه‌های فردی، خانوادگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی، در بستر امنیت است که نتیجه مطلوب را در بر خواهد داشت. بی‌تردید، انسان بر اساس احساس نیاز، در میان تعدد سبک‌های موجود زندگی، مدلی را برمی‌گزیند که از امنیت بالاتری در تمام ابعاد برخوردار باشد. این مهم در سبک زندگی اسلامی و نوع آموزه‌های اسلامی تضمین شده است. در باب اهمیت و جایگاه امنیت در اسلام همین نکته بس که قرآن کریم وجود امنیت را یک مزیت اساسی برای زندگی انسان می‌داند و در آیات متعدد امنیت را ممتاز و برجسته می‌سازد.^۱ امام صادق علیه السلام، امنیت را یکی از ۵ فاکتور مهم زندگی دانسته‌اند که عدم آن موجب زایل شدن آرامش و احساس رضامندی از زندگی می‌شود: «پنج چیز است که هر کس یکی از آن‌ها را نداشته باشد، همواره در زندگی کمبود دارد و کم‌خرد و دل‌نگران است: اول، تندرستی، دوم امنیت، سوم روزی فراوان، چهارم همراه موافق و هم‌عقیده. راوی پرسید: همراه موافق کیست؟ امام فرمودند: همسر و فرزند و هم‌نشین خوب و پنجم دربرگیرنده همه این‌هاست، رفاه و آسایش است.»^۲ (حر عاملی ۱۴۰۹ ق، ۲۰، ۵۱-۵۲).

(م) شغل

در آثار بسیاری از پژوهشگران، کار و شغل به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم یکی از مؤلفه‌های سبک زندگی ذیل عنوان اعمال و رفتار شمرده می‌شود (Glyptis 1990؛ محمدی ری‌شهری ۱۳۸۱، ۱۶؛ حاجیانلی ۱۳۸۸، ۸؛ شریفی ۱۳۹۱، ۲۸۳-۲۹۲؛ کلاتری و همکاران ۱۳۹۲). در متون دینی، بر اساس تقسیم‌بندی چهارگانه وظایف و نقش‌ها، کار یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌ها و وظایف فرد مسلمان دانسته شده است و بیکاری او مایه تباهی خود و جامعه (ورام ۱۰، ۶۰) تلقی می‌شود. البته آنچه به‌عنوان کار و شغل از آن بحث شده است، اختصاصی به تأمین نیازهای دنیوی و مادی ندارد، بلکه می‌تواند علاوه بر دنیا، راهی برای زندگی سعادت‌مند و جاویدان باشد. اهداف شغلی از نظر اسلام متعدد است؛ تأمین ضروریات زندگی برای خود و خانواده (صدوق ۱۴۱۳ق، ۳، ۱۶۲)، کمک به دیگران، صلح‌رحم، مهربانی و دستگیری از همسایگان

۱. نحل/۱۱۲

۲. تحس خصال من فقد واحدة مهن لم یزل ناقص العیش زایل العقل مشغول القلب فأولها صحة البدن و الثانیة الأمن و الثالثة السعة فی الرزق و الرابعة الأیسس الموافق قلت و (قال الراوی): ما الأیسس الموافق؛ قال: الرزقة الصالحة و الولد الصالح و المجلس الصالح، و الخامسة و هی تجمع هذه الخصال الدعوة

(کلینی ۱۳۶۵، ۵، ۷۲) و دوری از مفاسد اجتماعی^۱ (ورام ۱۰، ۱، ۶۰) از جمله اهداف کار و اشتغال است.

(ن) سلامت

امروزه اعتقاد براین است که بیش از ۷۰ درصد بیماری‌های مزمن به‌گونه‌ای با سبک زندگی افراد ارتباط دارد و یا تحت‌تأثیر آن قرار دارد و یا دست‌کم در شدت بخشیدن و یا دوام آن نقش دارد (رحمتی نجارکلایی ۱۳۹۲، ۱۰). سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۴)، در یک نگاه کلی به مقوله سلامت و کیفیت زندگی، بیش از ۶۰ درصد از آن را وابسته به سبک زندگی می‌داند (محمدیان ۱۳۹۳). در نگاه دین، انسان که آفریده خدا و خلیفه و امانت‌دار اوست، برای زندگی و حیاتی آفریده شده است که در پیوندهای گوناگون خود، خدامحور بوده و در این زندگی و بندگی، به بدنی سالم نیاز دارد.^۲ بهره‌مندی همه‌جانبه او از سلامتی، اساس فعالیت‌های وی در زندگی مادی و معنوی است. پیامبر گرامی اسلام ﷺ از سلامتی به‌عنوان «نعمت پنهان و ناشناخته» یاد کرده است^۳ (فتال نیشابوری ۱۳۷۵، ۲، ۴۷۳).

دسته‌ای از روایات درباره حفظ نفس و مراقبت از بدن و نیز پرهیز از زیان‌رساندن به آن، اهمیت ویژه‌ای داده و بر حفظ صحت آن تأکید دارند (جوادی آملی ۱۳۹۱، ۹۳). در برخی روایات، بدن و اعضای آن امانت الهی شمرده شده است (همان، ۹۴). خدای متعال رعایت امانت را از ویژگی‌های برجسته مؤمنان و نمازگزاران واقعی می‌داند.^۴

در مجموع از دیدگاه اسلام شیوه زندگی سالم، منبع ارزشمند برای کاهش شیوع و تأثیر مشکلات بهداشتی، ارتقای سلامت، تطابق با عوامل استرس‌زا زندگی و بهبود کیفیت زندگی است. بر اساس این دیدگاه، یک مسلمان بایستی با بهره‌گیری از آموزه‌های دینی و علمی، یک سبک زندگی مناسب، شامل تغذیه مناسب، فعالیت‌های جسمانی منظم، دوری جستن از استرس‌ها با توکل به خداوند، خواب و تفریح و اوقات فراغت داشته باشد (رحمتی نجارکلایی ۱۳۹۲، ۲۶).

(۳) روش پژوهش

این پژوهش، از نوع پژوهش‌های توصیفی به شیوه هم‌بستگی است. جامعه آماری این پژوهش، مبلغین حوزه علمیه شهر قم هستند. در این پژوهش، ۱۰۰ نفر از مبلغین دینی حوزه

۱. قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: أَشَدُّ النَّاسِ حِسَابًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ الْكَافِرُ الْفَارِعُ، إِنْ كَانَ الشُّغْلُ مَجْهَدَةً فَالْفَارِعُ مَفْسَدَةً

۲. اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَ لِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ (انفال/۲۴).

۳. نِعْمَتَانِ مَجْهُولَتَانِ الْأَمْنُ وَ الْعَافِيَةُ

۴. وَ الَّذِي هُمْ لِأَمَانَتِهِمْ وَ عَهْدِهِمْ رَاعُونَ (مؤمنون/۸).

علمیه قم که به صورت نمونه در دسترس انتخاب شده و مورد آزمون قرار گرفتند،^۱ این افراد از یکی از مراکز تبلیغی اعم از دفتر تبلیغات، سازمان تبلیغات، معاونت تبلیغ حوزه، اوقاف، نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها و مؤسسه امیر بیان و یا به صورت آزاد و جهادی تاکنون اعزام شده‌اند. افراد انتخابی با رعایت اصول علمی در اجرای آزمون‌ها، پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند. اطلاعات آماری این پژوهش پس از استخراج داده‌های خام آزمون‌های اجرا شده به کمک نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد.

۴) ابزارهای پژوهش

الف) پرسش‌نامه مبلغ موفق

پرسش‌نامه اولیه سنجش مؤلفه‌های روان‌شناختی مبلغ موفق از منظر قرآن و روایات را جوانشیر (۱۳۹۲) ساخته است. براین اساس، محقق با استفاده از آیات و روایات اسلامی، به تبیین ویژگی‌های روان‌شناختی مبلغ موفق پرداخته و با استخراج مؤلفه‌های مرتبط، آزمونی ۶۰ سؤالی تدوین کرده است که به اندازه‌گیری و سنجش مؤلفه‌های روان‌شناختی مبلغ موفق می‌پردازد. در بررسی اعتبار پرسش‌نامه، آلفای کرون‌باخ کل گویه‌ها (۸۰ گویه)، ۰/۹۴ بود که نشان‌گر اعتبار بالایی پرسش‌نامه است. ضریب اسپیرمن - براون برابر با ۰/۸۶ بود؛ و میزان همسانی درونی بر اساس ضریب دو نیمه‌سازی گاتمن برابر با ۰/۸۶ و هم‌بستگی بین دو فرم برابر با ۰/۷۶ بود. براین اساس ضریب آلفای نیمه اول برابر با ۰/۸۸ و ضریب نیمه دوم ۰/۹۲ بود؛ بنابراین، پرسش‌نامه اولیه سنجش مؤلفه‌های روان‌شناختی مبلغ موفق از سطح همسانی درونی بالایی برخوردار است. این پرسش‌نامه دارای ۶۰ جمله کوتاه چهارگزینه‌ای است؛ گزینه «کاملاً موافقم» برابر با نمره ۴، گزینه «موافقم» برابر با نمره ۳، گزینه «مخالقم» برابر با نمره ۲ و گزینه «کاملاً مخالفم» برابر با نمره ۱ است. ضمناً سؤال معکوس ندارد.

برای تشخیص اینکه آزمودنی در هر مؤلفه و نشان‌گر، چه نمره‌ای کسب کرده است، می‌توان نمرات هر کدام از مؤلفه‌ها و نشان‌گرها را جداگانه محاسبه کرد. با توجه به این‌که این پرسش‌نامه ۶۰ گویه دارد و بالاترین نمره در هر گویه، ۴ است، بالاترین نمره در این پرسش‌نامه، ۲۴۰ و پایین‌ترین نمره، ۶۰ است. لذا این پرسش‌نامه، یک پیوستاری دامنه‌دار است که نمرات در آن، روی یک پیوستار از ۶۰ الی ۲۴۰ ادامه دارد و میزان موفقیت تبلیغی هر مبلغ دینی را، موقعیت نمره او بر روی این پیوستار مشخص می‌کند.

۱. با توجه به نظر پژوهشگران (لیندن مرندا و گلد ۱۹۸۰) تعداد ۱۰۰ نفر برای مطالعات هم‌بستگی کفایت می‌کند (هومن ۱۳۸۵).

ب) پرسش نامه سبک زندگی اسلامی (75-ILST)

این پرسش نامه را که کاویانی (۱۳۸۸) ساخته و روایی آن را تأیید کرده است، ۷۵ گویه دارد که پاسخ گویان باید با توجه به وضعیت زندگی فعلی خود، به هر کدام در یک طیف ۴ درجه‌ای «از خیلی کم تا خیلی زیاد» پاسخ دهند. هر آیتم با توجه به اهمیتش، ضریبی بین ۱ تا ۴ می‌گیرد. نمره کل آزمودنی، حداقل ۱۴۱ و حداکثر ۵۷۰ خواهد بود. ضریب پایایی این آزمون ۰/۷۱ است. میزان روایی هم‌زمان آن با آزمون جهت‌گیری مذهبی (آذربایجانی ۱۳۸۲) از طریق ضریب هم‌بستگی نمره کل دو آزمون ۰/۶۴۴ به دست آمده است (کاویانی ۱۳۹۱، ۳۴۱-۳۴۳).

فرم کوتاه پرسش نامه سبک زندگی اسلامی، دارای ۹ خرده مقیاس است. این خرده مقیاس‌ها عبارت‌اند از: یک) خرده مقیاس روشنفکری منفی؛ دو) خرده مقیاس اجتماعی؛ سه) خرده مقیاس نوع دوستی؛ چهار) خرده مقیاس لذت‌خواهی؛ پنج) خرده مقیاس کم‌همتی؛ شش) خرده مقیاس عبادی؛ هفت) خرده مقیاس ویژگی‌های درونی؛ هشت) خرده مقیاس دنیاخواهی و نه) خرده مقیاس گناهکاری (کاویانی ۱۳۹۱، ۳۶۸-۳۷۰).

۵) پیشینه پژوهش‌های خارجی و داخلی

مطالعات متعددی رابطه برخی مؤلفه‌های سبک زندگی نظیر ویژگی‌های درونی، نوع دوستی، عبادی و اجتماعی، با موفقیت در حرفه و شغل (که تبلیغ یک حرفه تخصصی است) مورد مطالعه قرار داده‌اند.

از مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی، توجه به ویژگی‌های درونی مانند مسئولیت‌پذیری، تواضع، خوش‌برخوردی، تعهد، امانت‌داری و مهربانی است. فینگ در تحقیق خود، نشان داد که افراد موفق، از نظر تصویری که از خود داشتند در درجه بالاتری قرار می‌گرفتند. فینگ نتیجه گرفت که ارتباط محسوس بین خودپنداره و شکست تحصیلی وجود دارد و در این ارتباط پسران از دختران قوی‌تر بوده‌اند (وزیریان ۱۳۷۹، به نقل از تیموری ۱۳۹۰). تحقیقات نشان داده است که تعهد و مسئولیت‌پذیری یکی از عوامل موفقیت افراد در زندگی، خودشکوفایی، رضایت زناشویی، (رضایی و همکاران ۱۳۹۳) کسب هویت، (مارسیا ۱۹۸۹، به نقل از قمری گیوی ۱۳۸۸) است. مزلو (۱۳۶۶) معتقد است که انسان‌های خواستار تحقق خود در برابر وظایف و مسائل زندگی مسئول و متعهد هستند و با ایشار و حس تعهد نسبت به کارها به فرا نیازها دست می‌یابند.

داگلاس بری در مطالعه‌ای با عنوان بررسی عوامل مؤثر در انگیزش پیشرفت و موفقیت مدیران، به عوامل نیاز به پیشرفت، توانایی‌های مدیریتی و تصمیم‌گیری و رهبری در موفقیت

اشاره کرده است (مک کل لند ۱۹۶۱، شیابارو و مارینو آ ۲۰۰۵، به نقل از تیموری ۱۳۹۰). نوع دوستی از دیگر مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی است. دگر خواهی^۱ یک الگوی رفتاری موفقیت آمیز در بسیاری از فرهنگ‌های انسانی است که با توجه به منافع و مصالح دیگران صورت می‌گیرد. به طور کلی، نوع دوستی مشخصاً به معنی ملاحظات غیر خودخواهانه در جهت رفاه دیگران است (تالبرگ^۲ و تالبرگ^۳ ۱۹۹۶ و مارشال ۱۳۸۸، به نقل از اعزازی و دیگران ۱۳۹۴). نوع دوستی در سطح فردی، با هدف کمک به رفع بحران از زندگی دیگران و در سطح اجتماعی با هدف مساعدت به حفظ آرامش و رشد و بالندگی جامعه انجام می‌شود. به اعتقاد بارون و بارین هم‌دلی بخش مهمی از خودپنداره افرادی است که خویش را درگیر رفتارهای حمایتی می‌کنند و این از مهم‌ترین نشانه‌های افراد موفق است. ویلیامز، اورپن، هاجینسون و زیمبو^۴ به این نتیجه رسیدند که بین هم‌دلی و ویژگی‌های شخصیتی انعطاف‌پذیری و وظیفه‌مداری با سطوح بالای تحول اخلاقی رابطه وجود دارد (به نقل از محمدی و دیگران ۱۳۹۲). پژوهش‌های متعدد از جمله تحقیق توماس^۵ نشان می‌دهد بین رفتار نوع دوستی با حس هم‌دلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و هم‌دلی عنصری ضروری برای عملکردهای موفقیت آمیز، زنان و مردان محسوب می‌شود (سوسا، مک‌دونالد، راشبی، لی، دیموسکا و جیمز^۶ ۲۰۱۰، به نقل از دشت‌بزرگی ۱۳۹۳).

تنظیم ارتباطات سالم بین فردی و اجتماعی، از زیر مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی است؛ به عقیده باندورا^۷، از مهم‌ترین عوامل در رشد ارتباطات سالم اجتماعی، خودکارآمدی است که زندگی فرد را لذت بخش کرده و او را قادر می‌سازد تا با فشارهای طولانی مدت مقابله کند. حس ایمن از خودکارآمدی، باعث ایجاد ارتباطات اجتماعی مثبت و سالم می‌شود، در حالی که عدم خودکارآمدی، فرد را به رفتارهای اجتنابی، پرخطر و طرد جامعه می‌کشاند و این خود باعث محرومیت فرد از تقویت‌کننده‌های مثبت اجتماعی می‌شود (باندورا ۱۹۹۹، به نقل از رضایی و همکاران ۱۳۹۳) که می‌تواند حاکی از موفقیت یا عدم موفقیت فرد در فعالیت‌هایش باشد؛ زیرا افراد با سطح بالای خودکارآمدی، هدف‌های چالش‌انگیز برای خود در نظر می‌گیرند، حتی در شرایط دشوار و استرس‌زا برای دستیابی به اهداف خود، پایداری به خرج می‌دهند و بعد از شکست حتی در مواجهه با شرایطی که نابودکننده یک شخص معمولی به نظر می‌رسد، سریع

-
1. Altruism
 2. Tullberg, Birgitta. S
 3. Tullberg, Jan
 4. Orpen, W, Hutchinson & zumbo
 5. Tomas
 6. Sousa, McDonald, Rushby, Li, Dimoska & James
 7. Bandura, A

بلند می‌شوند، از شغلشان رضایت بیشتری دارند (که نشانه موفقیت فرد است) و رضایت از زندگی آن‌ها نیز بیشتر است (Bandura 1997).

نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد، هنگامی که سبک زندگی دستخوش تغییر می‌شود (مثلاً به علت سبک زندگی ناسالم، فرد دچار اضافه‌وزن و مشکلات مربوط به سلامتی می‌شود)، سلامت روان وی نیز به مخاطره می‌افتد؛ ابتلا به افسردگی، اضطراب و همچنین کاهش عزت‌نفس از پیامدهای آن هستند (ملنیک و همکاران ۲۰۰۶، به نقل از طغایی ۱۳۹۲). این در صورتی است که عزت‌نفس از مهم‌ترین عوامل موفقیت در تبلیغ به حساب می‌آید (جوانشیر ۱۳۹۲).

عوامل عبادی، مانند قرائت نماز، شرکت در عبادت‌های جمعی مانند نماز جمعه و نماز جماعت و... از مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی است. بالتر و همکاران^۱ نشان دادند که عبادت و نیایش موجب هم‌دلی، درک، تعهد، انعطاف‌پذیری در روابط، احساس مسئولیت‌پذیری و استفاده از فن خود مداخله‌ای برای حل تعارض می‌شود (بالتر و همکاران ۲۰۰۲، به نقل از خسروانیان و همکاران ۱۳۹۲) که از ویژگی‌های افراد موفق است.

از دیگر مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی، لذت خواهی است. ایشی و همکاران^۲ در پژوهشی پیرامون خاطرات روزانه، به بررسی نقش واسطه‌ای هیجان‌طلبی در رابطه بین لذت جسمانی و رضایت از زندگی پرداختند. نتایج این پژوهش نیز نشان داد که میزان لذت جسمانی روزانه، رابطه معنی‌داری با رضایت از زندگی روزانه دارد (اوشی و همکاران ۲۰۰۱، به نقل از سلطانی‌زاده ۱۳۸۷). خودمهارگری^۳ یکی از زیر مؤلفه‌های گنه‌کاری در سبک زندگی اسلامی است که تأثیر آن در موفقیت افراد موردبررسی قرار گرفته است (گلمن ۱۳۸۳، به نقل از نوری ۱۳۸۸). در تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که «خودمهارگری» بیشتر دارند در تمامی زمینه‌ها «موفق‌تر» از افرادی هستند که تکانشی و بدون «خودمهارگری» عمل می‌کنند. در روان‌شناسی، ریشه خویشتن‌داری را به کنترل تکانه مربوط می‌دانند؛ یعنی هرچه فرد بتواند در برابر تکانه‌های جنسی، پرخاشگری و فیزیولوژیکی مهار داشته باشد، صبر او بیشتر خواهد بود (نوری ۱۳۸۸). همچنین خودمهارگری نه تنها می‌تواند سبب موفقیت آینده شود، بلکه نتایج زود هنگامی هم برای دانش‌آموزان در سطوح مختلف تحصیلی فراهم می‌آورد (موسسه رشد جوانان آمریکا، ۱۳۹۴). در واقع، خودمهارگری افراد را قادر می‌سازد تا بر روی ابعاد فردی و اجتماعی زندگی خود، مهار ارادی داشته باشند (میید و دیگران ۲۰۱۰، به نقل از رفیعی‌هنر

1. Butler & et al

2. Oishi, S & Schimmack, U, & Diener. E

3. Self control

4. Mead, N, L, & et al

(۱۳۹۳). افراد با خودمهارگری مناسب، قادر به پیشرفت در کار خواهند بود. (همان).
مطالعات متعددی در داخل کشور، رابطه برخی مؤلفه‌های سبک زندگی نظیر ویژگی‌های
درونی، نوع دوستی، عبادی و اجتماعی، با موفقیت در حرفه و شغل (که تبلیغ یک حرفه
تخصصی است) مورد مطالعه قرار داده‌اند.

مؤلفه‌های عبادی در سبک زندگی اسلامی که در موفقیت مبلّغ مورد ارزیابی قرار
می‌گیرد، عبارت است از: عبادت، اقامه نماز، تلاوت قرآن، دوستی و دشمنی به‌خاطر خدا،
خوش‌بینی و خیرخواهی، تیزبینی و دقت. در پژوهش‌های متعددی مانند نوابخش و پوریوسفی
-۱۳۸۵-، عسکری و همکاران -۱۳۸۹-، حاجی‌زاده میمندی و برغمندی -۱۳۸۹-، قدرتی میکوهی
و خرمایی -۱۳۸۷- و راوری و همکاران -۱۳۹۰-، این موضوع به اثبات رسیده است که افراد با
سطح دین‌داری بالاتر، کمتر دچار افسردگی، اضطراب و اختلالات روانی و عاطفی می‌شوند و
از سبک زندگی سالم‌تر و متعادل‌تری برخوردارند که تمام ابعاد زندگی از جمله زندگی شغلی
فرد را نیز تحت تأثیر مثبت قرار می‌دهد و این امر موجب رضایت و (موفقیت) شغلی بیشتر
می‌شود (به نقل از خسروانیا و همکاران ۱۳۹۲).

نیکوکار (۱۳۹۳) به تبیین چگونگی تأثیر سبک زندگی اسلامی بر موفقیت تحصیلی
دانشجویان دانشگاه ایلام پرداخته است. پژوهش وی نشان می‌دهد که سبک زندگی
اسلامی و تمام ابعاد آن بر موفقیت تحصیلی دانشجویان تأثیر دارد. همچنین نشان می‌دهد
که عوامل عبادی، بیشترین تأثیر را بر موفقیت تحصیلی دارد و عوامل اجتماعی کمترین تأثیر
را بر موفقیت تحصیلی دارد.

نتایج مطالعه رحمانی (۱۳۹۱) نشان داد که ارتباط معناداری بین جهت‌گیری‌های مذهبی
درونی با پیشرفت‌های تحصیلی و شغلی وجود دارد.

دانشجویانی که میزان توکل آن‌ها در سطح بالابود، از گروه دیگر به مراتب اضطراب
کمتری را تجربه می‌کردند (غباری بناب و خدایاری فرد ۱۳۸۰). در مطالعه دیگری، همبستگی
مثبت و معناداری بین روزه و سلامت روان مشاهده شد که روزه‌داری باعث کاهش علائم
اضطراب، افسردگی و بهبود عملکرد اجتماعی افراد شده بود. (قهرمانی و دیگران ۱۳۸۰) بالا
رفتن توکل و کاهش افسردگی و اضطراب نقش مؤثر در موفقیت افراد دارد.

نتایج پژوهش پناهی (۱۳۸۹) نشان می‌دهد که عبادت و ارتباط با خدا، یکی از عوامل
مؤثر در موفقیت افراد است.

در پژوهش نوری (۱۳۸۸) که تعیین رابطه بین انگیزه پیشرفت و خوش‌بینی و نیز رابطه
میان مؤلفه‌های انگیزه پیشرفت (گرایش به پیشرفت، پشتکار، اجرای شایسته کارها، انتخاب
تکالیف دشوار و رقابت‌جویی) و زمینه‌های مختلف خوش‌بینی (خوش‌بینی به دوستان،

هم سالان، هم کلاسی ها، خانواده، زندگی، درس، توانایی های خود و مردم) بود. نتیجه پژوهش نشان داد انگیزه پیشرفت (با حذف مؤلفه رقابت جویی) با نمره کل خوش بینی رابطه مثبت و معناداری دارد.

یکدیگر از مؤلفه های سبک زندگی اسلامی که می تواند در موفقیت مبلّغ اثرگذار باشد، نوع دوستی است. بر اساس تحقیقی که مولایی (۱۳۹۴) انجام داده است افزایش سطح رفتارهای نوع دوستانه و تقویت گرایش ها مذهبی، می تواند مشارکت اجتماعی و سیاسی را افزایش دهد.

در پژوهشی طولابی و همکاران (۱۳۹۲) نشان دادند که بین کارآمدی و عزت نفس با سبک زندگی اسلامی رابطه هست و سبک زندگی اسلامی موجب افزایش کارآمدی و عزت نفس می شود.

کجاف و همکاران (۱۳۹۰) طی پژوهشی که درباره رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان انجام دادند، پی بردند که سبک زندگی اسلامی با شادکامی رابطه دارد به طوری که سبک زندگی اسلامی موجب افزایش رضایت زندگی دانشجویان از زندگی خود می شود و با افزایش رضایت از زندگی زمینه موفقیت افراد آماده خواهد شد و آن ها می توانند مراحل پیشرفت را طی کنند.

دنیاگرایی و دل بستگی به زرق و برق زندگی مادی، یکی از بزرگ ترین عوامل اضطراب و نگرانی انسان ها است. اشتغال به امور دنیا به خودی خود باعث هجوم نگرانی ها و تفکرات منفی به انسان شده، آرامش را از او سلب خواهد کرد. دل بستن به دنیای ناپایدار، گاه به خاطر نگرانی از فردای نامعلوم، انسان را دچار اضطراب می کند و گاه به خاطر گرفتاری وارد شده، انسان را اندوهگین می سازد و گاهی به خاطر گذشته ناموفق، انسان را به حسرت و افسوس می افکند. (پسندیده ۱۳۸۶).

خودمهارگری و خودتنظیمی، دو زیر مؤلفه گنه کاری در سبک زندگی اسلامی است که تأثیر آن در موفقیت افراد را می توان اثبات کرد. پژوهش ها نشان داده است که نیروی «خودمهارگری» در عرصه های مختلف زندگی، تعیین کننده موفقیت است (رفیعی هنر ۱۳۸۹).

با جست و جو در منابع موجود و در حد وسع، پژوهش هایی که مؤلفه های سبک زندگی و موفقیت در تبلیغ دینی را منعکس کرده باشد، مشاهده نشد.

۶) شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

در جدول زیر شاخص های توصیفی از قبیل شاخص های مرکزی و شاخص های پراکندگی نمرات آزمودنی ها در مقیاس سبک زندگی اسلامی، موفقیت در تبلیغ ارائه شده است.

جدول (۱) شاخص‌های توصیفی نمرات آزمودنی‌ها در متغیرهای پژوهش

شاخص‌های توصیفی / متغیرها	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار	واریانس
	آماره	آماره	آماره	آماره	آماره
سن	۲۴	۵۰	۳۴/۴۱	۴/۲۹۶	۱۸/۴۵۳
سابقه تبلیغ	۱	۲۲	۹/۶۰	۴/۱۰۷	۱۶/۸۶۸
تبلیغ	۱۴۶/۰۰	۲۴۰/۰۰	۲۰۳/۲۰۳	۲۰/۹۵۵۸۷	۴۳۹/۱۴۹
بعد شناختی	۶۴/۰۰	۱۰۸/۰۰	۹۰/۳۵۰۰	۹/۳۵۴۲۸	۸۷/۵۰۳
بعد عاطفی - انگیزشی	۱۸/۰۰	۳۲/۰۰	۲۷/۶۱۰۰	۳/۰۷۴۴۸	۹/۴۵۲
بعد رفتاری	۶۲/۰۰	۱۰۰/۰۰	۸۵/۱۷۰۰	۹/۳۶۷۹۶	۸۷/۷۵۹
سبک زندگی	۳۴۹/۶۰	۵۵۷/۰۰	۴۵۴/۰۲۸	۴۲/۰۲۳۱۴	۱۷۶۵/۹

(۷) تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهشی

فرضیه پژوهش حاضر آن است که «بین مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی و موفقیت در تبلیغ رابطه مثبت وجود دارد». برای آزمون این فرضیه، پس از محاسبه هم‌بستگی پیرسون بین دو متغیر زندگی اسلامی و موفقیت در تبلیغ، با استفاده از آزمون Z ، معناداری هم‌بستگی پیرسون محاسبه و سپس معادله رگرسیون محاسبه و با آزمون F معناداری آن تعیین شد که نتایج آن در جداول زیر آمده است.

جدول ۲) ضرایب همبستگی پیرسون بین مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی با موفقیت در تبلیغ و تحلیل واریانس

کم همتی	لذت خواهی	نوع دوستی	گنه کار	اجتماعی	دنیاخواهی	عبادی	ویژگی‌های درونی	روشنفکری منفی	موفقیت در تبلیغ		
									۱	همبستگی پیرسون	تبلیغ
										سطح معنی داری	
								۱	** ۰/۳۴۶	همبستگی پیرسون	روشنفکری منفی
									۱/۰۰۰	سطح معنی داری	
							۱	** ۰/۴۴۳	** /۵۵۴	همبستگی پیرسون	ویژگی‌های درونی
									۱/۰۰۰	سطح معنی داری	
						۱	** ۰/۶۰۵	** ۰/۳۱۸	** /۶۸۳	همبستگی پیرسون	عبادی
									۱/۰۰۱	سطح معنی داری	
					۱	** ۰/۳۰۹	** ۰/۱۸۱	** ۰/۳۵۹	* /۲۲۶	همبستگی پیرسون	دنیاخواهی
									۰/۰۲۴	سطح معنی داری	
				۱	** ۰/۱۹۳	** ۰/۵۱۰	** ۰/۴۴۰	** ۰/۲۸۷	** ۰/۵۱۷	همبستگی پیرسون	اجتماعی
									۱/۰۰۴	سطح معنی داری	
				۱	** /۳۱۶	** ۰/۵۴۸	** ۰/۴۰۲	** ۰/۴۶۸	** ۰/۳۶۶	همبستگی پیرسون	گنه کاری
									۱/۰۰۰	سطح معنی داری	
									** ۰/۳۹۹	همبستگی پیرسون	نوع دوستی
									۱/۰۰۰	سطح معنی داری	
									** ۰/۵۱۱	همبستگی پیرسون	لذت خواهی
									۰/۴۳۵	سطح معنی داری	
									۱/۰۰۰	سطح معنی داری	
۱	** ۰/۶۰۷	** ۰/۵۰۷	** ۰/۵۷۴	** /۴۶۷	** ۰/۳۶۰	** /۵۲۴	** ۰/۵۴۴	** ۰/۴۲۷	** /۵۲۳	همبستگی پیرسون	کم همتی
									۱/۰۰۰	سطح معنی داری	

(**) معنادار بودن هم‌بستگی در سطح ۰/۰۰۱ (دوسویه).

(*) معنادار بودن هم‌بستگی در سطح ۰/۰۰۵ (دوسویه).

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود بین موفقیت در تبلیغ و مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی؛ با روشنفکری (۰/۳۴۶) هم‌بستگی مثبت در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۱، ویژگی‌های درونی (۰/۵۵۴) هم‌بستگی مثبت در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۱، عبادی (۰/۶۸۲) هم‌بستگی مثبت در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۱، دنیاخواهی (۰/۲۲۶) هم‌بستگی مثبت در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۲۴، اجتماعی (۰/۵۱۷) هم‌بستگی مثبت در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۱، گنه‌کاری (۰/۳۶۶) هم‌بستگی مثبت در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۱، نوع‌دوستی (۰/۵۲۴) هم‌بستگی مثبت در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۱، لذت‌خواهی (۰/۴۳۵) هم‌بستگی منفی در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۱، کم‌همتی (۰/۵۳۳) هم‌بستگی مثبت در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۱ دارد.

جدول ۳) ضرایب هم‌بستگی پیرسون بین سبک زندگی اسلامی با موفقیت در تبلیغ

تبلیغ	سبک زندگی		
**۰/۶۲۲	۱	هم‌بستگی پیرسون	سبک زندگی
.۰۰۰		سطح معنی‌داری	
۱۰۰	۱۰۰	N	

همچنین نتایج جدول ۳ نشان‌گر آن است که نمره کل سبک زندگی اسلامی با نمره کل موفقیت در تبلیغ (۰/۶۲۲) هم‌بستگی مثبت در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۱ دارد.

۸) تحلیل رگرسیون هم‌زمان سبک زندگی اسلامی و موفقیت در تبلیغ

جدول ۴) ضرایب همیشگی پیرسون بین موفقیت در تبلیغ با مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی

۱. مؤلفه‌های روشنفکری منفی، دنیاخواهی، گنه‌کاری، لذت‌خواهی و کم‌همتی اگرچه ظاهراً عناوینی منفی هستند ولی سازنده محترم‌آزمون سبک زندگی اسلامی، مفاهیم مقابل آن را اراده کرده است.

سطح معناداری	F معادله رگرسیون	ضریب تبیین اصلاح شده	ضریب تبیین	P	R	اندازه متغیر
۰/۰۰۱	۷۶.۴۰۵	۰/۴۳۲	۰/۴۳۸	۰/۰۰۱	۰/۶۶۲	سبک زندگی اسلامی

متغیر پیش بین: (سبک زندگی)

متغیر ملاک: (موفقیت در تبلیغ)

همان طور که در جدول فوق مشاهده می شود، ارتباط بین دو متغیر سبک زندگی اسلامی و موفقیت در تبلیغ در سطح (۰/۰۱) P و معادله رگرسیون آن در سطح (۰/۰۰۱) مثبت و معنادار است و میزان هم بستگی میان سبک زندگی اسلامی و نمره موفقیت در تبلیغ (۰/۶۶۲) است. ضریب تبیین مندرج در جدول حاکی از آن است که (۴۳/۸ درصد) از نوسانات و تغییرات مربوط به موفقیت در تبلیغ توسط سبک زندگی اسلامی توجیه و تبیین می شود؛ با توجه به معنادار بودن رابطه خطی در مدل رگرسیون مذکور، می توان گفت فرضیه پیش بینی موفقیت در تبلیغ توسط سبک زندگی اسلامی مورد تأیید است.

جدول ۵) تحلیل رگرسیون پیش بینی موفقیت در تبلیغ بر اساس سبک زندگی اسلامی

سطح معناداری	T	β	خطای استاندارد	B	متغیر
۰/۰۰۱	/۰۰۰		۰/۰۷۵	۱-۹۶۰	(ثابت)
۰/۰۰۱	۸/۷۴۱	۰/۶۶۲	۰/۰۷۶	۰/۶۶۲	سبک زندگی اسلامی

(*) متغیر ملاک: موفقیت در تبلیغ

بر اساس جدول شماره ۵ سهم نسبی متغیر سبک زندگی اسلامی در تبیین تغییرات یا واریانس متغیر وابسته یعنی موفقیت در تبلیغ، مشخص می شود. همان طور که مشاهده می شود ضریب رگرسیونی استاندارد شده متغیر سبک زندگی اسلامی (۰/۶۶۲) در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار است، یعنی با افزایش یک انحراف استاندارد در متغیر سبک زندگی اسلامی، میزان موفقیت در تبلیغ به مقدار ۰/۶۶۲ انحراف استاندارد افزایش می یابد.

نتیجه گیری

یافته های پژوهش حاضر نشانگر آن است که «بین مؤلفه های سبک زندگی اسلامی و موفقیت در تبلیغ، هم بستگی مثبت وجود دارد». این بدان معنا است که هر چه سبک زندگی

فرد، بیشتر بر اساس موازین اسلامی باشد، از موفقیت بیشتری در تبلیغ برخوردار است. یافته‌های این تحقیق با پژوهش‌های اتکینسون (۱۹۸۴)، نریمانی (۱۳۹۲)، رضایی و همکاران (۱۳۹۳)، مارسیا (۱۹۸۹)، به نقل از قمری گیوی (۱۳۸۸)، مک کل لند (۱۹۶۱)، به نقل از تیموری (۱۳۹۰)، شیبارو و مارینو آ (۲۰۰۵)، به نقل از تیموری (۱۳۹۰)، تالبرگ و تالبرگ (۱۹۹۶)، به نقل از اعزازی (۱۳۹۴)، بارون و بارین (۱۹۹۷)، به نقل از اعزازی (۱۳۹۴)، ویلیامز، اورپن، هاجینسون و زیمبو (۲۰۰۶) به نقل از محمدی و دیگران (۱۳۹۲)، سوسا، مک‌دونالد، راشبی، لی، دیموسکا و جیمز (۲۰۱۰)، به نقل از دشت‌بزرگی (۱۳۹۲)، باندورا (۱۹۹۹)، به نقل از رضایی و همکاران (۱۳۹۳)، طغایی (۱۳۹۲)، بالتر و همکاران (۲۰۰۲)، به نقل از خسروانیان و همکاران (۱۳۹۲)، نیکوکار (۱۳۹۳)، پناهی (۱۳۸۹) همخوانی دارد. در این مطالعات، رابطه برخی مؤلفه‌های سبک زندگی نظیر ویژگی‌های درونی، نوع‌دوستی، عبادی و اجتماعی، با موفقیت در حرفه و شغل (که تبلیغ یک حرفه تخصصی است) مورد مطالعه قرار گرفته است که در پیشینه به برخی از این پژوهش‌ها اشاره شد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت مبلغ برخوردار از سبک زندگی اسلامی، بر ابعاد موفقیت در تبلیغ که شامل بعد شناختی، بعد عاطفی-انگیزشی و بعد رفتار است، مدیریت بیشتری داشته و به موفقیت خود کمک خواهد نمود. در «سبک زندگی اسلامی»، اگرچه عمق اعتقادات، نگرش‌ها و عواطف سنجیده نمی‌شود و رفتارهای فرد موردسنجش قرار می‌گیرد اما هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل‌هایی از شناخت دینی را پشتوانه خود قرار دهد. «سبک زندگی» اسلامی درحالی‌که بر رفتار تأکید می‌کند، به حداقل‌هایی از شناخت و عواطف نیز نظر دارد. به عبارت دیگر، «سبک زندگی» اسلامی را می‌توان به تسیحی تشبیه کرد که رفتارها همچون مهره‌های تسیح به سبب اعتقادات، نگرش و عواطف به همدیگر مرتبط و متصل شده‌اند. رفتاری همانند نماز، اگر اعتقاد به خدا و معاد را پشتوانه خود نداشته باشد، رفتار اسلامی محسوب نمی‌شود، همچنان‌که رفتارهای مرتاضان و صوفیان، اسلامی تلقی نمی‌شود (کاویانی ۱۳۹۱، ۱۸).

همچنین نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که سبک زندگی اسلامی به‌تنهایی می‌تواند (۴۳/۸ درصد) از تغییرات مربوط به موفقیت در تبلیغ را تبیین و پیش‌بینی کند. براین اساس سبک زندگی اسلامی سهم قابل توجهی را در تبیین موفقیت افراد در تبلیغ ایفا می‌کند چراکه آموزه‌های دین، پیوسته فرد مسلمان را به سمت سبک زندگی اسلامی و مؤمنانه‌ای سوق می‌دهد. در این آموزه‌ها فرد باایمان و برخوردار از سبک زندگی اسلامی از سطح سازگاری بالایی برخوردار است^۱ (طوسی ۱۴۱۴ق، ۳۶۶؛ دیلمی ۱۴۰۸ق، ۳۰۳)، در روابط

۱. قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: الْمُؤْمِنُ لَيْسَ هَيْئًا سَمِعَ لَهُ لِحْلُقٍ حَسَنٍ؛ قَالَ الصَّادِقُ ﷺ: الْمُؤْمِنُ يَدَارِي وَلَا يَمَارِي

اجتماعی گشاده‌رو و مردم‌آمیز و از لحاظ عاطفی پایدار و باثبات است^۱ (دیلمی ۱۴۰۸ق، ۱۲۲) و پرخاشگر نبوده بلکه خوش‌خلق است^۲ (طوسی ۱۴۱۴ق، ۳۶۶؛ آمدی ۱۳۶۶، ح ۸۹). حال کسانی که در جایگاه راهنما و مبلغ این آموزه‌ها هستند خود باید تجلی عینی این معارف باشند به عبارت دیگر، مبلغ در صورتی می‌تواند در جایگاه واقعی خود، تداوم بخش راه انبیای الهی باشد و از ارزش‌های دینی دفاع کند که از نظر علمی، اخلاقی و عملی، واجد سبکی از زندگی باشد که اسلام برای دعوت‌کنندگان مردم به خدا و ارزش‌های انسانی و اسلامی ضروری می‌داند. مبلغ، علاوه برداشتن انگیزه قوی و پیام فرهنگی غنی و ابزار کارآمد، برای موفقیت، نیاز به داشتن سبک زندگی اسلامی است.

محدودیت‌ها و مشکلات پژوهش

این پژوهش مانند همه پژوهش‌های دیگر در حوزه علوم انسانی، با محدودیت‌هایی مواجه بوده است؛

جامعه آماری مورد بررسی محدود به طلاب حوزه علمیه قم است. به همین خاطر، لازم است در تعمیم یافته‌های پژوهش نسبت به جوامع دیگر، احتیاط لازم صورت پذیرد. پرسش‌نامه مبلغ موفق اگرچه دارای روایی و اعتبار بالایی است ولی این پرسش‌نامه اولیه بوده و فاقد سؤالات معکوس است.

از دیگر محدودیت‌های این پژوهش آن است که طولانی بودن پرسش‌نامه‌ها منجر به خستگی آزمودنی‌ها و مشکلاتی در اجرا شد.

با وجود تمام مزایایی که پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی کویانی (۱۳۸۸) دارد، اما به نظر می‌رسد پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی، ابزاری برای سنجش ویژگی‌ها و جهت‌گیری زندگی افراد مذهبی است تا این که بخواهد سبک زندگی را بسنجد. افزون بر این، نارسا بودن برخی گویه‌ها یا ناهم‌گونی برخی گزینه‌ها با پرسش مربوطه نیز از انگیزه مشارکت آزمودنی‌ها می‌کاست.

همچنین این پژوهش فقط در مورد مبلغین مرد انجام گرفته است؛ بنابراین، نمی‌توان نتایج آن را به زنان تعمیم داد.

پژوهش حاضر از نوع هم‌بستگی و پس‌رویدادی است، به همین خاطر، امکان کنترل متغیرها برای محقق فراهم نبوده است.

۱. قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: إِنَّ لِلْمُؤْمِنِ أَرْبَعَ عِلْمَاتٍ وَجَمَاهُ مُنْبَسِطاً وَ لِسَانُهُ لَطِيفٌ وَ قَلْبُهُ رَجِيْبٌ وَ يَدَاؤُهُ مُعْطِيَةٌ
 ۲. قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: الْمُوْمِنُ لَيْنٌ هَيِّنٌ سَخِيحٌ لَهُ خُلُقٌ حَسَنٌ؛ قَالَ عَلِيٌّ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: الْمُوْمِنُ لَيْنٌ الْعَرِيكَةُ سَهْلٌ الْحَلِيْقَةُ

پیشنهادها

- ۱) نظر به اهمیت و تأثیر مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی بر نحوه و کیفیت تبلیغ دینی و فعالیت‌های تبلیغی مبلغین، پیشنهاد می‌شود، حدنصاب‌هایی برای جذب و گزینش مبلغین جدید در نظر گرفته شود.
- ۲) به منظور آشنایی بیشتر مبلغین دینی با مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی و شیوه‌های نهادینه کردن آن در زندگی شخصی و جامعه، برنامه آموزشی ویژه‌ای برای آنان برگزار شود.
- ۳) چگونگی تغییر در سبک زندگی مبلغین، در راستای توانمندسازی آنان تعیین و تبیین شود.

منابع

- به جز قرآن کریم و نهج البلاغه
۱. اتکینسون، ریتا آل، و دیگران. ۱۳۸۷. زمینه روان‌شناسی هیلگارد. ترجمه محمد نقی براهنی و دیگران. تهران: رشد.
 ۲. آذربایجانی، مسعود. ۱۳۸۲. تهیه و ساخت آزمون جهت‌گیری مذهبی با تکیه بر اسلام. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
 ۳. _____ . ۱۳۹۳. پایش اندیشه: مصاحبه با دکتر آذربایجانی. پایش سبک زندگی (۳): ۱۷-۲۶.
 ۴. آزاد، عباس. ۱۳۹۳. آثار و پیامدهای منفی روابط دختر و پسر بر تشکیل خانواده. پایش سبک زندگی ۲(۷): ۸۲-۹۴.
 ۵. اکستین، دینل، کرن روی. ۱۳۸۹. ارزیابی و درمان سبک زندگی. ترجمه حمید علیزاده و فروزان کریمی. تهران: رسش.
 ۶. بوالهروی، جعفر، و همکاران. ۱۳۹۲. مهارت‌های معنوی: کتاب ویژه مریبان. تهران: مرکز مشاوره دانشگاه تهران.
 ۷. بیات، حجت‌الله. ۱۳۹۴. مبانی ارتباطات در دین. قم: دارالحدیث.
 ۸. پاینده، ابوالقاسم. ۱۳۸۲. نهج الفصاحه مجموعه کلمات قصار پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله. تهران: دنیای دانش.
 ۹. پسندیده، عباس. ۱۳۸۶. رضایت از زندگی. قم: دارالحدیث.
 ۱۰. پناهی، علی‌احمد. ۱۳۸۹. عوامل موفقیت جوان از منظر روان‌شناسی و منابع اسلامی. طهورا ۳(۶): ۱۵۱-۱۸۶.
 ۱۱. _____ . ۱۳۹۰. نگاهی به عوامل موفقیت در زندگی. معرفت ۲۰(۱۶۳): ۹۷-۱۱۶.
 ۱۲. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. ۱۳۶۶. غررالحکم و درر الکلم. قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
 ۱۳. تیموری، زینب. ۱۳۹۰. بررسی رابطه بین خودکارآمدی و انگیزه پیشرفت. سلام مشاور (۲۷):

- ۱۳-۱۵.
۱۴. جوادی آملی، عبدالله. ۱۳۹۱. مفاتیح الحیاة. قم: مرکز نشر اسراء.
۱۵. جوانشیر، عباس. ۱۳۹۲. طراحی، ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه اولیه سنجش مؤلفه‌های روان‌شناختی مبلّغ موفق از منظر قرآن و روایات. پایان‌نامه کارشناسی ارشد موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی رضی الله عنه.
۱۶. حاجیانی، ابراهیم. ۱۳۸۸. جامعه‌شناسی هویت ایرانی. تهران: انتشارات پژوهشکده تحقیقات استراتژیک.
۱۷. حر عاملی، محمد بن حسن. ۱۴۰۹ق. وسائل الشیعة (۳۰جلد). به تصحیح مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام. قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام.
۱۸. خسروانین، حمیدرضا، میثم شفیعی رود پشته، و مهناز توکلی. ۱۳۹۲. بررسی رابطه دین‌داری و عمل به باورهای دینی با رضایت شغلی کارکنان سازمان بهزیستی استان یزد. مدیریت اسلامی ۲۱(۱): ۱۲۷-۱۴۶.
۱۹. خسروی، سعیده. ۱۳۹۳. رابطه بین هوش معنوی و سخت‌رویی با سلامت روان در معلمان شهرستان زابل. مجموعه مقالات همایش بین‌المللی روان‌شناسی و فرهنگ زندگی (جلد سوم). بوشهر: مؤسسه سفیران فرهنگی مبین.
۲۰. خندان، محسن. ۱۳۷۴. تبلیغ اسلامی و دانش ارتباطات اجتماعی. تهران: سازمان تبلیغات اسلامی.
۲۱. دشت‌بزرگی، زهرا، و سحر صفرزاده. ۱۳۹۳. مقایسه نوع‌دوستی، حس هم‌دلی و مسؤلیت‌پذیری اجتماعی بین مشاوران زن و مرد شهر اهواز. روان‌شناسی اجتماعی ۹(۳۱): ۱۰۵-۱۱۶.
۲۲. دهخدا، علی‌اکبر. ۱۳۷۷. لغت‌نامه. تهران: دانشگاه تهران.
۲۳. دیلمی، شیخ حسن. ۱۴۱۲. إرشاد القلوب إلی الصواب. قم: شریف رضی، چاپ اول.
۲۴. رحمانی، مهری، و علی رحمانی. ۱۳۹۱. ارتباط بین جهت‌گیری‌های مذهبی درونی و بیرونی با سازگاری و عزت‌نفس دانشجویان. پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی ۲(۷): ۷۱-۸۴.
۲۵. رحمتی نجارکلایی، فاطمه، حمیدرضا توکلی، و مهدی مصری. ۱۳۹۲. سبک زندگی اسلامی و سلامت. تهران: رسانه تخصصی.
۲۶. رضایی، لیلا، علی مصطفایی، و زینب خانجانی. ۱۳۹۳. بررسی مقایسه‌ای تحول اخلاقی، نوع‌دوستی و خودکارآمدی اجتماعی در دانش‌آموزان؛ تیزهوش و عادی دبیرستان‌های شهر ارومیه در سال تحصیلی ۹۱-۹۰. آموزش و ارزشیابی ۷(۲۵): ۲۹-۴۱.
۲۷. رفیعی‌هنر، حمید، مسعود جان بزرگی، عباس پسندیده، و سیدکاظم رسول‌زاده طباطبایی. ۱۳۹۳. تبیین سازه خودمهارگری بر اساس اندیشه اسلامی. روان‌شناسی و دین ۷(۲۷): ۵-۲۶.
۲۸. رهبر، محمدتقی. ۱۳۹۱. پژوهشی در تبلیغ. تهران: سازمان تبلیغات.
۲۹. زاده هفت‌تانیان، عصمت. ۱۳۹۲. معنویت و سبک زندگی اسلامی. مجموعه مقالات همایش سبک زندگی در تمدن ایرانی اسلامی. یاسوج: دانشگاه پیام نور مرکز یاسوج.

۳۰. شریفی، احمدحسین. ۱۳۹۱. همیشه بهار (اخلاق و سبک زندگی اسلامی). قم: نشر معارف، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها.
۳۱. _____ . ۱۳۹۲. سبک زندگی اسلامی ایرانی. تهران: انتشارات آفتاب توسعه.
۳۲. _____ . ۱۳۹۱. سبک زندگی به‌عنوان شاخصی برای ارزیابی سطح ایمان. معرفت فرهنگی اجتماعی ۳(۳): ۴۹-۶۲.
۳۳. شعیری، تاج‌الدین. ۱۴۰۵ق. جامع الأخبار. قم: انتشارات رضی.
۳۴. شفیع‌آبادی، عبدالله. ۱۳۷۱. راهنمایی و مشاوره شغلی و حرفه‌ای و نظریه‌های انتخاب شغل. تهران: انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
۳۵. صدوق، ابی‌جعفر محمد بن علی بن‌الحسین بابویه قمی. ۱۴۱۳ق. من لا یحضره الفقیه. قم: جامعه مدرسین.
۳۶. طباطبایی، محمدحسین. ۱۳۷۴. المیزان فی تفسیر القرآن. قم: جامعه مدرسین.
۳۷. طبرسی فضل بن حسن. ۱۳۷۲. مجمع البیان فی تفسیر القرآن. تهران: ناصر خسرو.
۳۸. طغیانی، مجتبی، محمدباقر کجیاف، و مهدی بهرام‌پور. ۱۳۹۲. رابطه سبک زندگی اسلامی با نگرش‌های ناکارآمد در دانشجویان. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی ۱۴(۴): ۳۵-۴۳.
۳۹. طولابی، زینب، سعید صمدی، و فاطمه مطهری‌نژاد. ۱۳۹۲. بررسی نقش میانجی عزت نفس و خودکارآمدی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی. مطالعات جامعه‌شناختی جوانان ۳(۹): ۱۱۵-۱۳۲.
۴۰. علیا نسب، سید حسین. ۱۳۸۶. نقش خانواده در پرورش مذهبی فرزندان، تقویت نظام خانواده و آسیب‌شناسی آن (۲جلدی). قم: موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی رضی.
۴۱. غباری بناب، باقر. ۱۳۸۸. مشاوره و روان‌درمانگری با رویکرد معنویت. تهران: آرون.
۴۲. غباری بناب، باقر، محمد خدایاری فرد، محسن شکوهی یکتا، و علی نقی فقیهی. ۱۳۸۰. رابطه توکل به خدا با اضطراب و صبر و امیدواری در شرایط ناگوار در دانشجویان دانشگاه تهران. تهران: اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان.
۴۳. فاضلی، محمد. ۱۳۸۲. مصرف و سبک زندگی. قم: نشر صبح صادق.
۴۴. فتال نیشابوری، محمد بن احمد. ۱۳۷۵. روضة الواعظین و بصیرة المتعظین (۲جلدی). قم: انتشارات رضی.
۴۵. فعالی محمدتقی. ۱۳۹۳. مسجد و سبک زندگی. تهران: دفتر مطالعات و پژوهش‌های مرکز رسیدگی به امور مساجد.
۴۶. قمری گیوی، حسین. ۱۳۸۷. معنویت، هویت و بهداشت روانی در گستره زندگی. روان‌شناسی و دین ۱(۴): ۴۵-۷۱.
۴۷. کاویانی، محمد. ۱۳۸۵. روان‌شناسی و تبلیغات. پژوهش و حوزه ۲۵(۲): ۵۷-۷۹.
۴۸. _____ . ۱۳۹۰. روان‌شناسی تبلیغات. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۴۹. _____ . ۱۳۹۱. سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

۵۰. _____ . ۱۳۹۴. درس‌نامه سبک زندگی اسلامی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۵۱. کجیاف، محمدباقر، پریناز سجادیان، محمد کاویانی، و حسن انوری. ۱۳۹۰. رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان. روان‌شناسی و دین (۴)۴: ۷۴-۶۱.
۵۲. کلاتری ابراهیم، اسماعیل کلاتری، و فاطمه محمودی. ۱۳۹۲. شناسایی مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی در حوزه کسب‌وکار. پژوهش‌نامه اخلاق (۲۲)۶: ۵۸-۳۳.
۵۳. کلینی، محمد بن یعقوب. ۱۳۶۵. الکافی. تهران: دارالکتب الإسلامیه.
۵۴. گیلانی، عبدالرزاق. ۱۳۷۷. ترجمه مصباح الشریعہ. تهران: پیام حق، چاپ اول.
۵۵. مجلسی، محمدباقر. ۱۴۰۳. بحار الانوار. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۵۶. محمدی ری‌شهری، محمد. ۱۳۸۲. تبلیغ بر پایه قرآن و حدیث. ترجمه علی نصیری. قم: انتشارات دارالحدیث.
۵۷. محمدی، حمی‌ده، و راضیه شیخ‌الاسلامی. ۱۳۹۲. نقش ارزش‌های فرهنگی در پیش‌بینی نوع‌دوستی با واسطه‌گری مسئولیت‌پذیری در دانشجویان دانشگاه شیراز. فرهنگ در دانشگاه اسلامی (۹)۳: ۶۰۲-۵۸۵.
۵۸. محمدیان، هاشم، سیدغلام‌عباس موسوی، حسن افتخار اردبیلی، و جعفر کرد زنگنه. ۱۳۹۳. سبک زندگی و عوامل مؤثر بر آن بر دانشجویان شهر کاشان. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشت (۴)۱۲: ۶۳-۵۳.
۵۹. مزلو، ابراهام اچ. ۱۳۶۶. روان‌شناسی شخصیت سالم. ترجمه شیوا رویگریان. تهران: هدف.
۶۰. مصباح یزدی، محمدتقی. ۱۳۹۲. سبک زندگی اسلامی؛ ضرورت‌ها و کاستی‌ها. معرفت (۱۸۵)۲۲: ۱۲-۵.
۶۱. مطهری، مرتضی. ۱۳۸۴. مجموعه آثار، ج ۱۷. تهران: انتشارات صدرا.
۶۲. مقیمی فرد، سیدعلی، رضا رحمتی، و حمید نگارش. ۱۳۸۷. تبلیغ دین از منظر دین. قم: زمزم هدایت.
۶۳. مهدوی کنی، محمدسعید. ۱۳۸۶. مفهوم و گستره آن در علوم اجتماعی. تحقیقات فرهنگی (۱)۱: ۲۳۰-۱۹۹.
۶۴. _____ . ۱۳۹۰. دین و سبک زندگی. تهران: دانشگاه امام صادق (ع).
۶۵. موسسه رشد جوانان آمریکا. ۱۳۹۴. بازگشت غرب به عفاف. ترجمه زارعی توپانچه و هراتیان. کرج: تلاوت آرامش.
۶۶. مولائی، محمدرضا. ۱۳۹۴. نقش رفتارهای نوع‌دوستانه و گرایش‌ات مذهبی در پیش‌بینی مشارکت اجتماعی و سیاسی دانش‌آموزان دبیرستان‌های اردبیل. روان‌شناسی مدرسه (۲)۴: ۱۰۴-۱۱۷.
۶۷. نریمانی، محمد، سعید صادقیه اهری، علی اسماعیلی نژاد، و اسماعیل سلیمانی. ۱۳۹۲. مقایسه نوع‌دوستی، حس هم‌دلی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی در افراد داوطلب و غیرداوطلب اهدای

خون ۱۰(۲): ۱۹۰-۱۹۷.

۶۸. نوری، نجیب‌الله، و مسعود جان‌بزرگی. ۱۳۸۸. بررسی رابطه میان انگیزه پیشرفت و خویش بینی. روان‌شناسی و دین ۱(۲): ۱۰۵-۱۳۰.

۶۹. نیکوکار، غلامحسین، علیرضا خیری، محمد تابان، و فریده صیدی. ۱۳۹۳. تأثیر سبک زندگی اسلامی بر موفقیت تحصیلی. مدیریت اسلامی ۲۲(۱): ۱۹۷-۲۱۱.

۷۰. هومن، حیدرعلی. ۱۳۸۵. تحلیل داده‌های چندمتغیری در پژوهش رفتاری، تهران: انتشارات پارسا.

۷۱. ورام بن ابی فراس، مسعود بن عیسی. ۱۴۱۰ق. مجموعه ورام، ۲ جلدی. قم: نشر مکتبه فقیه.

72. Adler, Alfred. 1956. Individual psychology of Alfred Adler, New York: Basic Book Inc. Alfred
73. Adler, Alfred. 1927-1997. Understanding Life an introduction to the psychology of Alfred Adler and job satisfaction: A Meta analysis. Journal of Applied psychology.
74. Bandura, A. 1997. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman.
75. Glyptis, S. 1990. Lifestyle and leisure pattern: Methodological approaches, Prague, Institute for Philosophy and Sociology, p. 37-67.