

## نقش واسطه‌ای سبک زندگی اسلامی در رابطه‌ی بین خوش‌بینی و شادکامی

### The Mediating Role of Islamic Lifestyle in the Relationship between Optimism and Happiness

Jafar Houshyari  
Masoumeh Halimi

جعفر هوشیاری<sup>۱</sup>  
معصومه حلیمی<sup>۲</sup>

#### Abstract

The present study investigated the relationship between optimism and happiness and the mediating role of lifestyle. The research method was descriptive correlation. To conduct the study, 155 religious students of Qom that were selected through available sampling answered three instruments that were Noori's Islamic optical optimism questionnaire, Oxford happiness questionnaire, and Kaviani's Islamic lifestyle questionnaire. In data analysis, path analysis method was used. Findings showed that: a) There was a significant positive relationship between optimism and happiness b) There was a significant positive relationship between optimism and Islamic lifestyle c) There was a significant positive relationship between Islamic lifestyle and happiness d) The results of path analysis showed that optimism through Islamic lifestyle has an effect on happiness and 0.33 of the effect of optimism on happiness is mediated and predicted by Islamic lifestyle. Therefore, strengthening Islamic optimism with the focus on improving the Islamic way of life promotes happiness.

**Keywords:** optimism, Islamic lifestyle, happiness, positivity, mediating role

#### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی رابطه خوش‌بینی و شادکامی با نقش واسطه‌ای سبک زندگی اجرا شد. روش پژوهش توصیفی از نوع هم‌بستگی بود. بدین منظور ۱۵۵ نفر از طلاب و دانشجویان شهر قم به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسش‌نامه‌های خوش‌بینی اسلامی نوری، جهات شادکامی آکسفورد و سبک زندگی اسلامی کویانی پاسخ دادند. در تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مسیر استفاده شد. یافته‌های تحقیق نشان داد: الف) بین متغیرهای خوش‌بینی و شادکامی رابطه‌ی مثبت معنادار وجود دارد ب) بین خوش‌بینی و سبک زندگی اسلامی رابطه‌ی مثبت معنادار وجود دارد ج) بین سبک زندگی اسلامی و شادکامی رابطه‌ی مثبت معنادار وجود دارد د) نتایج تحلیل مسیر نشان داد خوش‌بینی از طریق سبک زندگی اسلامی بر شادکامی اثر دارد و ۰/۳۳ از تأثیر خوش‌بینی بر شادکامی توسط سبک زندگی اسلامی واسطه‌گری و پیش‌بینی می‌شود. بنابراین تقویت خوش‌بینی اسلامی با محوریت بهبود سبک زندگی اسلامی، موجب ارتقاء شادکامی می‌شود.

**کلید واژگان:** خوش‌بینی، سبک زندگی اسلامی، شادکامی، مثبت‌نگری، نقش واسطه‌ای

PhD in Psychology, Faculty of Islamic Humanities and social sciences, Al-Mustafa International University, j.houshyari@yahoo.com

Bachelor of Psychology, Bint Al-Huda Higher Education Complex, Al-Mustafa International University, m.entezar2014@gmail.com

Accepted: 20 Sep 2019 Received: 7 Aug 2019

۱. دکتری روان‌شناسی و عضو گروه روان‌شناسی، مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه.

j.houshyari@yahoo.com

۲. کارشناسی روان‌شناسی مجتمع آموزش عالی بنت الهدی، جامعه المصطفی العالمیه.

m.entezar2014@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۹۸/۶/۲۹

تاریخ دریافت: ۹۸/۵/۱۶

«شادکامی»<sup>۱</sup> یکی از مؤلفه‌های اساسی زندگی افراد و همچنین از جلوه‌های برجسته‌ی هیجانات مثبت آدمی به شمار می‌رود که هر کس به فراخور ظرفیت وجودی خود آن را تجربه می‌کند (کارا،<sup>۲</sup> ۱۳۸۵)، اما تعریف شادکامی به سادگی تجربه‌ی آن نیست (جعفری و همکاران، ۱۳۸۱). تعریف‌های زیادی از شادکامی ارائه شده است. طبق یک تعریف مشهور، شادکامی عبارت از ارزشیابی مثبت فرد از خود و از زندگی است (باوس،<sup>۳</sup> ۲۰۰۰). از این رو در شادکامی، ارزشیابی افراد از زندگی و خود می‌تواند جنبه‌های شناختی مثل قضاوت در مورد خوشنودی از زندگی و یا جنبه‌های هیجانی از جمله خلق یا عواطف در واکنش به رویدادهای زندگی را در برگیرد (براتی سده، ۱۳۸۸).

شادکامی چندین جزء اساسی را در بر می‌گیرد. جزء هیجانی که فرد شادکام از نظر خلقی شاد و خوشحال است. جزء اجتماعی که فرد شادکام از روابط اجتماعی خوبی با دیگران برخوردار است و می‌تواند از آن‌ها حمایت اجتماعی دریافت کند. و سرانجام جزء شناختی که باعث می‌شود فرد شادکام اطلاعات را به روش خاصی پردازش کرده، مورد تعبیر و تفسیر قرار دهد که در نهایت باعث احساس شادی و خوشبینی در وی می‌گردد (نوربالا و علی‌پور، ۱۳۸۷).

یکی از زمینه‌ها و دلایل طرح موضوع شادکامی، رشد روان‌شناسی مثبت<sup>۴</sup> است. در واقع، با ظهور روان‌شناسی مثبت به شادکامی در سنین مختلف توجه زیادی شده است و به جای پرداختن به آسیب‌ها یا اختلالات روانی به استعدادها، توانایی‌ها و به طور کلی ابعاد مثبت وجود افراد نظر دارد (استوارت<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۵). بر این اساس مارتین سلیگمن<sup>۶</sup> (۲۰۰۰) پدر

1. Happiness.

2. carr.

3. Buss.

4. positive psychology.

5. Stewart, Ebmeier & Deary.

6. Martin Seligman.

روان‌شناسی مثبت‌گرا شادکامی را موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا دانسته است. به همین جهت، حجم وسیعی از پژوهش‌های نظری و تجربی در سال‌های معاصر به این سازه پرداخته‌اند (چنگ و فورنهام<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳).

در مطالعاتی که در این زمینه انجام شده است محققان دریافتند افراد با شادکامی بالا، بیشتر عمر می‌کنند و از سبک‌های سالم تفکر بهره می‌برند (بیسواس-دینر و دین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). جاهودا<sup>۳</sup> (۱۹۵۸) و تایلور و براون<sup>۴</sup> (۱۹۸۸) نیز در پژوهش‌های خود به این مطلب اشاره نموده‌اند که توانایی شاد بودن و خشنودی از زندگی، یکی از ملاک‌های انطباقی و سلامت روان مثبت است (لایوبومیرسکی<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۵).

گسترده‌ترین پژوهش در زمینه‌ی شادکامی روان‌شناختی را آرگیل (۲۰۰۱) انجام داده است. وی حاصل پژوهش‌هایش را در کتابی با عنوان روان‌شناسی شادی<sup>۶</sup> گزارش کرده است. هم‌چنین در چند سال اخیر، بخش زیادی از پژوهش‌های مربوط به شادکامی در نشریه‌های معتبر علمی مانند «مجله مطالعات شادکامی»<sup>۷</sup> چاپ شده است.

با رویکرد اسلامی نیز تحقیقاتی در زمینه شادکامی انجام شده است. پژوهش قادری‌باف (۱۳۸۱) با عنوان «مفهوم و جایگاه شادمانی در بیان قرآن و حدیث»، که نویسنده در این پژوهش به بررسی مفهوم شادمانی، شناسایی شادی، انواع شادی، جلوه‌های شادی در دنیا، توهم شادی، زمینه‌های ایجابی و سلبی و پیامدهای شادی پرداخته، نتیجه می‌گیرد که دین اسلام بر ایجاد زمینه‌ها و عوامل شادمانی و زدودن اندوه تأکید می‌کند و توجهی عمیق به این نیاز روانی انسان در کنار سایر نیازها دارد. نتایج پژوهش علی محمدی و جان بزرگی (۱۳۸۷) نیز با عنوان «بررسی رابطه بین شادکامی با جهت‌گیری مذهبی و شادکامی

1. Cheng & Furnham.
2. Biswas-Diener & Diener.
3. Jahoda.
4. Taylor & Brown.
5. Lyubomirsky Sonja, Sheldon Kennon & Schkade David.
6. The Psychology of Happiness.
7. Journal of a Studies.

روان‌شناختی و افسردگی» نشان داد که بین شادکامی دینی و شادکامی روان‌شناختی رابطه‌ی معنادار مثبت نیز وجود دارد.

در کنار عوامل متعددی که برای دست‌یابی به شادکامی شمرده شده است، خوش‌بینی یکی از مهم‌ترین آن‌ها به حساب می‌آید. خوش‌بینی تنها در داشتن افکاری خاص غیرمنفی خلاصه نمی‌شود (علی‌محمدی و شفیع‌زاده، ۱۳۹۴) بلکه به معنای داشتن نگرش، افکار، رفتار و کرداری خوش‌بینانه در زندگی (آرگیل<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸) و توجه داشتن به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به جنبه‌های منفی می‌باشد (کوویلیام<sup>۳</sup>، ۱۳۹۰). بنابراین سه مؤلفه‌ی عمده‌ی خوش‌بینی عبارتند از الف) توجه به جنبه‌های مثبت زندگی؛ این مؤلفه به این امر توجه دارد که افراد به چه جنبه‌هایی از زندگی بیشتر متمرکز می‌شوند. ب) تفسیر مشکلات و رویدادها؛ به نوع نگاه افراد بدبین و خوش‌بین به مشکلات و تفسیر رویدادها بستگی دارد و در آخر ج) انتظار مثبت؛ افراد به دلیل توجه و همکاری با دیگران انتظار دارند که آن‌ها هم او را یاری دهند (نوری، ۱۳۸۸). در سوی دیگر افراد بدبین به جنبه‌های منفی، شکست‌ها، بی‌عدالتی‌ها، فقدان‌ها، کمبودها و کجی‌ها توجه دارند. اما افراد خوش‌بین به امکانات، فرصت‌ها، توان‌مندی‌ها، خوبی‌ها، عشق، محبت و زیبایی‌ها و به خداوند به عنوان عالی‌ترین منبع زیبایی‌ها و خوبی‌ها توجه دارند (نوری، ۱۳۸۷). لذا استالارد<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) مداخلات خوش‌بینی را بر بهبود توانایی‌های فردی به منظور رویارویی با موقعیت‌های منفی و تمرکز بر مهارت‌های مثبت مؤثر می‌داند (صدارت مرئی، ۱۳۸۸) که باعث می‌شود فرد فعالانه در سرنوشت خود مشارکت داشته باشد و در نتیجه احساس شادکامی نماید (سلیگمن و سیکزنت میهالی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰). ون و استاف<sup>۶</sup> (۲۰۰۰) در تحقیقات خود به این نتیجه رسید

1. Attitude.
2. Argyle.
3. Quilliam.
4. Stallard.
5. Csikszentmihalyi.
6. Vans & Stuff.

که دید خوش‌بینانه عامل اصلی شادکامی است و این نگرش را می‌توان آموخت. شواهد هم حاکی از ارتباط مثبت و معنادار خوش‌بینی و شادکامی است (کیانزاد و همکاران، ۲۰۱۶؛ اروزکان<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰؛ گرسی<sup>۲</sup> و پانوار، ۲۰۱۶؛ کارور<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۰؛ دکانتایت<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۲؛ جوشن لوه<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۷).

بر اساس مبانی نظری و تحقیقات میدانی، خوش‌بینی با شادکامی رابطه دارد و بر آن اثرگذار است. حال این سؤال مطرح می‌شود که خوش‌بینی از چه طریقی بر شادکامی تأثیر می‌گذارد؟ طبق تحقیقات میدانی خوش‌بینی با سبک زندگی اسلامی (شعاع‌کاظمی و رضایی، ۱۳۹۴) و سبک زندگی با شادکامی (سلم‌آبادی و همکاران، ۲۰۱۵؛ لویز، ۲۰۱۳<sup>۶</sup>؛ کج‌باف و همکاران، ۲۰۱۰؛ قمری، ۲۰۱۰؛ رودریگز، ۲۰۰۶<sup>۷</sup>؛ سارلیولهلما و روس، ۲۰۰۴<sup>۸</sup>؛ نوربخش و همکاران ۱۳۹۷) رابطه دارند. هم‌چنین یکی از عواملی که بر میزان خوش‌بینی و شادکامی افراد نقش بسزایی ایفا می‌کند «سبک زندگی»<sup>۹</sup> است. آرگیل (۱۹۹۵) نیز یکی از روش‌های افزایش شادکامی و احتمالاً بهترین آن را، افزایش شادکامی از طریق تغییر در سبک زندگی می‌داند (نوربخش و همکاران، ۱۳۸۴). بنابراین، در پاسخ به سؤال فوق، این فرضیه در ذهن شکل می‌گیرد که احتمالاً خوش‌بینی از طریق سبک زندگی اسلامی بر روی شادکامی اثر می‌گذارد. از این رو ضروری است که سبک زندگی اسلامی به عنوان یک متغیر واسطه‌ای مورد بررسی قرار گیرد.

سبک زندگی عبارت است از مشی کلی فرد در جهت رسیدن به اهداف و غلبه بر مشکلات. در «سبک زندگی اسلامی»<sup>۱۰</sup> نیز از آن جهت که اسلامی است نمی‌تواند بی‌ارتباط

1. Erozkán.
2. Gorsy.
3. Carver, Scheier, & Segerstrom.
4. Daukantaité.
5. Joshanloo.
6. Lopez.
7. Rodrigues.
8. Sarliv Lahlma & Russ.
9. Life style.
10. Islamic life style.

با عواطف و شناخت‌ها باشد. بنابراین، در سبک زندگی اسلامی عمق اعتقادات و عواطف و نگرش‌های فرد سنجیده نمی‌شود، بل که رفتارهای فرد مورد سنجش قرار می‌گیرد (قربانی، شعاع کاظمی و حجازی، ۱۳۹۶). مفهوم سبک زندگی در روان‌شناسی با آن‌چه در «رویکرد اسلامی» مطرح است چند تفاوت و شباهت دارد؛ شباهت‌ها عبارتند از: (۱) توجه به ارزش‌ها (۲) کل‌نگری (۳) غایت‌گرایی (۴) جهت‌یابی فردی (۵) خود خلاق (۶) جبرگرایی ملایم (۷) نظریه‌ی میدان اجتماعی (۸) تلاش برای برتری (۹) اولویت دادن به هشیاری (۱۰) معیارهای آسیب‌شناسی و درمان (۱۱) تأکید بر پیش‌گیری (۱۲) کارکردهای سبک زندگی.

تفاوت‌های تلقی دو رویکرد اسلامی و روان‌شناسی از سبک زندگی نیز عبارتند از: (۱) توجه و عدم توجه به دوره‌ی جنینی (۲) تعریف کهنتری و مهتری واقعی (۳) معیارهای احساس کهنتری و مهتری (۴) تعداد و جایگاه نگرش‌های کلی حاکم بر زندگی (۵) مبتنی بودن و نبودن بر دین (۶) جایگاه اراده در شکل‌گیری سبک زندگی (۷) عدم توجه کافی و صحیح به نگرش معنویت (۸) کیفیت عمل کردن به سبک زندگی (کج‌باف و همکاران، ۱۳۹۰).

پژوهش‌گران اسلامی سبک زندگی اسلامی را شامل ده مؤلفه می‌دانند: (۱) مؤلفه‌ی اجتماعی، به وظایف فرد در ارتباط با دیگران اشاره دارد (۲) مؤلفه‌ی عبادی، همان وظایف فرد در قبال خداوند را در بر می‌گیرد (۳) مؤلفه‌ی باورها، به مفاهیم هستی‌شناختی، انسان‌شناختی، خداشناختی و مانند آن اشاره دارد (۴) مؤلفه‌ی اخلاق، به صفات و رفتارهای درونی شده‌ای از فرد گفته می‌شود که وظیفه‌ی رسمی و قانونی او شمرده نمی‌شود و با ترک یا انجام آن کسی او را مؤاخذه یا تشویق نمی‌کند (۵) مؤلفه‌ی مالی، به رفتارهایی از فرد اشاره دارد که مستقیم یا غیرمستقیم به امور اقتصادی و مادی زندگی مربوط می‌شود (۶) مؤلفه‌ی خانواده، به رفتارها و روابط فرد از این حیث که عضوی از یک خانواده هسته‌ای است، برمی‌گردد (۷) مؤلفه‌ی سلامت، به اموری نظر دارد که در سلامت جسمانی و روانی فرد ایفای نقش می‌کنند (۸) مؤلفه‌ی تفکر و علم، به وظایف شناختی فرد اشاره دارد (۹) مؤلفه‌ی دفاعی - امنیتی، به وظایفی اشاره دارد که به صورت فردی یا اجتماعی با امنیت افراد و جامعه مربوط می‌شود (۱۰) مؤلفه‌ی زمان‌شناسی به وظایف فرد در خصوص

استفاده‌ی بهینه از زمان مربوط می‌شود (کاوپانی، ۱۳۹۰).

زیر بنای سبک زندگی اسلامی مبتنی بر اصول اعتقادی، فرامین دینی و در نهایت قرب الهی سازماندهی شده است. بنابراین اگر سبک زندگی اسلامی افراد بهبود یابد، کیفیت زندگی و امید به زندگی در جامعه افزایش پیدا خواهد کرد. چرا که سبک زندگی مرحله‌ی خروجی و بیرونی نمایان‌ترین وجه زندگی افراد است (علی محمدی، ۱۳۹۳). مالتبی و بورکین شاول<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) در پژوهشی رابطه‌ی بین مذهبی بودن با شادکامی و خوش‌بینی را معنادار گزارش کرده‌اند. لیما و پوتنام<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) نیز در پژوهشی نشان دادند که افراد مذهبی رضایت بیشتری از زندگی دارند. و بالعکس، افرادی که از نظر مذهبی ضعیف‌ترند، سطح پایین‌تری از رضایت زندگی را تجربه می‌کنند (هیدی و همکاران، ۲۰۱۰).

بر اساس مبانی نظری و تحقیقات انجام شده، هدف پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای سبک زندگی اسلامی در رابطه‌ی خوش‌بینی با شادکامی است و پژوهش حاضر در صدد بررسی این فرضیه است که سبک زندگی اسلامی رابطه‌ی میان خوش‌بینی و شادکامی را واسطه‌گری می‌کند. برای دستیابی به این هدف اصلی و بررسی این فرضیه لازم است فرضیات فرعی دیگری مانند بین خوش‌بینی و شادکامی رابطه وجود دارد، بین سبک زندگی و شادکامی رابطه وجود دارد، بین خوش‌بینی و سبک زندگی رابطه وجود دارد نیز مورد بررسی قرار گیرد.

## روش اجرای پژوهش

از آن‌جا که این پژوهش به دنبال مطالعه‌ی هم‌بستگی بین دو یا چند متغیر و بررسی نقش تعدیل‌گری یک متغیر در رابطه با دو متغیر دیگر است، بنابراین می‌توان گفت روش این پژوهش از نوع هم‌بستگی است.

1. Maltby & BurkinShaw.
2. Lima , Putnam.

## جامعه آماری و طرح پژوهش

جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر شامل کلیه طلاب و دانشجویان شهر قم در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ است که با توجه به ماهیت هم‌بستگی پژوهش، تعداد ۱۵۵ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. روش اجرا به این صورت بود که پژوهش‌گر با مراجعه به کتابخانه‌ی دانشگاه قم و حوزه‌ی علمیه فیضیه قم در صورت موافقت دانشجویان و طلاب برای شرکت در پژوهش، پرسش‌نامه‌ها را در اختیار آنان قرار می‌داد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مسیر با استفاده از نرم‌افزار لیزرل استفاده شد.

## معرفی ابزارها

برای گردآوری داده‌ها از ابزارهای ذیل استفاده شد:

الف- سبک زندگی اسلامی<sup>۱</sup> (ILST): پرسش‌نامه‌ی سبک زندگی اسلامی توسط کویانی در سال ۱۳۸۸ ساخته شده است، دارای دو نسخه ۱۳۵ و ۷۵ سؤالی می‌باشد که در این پژوهش، از فرم کوتاه آن با پایایی (آلفای کرونباخ) ۰/۷۱ استفاده شده است. این پرسش‌نامه با لیکرت ۴ درجه‌ای وضعیت فعلی زندگی پاسخ‌گویان را در ده زیر مقیاس روشن‌فکری منفی، اجتماعی، نوع دوستی، لذت‌خواهی، کم‌همتی، عبادی، ویژگی‌های درونی، عدم دنیاخواهی و گناه‌کاری اندازه‌گیری می‌کند. نتایج تحلیل عوامل نیز روایی و ساختار عاملی مناسبی را برای آن نشان داده است. در پژوهش حاضر پایایی این ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳۹ محاسبه شد.

ب) خوش‌بینی اسلامی: پرسش‌نامه‌ی خوش‌بینی اسلامی در سال ۱۳۸۸ توسط نوری ساخته شد. این پرسش‌نامه ۶۰ گویه‌ای سه زیر مؤلفه‌ی توجه به جنبه‌های مثبت، تفسیر مشکلات و رویدادها و انتظار مثبت را در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای می‌سنجد. سؤال‌های ۷، ۸، ۱۷، ۱۸، ۳۴، ۳۶، ۴۲، ۴۴، ۴۷، ۵۱، ۵۴ و ۵۸ نمره معکوس می‌گیرند و حداقل نمره‌ی آزمودنی ۶۰ و حداکثر نمره‌ی قابل کسب ۳۰۰ می‌باشد. نمره‌ی بالاتر نشان‌دهنده‌ی

1. Islamic Life Style Test.



خوش‌بینی بیشتر است. آلفای کرونباخ برای کل ماده‌های پرسش‌نامه ۰/۹۱ گزارش شده است (نوری، ۱۳۹۲).

ج) پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد (OHI): این پرسش‌نامه توسط آرگیل، مارتین و کراسلند<sup>۲</sup> (۱۹۸۹) با ۲۹ گویه در طیف لیکرت ۴ گزینه‌ای ساخته شد که پنج مؤلفه‌ی خلق مثبت، کارآمدی، رضایت از زندگی، عزت نفس و سلامت را اندازه‌گیری می‌کند. آرگیل و لو (۱۹۹۰) ضریب آلفای پرسش‌نامه را با ۳۴۷ نفر آزمودنی، ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را پس از ۷ هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. فرآن‌هایم و برونیک (۱۹۹۰) ضریب آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی به دست آوردند. پژوهش علی‌پور و نور بالا (۱۳۸۷) در مورد دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی نشان داد که این پرسش‌نامه برای گروه مردان و زنان دارای ضریب همسانی درونی به ترتیب برابر ۰/۹۴ و ۰/۹۰ است. در پژوهش حاضر پایایی این ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱۹ محاسبه شد.

### یافته‌های پژوهش

۵۰/۳ درصد پاسخ‌گویان مرد و ۴۹/۷ درصد زن بودند. ۲۳/۲ درصد پاسخ‌گویان متأهل و ۷۲/۹ درصد مجرد بودند. نسبت پاسخ‌گویان با تحصیلات کارشناسی ۸۵/۲ درصد، کارشناسی ارشد ۷/۷ درصد و دکتری ۱/۹ درصد بوده است. ۳۴/۲ درصد پاسخ‌گویان کمتر از ۲۰ سال داشته‌اند. سن ۴۵/۸ درصد پاسخ‌گویان بین ۲۱ تا ۲۵ سال بوده. سن ۱۰/۳ درصد پاسخ‌گویان بین ۲۶ تا ۳۰ سال بوده است. ۳/۲ درصد پاسخ‌گویان بیشتر از ۳۰ سال داشته‌اند. میانگین سن پاسخ‌گویان ۲۲/۵ درصد با انحراف معیار ۴ سال است. به منظور بررسی فرضیه‌های تحقیق ابتدا هم‌بستگی‌های پیرسون بین متغیرهای تحقیق بررسی شده است که نتایج در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

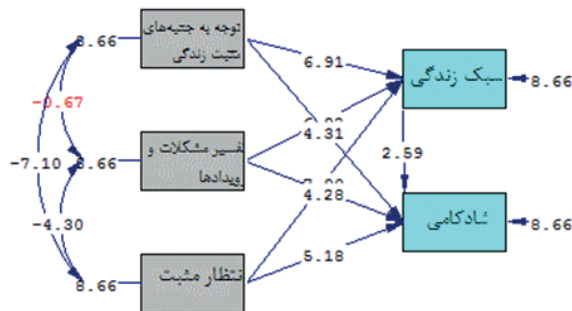
1. oxford happiness questionnaire.
2. Crossland, J.

جدول ۱: ماتریس هم‌بستگی متغیرهای تحقیق

	متغیرهای تحقیق	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵
۱.	سبک زندگی اسلامی	۲۲۴/۹	۴۲/۷۱	۱				
۲.	توجه به جنبه‌های مثبت زندگی	۱۰۴/۴	۱۴/۷۲	۰/۲۵۱**	۱			
۳.	تفسیر مشکلات و رویدادها	۵۷/۸	۶/۹۳	۰/۱۸۹*	۰/۷۹۳**	۱		
۴.	انتظار مثبت	۴۶/۸	۵/۹۹	۰/۲۳۷**	۰/۵۹۴**	۰/۵۰۸**	۱	
۵.	خوش‌بینی	۲۰۹/۲	۲۴/۶۹	۰/۲۶۰**	۰/۹۶۳**	۰/۱۸۷**	۰/۷۴۰**	۱
۶.	شادکامی	۷۲/۳	۱۵/۳۹	۰/۴۴۹**	۰/۵۲۴**	۰/۴۳۲**	۰/۴۳۲**	۰/۵۳۸**

میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق به همراه ضریب هم‌بستگی بین متغیرهای تحقیق در جدول ۱ ارائه شده است. هم‌بستگی بین همه‌ی متغیرهای تحقیق مثبت و معنی‌دار است. بنابراین می‌توان از داده‌های تحقیق به منظور بررسی رابطه‌ی بین مولفه‌های خوش‌بینی اسلامی و شادکامی با واسطه سبک زندگی اسلامی استفاده کرد.

برای بررسی نقش میانجی سبک زندگی اسلامی در رابطه بین مولفه‌های خوش‌بینی اسلامی و شادکامی از تحلیل مسیر استفاده شده است که نتایج آن در نمودار ۱ و جدول ۲ ارائه شده است.



نمودار ۱: نمودار مسیر پیش‌بینی شادکامی با استفاده از مولفه‌های خوش‌بینی با واسطه‌ی سبک زندگی اسلامی

شاخص‌های برازش مدل فوق به صورت زیر است.

$$\frac{x^2}{df} = 2/90, \text{RMSEA} = 0/07, \text{CFI} = 0/90, \text{IFI} = 0/90, \text{NNFI} = 0/90, \text{NFI} = 0/87$$

شاخص‌های مذکور نشان می‌دهد مدل از برازش مناسب برخوردار بوده و می‌توان از مدل مذکور برای پیش‌بینی شادکامی با استفاده از مولفه‌های خوش‌بینی با واسطه‌ی سبک زندگی اسلامی استفاده نمود. نمودار ۱ مسیر پیش‌بینی شادکامی با استفاده از مولفه‌های خوش‌بینی با واسطه‌ی سبک زندگی اسلامی در حالت مقادیر t را نشان می‌دهد. جدول شماره ۲ ضرایب مسیر و اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای تحقیق را نشان می‌دهد.

جدول ۲: مسیرهای آزمون شده در نمودار مسیر

R <sup>2</sup>	اثر کل		اثر غیر مستقیم		اثر مستقیم		مسیرهای آزمون شده
	t	ضریب استاندارد	t	ضریب استاندارد	t	ضریب استاندارد	
0/33							شادکامی از
	2/59	0/21	-	-	2/59	0/21	سبک زندگی اسلامی
	6/28	0/70	2/43	0/16	6/91	0/76	توجه به جنبه‌های مثبت زندگی
	6/24	0/53	2/43	0/12	6/92	0/58	تفسیر مشکلات و رویدادها
	7/66	0/93	2/47	0/2	7/90	0/94	انتظار مثبت
0/32							سبک زندگی اسلامی از
	4/31	0/54	-	-	4/31	0/54	توجه به جنبه‌های مثبت زندگی
	4/28	0/41	-	-	4/28	0/41	تفسیر مشکلات و رویدادها
	5/18	0/73	-	-	5/18	0/73	انتظار مثبت

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود مولفه‌های خوش‌بینی اسلامی بر سبک زندگی اسلامی تنها اثر مستقیم دارد که اثرات مذکور نیز مثبت و معنی‌دار است. مولفه‌های خوش‌بینی اسلامی ۳۲ درصد واریانس سبک زندگی اسلامی را تبیین می‌کنند. سبک زندگی اسلامی بر شادکامی تنها اثر مستقیم دارد که این اثر مثبت و معنی‌دار است. اثر مستقیم و غیرمستقیم مولفه‌های خوش‌بینی اسلامی بر شادکامی نیز مثبت و معنی‌دار است. هم‌چنین ۳۳ درصد واریانس شادکامی توسط مولفه‌های خوش‌بینی اسلامی و سبک زندگی اسلامی تبیین می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای سبک زندگی در رابطه‌ی بین خوش‌بینی و شادکامی در طلاب و دانشجویان شهر قم انجام شد. برای دستیابی به این هدف و زمینه‌سازی برای تبیین آن لازم است رابطه‌ی زوجی سه متغیر مورد بررسی قرار گیرد. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین خوش‌بینی و شادکامی رابطه وجود دارد (۰/۵۳۸). هم‌چنین بین تمام مؤلفه‌های خوش‌بینی از جمله توجه به جنبه‌های مثبت زندگی (۰/۵۲۴)، تفسیر مشکلات و رویدادها (۰/۴۳۲) و انتظار مثبت (۰/۴۳۲) با شادکامی رابطه وجود دارد (جدول ۱). این یافته با نتایج پژوهش‌های اصلانی و همکاران (۱۳۹۴)، حیدرآبادی و همکاران (۱۳۹۳)، بنی‌آدم (۱۳۹۰)، برخوردار و همکاران (۱۳۸۸)، جیسر<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۴)، بولیر<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۴)، وانگ<sup>۳</sup> (۲۰۱۲)، هالی<sup>۴</sup> و کوهن<sup>۵</sup> (۲۰۱۰)، آلبرتو و جوینر<sup>۶</sup> (۲۰۱۰)، هو<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۰۹)، وانگ و لیم<sup>۸</sup> (۲۰۰۸)، ندرولدن<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۰۷) هم‌سو است

1. jeyser.

2. boullir.

3. Wang.

4. Hali.

5. Lee & Cohen.

6. Alberto & Joyner.

7. Hou.

8. Wong & Lim.

9. Nedrolden.

که نشان دهنده‌ی اعتبار نتایج پژوهش حاضر است.

در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت بر اساس مبانی نظری، خوش بینی شکلی از تفکر است که به ما یاد می‌دهد برای آن‌که درباره‌ی خود احساس خوبی تجربه کنیم، از دنیا و دیگران انتظار مثبت داشته باشیم، رویدادهای زندگی را به صورت مثبت تفسیر نماییم و به جنبه‌های مثبت زندگی توجه کنیم که تمام موارد مذکور منجر به شادکامی خواهد شد. افراد خوش بین به عواطف مثبت، توانمندی‌ها، موفقیت‌ها، داشته‌های خویش، امکانات، فرصت‌ها، خوبی‌ها، عشق، محبت، زیبایی‌ها و به ویژگی‌های خداوند به عنوان عالی‌ترین منبع زیبایی‌ها و خوبی‌ها توجه می‌کنند.<sup>۱</sup> این افراد زیبایی‌های جهان و اسرار خلقت را می‌بینند و لذت می‌برند. چنین افرادی به امکانات و فرصت‌های دنیوی، استعدادها و توانایی‌های خود، موفقیت‌های خود در زندگی، خصلت‌های مثبت دیگران از جمله گذشت، محبت، پشتکار، روحیه همکاری، خوش خلقی، اعمال و رفتار مثبت دیگران، سخنان و گفتار مثبت دیگران، تصورات و افکار مثبت خود توجه می‌کنند. به صورت طبیعی چنین افرادی شادکامی بیشتری نیز تجربه خواهند کرد.<sup>۲</sup> افراد خوش بین سختی‌های زندگی را زمینه‌ی صعود به مراحل بالاتر معنوی تلقی می‌کنند،<sup>۳</sup> مشکلات را موقت و قابل حل می‌دانند، بر زندگی خود کنترل بیش تری احساس می‌کنند و می‌توانند با صبوری و تصحیح احساس محرومیت و تفسیر واقع‌گرایانه،<sup>۴</sup> رویدادهای تنش‌زا را مثبت‌تر و قابل کنترل‌تر ارزیابی نمایند، رفتارهای خود را عامل آن‌ها پنداشته و قدرت خداوند متعال را در حل آن‌ها دخیل می‌دانند، با این وصف در همه حال شکرگزار خدا هستند و لب به شکوه و شکایت نمی‌کشایند. این افراد با اعتماد و اعتقادی که به خدای تعالی دارند همیشه منتظر امدادهای غیبی و رویدادهای خوشایند هستند. در عین حالی

۱. «ارْضُ تَسْرَحَ» تمیمی، بی‌تا، ص: ۱۳۲؛ «الرَّضَا يُنْفِي الْحُزْنَ» تمیمی، بی‌تا، ص ۱۰۴.

۲. «سُئِلَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَ مَنْ أَدْوَمَ النَّاسَ عَنَّا قَالَ أَسْوَوْهُمْ حُلْفًا» شعیری، بی‌تا، ص ۱۰۸.

۳. «عَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ...» (بقره: ۲۱۶)، «إِنَّ الْبَلَاءَ لِلظَّالِمِ آدَبٌ وَلِلْمُؤْمِنِ امْتِحَانٌ...» مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۶۴، ص ۲۳۵.

۴. «فی الصبر علی ما ینکره خیر کثیر» تسلیة العباد در ترجمه مسکن الفؤاد، ص: ۶۱.

که از همت بالایی برخوردارند به دیگران اعتماد می‌کنند و از آنان انتظار بهترین رفتارها را دارند و به آنان در مسیر تحقق اهدافشان کمک می‌کنند، بر همین اساس از سطح شادکامی بیشتری برخوردار هستند.<sup>۱</sup>

بنابراین توجه به جنبه‌های مثبت زندگی و نعمت‌های پروردگار، نگاه الهی داشتن به رویدادهای تلخ و شیرین زندگی و تفسیر کردن آن‌ها در مسیر کمال و پرورش نفس و هم‌چنین اعتماد به وعده‌های خداوند متعال و انتظار مثبت نسبت به آینده، آرامش روانی و شادکامی را به بار خواهد آورد.<sup>۲</sup> این شادکامی برآمده از لذت‌های معنوی پایدارتر است و مومن با توجه کردن به لذت‌های پایداری مانند سعادت ابدی اخروی،<sup>۳</sup> شادمانی درونی پایداری را برای خود رقم خواهد زد.<sup>۴</sup>

انتظار و نگرش مثبت به آینده که یکی از مؤلفه‌های خوش‌بینی است و با شادکامی نیز رابطه دارد، در قرآن کریم به طور مکرر و به شیوه‌های مختلف، مورد تأکید قرار گرفته است. قرآن کریم بارها از طریق توصیف رحمت الهی، بشارت به بخشیده شدن گناهان یا مژده‌ی ورود به بهشت و شرح جلوه‌های بهشتی، انسان را به خوش‌بینی ترغیب نموده است. از این رو می‌توان گفت که باور و عمل به آموزه‌های دینی از مهم‌ترین عوامل پدیدآورنده احساس شادکامی است. در تبیین این رابطه با استناد به آیه‌ی شریفه «آنان کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن است، آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد: ۲۸)، می‌توان گفت که یکی از ثمره‌های ایمان به خداوند متعال و عمل به مقتضیات ایمان، آرامش درون و نشاط و شادکامی مؤمنانه است.<sup>۵</sup>

۱. «كَيْفَ أَخْرَجْنَا قَوْمَكَ مِنْ مَكَّةَ لِئَلَّا يَكُونَ لِلنَّاسِ عَلَى اللَّهِ حُجَّةٌ بِمَا كُنتَ تَكْفُرُ... كَيْفَ أَخْرَجْنَا قَوْمَكَ مِنْ مَكَّةَ لِئَلَّا يَكُونَ لِلنَّاسِ عَلَى اللَّهِ حُجَّةٌ بِمَا كُنتَ تَكْفُرُ» مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۹۱، ص ۱۳۹.

۲. «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ قَبْدَلِكَ فَلْيَقْرَحُوا» (یونس: ۵۸)؛ «نِعْمَ طَارِدُ أُمَّمُ الْبَاقِيْنَ» مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۴، ص ۲۳۰؛ «وَإِنْ كَانَ كُلُّ شَيْءٍ بِقَضَاءِ وَ قَدَرٍ فَأَلْحِزْنُ لِمَاذَا؟» لیبی، ۱۳۷۶، ص ۳۴۵.

۳. «وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى» (اعلی: ۱۷).

۴. «كَمْ مِنْ شَهْوَةٍ سَاعَةٍ قَدْ أُوْرَثَتْ حُرْنَا طَوِيلًا» مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۵، ص ۴۶.

۵. علی‌علیه‌السلام می‌فرماید: «مؤمن شاداب و گشاده روست و ... نشاطی پایدار دارد» کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۸۱.

۲- یافته‌های پژوهش نشان داد بین خوش‌بینی و سبک زندگی اسلامی رابطه وجود دارد (۰/۲۶۰). هم‌چنین بین تمام مؤلفه‌های خوش‌بینی از جمله توجه به جنبه‌های مثبت زندگی (۰/۲۵۱)، تفسیر مشکلات و رویدادها (۰/۱۸۹) و انتظار مثبت (۰/۲۳۷) با سبک زندگی رابطه وجود دارد (جدول ۱). این یافته با نتایج احمدی‌تبار و همکاران (۱۳۹۸)، صف‌آرا و همکاران (۱۳۹۸)، حسنونند و همکاران (۱۳۹۸)، آل‌یاسین و همکاران (۱۳۹۵)، کریمی و همکاران (۱۳۹۵)، بیرانوند و همکاران (۱۳۹۴)، نیک‌منش و زندوکیلی (۱۳۹۴)، فرنام و حمیدی (۱۳۹۴) و حشمتی و همکاران (۱۳۹۴) هم‌سو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد خوش‌بین با تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی از جمله امکانات، فرصت‌ها، توان‌مندی‌ها، خوبی‌ها، عشق، محبت و زیبایی‌ها، حس نوع دوستی و تعاملات اجتماعی مثبت خود را تقویت می‌نمایند. توجه به جنبه‌های مثبت زندگی موجب تقویت همت و تلاش دائمی در مسیر کمال خواهد شد و فرد را از گرفتاری در گناهان و خطاهای رفتاری و شناختی باز می‌دارد. بر اساس آموزه‌های اسلامی توجه به رحمت، عدالت، قدرت، گذشت و بخشش خداوند موجب نجات انسان از گناهان شده و زمینه توبه و جبران گذشته و زمینه‌سازی برای ساختن آینده را فراهم می‌آورد. فردی که به زیبایی‌های جهان و اسرار خلقت و امکانات و فرصت‌های موجود توجه دارد و استعدادها و توانایی‌های خود را می‌شناسد و موفقیت‌های خود در زندگی را می‌بیند، چنین شخصی به آسانی از دنیا بهره و لذت می‌برد و با همت والای خود نسبت به حذف زمینه‌های گناه‌کاری تلاش می‌کند. با دیدن افکار، صفات، رفتار و گفتارهای مثبت دیگران مانند گذشت، محبت، پشتکار، روحیه همکاری و خوش‌خلقی با آنان تعامل مثبتی دارد و از میزان نوع‌دوستی و همکاری اجتماعی بالایی برخوردار است.<sup>۱</sup> اما افرادی که تنها بر جنبه‌های منفی سایرین تمرکز می‌کنند، از تعامل مثبت با دیگران خودداری کرده و از نوع‌دوستی پایینی برخوردارند.

۱. «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ بِالنَّاسِ حَارَمَتْهُمْ الْمَحَبَّةَ» تمیمی، بی‌تا، ص ۲۲۶.

افراد خوش‌بین همیشه در انتظار بهترین‌ها هستند. از این رو از روشن‌فکری منفی پرهیز می‌کنند، در صورت ارتکاب رفتارهای نامطلوب بدون ناامیدی و با اعتماد به وعده‌های الهی و امید به بخشش پروردگار در راستای جبران گذشته تلاش کرده و پای‌بندی خود به مناسک دینی را تقویت می‌نمایند. فرد خوش‌بین با اعتماد به وعده‌های الهی از او انتظار کمک دارد، با مثبت‌نگری همیشه منتظر رویدادهای خوشایند است. چنین فردی با اعتماد به دیگران، به آنان کمک می‌کند و از نوع دوستی بالایی برخوردار است.

زندگی همیشه با ناگواری و اتفاقات ناخوشایند همراه است. افراد خوش‌بین این رویدادهای ناخوشایند را به صورت مثبت تفسیر کرده و آن را زمینه‌ای برای بهبود سبک زندگی خود قرار می‌دهند. با پذیرش سهم خود در ایجاد آن رویدادها و امید به امدادهای الهی تاب‌آوری خود را افزایش داده، در حل آن‌ها تلاش می‌کنند و از آن‌ها برای بهبود آینده خویش بهره می‌برند.

شخص خوش‌بین به دلیل این‌که دائم منتظر اتفاقات خوشایند است و رویدادهای ناگوار زندگی را مثبت تفسیر و به جنبه‌های مثبت زندگی توجه می‌کند، از نیروی عقل خویش بیشترین بهره را می‌برد. بر همین اساس در تعاملات فردی، خانوادگی و اجتماعی بر اساس عقل و شرع رفتار کرده، از دل‌بستگی به دنیا پرهیز می‌کند. با تقویت همت و ویژگی‌های مثبت درونی از جمله مهربانی، حسن خلق، گذشت، صبر و دیگر دوستی سایرین را در ثمره‌ی تلاش‌های خود شریک می‌کند، که تمام موارد مذکور از مظاهر سبک زندگی اسلامی به شمار می‌روند.

۳- یافته‌ی دیگر پژوهش حاضر این بود که بین سبک زندگی و شادکامی رابطه وجود دارد (۰/۴۴۹) (جدول ۱) و این یافته با نتایج پژوهش‌های ابراهیم‌آبادی و همکاران (۱۳۹۴)، عیسی‌زادگان و همکاران (۱۳۹۳)، زارعی و همکاران (۱۳۹۱)، کجباف و همکاران (۱۳۹۰)، برنا و سواری (۱۳۸۹)، قمری (۱۳۸۸)، کاویانی (۱۳۸۸)، بورن<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۰) و لیم و پوتنام<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) همسو است و نتایج نشان داده است که افراد مذهبی سطح بالاتری از

1. Burn.

2. Lim & Putnam.



شادکامی و رضامندی را تجربه می‌کنند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت از جمله عوامل مختلفی که در میزان شادکامی افراد نقش دارد، سبک زندگی آنان است. سبک زندگی اسلامی می‌تواند به عنوان چارچوبی مناسب در قالب الگوهای رفتاری برای رشد و تعالی انسان و هدایت او به سمت زندگی سالم عمل کند و باعث می‌شود فرد با اعتقاد و اتکا به قدرت الهی و اعتماد و توکل بر قدرت، حضور و پاسخ‌گویی خداوند متعال آرامش همیشگی را تجربه نماید.<sup>۱</sup> فرد دارای سبک زندگی اسلامی، تعاملات اجتماعی مثبت و نوع دوستی و همت بالایی دارد و در مسیر شاد کردن دیگران و حل مشکلات آنان تلاش می‌نماید که بر اساس آموزه‌های اسلامی، این رفتارها خود موجب شادکامی خود فرد نیز می‌گردد.<sup>۲</sup> چنین فردی با پای‌بندی به آیین‌های عبادی و انجام مناسک دینی روح خود را جلا داده و شادمانی برای خود ایجاد خواهد کرد،<sup>۳</sup> از دنیا خواهی و دل‌بستگی به آن پرهیز می‌نماید، چرا که بر اساس آموزه‌های اسلامی موجب حزن و اندوه فراوان شده و شادکامی را از بین خواهد برد.<sup>۴</sup> خود را با ارتکاب رفتارهای نامطلوب گرفتار حزن و اندوه پایدار نمی‌کند، چرا که گناه و رفتارهای خلاف فطرت موجب اندوه و زائل شدن شادمانی می‌گردند.<sup>۵</sup> ویژگی‌های درونی مثبت از جمله خوش اخلاقی، تواضع، حسن ظن و مانند آن را در وجود خود تقویت می‌نماید که ثمره‌ی طبیعی آن افزایش سطح شادکامی خواهد بود.<sup>۶</sup> در مقابل فردی که دارای ردائیل اخلاقی و صفات ناپسند اخلاقی و روانی است غیر از آن‌که تعاملات اجتماعی او

۱. «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸).

۲. «مَا مِنْ أَحَدٍ أَوْدَعَ قَلْبًا سُرُورًا إِلَّا وَخَلَقَ اللَّهُ لَهُ مِنْ ذَلِكَ السُّرُورِ لُطْفًا فَإِذَا نَزَلَتْ بِهِ نَائِبَةٌ نَهَجَ الْبَلَاغَةَ، ص ۵۱۵.

۳. «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّهُ قَالَ: لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ فَرْحَةٌ عِنْدَ إِفْطَارِهِ وَفَرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ» کلبی، ج ۴، ص ۶۶.

۴. «إِنَّ أَجْرَكُمْ عِنْدَ الْبَلَاءِ لَا تُسَدُّكُمْ حُبًّا لِلدُّنْيَا» تحف العقول، النص، ص ۳۹۳: «الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تُكْثِرُ أَلَمَهُمُ وَالْحُزْنَ» صدوق،

ج ۱، ص ۷۴.

۵. «مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۶۲) و هم‌چنین

یونس: ۲۷ و هود: ۳۶؛ «كَمْ مِنْ شَهْوَةٍ سَاعَةٍ قَدْ أَوْزَعَتْ حُرْنَا طَوِيلًا» مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۵، ص ۴۶.

۶. «حَسَنُ الظَّنِّ يُخَفِّفُ أَلَمَهُمْ وَيُنْجِي مِنْ تَقَلُّدِ الْإِثْمِ» لینی، ۱۳۷۶، ص ۲۲۹.

مخدوش خواهد بود، سطح بالایی از ناراحتی و نگرانی را تجربه کرده و با شادکامی فاصله دارد.<sup>۱</sup> از دیگر ویژگی‌های درونی مثبت افراد دارای سبک زندگی اسلامی، می‌توان به امانت‌داری، پاکیزگی، پای‌بندی به عهد و پیمان، مسئولیت‌پذیری در انجام کارهای محوله، مهربانی با دیگران، متواضع و خوش برخورد بودن با دیگران اشاره نمود. طبیعی است که داشتن چنین ویژگی‌های مثبت مطابق با فطرت، منجر به افزایش رضایت و شادکامی در زندگی خواهد شد و بر اساس آموزه‌های اسلامی اگر افراد در سبک زندگی خود در مؤلفه عبادی و ارتباط با خداوند قوی باشند، از شادکامی بیشتری برخوردار هستند.<sup>۲</sup> از سوی دیگر هم‌چنان که در آیات و روایات بسیاری به آن اشاره شده است دنیا خواهی، ارتکاب محرمات و گنجهکاری، عدم پای‌بندی به دستورات شرعی و دینی و خدافراموشی موجب حزن و اندوه درونی شده و شادکامی را کاهش می‌دهند.<sup>۳</sup>

توجه به این نکته ضروری است که سبک زندگی اسلامی به معنای دوری از شادی و بهره‌مندی از نعمت‌ها و امکانات مادی و دنیوی نیست و اسلام شادی، لذت از زندگی و رضایت‌مندی از آن را تأیید و طی آموزه‌های سهل و آسان آموزش داده است، تا جایی که حتی تبسم به چهره دیگران را پاداش داده و عملی دارای ثواب می‌شمارد. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «شادمانی موجب انبساط روح و مایه وجد و نشاط است» (تمیمی آمدی، بی‌تا). بنابراین زندگی دینی مطلوب توأم با نشاط، شادابی، تلاش و سازندگی است و اسلام برای نیل به این نوع شادکامی، برنامه‌ی منسجم و هماهنگی ارائه کرده است که مستلزم نگاه مثبت به خود، دیگران، جهان و خداوند متعال است.

۴- یافته‌ی دیگر پژوهش حاضر این است که سبک زندگی اسلامی، رابطه‌ی بین خوش‌بینی و شادکامی را واسطه‌گری می‌کند. بر اساس جدول ۲ سبک زندگی اسلامی و

۱. «سُئِلَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام مَنْ أَذْوَمُ النَّاسِ عَمَّا قَالَ أَسْوَأُهُمْ خُلُقًا» شعیری، بی‌تا، ص ۱۰۸.

۲. «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَظْمِنُ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸).

۳. «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنِ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه: ۱۲۴)، «إِنَّ مِنَ الذُّنُوبِ ذُنُوبًا لَا يُكْفَرُهَا صَلَاةٌ وَلَا صَوْمٌ». قيل: يا رسول الله! فما يكفرها؟ قال: أَلْمُؤْمِنُ فِي طَلَبِ الْمَعِيشَةِ» محقق نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۱۳، ص ۱۳؛ «الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تُورِثُ الْغَمَّ وَالْحُزْنَ» مجلسی، ج ۷۵، ص ۲۴۰.

مؤلفه‌های آن علاوه بر این که به صورت مستقیم بر شادکامی اثر دارند، به صورت غیرمستقیم و از طریق سبک زندگی اسلامی نیز بر شادکامی اثر گذار هستند. توجه به جنبه‌های مثبت زندگی ( $\beta = ۰/۱۶, t = ۲/۴۳$ )، تفسیر مشکلات و رویدادها ( $\beta = ۰/۱۲, t = ۲/۴۳$ ) و انتظار مثبت ( $\beta = ۰/۲۰, t = ۲/۴۳$ ). این تأثیر غیرمستقیم خوش‌بینی بر شادکامی که از طریق تأثیر بر سبک زندگی صورت گرفته است به معنای واسطه‌گری سبک زندگی در رابطه‌ی میان خوش‌بینی و شادکامی است. بنابراین فرضیه‌ی تحقیق مبنی بر نقش واسطه‌ای سبک زندگی اسلامی در رابطه‌ی بین خوش‌بینی و شادکامی تأیید گردید. از آن‌جا که چنین تحقیقی تاکنون انجام نشده است، مقایسه نتایج مقدرور نیست.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که خوش‌بینی و مؤلفه‌های آن از طریق تأثیر بر سبک زندگی و بهبود آن، شادکامی فرد را افزایش خواهند داد. خوش‌بینی موجب کاهش روشن‌فکری منفی، کم‌همتی، دنیاخواهی و ارتکاب رفتار نامطلوب موجب شادکامی شده و هم‌چنین نگاه مثبت به هستی، خود و دیگران با افزایش تعاملات مثبت اجتماعی، نوع دوستی، مناسک عبادی و بهبود ویژگی‌های درونی زمینه‌ی ارتقای سطح کیفیت زندگی را فراهم می‌آورد که خود منجر به تجربه‌ی سطح بالاتری از شادکامی خواهد شد. فرد دارای سبک زندگی اسلامی بر اساس عقل عمل می‌کند و آموزه‌های اسلامی زندگی عاقلانه را موجب شادکامی معرفی کرده‌اند.<sup>۱</sup> فرد خوش‌بین، نسبت به دیگران دیدگاه مثبتی دارد و با نوع‌دوستی بالای خود در راستای شاد کردن دیگران و رفع مشکلات آنان تلاش می‌نماید که این امر شادکامی خود فرد را نیز به دنبال دارد.<sup>۲</sup> خوش‌بینی به خداوند یا همان خدا پنداره‌ی مثبت و اعتماد به وعده‌های الهی موجب ارزیابی مثبت فرد از آینده و کاهش نگرانی نسبت به آن خواهد شد. چنین فردی در زندگی بر اساس توکل و قناعت عمل می‌کند که یکی از ثمرات آن شادکامی است.<sup>۳</sup> فرد خوش‌بین بر اساس اعتقاد و اعتمادی که به قضا و قدر الهی دارد، رویدادها را مثبت تفسیر می‌کند و بلایا و گرفتاری‌ها را موجب

۱. «أَصْلُ الْعَقْلِ» (۲) الْقُدْرَةُ وَ تَمَرَّتْهَا السُّرُورُ» مجلسی، ج ۷۵، ص ۸

۲. «مَا مِنْ أَحَدٍ أَوْدَعَ قَلْبًا سُورًا إِلَّا وَ حَلَقَ اللَّهُ لَهُ مِنْ ذَلِكَ السُّرُورِ لُطْفًا فَإِذَا نَزَلَتْ بِهِ نَائِبَةٌ» نهج البلاغه، ص ۵۱۵.

۳. «مَنْ اقْتَصَرَ عَلَى بُلْغَةِ الْكُفَافِ فَقَدْ انْتَهَمَ الرَّاحَةَ» کلینی، ج ۸، ص ۱۹: «كَيْفَ أَحْرَزَ وَ قَدْ عَرَفْتُكَ..... كَيْفَ أَحْرَزَ وَ أَنْتَ الْكَرِيمُ»

مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۹۱، ص ۱۳۹.

رشد و کفاره گناهان می‌داند،<sup>۱</sup> همین امر موجب بهبود سبک زندگی و افزایش آرامش و شادکامی وی خواهد شد. چنین فردی به دلیل عدم دل‌بستگی به دنیا، در زمان فقر و از دست دادن امکانات دنیوی، صبور است و از بی‌تابی پرهیز می‌کند و این ویژگی زمینه‌ساز تجربه سطح بالاتری از شادکامی می‌گردد.<sup>۲</sup>

با توجه به یافته‌های پژوهش‌های حاضر و تأیید روابط مستقیم و غیرمستقیم موجود میان متغیرهای پژوهش، می‌توان گفت تقویت خوش‌بینی موجب بهبود سبک زندگی می‌شود و ارتقای کیفیت سبک زندگی اسلامی باعث افزایش سطح شادکامی می‌گردد. از این رو برای ارتقای سطح شادکامی افراد و جامعه لازم است سبک زندگی افراد اصلاح و خوش‌بینی آنان تقویت شود. برگزاری کارگاه‌های اصلاح خطاهای شناختی نسبت به هستی، خود و دیگران و دوره‌های دانش و مهارت افزایی در راستای بهبود سبک زندگی و تقویت خوش‌بینی از جمله راه‌کارهای مهم دست‌یابی به شادکامی است. از آن‌جا که سبک زندگی اسلامی دارای نقش واسطه‌ای میان خوش‌بینی و شادکامی می‌باشد، از این رو می‌توان با تقویت خوش‌بینی افراد، سبک زندگی آنان را بهبود بخشید که به صورت غیرمستقیم موجب افزایش سطح شادکامی آنان نیز خواهد شد. از سوی دیگر از آن‌جا که خوش‌بینی بر سبک زندگی اسلامی اثر دارد، لازم است خانواده‌ها، مسئولین، مشاوران و خانواده‌ی درمان‌گران برای بهبود سبک زندگی اسلامی به تقویت خوش‌بینی و رفع عوامل بدبینی افراد توجه ویژه داشته باشند.

۱. «مَنْ رَضِيَ بِالْقَضَاءِ طَابَ عَيْشُهُ» لیشی، ۱۳۷۶، ص ۴۵۵؛ «أَنَّ الْبَلَاءَ لِلظَّالِمِ آدَبٌ وَ لِلْمُؤْمِنِ امْتِحَانٌ وَ لِلْأَنْبِيَاءِ دَرَجَةٌ» مجلسی،

۱۴۰۴، ج ۶۴، ص ۲۳۵.

۲. «إِنَّ أَجْرَكُمْ عِنْدَ الْبَلَاءِ لِأَسَدِكُمْ حُبًّا لِلدُّنْيَا» تحف العقول، ص ۳۹۳؛ «الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تَكْثُرُ الْهَمَّ وَ الْحُزْنَ وَ الرَّهْدُ فِي الدُّنْيَا يُرِيحُ

الْقَلْبَ وَ الْبَدَنَ» صدوق، ج ۱، ص ۷۴.

## منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی. (۱۳۸۰)، تحقیق و تصحیح هیئت علمی دار القرآن الکریم.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی. (۱۳۶۲ق)، الخصال، قم: جامعه مدرسین.
۳. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی. (۱۴۰۴ق)، تحف العقول، قم: جامعه مدرسین.
۴. احمدی تبار، سید مرتضی؛ مکوندی، بهنام؛ سودانی، منصور. (۱۳۹۸)، اثر بخشی آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر سازگاری زناشویی، تاب آوری و کیفیت زندگی زوجین، روان شناسی و دین، ش ۴۷، ۳۷-۵۴.
۵. اصلانی، ح؛ احمد دوست، ح؛ بهمنی، م. (۱۳۹۴)، «تأثیر روان درمانی مثبت نگر بر نشانه‌های افسردگی و بهزیستی ذهنی زندانیان، ۱(۴)، ۶۷-۷۶.
۶. آل یاسین، سید علی؛ فریدونی، سمیه. (۱۳۹۵)، مقایسه مثبت نگری، امید به زندگی و رضایت از زندگی بین دانش آموزان دختر تک فرزندی و چند فرزندی، مطالعات روان شناسی و علوم تربیتی، ش ۱۱، ۴۵-۵۶.
۷. براتی سده، فرید. (۱۳۸۸)، اثر بخشی مداخلات روان شناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط و خشنودی از زندگی و کاهش افسردگی، تدوین مدلی برای اقدام. رساله دکتری، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
۸. برخوری، حمید؛ رفاهی، زاله؛ فرح‌بخش، کیومرث. (۱۳۸۸)، «اثر بخشی آموزش مهارت‌های خوش‌بینی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت»، فصلنامه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۲(۵)، ۱۴۴-۱۳۱.
۹. برنا، محمدرضا؛ سواری، کریم. (۱۳۸۹)، «ارتباط ساده و چندگانه عزت نفس، احساس تنهایی و ابزار وجود با کم رویی»، یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۵(۱۷)، ۵۳-۶۲.
۱۰. بنی آدم، لیلا. (۱۳۹۰)، اثر بخشی آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر شادکامی دانشجویان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس تهران.
۱۱. بیرانوند، معصومه؛ موسوی، سیده سمیرا؛ کاکاوند، علی رضا؛ غفوری، اعظم؛ اوحدی، عارفه. (۱۳۹۴)، تأثیر آموزش تفکر مثبت بر رضایت از زندگی و احساس معنی در زندگی مادران کودکان مبتلا به اختلال‌های برونی سازی شده، مشاوره کاربردی، ش ۹، ۶۳-۸۰.
۱۲. تیمیمی آمدی، ابوالفتح، بی‌تا، غررالکلم و دررالکلم، ناشر: دارالکتاب الاسلامی.
۱۳. حسنونند، بنفشه؛ میرزایی سرایی، رضوان؛ سوری، سارا. (۱۳۹۸)، اثر بخشی گروه درمانی کیفیت زندگی بر تغییر سطح باورهای فرشناختی منفی و مثبت مردان معتاد به شیشه، اعتیاد پژوهی، ش ۵۱، ۱۸۹-۲۰۲.
۱۴. حسنی، رضانعلی. (۱۳۹۰)، بررسی رابطه بین خوش‌بینی اسلامی، خوش‌بینی آموخته شده سلگمن و امنیت روانی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۱۵. حشمتی، رسول؛ حاتمی، جواد؛ بهرامی احسان، هادی؛ صادقیان، سعید. (۱۳۹۴)، نقش سطوح LVEF در کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در بیماران مبتلا به CAD: نقش میانجی ادراکات بیماری و عواطف مثبت/منفی، پژوهش‌های نوین

- روانشناختی، ش ۳۹، ۵۲-۷۶.
۱۶. رعیت ابراهیم آبادی، م؛ ارجمندینا، ع؛ افروز، ع. (۱۳۹۴)، تأثیر برنامه آموزشی مثبت‌نگری بر شادکامی و باورهای غیر منطقی نوجوانان بزهکار، پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت، ۱(۲)، ۱۴-۱.
۱۷. زارعی، حسن؛ بحیرائی، صدیقه؛ افتخاری، ثریا. (۱۳۹۱)، بررسی تأثیر شخصیت بر شادی دانشجویان، فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ۲(۲)، ۱۵-۳۵.
۱۸. سلمابادی، مجتبی و همکاران. (۱۳۹۴)، بررسی ارتباط سبک زندگی اسلامی با سلامت روان دانشجویان دانشگاه بیرجند، دین و سلامت، ۲(۱)، ۱-۱۰.
۱۹. شعاع کاظمی، مهرانگیز؛ رضایی، طاهره سادات. (۱۳۹۴)، بهداشت روانی خانواده: برگرفته از دیدگاه‌های روان‌شناسی و اسلام، تهران: آوای نور.
۲۰. شعیری، محمد بن محمد. (بی‌تا)، جامع الأخبار، نجف: مطبعة حیدریة.
۲۱. شهید ثانی، زین الدین بن علی. (۱۳۷۴ق)، تسلية العباد در ترجمه مسکن الفؤاد، تهران: هجرت.
۲۲. صدارات مرئی، مرضیه. (۱۳۸۸)، اثر بخشی آموزش مهارت‌های خوش‌بینی در کاهش اعتیادپذیری دانش‌آموزان دختر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.
۲۳. صف‌آرا، مریم؛ خان‌بابایی. (۱۳۹۸)، نقش تعدیل‌کنندگی جنسیت در رابطه سبک زندگی اسلامی با خلق مثبت و سلامت روان دانشجویان، رویش روان‌شناسی، ش ۴۲، ۱۱۹-۱۲۸.
۲۴. علی محمدی، راضیه. (۱۳۹۳)، اثربخشی آموزش مبتنی بر سبک زندگی اسلامی بر شادکامی و کیفیت زندگی زنان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
۲۵. علی محمدی، علی؛ شفیق‌زاده، حمید. (۱۳۹۴)، رابطه مهارت خوش‌بینی با مهارت‌های اجتماعی در دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهرستان سمنان، فصلنامه خانواده و پژوهش، شماره ۲۹، ۹۱-۷۷.
۲۶. علی محمدی، کاظم؛ جان‌بزرگی، مسعود. (۱۳۸۷)، بررسی رابطه بین شادکامی با جهت‌گیری مذهبی و شادکامی در روان‌شناختی و افسردگی، فصلنامه روان‌شناسی در تعامل با دین، ۱(۲)، ۱۴۴-۱۳۱.
۲۷. عیسی‌زادگان، علی؛ شیخی، سیامک؛ اسدی، سامره. (۱۳۹۳)، مقایسه شادی و رضایت از زندگی در تیپ‌های شبانه‌روزی، مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ۲۵(۱)، ۱۲-۲۱.
۲۸. غلامی حیدرآبادی، زهرا؛ نوبی‌نژاد، شکوه؛ دلاور، علی؛ شفیق‌آبادی، عبدالله. (۱۳۹۳)، اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر افزایش شادکامی و سخت‌رویی مادران، فصلنامه افراد استثنایی، ۴(۱۶)، ۹۵-۱۱۳.
۲۹. فرنام، علی؛ حمیدی، محمد. (۱۳۹۴)، اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش کیفیت زندگی با تأکید بر قرآن و آموزه‌های اسلامی، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ش ۲۲، ۶۱-۸۶.
۳۰. قادری باف، محمد. (۱۳۸۱)، مفهوم و جایگاه شادکامی در بیان قرآن و حدیث، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته علوم قرآنی و حدیث دانشگاه تربیت مدرس.

۳۱. قربانی، نادیه؛ شعاع کاظمی، مهرانگیز؛ حجازی، الهه. (۱۳۹۶). بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت روان زنان هیئت علمی دانشگاه‌های شهر تهران، پژوهشنامه سبک زندگی، ش ۵، ۶۱-۷۸.
۳۲. قمری، محمد. (۱۳۸۸). بررسی رابطه دین‌داری و میزان شادمانی در بین دانشجویان به تفکیک جنسیت و وضعیت تأهل، روان‌شناسی و دین، سال سوم، ۹۱-۷۵.
۳۳. کار، آ. (۱۳۸۵). روان‌شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان، ترجمه حسن یاشاشریفی، جعفر نجفی زند و باقر تنایی، تهران: سخن.
۳۴. کاویانی، محمد. (۱۳۸۸). طرح نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی‌های روان‌سجنی آن، پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی عمومی، اصفهان، دانشگاه اصفهان.
۳۵. کاویانی، محمد. (۱۳۹۰). کمی‌سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی، روان‌شناسی و دین، ۴(۲)، ۴۴-۲۷.
۳۶. کجیاف، محمد باقر؛ سجادیان، پرنیاز؛ کاویانی، محمد؛ انوری، حسن. (۱۳۹۰). رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان، روان‌شناسی و دین، ۴(۴)، ۷۴-۶۱.
۳۷. کریمی، زهرا؛ کربلایی محمد میگوونی، احمد؛ ثابت، مهرداد. (۱۳۹۵). مقایسه مثبت‌اندیشی، رضایت شغلی و کیفیت زندگی حرفه‌ای دریانوردان و کارمندان، مشاوره شغلی و سازمانی، ش ۲۷، ۷۸-۹۵.
۳۸. کلینی، ثقة‌الاسلام. (۱۳۸۸). اصول کافی، ج ۲، قم: انتشارات اسلامی.
۳۹. کویلیام، سوزان. (۱۳۹۰). خوش‌بینی و مثبت‌گرایی کاربردی، ترجمه فریده براتی سده، تهران: جوانه رشد.
۴۰. لیثی واسطی، علی بن محمد. (۱۳۷۶). عیون الحکم و المواعظ (الیثی)، قم: دارالحدیث.
۴۱. مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۴ق)، بحارالانوار، بیروت: الوفاء.
۴۲. میرشاه جعفری، ابراهیم؛ عابدی، محمدرضا؛ دریکوندی، هدایت‌الله. (۱۳۸۱). شادمانی و عوامل مؤثر بر آن، تازه‌های علوم شناختی، ۴(۳)، ۵۸-۵۰.
۴۳. نوربالا، احمد علی؛ علی پور، احمد. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران، فصلنامه اندیشه و رفتار، ۵(۱)، ۵۵-۶۴.
۴۴. نوربخش، اعظم؛ آتش پور، سید حمید؛ مولوی، حسین. (۱۳۸۴). مقایسه سبک زندگی، سلامت روانی و شادکامی دبیران زن و زنان خانه‌دار شهرستان بشرویه، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، شماره ۲۶، ۶۲-۳۷.
۴۵. نوری، حسین. (۱۴۰۸). مستدرک الوسائل، بیروت: نشر آل‌البیت، چاپ اول.
۴۶. نوری، نجیب‌الله؛ جان بزرگی، مسعود. (۱۳۸۷). بررسی رابطه انگیزه پیشرفت و خوش‌بینی، فصلنامه روان‌شناسی و دین، ش ۲، ۱۰۵-۱۳۰.
۴۷. نوری، نجیب‌الله؛ جان بزرگی، مسعود. (۱۳۹۲). رابطه خوش‌بینی از دیدگاه اسلام با افکار اضطرابی و افکار فراشناختی نگرانی، فصلنامه روان‌شناسی و دین، ش ۲۴، ۶۶-۸۴.
۴۸. نوری، نجیب‌الله؛ سقایی بی‌ریا، ناصر. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین خوش‌بینی سرشتی، خوش‌بینی از دیدگاه اسلام و

- رضایت‌مندی از زندگی، فصلنامه روان‌شناسی و دین، ش ۷، ۲۹-۶۸.
۴۹. نیک‌منش، زهرا؛ زندوکیلی، مریم. (۱۳۹۴)، تأثیر آموزش مثبت اندیشی بر کیفیت زندگی و کاهش افسردگی، استرس و اضطراب بزهکاران نوجوان، روان‌شناسی مثبت، ش ۲، ۵۳-۶۴.
50. Alberto, J., & Joyner, B. (2010). Hope, optimism and self-care among better breathers support group members with chronic obstructive pulmonary disease. *Applied Nursing Research*, 21(14), 212-217.
51. Argyle, M. (2001) *the psychology of happiness* (2rmded) London; rout ledge.
52. Argyle, M. (2008). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & J. M. Innes(Eds), *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective*(pp.189-203). North Holland :Elsevier.
53. Argyle, M., Martin, M. & Crossland, j. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. Inj. p. forgas & j. M. Imes (Eds), *Recent advances in social psychology: An international perspective*, (pp.189-203). North Holand: Elsevier sciencepublishers, 189-203.
54. Argyle, M., Martin, M., LU, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C.D. Spiel Berger, & I.G. Sarason. (Eds), *Stress and Emotion*, Washington, D.C Taylor & Francis.
55. Biswas, R., Dean, B. )2007). *Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients*. New York: John Wiley and Sons.
56. Boulir, R., Rusnak, M., Smidkova, K., & Zapal, J. (2014). The dissent voting behavior of central bankers: What do we really know? *Applied Economics*, 46(4), 450-461.
57. Bourne, P.A. Morris, C. Eldemire-Shearer, D(2010). Re-testing theories on the correlations of health status, life satisfaction and happiness. *North American Journal of Medical Sciences*, 2,7,311-319.
58. Buss, D.M(2000). "The Evolution of Happiness", *American Psychologist*, 55 (1), 15, P.23-27.
59. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 0(7), 879-889
60. Cheng H, Furnham A. Personality Self-esteem and Demographic Predictions of Happiness and Depression. *Personality and Individual Differences*. 2003; 34(6): 921-942.
61. Ghamari, M (2012). Family function and depression, anxiety and somatization among college students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(5), 101-105.
62. Gorsy, C & Panwar, N. (2016). Optimism as a Correlate of Happiness among Working Women, *International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 20-29.



63. Headey, B. Schupp, J. Tucci, I. Wagner, G.G . Authentic Happiness Theory Supported by Impact of Religion on Life Satisfaction: A Longitudinal Analysis with Data for Germany. *The Journal of Positive Psychology*, (2010) ,1 ,73.
64. Ho, M, F.Cheung, et al. (2009). The role of meaning in life and optimism in promoting well- being. The Chinese University of Hong Kong Shatin, University of Macau, China.
65. -Joshanloo, M., Park, S. H & Park, Y. O. (2017). Optimism as the moderator of the relationship between fragility of happiness beliefs and experienced happiness. *Personality and Individual Differences*, 106, 61-63.
66. Kajbaf, Mohammad Baqir, Sajjadian, Prinaz, Kaviani, Mohammad, Anvari, Hasan (2011). The Relationship of Islamic Life Style with Happiness in Satisfaction with the Life of Students in Isfahan. *Journal of Psychology and Religion*, 4 (4), 61-74. (Persian).
67. Kiyanzad, S., Kajbaf, M. B & Phayazi, M. (2016). Examine the relationship between happiness and life orientation (optimism and pessimism) students of faculty of psychology, university of Isfahan. *Indian urnal of Fundamental and Applied life Sciences*, 6(1), 290-297.
68. Lee, V. Cohen, S. R. eta. (2010). Meaning-making intervention during breast or colorectal cancer treatment improves self-esteem, optimism, and self-efficacy. *Social Science & Medicine*, V.62, Is12, P.3.1-314.
69. Lima, C. & Putnam, P.D. "Religion, Social Networks, and Life Satisfaction." *American Sociological Review*, (2010), 75(6), 914–933.
70. Lopez, J. (2013). *The encyclopedia of positive psychology*. Chi Chester: Wiley-Blackwell Publisher.
71. Lyubomirsky, S. & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well – being? *Current Directions in psychological Science*, 22(1), 57-62.
72. Lyubomirsky, S. King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological bulletin*, 131(6), 803-825.
73. Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientation to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*. 6, 25- 41.
74. Sarlio, S., Lehelma, E., Roos, E. (2004). Mental health and food habits among employed women and men. *Appetite*, 42(2), 151-156.
75. Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
76. Seligman, M.E.P. (2000). Positive psychology: Introduction *American psychologist*. 2000; 55;5-14.

77. Stewart ME, Ebmeier KP, Deary IJ. Personality Correlates of Happiness and Sadness: EPQ-R and TPQ Compared. *Personality and Individual Differences*. 2005; 38: 1085-1096.
78. Wong, S. & Lim, T. (2008). Hope versus optimism in Singaporean adolescent: Contribution to depression and life satisfaction. Psychological Studies Academic Group, National Institute of Education, Nan Yang Technological University, 1 Nan Yang Walk, Singapore 637616, Republic of Singapore.
79. Wong, Shyh Shin (2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological wellbeing and psychological maladjustment.
80. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
81. Taylor, S. and Brown, J. (2007). Positive illusions and well-being revisited: separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, V.116, p.7-21.
82. Daukantaitė, D., & Zukauskienė, R. (2012). Optimism and subjective well-being: Affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women. *Longitudinal and crosscultural findings. Journal of Happiness Studies*, 13(1), 1-16.
83. Erozkan, A., Dogan, U & Adiguzel, A (2016). Self-efficacy, self-esteem and subjective happiness of teacher candidates at the pedagogical formation certificate program. *Journal of Education and Training Studies*, 4(8), 72-82.
84. Wen, P., Staff, G. (2000). *Happiness is A Positive the ought*, (third Edition). Psychology, studies, Happiness. Boston Globe. Boston, Mass: Pg. f.i.
85. Hua Yang, Jian Gao, Tianhao Wang, Lihong Yang, Yao Liu, Yao Shen, Jian Gong, Wei Dai, Jing Zhou, Jie Gu, Zhigang Pan, Shanzhu Zhu, 2016. Association between adverse mental health and an unhealthy lifestyle in rural-to-urban migrant workers in Shanghai. *Journal of the Formosan Medical Association*. xx. 1-9.
86. Furnham, A. & Brewing, C. (1990), Personality and happiness, *Personality and Individual Differences*, 11: 1093-1096.