©2019 ASP Ins., Afarand Scholarly Publishing Institute, Iran
ISSN: 2322-2166; Islamic Life Style Centered on Health. 2019;3(1):9-13

Correlation of Islamic Lifestyle and Happiness in Athletes

ARTICLE INFO

Article Type
Descriptive Study

Authors
Ahmadi S.*[1] *MSc,*
Khabiri M.[2] *PhD*

How to cite this article
Ahmadi S, Khabiri M. Correlation of Islamic Lifestyle and Happiness in Athletes. Islamic Life Style Centered on Health. 2019;3(1):9-13.

ABSTRACT

Aims Islamic lifestyle is related to all aspects of the life of individuals and has a major impact on personality and mental health of individuals. This research was conducted with the aim of investigating the correlation between lifestyle and happiness among athletes in Isfahan.

Instruments & Methods This is descriptive-correlational research. The statistical population consisted of 200 athletes, who were active in sports clubs of Isfahan province in 2018. Out of athletes who exercised at least 3 days a week, 20 male and female athletes in volleyball, basketball, futsal, and swimming fields were randomly selected. The Kaviani Islamic Lifestyle Survey and the Oxford Happiness Questionnaire were used. The data were analyzed by SPSS 22 software, using Pearson correlation coefficient and stepwise regression.

Findings There was a positive and significant correlation between the mean scores of Islamic lifestyle and happiness of the athletes (r=0.63; p=0.001). Worshipful life could significantly explain 17% of the variance of happiness in the first step, 22% along with the sinfulness variable in the second step, and 24% along with the inherent characteristics in the third step (p=0.001).

Conclusion Having an Islamic lifestyle has a positive effect on the happiness and mental health of athletes

Keywords Islamic lifestyle; Happiness; Athletes

[1]Sport Psychology Department, Physical Education & Sports Faculty, University of Tehran, Tehran, Iran
[2]Sport Management Department, Physical Education & Sport Faculty, University of Tehran, Tehran, Iran

Correspondence
Address: Sport Psychology Department, Physical Education & Sports Faculty, University of Tehran, Tehran, Iran
Phone: +98 (31) 57613615
Fax: +98 (31) 57613615
samira.ahmady69@ut.ac.ir

Article History
Received: September 17, 2018
Accepted: January 05, 2019
ePublished: March 19, 2019

CITATION LINKS

[1] Health promotion: challenges revealed in successful practices [2] Relationship of Islamic lifestyle with happiness in life satisfaction of university students in Isfahan [3] Quantification and measurement of Islamic life style [4] The relationship between dimensions of Islamic lifestyle and happiness among the students of Kharazmi University [5] Demographic factors, relying on the Islamic religion and family functioning in prediction of students' happiness in Tabriz University of Medical Sciences, Iran [6] Greater happiness for a greater number [7] The second approximation to an international standard for life satisfaction [8] Happiness [9] The Oxford handbook of happiness [10] Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth [11] Explore the relationship between religion and happiness between university students according to gender and marital status [12] Evaluation of the relationship between Islamic lifestyle and students' mental health at Birjand University [13] Relationship between religious attitude and happiness among professional employees [14] Religion, social networks, and life satisfaction [15] Authentic happiness theory supported by impact of religion on life satisfaction: A longitudinal analysis with data for Germany [16] Health and gross national happiness: Review of current status in Bhutan [17] Prescriptive Islamic life style and its testing instrument [18] The relationship between religious attitude and happiness in medical students in Shiraz University of Medical Sciences [19] Standardization of the Oxford happiness inventory in students of Isfahan University [20] Predicting factors of happiness in Mobarekeh Steal Company personnel [21] Basic religious beliefs, identity crisis, and general health in young adults [22] Culture shift in advanced industrial society [23] Re-testing theories on the correlations of health status, life satisfaction and happiness [24] Let us pray: Religious interactions in life satisfaction [25] Correlation of Islamic life-style and students' happiness in Bandar Abbas University of Medical Sciences [26] The relationship between Islamic lifestyle and happiness of students

Copyright© 2019, ASP Ins. This open-access article is published under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License which permits Share (copy and redistribute the material in any medium or format) and Adapt (remix, transform, and build upon the material) under the Attribution-NonCommercial terms.

همبستگی سبک زندگی اسلامی با شادکامی در ورزشکاران

سمیرا احمدی* MSc
گروه روان‌شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران
محمد خبیری PhD
گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

چکیده
اهداف: سبک زندگی اسلامی با تمام ابعاد زندگی افراد مرتبط است و تاثیر عمده‌ای بر شکل‌گیری شخصیت و سلامت روانی افراد دارد. این پژوهش با هدف بررسی همبستگی بین سبک زندگی با شادکامی در بین ورزشکاران استان اصفهان انجام شد.
ابزار و روش‌ها: پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی است. جامعه آماری شامل ۲۰۰ ورزشکار بود که به‌طور فعال در سال ۱۳۹۷ در باشگاه‌های ورزشی استان اصفهان فعالیت داشتند. از میان ورزشکارانی که هر هفته حداقل ۳ روز به‌طور مرتب ورزش می‌کردند، ۲۰ ورزشکار زن و مرد در رشته‌های والیبال، بسکتبال، فوتسال و شنا به‌طور تصادفی انتخاب شدند. ابزار پژوهش، پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی کاویانی و پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد بود. داده‌ها توسط نرم‌افزار آماری SPSS 22 و با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون گام‌به‌گام مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.
یافته‌ها: بین میانگین نمرات سبک زندگی اسلامی و میزان شادکامی ورزشکاران مورد مطالعه، همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود داشت (r=۰/۶۳؛ p=۰/۰۰۱). زندگی عبادی توانست در گام اول ۱۷%، در گام دوم به‌همراه متغیر گنهکاری ۲۲% و در گام سوم به‌همراه ویژگی‌های درونی ۲۴% واریانس شادکامی را به‌طور معنی‌دار تبیین کنند (p=۰/۰۰۱).
نتیجه‌گیری: داشتن سبک زندگی اسلامی در شادکامی و سلامت روان ورزشکاران تاثیر مثبت دارد.
کلیدواژه‌ها: سبک زندگی اسلامی، شادکامی، ورزشکاران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۶/۲۶
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۰/۱۵
*نویسنده مسئول: samira.ahmady69@ut.ac.ir

مقدمه
سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی را الگوهای مشخص و قابل تعریف رفتار می‌داند که از تعامل بین ویژگی‌های شخص و برهمکنش روابط اجتماعی- اقتصادی حاصل می‌شود[1]. اولین بار *آلفرد ادلر* در سال ۱۹۹۲ اصطلاح سبک زندگی را مطرح کرد. از دیدگاه *ادلر* ریشه‌های سبک زندگی عبارت از سلامتی ظاهر، وضعیت اجتماعی- اقتصادی خانواده، نگرش‌های فرزندپروری، نظام خانواده و نقش جنسیتی هستند. سبک زندگی متاثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اقتصادی، اجتماعی و باورها است و روشی است که افراد در طول زندگی انتخاب می‌کنند. در واقع، سبک زندگی به روش زندگی مردم با بازتابی کامل از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها اشاره دارد. *کاویانی* اولین بار نظریه سبک زندگی اسلامی را به‌صورت علمی به‌عنوان رساله دکتری بررسی کرد. چگونگی تعامل رفتارها و نگرش‌ها در زندگی روزانه نشان‌دهنده سبک زندگی انسان است و مسیر نسبتاً ثابتی را پیش روی انسان ترسیم می‌کند. برای یافتن بهترین نوع سبک زندگی، الگویی لازم است که همه مولفه‌های شناختی و رفتاری انسان را به بهترین شکل در نظر بگیرد و از طرف دیگر با یافته‌های مسلم علمی مخالف نباشد، همچنین دنیا و آخرت را در کنار هم ببیند و از هیچ یک از ابعاد مادی و معنوی انسان غافل نشود. می‌توان ادعا کرد که سبک زندگی اسلامی این گونه است. سبک زندگی اسلامی عنوانی است شناخته‌شده در اکثر علوم انسانی در سطح بین‌الملل که از زوایای متعدد به آن نگاه می‌شود و مورد مطالعه قرار می‌گیرد. سبک زندگی اسلامی از آن جهت که اسلامی است نمی‌تواند بی‌ارتباط با عواطف و شناخت‌ها باشد. بر این اساس، هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد باید حداقل‌هایی از شناخت و عواطف اسلامی را پشتوانه خود قرار دهد[2, 3].

سبک زندگی اسلامی از ده شاخص (اجتماعی، عبادی، باورها، اخلاق، مالی، خانواده، سلامتی، تفکر و علمی، دفاعی- امنیتی و زمان‌شناسی) تشکیل شده است و نبود هر کدام باعث می‌شود سبک زندگی اسلامی ناقص باشد. همچنین مرز هر کدام از این شاخص‌ها قابل شناسایی است و البته وجود هر کدام آنها در کنار هم نتیجه‌ای فراتر از حاصل جمع ساده آنها به دست می‌دهد[3]. یکی از ابعادی که سبک زندگی به‌خصوص سبک زندگی اسلامی می‌تواند بر آن تاثیرگذار باشد، شادکامی است. شادی در حوزه روان‌شناسی یک هیجان مثبت و احساسی است که شخص به کمک آن زندگی خود را معنی‌دار و باارزش می‌داند[4].

بایرامی و همکاران در تحقیق خود، تعریف شادکامی را حالت خوشی یا سرور، راضی‌بودن از زندگی و فقدان افسردگی و اضطراب معرفی می‌کنند[5]. *وینهون* خاطرنشان می‌کند شادکامی و به تعبیری رضایت از زندگی از عناصر اصلی رفاه ذهنی محسوب می‌شود[6]. *کامینز* نیز معتقد است که شادکامی در واقع بخش قابل توجهی از مفهوم رفاه ذهنی را تشکیل می‌دهد[7]. در تحلیل مفهوم شادی نظریه‌پردازان عمدتاً به دو مولفه شناختی و هیجانی اشاره داشتند؛ مولفه شناختی بیشتر بر رضایت از زندگی و مولفه هیجانی بیشتر بر حالاتی نظیر خندیدن، شوخ‌طبعی و همچنین تعادل بین هیجانات مثبت و منفی دلالت دارد[8].

شادکامی به ارزیابی افراد از زندگیشان اشاره دارد. افراد می‌توانند زندگیشان را به‌صورت قضاوت کلی رضایتمندی از زندگی یا احساس خرسندی یا به‌صورت ارزیابی از حیطه‌های خاص زندگیشان مانند ازدواج یا کار یا عملکرد تحصیلی یا احساسات هیجانی اخیر خود در رابطه با آنچه برایشان رخ داده است و هیجانات خوشایند که از ارزیابی‌های مثبت تجربیات فردی ناشی می‌شود مورد بررسی و ارزیابی قرار دهند[9]. سبک زندگی اسلامی با توجه به این که بیانگر شیوه‌ای از زندگی در بافت فرهنگی و مذهبی کشورمان است می‌تواند به‌صورت تجربی در پژوهش‌ها مورد توجه قرار گیرد. شادکامی به‌عنوان مجموعه‌ای از عواطف و ارزیابی شناختی از زندگی تعریف شده و درجه‌ای از کیفیت زندگی افراد تلقی می‌شود[10].

درباره رابطه سبک زندگی و شادکامی پژوهش‌های مختلفی انجام شده است. در اکثر مطالعات انجام‌شده، بین دین، مذهب و شادکامی رابطه مثبت و معنی‌داری گزارش شده است. برای مثال در پژوهش‌هایی رابطه مثبت و معنی‌دار دینداری و میزان شادکامی[11]، همبستگی مثبت و معنی‌دار سبک زندگی اسلامی و شادکامی دانشجویان[2]، رابطه مثبت و معنی‌دار سبک زندگی اسلامی با سلامت روان دانشجویان[12] و رابطه نگرش مذهبی و شادکامی[13] مورد تایید قرار گرفته است. *لیم* و *پوتنام* نیز در پژوهشی نشان دادند که افراد مذهبی رضایت بیشتری از زندگی دارند[14]. *هدی* و همکاران نشان دادند افراد مذهبی رضایت بیشتر از زندگی دارند و بالعکس افرادی که از نظر مذهبی ضعیف‌ترند رضایت کمتری از زندگی دارند[15].

مروری بر پژوهش‌ها نشان می‌دهد که سبک زندگی نوین و رایج کنونی بیشتر بر حیطه مادی و جسمی تاکید دارد. به‌منظور یافتن

سبک زندگی بهتر، با توجه به نتایج پژوهش‌های فراوانی که نشان داده‌اند دین می‌تواند سبب بهزیستی انسان شود، به نظر می‌رسد داشتن سبک زندگی اسلامی به این دلیل که با تمام زندگی فرد و ابعاد مختلف آن مرتبط است، می‌تواند انسان را به زندگی بهتر رهنمون کند.

با وجود آن که شادکامی برای همه افراد در جوامع بشری یک هدف نهایی است، اما در میان افراد و فرهنگ‌ها متفاوت است[16]. از سوی دیگر پژوهش‌هایی که در زمینه ارتباط ابعاد سبک زندگی اسلامی با شادکامی در میان ورزشکاران انجام شده است بسیار اندک است. لذا انجام پژوهش در این زمینه ضرورت داد. بنابراین هدف پژوهش حاضر، بررسی همبستگی سبک زندگی اسلامی با شادکامی در ورزشکاران بود.

ابزار و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی است. جامعه آماری شامل ۲۰۰ ورزشکار بود که به‌طور فعال در سال ۱۳۹۷ در باشگاه‌های ورزشی استان اصفهان فعالیت داشتند. از میان ورزشکارانی که هر هفته حداقل ۳ روز به‌طور مرتب ورزش می‌کردند، ۲۰ ورزشکار زن و مرد در رشته‌های والیبال، بسکتبال، فوتسال و شنا به‌طور کاملاً تصادفی انتخاب شدند.

مشارکت آگاهانه توام با رضایت آزمودنی‌ها در پژوهش و همچنین محرمانه‌ماندن اطلاعات آزمودنی‌ها در طول پژوهش مورد توجه قرار گرفت.

برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد:

۱- آزمون سبک زندگی اسلامی (فرم کوتاه): این آزمون که توسط *کاویانی* ساخته شده و روایی آن مورد تایید قرار گرفته است[17] شامل ۷۲ گویه است و ورزشکاران با توجه به وضعیت فعلی زندگی خود به هر کدام از گویه‌ها در یک طیف چهاردرجه‌ای از "خیلی کم" تا "خیلی زیاد" پاسخ می‌دهند. زیرمقیاس‌های این آزمون را شاخص‌های ویژگی‌های درونی، زندگی عبادی، گنهکاری، لذت‌خواهی، روشنفکری منفی، اجتماعی، کم‌همتی و نوع‌دوستی تشکیل می‌دهند. ضریب پایایی کل آزمون ۰/۷۱ است. نتایج تحلیل عوامل نیز روایی و ساختار عاملی مناسب را برای آن نشان داده است. روایی همزمان آن با آزمون ۰/۶۴ به دست آمده است. پایایی کل آزمون نیز ۰/۷۸ به دست آمده است[17]. در پژوهش حاضر پایایی این ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۶ محاسبه شده است.

۲- پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد: این پرسش‌نامه ۲۹ ماده چهارگزینه‌ای دارد که گزینه‌های آن به ترتیب از صفر تا ۳ نمره‌گذاری می‌شوند. جمع نمرات مواد ۲۹گانه، نمره کل مقیاس را تشکیل می‌دهد. نمره کل آزمودنی‌ها از صفر تا ۸۷ در نوسان است. روایی و پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش‌های متعددی مورد بررسی و تایید قرار گرفته است[18]. پایایی پرسش‌نامه آکسفورد به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن ۰/۷۸ گزارش شده است. از آنجا که شادمانی دارای سه بخش عاطفه مثبت، رضایت و نبود عاطفه منفی دانسته شده، همبستگی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد با مقیاس عاطفه مثبت *برادبرن* ۰/۳۲، با شاخص رضایت زندگی *آرجیل* ۰/۵۷ و با پرسش‌نامه افسردگی *بک* ۰/۵۲ محاسبه شد[19]. در ایران نیز پایایی و روایی این پرسش‌نامه روی ۲۱۲ دانشجو مورد بررسی قرار گرفت و ضمن تایید روایی، بررسی همسانی درونی مواد پرسش‌نامه نشان داد تمام مواد ۲۹گانه آن با نمره کل همبستگی بالایی دارند. آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و پایایی دو نیمه آزمون ۰/۹۲ بود. در پژوهش حاضر پایایی این ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه شد.

داده‌ها توسط نرم‌افزار آماری SPSS 22 و با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی همبستگی بین متغیرهای پژوهش و آزمون رگرسیون گام‌به‌گام برای تعیین مقدار تبیین متغیر ملاک (شادمانی) از روی متغیرهای پیش‌بین (زیرمقیاس‌های سبک زندگی اسلامی) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

۱۱۰ نفر از ورزشکاران مورد مطالعه، مرد و ۹۰ نفر زن و ۱۲۰ نفر آنها مجرد و ۸۰ نفر آنها متاهل بودند. همچنین ۱۱۰ نفر تحصیلات دیپلم و ۹۰ نفر تحصیلات کارشناسی و بالاتر داشتند.

بین میانگین نمرات سبک زندگی اسلامی و میزان شادکامی ورزشکاران مورد مطالعه، همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود داشت (r=۰/۶۳؛ p=۰/۰۰۱؛ جدول ۱).

همچنین بین شادکامی با متغیرهای روشنفکری منفی (r=-۰/۳۷۱)، گنهکاری (r=-۰/۳۷۱)، لذت‌خواهی (r=-۰/۱۴۷) و کم‌همتی (r=-۰/۲۶۰) همبستگی منفی و معنی‌دار و بین ویژگی‌های درونی (r=۰/۲۸۳)، عبادی (r=۰/۴۰۸)، نوع‌دوستی (r=۰/۱۳۴) و اجتماعی (r=۰/۳۶۰) با شادکامی همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود داشت (p<۰/۰۰۱).

بهترین متغیرهای پیش‌بینی‌کننده شادکامی از روی ابعاد سبک زندگی، ویژگی‌های درونی، زندگی عبادی و گنهکاری بودند و متغیرهای دیگر از معادله رگرسیون حذف شدند.

زندگی عبادی توانست در گام اول ۱۷%، در گام دوم به‌همراه متغیر گنهکاری ۲۲% و در گام سوم به‌همراه ویژگی‌های درونی ۲۴% واریانس شادکامی را به‌طور معنی‌دار تبیین کنند (جدول ۲).

جدول ۱) میانگین آماری و دامنه نمرات متغیرهای پژوهش

متغیرها	نمرات
سبک زندگی اسلامی	۴۷۵/۶۰±۴۹/۳۰
روشنفکری منفی	۴۱۵/۳۰±۴۵/۲۰
گنهکاری	۴۲۰/۴۲±۴۰/۱۵
لذت‌خواهی	۴۶۷/۶۰±۳۹/۲۰
کم‌همتی	۴۷۲/۴۵±۴۳/۴۰
ویژگی‌های درونی	۴۷۵/۵۰±۴۸/۲۰
عبادی	۴۶۹/۴۶±۴۴/۱۸
نوع‌دوستی	۴۷۴/۶۰±۴۵/۳۰
اجتماعی	۴۷۵/۵۰±۴۶/۷۸
شادکامی	۷۹/۷۰±۱۵/۷۱

جدول ۲) نتایج آزمون رگرسیون گام‌به‌گام برای تبیین شادکامی از طریق متغیرهای پیش‌بین

متغیرهای پیش‌بین	ضریب ثابت	ضریب غیراستاندارد B	خطای استاندارد	ضریب استاندارد β	مقدار t	سطح معنی‌داری
زندگی عبادی	۴۶/۱۱	۱/۳۵	۰/۲۰۸	۰/۴۱	۷/۵۲	۰/۰۰۱
گنهکاری	۵۹/۵۱	-۱/۱۳	۰/۲۸۳	-۰/۲۳۹	-۴/۹۹	۰/۰۰۱
ویژگی درونی	۴۹/۱۷	۱/۱۵	۰/۴۵۵	۰/۱۶	۲/۵۴	۰/۰۰۱

بحث

برای رسیدن به سبک زندگی اسلامی الگویی لازم است که از جهات گوناگون مورد تایید دین باشد و مولفه‌های مختلف آن با هم در

تعامل باشند. یکی از اثرات داشتن سبک زندگی اسلامی، شادکامی و داشتن سلامت روان سالم است. پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه سبک زندگی اسلامی و شادکامی در بین ورزشکاران استان اصفهان انجام شد.

براساس تجزیه و تحلیل حاصل از نتایج، بین سبک زندگی اسلامی و شادکامی همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود داشت. به این ترتیب که ورزشکاران هر چه بیشتر به ابعاد ویژگی‌های درونی، عبادی، اجتماعی و نوع‌دوستی سبک زندگی اسلامی پایبند باشند و عمل کنند، شادکامی آنها نیز بیشتر می‌شود و سلامت روان سالمی خواهند داشت و هر چه دنیاخواهی، روشنفکری منفی، اجتماعی بیشتری داشته باشند به همان اندازه شادکامی آنها کمتر می‌شود. تحقیقات نشان داده است دین مخالف افسردگی و خودخوری بوده و با خوش‌رفتاری، امیدواری و نشاط موافق است و افراد با باورهای مذهبی بالاتر از سلامت عمومی و شادکامی بیشتری برخوردارند [20, 21].

اینگلهارت در یک مطالعه فراتحلیل از ۱۱ کشور اروپایی دریافت ۸۵% کسانی که هفته‌ای یک‌بار یا بیشتر به کلیسا می‌روند، در مقایسه با ۸۲% کسانی که گاه‌گاهی به کلیسا می‌روند و ۷۷% کسانی که اصلاً به کلیسا نمی‌روند، احساس رضایت و شادکامی بیشتری از زندگی می‌کنند[22].

نتایج حاصل از رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد که ابعاد زندگی عبادی، گنهکاری و ویژگی‌های درونی در سه گام توانستند واریانس شادکامی را تبیین کنند. در تبیین پیش‌بینی‌پذیری شادکامی از طریق مولفه ویژگی‌های درونی سبك زندگی اسلامی می‌توان گفت که ویژگی‌های درونی افراد دارای سبك زندگی اسلامی به امانتداری، پاکیزگی، پایبندی به عهد و پیمان، مسئولیت‌پذیری در انجام کارهای محوله، مهربانی و رئوف‌بودن با دیگران، متواضع‌بودن و خوش‌برخوردبودن با دیگران اشاره دارد[18]. لذا به نظر می‌رسد داشتن چنین ویژگی‌هایی در سبك زندگی منجر به افزایش رضایت و شادکامی در زندگی گردد.

نتایج این تحقیق با تحقیقات *بورن* و همکاران[23]، *کلارک* و *للکز*[24]، *کجباف* و همکاران[2]، *اسدی* و همکاران[4]، *صفی* و همکاران[25] و *صالحی* و همکاران[26] همخوانی دارد. افرادی که سبک زندگی اسلامی دارند، احتمال بیشتری دارد که احساس تسلط بر محیط و رشد شخصی بیشتری داشته باشند، رابطه مثبت‌تری با دیگران و زندگی هدفمندتری داشته باشند و از خودپذیری بالاتری نیز برخوردار باشند.

در تبیین همبستگی منفی گنهکاری با شادکامی می‌توان گفت افراد گنهکار، میل به آزاررساندن به دیگران و اسراف دارند، گرفتار گناهان زبانی مانند غیبت، دروغ و تمسخر دیگران هستند. داشتن چنین ویژگی‌هایی در سبك زندگی می‌تواند شادکامی افراد را کاهش دهد، زیرا آنها با اجراگذاشتن ویژگی‌های یادشده از گنهکاری، رضایت از زندگی پایینی را تجربه خواهند کرد که کاهش رضایت از زندگی نیز می‌تواند منجر به کاهش شادی افراد شود.

در تبیین پیش‌بینی‌پذیری شادکامی از طریق مولفه عبادی سبك زندگی اسلامی می‌توان گفت که سبك زندگی اسلامی می‌تواند به‌عنوان چهارچوبی مناسب برای رشد و تعالی انسان و هدایت افراد به سمت زندگی سالم عمل کند. مولفه عبادی به وظایفی اشاره دارد که رابطه بین فرد و خداوند را نشان می‌دهد و شامل عبادات مشخص مثل نماز، روزه، تلاوت قرآن، ذکرهای مستحبی و حج و رفتارهایی است که رسماً نام عبادت ندارند، اما فرد به نیت اطاعت از خداوند آن را انجام می‌دهد. بنابراین افرادی که در این مولفه از سبك زندگی اسلامی غنی هستند، انتظار می‌رود در ابعاد اجتماعی و فردی مانند سلامت روان و شادی بهتر عمل کنند و از شادی بیشتری در زندگی برخوردار باشد.

براساس نتایج پژوهش حاضر اجرای برنامه‌ها و کارگاه‌های آموزشی با تکیه بر سبک زندگی اسلامی به‌منظور افزایش شادکامی، ارتقای رضایت از زندگی، گسترش فرهنگ مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی، افزایش آگاهی در زمینه معارف اسلامی و روش‌های ارتقای بهداشت روانی و جسمانی پیشنهاد می‌شود. همچنین از آنجایی که ابعاد سبک زندگی اسلامی به‌صورت کارآمد برای اکثر افراد جامعه ناشناخته است، بنابراین پیشنهاد می‌شود مسئولان ورزشی با برگزاری همایش، کارگاه‌های آموزشی، جلسات سخنرانی مرتب و جلسات مشاوره، ورزشکاران را با ابعاد سبک زندگی اسلامی آشنا نموده و آگاهی آنها را افزایش دهند.

از آنجا که یکی از عوامل بسیار مهم در رسیدن به موفقیت ورزشکاران داشتن سلامت روان می‌باشد و با توجه به نتایج این تحقیق به نظر می‌رسد که داشتن سبک زندگی اسلامی می‌تواند در شادکامی و سلامت روان ورزشکاران تاثیر مثبت داشته باشد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به اجرای پژوهش در نمونه‌ای متشکل از ورزشکاران استان اصفهان اشاره کرد که تعمیم‌دهی نتایج به گروه‌های دیگر را با مشکل مواجه می‌کند.

با توجه به همبستگی مثبت و معنی‌دار سبک زندگی اسلامی با شادکامی در ورزشکاران، به مربیان و مدیران و برنامه‌ریزان فرهنگی عرصه ورزش پیشنهاد می‌شود که در برنامه‌ریزی و آموزش فرهنگی ورزشکاران به تقویت مولفه‌های سبک زندگی اسلامی بپردازند که این امر مهم می‌تواند موفقیت ورزشی آنان را چشمگیرتر نماید. همچنین از آنجا که این پژوهش در بین نمونه ورزشکاران انجام گرفته است محققان می‌توانند موضوع این پژوهش را در گروه‌های دیگری از جامعه، همچنین در میان ورزشکاران حرفه‌ای و قهرمانان ورزشی انجام دهند.

نتیجه‌گیری

داشتن سبک زندگی اسلامی در شادکامی و سلامت روان ورزشکاران تاثیر مثبت دارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از مسئولان محترم باشگاه‌ها و ورزشکارانی که در پژوهش شرکت کرده‌اند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

تاییدیه اخلاقی: کدهای رایج اخلاق ۱، ۳ و ۲۴ (رضایت آزمودنی‌ها)، و کد ۲۰ (هماهنگی پژوهش با موازین دینی و فرهنگی) در این مطالعه رعایت شده است.

تعارض منافع: نویسندگان اعلام می‌دارند هیچ گونه تعارض منافعی میان آنها وجود ندارد.

سهم نویسندگان: سمیرا احمدی (نویسنده اول)، نگارنده مقدمه/روش‌شناس/پژوهشگر اصلی/تحلیلگر آماری/نگارنده بحث (۷۰%)؛ محمد خبیری (نویسنده دوم)، پژوهشگر کمکی (۳۰%)

منابع مالی: منابع مالی این پژوهش، از هزینه شخصی تامین شده است.

منابع

1- Silva KL, de Sena RR, Belga SMMF, Silva PM, Rodrigues AT. Health promotion: challenges revealed in successful practices. Rev Saude Publica. 2014;48(1):76-85.

2- Kajbaf MB, Sajjadian P, Kaviani M, Anvari H. Relationship of Islamic lifestyle with happiness in life satisfaction of university students in Isfahan. Ravanshenasi va Din. 2012;4(4):61-74. [Persian]
3- Kaviani M. Quantification and measurement of Islamic life style. Ravanshenasi va Din. 2011;4(2):27-44. [Persian]
4- Asadi M, Barati Moghadam B, Naghavikoljahi M. The relationship between dimensions of Islamic lifestyle and happiness among the students of Kharazmi University. Islam Health J. 2015;2(1):33-8. [Persian]
5- Bayrami M, Hashemi T, Alaie P, Abdollahi Adli Ansar V. Demographic factors, relying on the Islamic religion and family functioning in prediction of students' happiness in Tabriz University of Medical Sciences, Iran. J Res Behav Sci. 2011;9(1):33-43. [Persian]
6- Veenhoven R. Greater happiness for a greater number. J Happiness Stud. 2010;11(5):605-29.
7- Cummins RA. The second approximation to an international standard for life satisfaction. Soc Indic Res. 1998;43(3):307-34.
8- Delamothe T. Happiness. BMJ. 2005;331(7531):1489-90.
9- David S, Boniwell I, Ayers AC, editors. The Oxford handbook of happiness. Oxford: Oxford University Press; 2013.
10- Diener E, Biswas-Diener R. Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth. Malden MA: Wiley-Blackwell; 2008.
11- Ghamari M. Explore the relationship between religion and happiness between university students according to gender and marital status. Ravanshenasi va Din. 2010;3(3):75-91. [Persian]
12- Salmabadi M, Farahbakhsh K, Zolfaghari Sh, Sadeghi M. Evaluation of the relationship between Islamic lifestyle and students' mental health at Birjand University. Relig Health. 2015;3(1):1-10. [Persian]
13- Aghili M, Venkatesh Kumar G. Relationship between religious attitude and happiness among professional employees. J Indian Acad Appl Psychol. 2008;34:66-9.
14- Lim C, Putnam RD. Religion, social networks, and life satisfaction. Am Sociol Rev. 2010;75(6):914-33.
15- Headey B, Schupp J, Tucci I, Wagner GG. Authentic happiness theory supported by impact of religion on life satisfaction: A longitudinal analysis with data for Germany. J Posit Psychol. 2010;5(1):73-82.
16- Tobgay T, Dophu U, Torres CE, Na-Bangchang K. Health and gross national happiness: Review of current status in Bhutan. J Multidiscip Healthc. 2011;4:293-8.
17- Kaviani M. Prescriptive Islamic life style and its testing instrument. 1st Edition. Qom: Research Institute of Hawzah and University; 2012. [Persian]
18- Sahraian A, Gholami A, Omidvar B. The relationship between religious attitude and happiness in medical students in Shiraz University of Medical Sciences. Horizon Med Sci. 2011;17(1):69-74. [Persian]
19- Abedi MR, Mirshah Jafari SE, Liaghatdar MJ. Standardization of the Oxford happiness inventory in students of Isfahan University. Iran J Psychiatry Clin Psychol. 2006;12(2):95-100. [Persian]
20- Neshat Doost HT, Kalantari M, Mehrabi HA, Palahang H, Nouri N, Soltani I. Predicting factors of happiness in Mobarekeh Steal Company personnel. J Appl Sociol. 2009;20(1):105-18. [Persian]
21- Rajaee AR, Bayazi MH, Habibipour H. Basic religious beliefs, identity crisis, and general health in young adults. J Dev Psychol Iran Psychol. 2010;6(22):97-107. [Persian]
22- Inglehart R. Culture shift in advanced industrial society. Princeton: Princeton University Press; 1990.
23- Bourne PA, Morris C, Eldemire-Shearer D. Re-testing theories on the correlations of health status, life satisfaction and happiness. N Am J Med Sci. 2010;2(7):311-9.
24- Clark AE, Lelkes O. Let us pray: Religious interactions in life satisfaction. PSE Work Pap n°2009-01. 2009 Jan:halshs-00566120.
25- Safi M, Noori Sh, Zare S, Azad M. Correlation of Islamic life-style and students' happiness in Bandar Abbas University of Medical Sciences. J Prev Med. 2016;3(3):57-62. [Persian]
26- Salehi R, Bayati M. The relationship between Islamic lifestyle and happiness of students. Second National Conference on Psychology and Educational Sciences. Shadegan: Islamic Azad University Shadegan Branch; 2016. [Persian]