

خلاقیات

و

تأثیر آن در

کیفیت زندگی دانشجویان

نکارندگان

مهدی حاتم آبادی

بهاره حاجی قربانی



سرشناسه : حکم آبادی، مهدی، ۱۳۶۳ -
 عنوان و نام پدیدآور : خلاقیت و تاثیر آن در کیفیت زندگی دانشجویان /
 نگارندگان مهدی حکم آبادی، بهاره حاجی قربانی.
 مشخصات نشر : تهران: رصد علم، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۵ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۶۳۷-۲-۷
 وضعیت فهرست : فیپا
 نویسی :

موضوع : کیفیت زندگی -- ایران -- نمونه پژوهی
 موضوع : Quality of life-- Iran -- Case studies
 موضوع : خلاقیت -- ایران -- نمونه پژوهی
 موضوع : Creative ability -- Iran -- Case studies
 موضوع : دانشجویان -- ایران -- نمونه پژوهی
 موضوع : College students -- Iran-- Case studies
 شناسه افزوده : حاجی قربانی، بهاره، ۱۳۷۰ -
 رده بندی کنگره : HN۲۵/ج۸ ۱۳۹۵
 رده بندی دیویی : ۳۰۶/۰۹۵۵
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۳۷۴۷۶۲
 طرح روی جلد : مهرناز کیانی مفرد

خلاقیت و تاثیر آن در کیفیت زندگی دانشجویان مهدی حکم آبادی، بهاره حاجی قربانی

ناشر: انتشارات رصد علم
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵
 تعداد صفحات: ۱۲۶
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۶۳۷-۲-۷
 قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

ویراستار و صفحه آرا: سیده اقدس موسوی نژاد

مسئولیت صحت مطالب به عهده مؤلفین خواهد بود.

تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۴۰۶۶۶۵۶ توکلی

گفتار نخست

انسان‌ها به طور فطری تلاش می‌کنند تا در حیات اجتماعی خود کم و کیف مطلوب شرایط زندگی را برای خود تأمین کند. داشتن یک زندگی با کیفیت مطلوب همواره آرزوی او بوده و هست و در طول سالیان متمادی یافتن مفهوم زندگی خوب و چگونه دستیابی به آن فکر و ذهن وی را به خود معطوف داشته است. (حسینیان، ۱۳۹۰)

کیفیت زندگی یک مفهوم انتزاعی، چند بعدی است که اغلب با اصطلاحاتی چون رفاه، لذت، و استانداردهای زندگی آمیخته است، در ساختمان کیفیت زندگی چندین بعد بود دارد که همگی وابسته به یکدیگر هستند. یکی از مسائلی که به ضرورت انجام تحقیق شده است بالا بردن توان انسان در مقابل رویدادهای زندگی است و شناسایی این توانایی‌ها و ظرفیت‌ها در وجود انسان و همچنین شناسایی عوامل تأثیرگذار در انسان خصوصاً قشر دانشجو و جوان است. (محمدی، ۱۳۸۴).

از جمله این عوامل خلاقیت می‌باشد که گسترده نسبت به خلاقیت و تأثیر آن بر کیفیت زندگی این امر را ضروری ساخته است. باور به قدرت خلاقیت به انسان عمق می‌دهد و برخورد دار بودن از آن‌ها از مسائل مطلوب جلوگیری می‌کند (نیکوزاده، ۱۳۸۸).

خلاقیت باعث می‌شود فرد تاب آوری ذاتی خود را باور کند و در رویارویی با مشکلات به جست و جو و کشف توانمندی‌هایش برآید (نیکوزاده، ۱۳۸۸).

بدون تردید خلاقیت و نوآوری یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین ویژگی‌های انسان که تقریباً همه‌ی ابعاد و جنبه‌های زندگی و تمدن وی را تحت تأثیر کامل

خود قرار می‌دهد. خلاقیت و نو آوری همیشه به دنبال مسیرهای ناشناخته‌ای می‌گردند این افراد با فکرهای خلاقانه میانبرهای کم هزینه‌ای را کشف کرده و با سرعت، مسیری را که دیگران طی سال‌ها رفته‌اند در زمان کوتاه تری می‌پیمایند. (کرد رستمی، ۱۳۸۸)

خلاقیت از ابعاد شناختی ست که می‌توان گفت یکی از ویژگی‌های اساسی و سازنده‌ی انسان می‌باشد که در رشد و تکامل فرد و تمدن بشری نقش موثری دارد. زیربنای اختراع و دست آورد های علمی و هنری ست. پژوهش‌های انجام شده بر زمینه‌ی خلاقیت نشان می‌دهد، خلاقیت موهبتی نیست که افرادی خاص از آن برخوردار باشند، همچنین خصوصیتی ذاتی و ارثی نیست چون می‌توان با کاربرد شیرها، مناسب تفکر خلاق را در دانشجویان داد. (شعاری نژاد، ۱۳۸۵)

خلاقیت در هر دوره از تاریخ به عنوان قدرت اساسی ذهن هدف اصلی مدارس و مراکز آموزشی بوده است. امروزه تغییرات و تحولات گسترده‌ی اجتماعی، اقتصادی مشکلات جدید که انتظارات تازه‌ای را برای مدارس و نظام‌های آموزش و پرورش جهانی در سر داشته است. این ترسعه‌ی سریع فناوری در زمینه‌های مختلف، گسترش ارتباطات و ظهور انواع پر ارزش اطلاعات ساختار اقتصادی جوامع را از اتکا به منافع اولیه باز داشته و تربیت بشری انسانی متخصص و در دسترس به اطلاعات و کاربرد وسیع یافته‌های علمی را در عرصه‌ی عمل جایگزین کرده است. این هدف مستلزم توجه و اهمیت به ضرورت تاب آوری و خلاقیت در زندگی روزمره و پرورش آن بعنوان یکی از مهم‌ترین هدف‌های نظام آموزشی جهان از جمله ایران در نظر گرفته شده است. تسلط بر این مهارت‌ها

نقش مهمی در پرورش روحیه‌ی تاب‌آوری، انعطاف‌پذیری و صبر و پایداری دارد
(دبیهیمی، ۱۳۸۳)

با توجه به مطالب ذکر شده و با توجه به ارتباط ظریف و شایان توجهی که
بین متغیرهای پژوهشی مشاهده می‌شود پژوهش حاصل به خلاقیت و تأثیر آن بر
کیفیت زندگی دانشجویان می‌پردازد.

مهدی حکم‌آبادی

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

بهاره حاجی‌قربانی

کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

www.ketab.ir

فهرست مطالب

مقدمه	۱
فصل اول: اهمیت کیفیت زندگی در دانشجویان	۹
۱-۱- تعاریف اصطلاحات	۱۷
۱-۲- تعاریف و نظریه‌های تاب آوری	۱۹
۳-۱- انواع تاب آوری	۲۲
۱-۳-۱- تاب آوری عمومی	۲۲
۲-۱-۱- تاب آوری حقیقی	۲۲
۳-۲-۱- تاب آوری تلقیحی	۲۳
۴-۱- ویژگی‌های تاب آوری	۲۶
۱-۴-۱- ویژگی‌های افراد تاب آور	۲۶
۲-۴-۱- ویژگی‌های محیط‌های تاب آور (خانواده، مدرسه، اجتماع)	۲۶
۳-۴-۱- حیطه روان شناسی	۲۷
۴-۴-۱- حیطه جامعه شناسی	۲۸
۵-۱- مدل‌های تاب آوری	۲۸
۱-۵-۱- ویژگی‌های ارتباطی	۳۲
۲-۵-۱- ویژگی‌های اجتماعی	۳۳
۳-۵-۱- ویژگی‌های فرهنگی	۳۳
۶-۱- عوامل محافظت کننده و ارتقا دهنده	۳۴
فصل دوم: خلاقیت	۳۷
۱-۲- خلاقیت از نظر گانیه	۴۰
۲-۲- خلاقیت از نظر گیلغورد	۴۱
۳-۲- تعریف خلاقیت	۴۲

- ۴-۲- نظریه‌های روان‌شناسی خلاقیت ۴۵
- ۴-۲-۱- تداعی‌گرایی: ۴۵
- ۴-۲-۲- رفتارگرایی: ۴۶
- ۴-۲-۳- شناخت‌گرایی: ۴۶
- ۴-۲-۴- گشتالت‌گرایی: ۴۶
- ۴-۲-۵- روانکاوی جدید: ۴۷
- ۴-۲-۶- انسان‌گرایی: ۴۸
- ۴-۲-۷- رویکرد تحولی: ۴۸
- ۴-۲-۸- مکتب پست‌مدرنیسم: ۴۹
- ۴-۲-۹- مکتب پست‌مدرنیسم: ۴۹
- ۵-۲- ویژگی‌های افراد خلاق: ۵۰
- ۵-۲-۱- خصوصیات ذهنی: ۵۲
- ۵-۲-۲- خصوصیات عاطفی: ۵۲
- ۵-۲-۳- خصوصیات اجتماعی: ۵۲
- ۵-۲-۴- مراحل خلاقیت: ۵۴
- ۵-۲-۷- موانع خلاقیت: ۵۵
- ۵-۲-۷-۱- موانع فردی و درونی: ۵۵
- ۵-۲-۷-۲- موانع بیرونی و اجتماعی: ۵۷
- ۵-۲-۸- رابطه خلاقیت با توانمندی‌های انسانی: ۶۰
- ۵-۲-۸-۱- خلاقیت و هوش: ۶۰
- ۵-۲-۸-۲- خلاقیت و حل مسئله: ۶۰
- ۵-۲-۸-۳- خلاقیت و جنسیت: ۶۰
- ۵-۲-۹- ارتباط میان میزان رشد و بروز خلاقیت (رابطه سن و خلاقیت): ۶۱
- ۵-۲-۱۰- روش بارش مغزی: ۶۲

فصل سوم: مفهوم کیفیت زندگی	۶۵
۱-۳- تاریخچه پیدایش مفهوم کیفیت زندگی	۷۰
۲-۳- رویکردهای نظری مفهوم کیفیت زندگی	۷۵
۱-۲-۳- الف) رویکرد روان شناسی:	۷۵
۲-۲-۳- ب) رویکرد جامعه شناسی:	۷۷
۳-۳- اجزای کیفیت زندگی	۸۰
۱-۳-۳- چند بعدی بودن:	۸۰
۲-۲-۳- ذهنی بودن:	۸۴
۱-۳-۳- پویا بودن:	۸۵
۴-۳- شاخص های کیفیت زندگی	۸۶
۵-۳- نظریه های مرتبط با کیفیت زندگی	۸۷
۶-۳- عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی	۸۸
۷-۳- کیفیت زندگی و سلامتی	۸۹
۸-۳- پژوهش های انجام شده در زمینه تاب آوری و خلاقیت و کیفیت زندگی در داخل و خارج کشور	۹۲
۱-۸-۳- در زمینه تاب آوری:	۹۳
۲-۸-۳- در زمینه خلاقیت:	۱۰۰
۳-۸-۳- در زمینه کیفیت زندگی	۱۰۳
منابع فارسی	۱۰۹
منابع لاتین	۱۱۳

مقدمه

شکی نیست که به موازات گسترش اجتماع و پیچیدگی نهادهای آن مشکلاتی بروز می‌کند و موضوعات و مسائل جدیدی ضرورت می‌یابد که قبلاً نیازی بدان احساس نمی‌شد، آدمی یگانه موجودی است که برای ادامه موفقیت‌آمیز زندگی باید از نیازها و توان بدنی و روانی خود و دیگران آگاهی کافی داشته باشد. (مکوندی، ۱۳۸۹).

انسان از بدو تولد همواره بدنبال رفاه و آسایش بوده است، در عمق هر اختراع و اکتشافی به دواره تلاش برای زندگی بهتر وجود دارد اما، زندگی خوب چیست؟ و برای خوب زندگی کردن چه باید کرد؟ این بحث‌ها دانشمندان را به سوی ارائه مفهوم کیفیت زندگی رهنمون ساخته است. (مکوندی، ۱۳۸۹).

مطالعه کیفیت زندگی در دهه ۱۹۶۰ آغاز شد، طبق تعریفی که از سازمان بهداشت جهانی (WHO) از کیفیت زندگی ارائه داده است: کیفیت زندگی شامل سلامت جسمی، سلامت روان، روابط اجتماعی و ادراک فرد از محیط زندگی می‌باشد (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۸۵).

بیشتر پژوهشگران بر سه ویژگی کیفیت زندگی اتفاق نظر دارند، این ویژگی‌ها عبارت‌اند از:

الف) چند بعدی بودن: کیفیت زندگی زمان، رابطه و تجربه را به هم پیوند می‌زند.

ب) پویا بودن: کیفیت زندگی به این معناست که با گذشت زمان تغییر می‌کند و به تغییرات فرد و محیط او بستگی دارد. این مشخصه در یک رابطه قابل

مشاهده است.

ج) ذهنی بودن: ارزیابی فرد از سلامت و خوب بودنش عامل کلیدی در مطالعات کیفیت زندگی است.

ذهنی بودن بعد کیفیت زندگی و وضعیت موجود را نشان می‌دهد. عامل اصلی تعیین کننده کیفیت زندگی عبارت است از تفاوت درک شده بین آنچه هست و آنچه از دیدگاه فرد باید باشد. (البرت^۱ ۱۹۹۹، به نقل از مکوندی، ۱۳۸۹). کیفیت زندگی که بعنوان درک افراد از موقعیت‌هایشان در زندگی تعریف شده است شامل چهار بعد (رضایت مندی از زندگی، کفایت و سود مندی، استقلال و تعلق اجتماعی) است. (هلستروم^۲ ۲۰۰۴، به نقل از محمدی ۱۳۸۴)

اکثر متون کیفیت زندگی مفهوم و ارزیابی کیفیت زندگی را بستری برای برنامه ریزی و ارزیابی خدمات می‌داند، در حقیقت وقتی بدانیم چه عواملی بر کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارند طبق آن می‌توان مداخلاتی انجام داد. عوامل کیفیت زندگی زمینه ساز برنامه ریزی و ارزیابی خدمات می‌باشند و به رشد طرح‌های آموزشی و خدمات جهت می‌دهد (یونسکی ۱۳۸۱).

کیفیت، مفهومی چند وجهی، نسبی، متأثر از زمان و مکان و ارزش‌های فردی اجتماعی است. کیفیت زندگی در سطح فردی و جهان ملی فرد و نگاه او به زندگی بستگی دارد. همه‌ی بحث کیفیت زندگی سر انجام به فرد بر می‌گردد، این فرد است که باید احساس کند همه‌ی تلاش‌هایی که در سطح ملی و جهانی صورت می‌گیرد، زندگی او را بهبود بخشیده است. اصلی‌ترین هدف انسان در امر

^۱-Albert

^۲- Hellstrom

توسعه‌ی کیفیت زندگی ست به طوری که امروزه بهبود کیفیت زندگی حق مسلم همه‌ی انسان‌ها می‌باشد. (حسینیان، ۱۳۹۰). یکی از عواملی که عمده‌ترین تأثیر را روی کیفیت انسان‌ها دارد، تاب آوری و خلاقیت است، چرا که مانع از دستیابی انسان‌ها به خواسته‌های مطلوب خویش می‌گردد. (خزائلی، ۱۳۸۶).

در ابتدا به مسئله‌ی خلاقیت می‌پردازیم، بر همگان روشن است که پیشرفت هر فرد و جامعه بدون خلاقیت غیر ممکن است، و موفقیت هر جامعه در بهره‌مندی و استفاده از توانایی خلاق، وابسته به شناخت ماهیت خلاق و شیوه‌ی پرورش آن است. امروزه روانشناسان و جامعه‌شناسان و سایر دانشمندان ارزش و اهمیت فرد را برای جامعه مهم شناخته‌اند و روی آن تأکید می‌کنند (شعاری‌نژاد، ۱۳۸۱).

پرداختن به موضوع انسان جهت مهم به نظر می‌رسد که واقعاً سهم بزرگی از جریان پیشرفت‌های علمی، صنعتی در دنیا، دست‌آوردی‌های تمدن‌های بشری و آسایش و رفاه است. زندگی انسان محصول تفکر خلاقانه است زیرا بدون ابداع و نوآوری عرصه زندگی برای همه سست می‌شود. تحرک بوده و حیات بشری خیلی بیش از این ساده همراه با رنج و زحمت می‌شد، فلذا توجه به چنین امر خطیری دقیقاً به معنی توجه به سرنوشت زندگی اجتماعی بشر و آینده‌ی جوامع است. ویلیام جیمز (۱۹۱۱) می‌گوید: نیروی ابتکار مخترعان کوچک و بزرگ است که بشریت را نجات داده دیگران فقط تقلید می‌کنند. ابتکار یگانه عامل مهم در پیشرفت انسان است، نوابغ راه را نشان می‌دهند و طرح‌هایی تنظیم می‌کنند که عامه‌ی مردم می‌پذیرند و از آن‌ها پیروی می‌کنند. (برجلی، ۱۳۸۸).

^۱ - William James

به عقیده‌ی سیتی مورگان^۱ و همکارانش خلاقیت و نوآوری توانایی حل مسئله در بهبود کیفیت زندگی در بالاترین سطح فعالیت‌های شناختی انسان قرار دارند و ایجاد توانایی خلاقیت و حل مسئله در انسان‌ها از ارزشمندترین غایت‌های پرورشی می‌باشد زیرا تنها از راه ایجاد این توانایی‌هاست که می‌توان افراد برای مقابله با شرایط سخت و متغیر زندگی و موقعیت‌های جدید که مرتباً با آن روبرو می‌شوند آماده کرد و با درک چنین حقیقتی ست که کوفی عنان (دبیر کل سازمان ملل متحد) می‌گوید:

هیچ چیز با شکوه تر فراهم آوردن بهبود زندگی انسان‌ها نیست. این مورد مؤثر نیست مگر با خلاقیت.

کاربرد خلاقیت در حوزه‌های علوم و فناوری محدود نیست. خلاقیت در هر عرصه‌ای از زندگی مفید است. امروزه صاحب نظران در مورد خلاقیت و رابطه‌ی آن با سایر متغیرها به مطالعات روانی، هست زده‌اند که البته با توجه به چند بعدی بودن و پیچیدگی‌های آن نیاز بررسی‌های علمی بیشتری دارد تا بلکه علاقه مندان به این حوزه بتوانند با اتکا به کارهای انجام شده در این راستا به توافق نظری قابل تعمیم و اتکا برسند و به رابطه‌ی بین این متغیر در ارتباط با سایر متغیرها بپردازند و دست به پیش بینی‌ها و نیز تعیین راهبردهای پرورش آن بزنند. علاوه بر خلاقیت و تفکر خلاق در حل مسائل زندگی و تأثیر آن در بهبود کیفیت زندگی از جمله عواملی که باعث سازگاری و ارتقاء سطح کیفیت زندگی گردیده تاب آوری ست که جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌ی روانشناسی رشد، خانواده و بهداشت روانی دارد. به طوری که هر روز بر شمار پژوهش‌های مرتبط با این سازه

^۱City Morgan-

یکی از مهم‌ترین راهبردهای سلامت روان که به بهبود کیفیت زندگی کمک بسیاری می‌کند تاب آوری است. از دید جیمز (۲۰۰۲) تاب آوری به این مسئله می‌پردازد که فرد علیرغم قرار گرفتن در معرض فشارهای شدید و عوامل خطر می‌تواند توانش اجتماعی خود را بهبود داده و بر مشکلات غلبه کند.

با توجه به پژوهش‌هایی که کانر (۲۰۰۳) انجام داده است به این نتیجه رسیده که همه‌ی ما با تاب آوری ذاتی و ظرفیت‌هایی برای بهبود ویژگی‌هایی که عمدتاً در افراد تاب آوری دیده می‌شود متولد می‌شویم، ویژگی‌هایی مانند ۱- توانش اجتماعی شامل: انعطاف پذیری فرهنگی، همدلی، مهربانی، مهارت‌های ارتباطی ۲- مهارت‌های حل مسئله شامل: برنامه ریزی، یاری جویی، تفکر انتقادی و خلاقیت ۳- مهارت‌های خودگردانی شامل: احساس هویت، خود کار آمدی، خود آگاهی، تسلط بر وظایف و اداره گیری سازگارانه و شرایط منفی، احساس هدف مندی و باور به آینده‌ای روشن (کانر، ۲۰۰۲).

نکته‌ی مهم این است که تاب آوری صرفاً پدیده‌ی ژنتیک که فقط ابر انسان‌ها دارای آن نباشند در واقع این پدیده ظرفیت فطری است که می‌تواند به تغییر منجر شود (ورنر و اسمیت ۱، ۲۰۰۰). با توجه به نبود پژوهش‌ها عوامل گوناگونی مانند عزت نفس، اعتماد به نفس، روابط بین فردی و شناسایی ارزش‌های فردی و متغیرهای دیگر در دانشجویان مورد بررسی قرار گرفته است. از سوی دیگر تحقیقات نشان داده است وجود متغیرهای دیگر مثل خلاقیت و تاب آوری بعنوان عامل تأثیر گذار بر کیفیت زندگی مطرح است و نقش تعیین

کننده‌ای را دارا هستند، پس به نظر می‌رسد با توجه به سابقه‌ی طولانی در این زمینه مطرح بودن سابقه‌ی تاب آوری بعنوان دیدگاهی نسبتاً روز که می‌تواند افقی جدید را در حوزه‌ی سطح سلامت جامعه و کیفیت زندگی پیش روی ما باز کند امری به جا، شایسته و در خور تأمل باشد (نیکوزاده، ۱۳۸۸).

همچنین خلاقیت بعنوان استعداد‌های بالقوه‌ای که در نهاد انسان وجود دارد و مانند یک بذر احتیاج به آبیاری دارد، هر دو این متغیرها در کنار هم کمتر در پژوهش به آن پرداخته شده است و چون خلاقیت همواره بعنوان عنصری ذاتی شناخته شده است کمتر به چگونگی و تقویت آن در دانشجویان توجه شده است، با توجه به این مطالب یکی از مسائل جامعه‌ی ما نبود خلاقیت و تاب آوری است، اگر مهارت‌های حرفه‌ای برای حل مسائل نداشته باشیم باعث بروز مشکلات و ناتوانایی‌ها در زندگی خواهیم شده به علت اینکه تاب آوری و خلاقیت از منابع درون فردی که می‌تواند سطوح استرس و ناتوانی را در شرایط تعدیل نماید و اثرات منفی استرس را کمرنگ تر جلوه دهد. با توجه به مطالب گفته شده بی توجهی به اینگونه مسائل در ارتقاء کیفیت زندگی و ارتقاء عوامل مؤثر بر آن ممکن است شخص سر در گم شود در مورد عواملی که باعث بهبود کیفیت زندگی می‌شود، بشود و نداند که همان خلاقیت او در مسائل می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی او کمک کند و در نتیجه بدنبال راه‌هایی که به بیراهه ختم می‌شود باشد. راه‌هایی که انسان را در ورطه سقوط می‌اندازد، کم نیستند افرادی که در زندگی به بن بست‌هایی رسیده‌اند و نتوانسته‌اند آن را با مدیریت و خلاقیت و صبر و شکیبایی حل کرده و راه درست را پیدا می‌کنند ولی با روشن شدن این مسائل که این دو عامل تنها دو متغیر از صدها متغیر تأثیر گذار در

بهبود کیفیت زندگی هستند می‌توانیم در جهت کمک به سطح ارتقا کیفیت زندگی آن‌ها باشیم.

از این جهت در این پژوهش تاب‌آوری و خلاقیت به عنوان عامل محوری و در راستای کیفیت زندگی بررسی می‌شود. با توجه به این مطالب محقق درصدد پاسخ به این سؤالات یا هدف است که چه رابطه‌ای بین تاب‌آوری و خلاقیت یا کیفیت زندگی در دانشجویان دختر روانشناسی در دانشگاه علامه طباطبائی وجود دارد؟

و چگونه می‌توان با عواملی مثل افزایش تاب‌آوری و خلاقیت باعث بهبود کیفیت زندگی آنان شد و آن را بهبود بخشید و سهم هر کدام از آن‌ها بر کیفیت زندگی چقدر است؟