

بررسی رابطه بین سبک زندگی اسلامی با رضایت از زندگی و سلامت روان

فریده درب اصفهانی¹، فریبرز صدیق ارفعی²، عباس شکاری³، مهشاد معتقدی فرد⁴، علی حسین زاده⁵

1- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. دانشگاه کاشان

2- دکتری روانشناسی، دانشگاه کاشان، دانشکده علوم انسانی، گروه روانشناسی. Email: fsa@mail.kashanu.ac.ir

3- دکتری روانشناسی، دانشگاه کاشان، دانشکده علوم انسانی، گروه روانشناسی. Email: shekarey@mail.kashanu.ac.ir

4- دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه مازندران. Email: mahshad_mf@yahoo.com

5- دکتری الهیات و معارف، دانشگاه کاشان، دانشکده علوم انسانی، گروه الهیات و معارف. hoseinzadeh@mail.kashanu.ac.ir

چکیده

مقدمه: در سبک زندگی اسلامی، جهان بینی الهی و ارزش های کمال گرایانه و سعادت محورانه حاکم است که در تامین سلامت روان و رضایت از زندگی نقش مهمی دارند. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین سبک زندگی اسلامی با رضایت از زندگی و سلامت روان در میان دانشجویان انجام شد. **روش:** پژوهش حاضر در زمره مطالعات توصیفی - همبستگی قرار داشت. نمونه آماری شامل 360 نفر از دانشجویان دانشگاه کاشان بود که به روش نمونه گیری طبقه ای متناسب با حجم جامعه انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه سبک زندگی اسلامی کاپوانی (ILST)، مقیاس رضایت از زندگی داینر (SWLS) و پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ و هیلر (GHQ-28) بود. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد همبستگی مثبت و معناداری میان سبک زندگی اسلامی، رضایت از زندگی و سلامت روان وجود دارد. همچنین تحلیل رگرسیون مشخص کرد رضایت از زندگی و سلامت روان پیش بین های معنادار سبک زندگی اسلامی می باشند که البته رضایت از زندگی بیشترین سهم را در تبیین واریانس سبک زندگی اسلامی دانشجویان داشت. **نتیجه گیری:** با توجه به ارتباط معنادار میان متغیرهای مذکور، یافته ها تلویحات مهمی برای بهبود سبک زندگی اسلامی دانشجویان در نظر دارد.

کلمات کلیدی: سبک زندگی اسلامی، رضایت از زندگی، سلامت روان.

اسلام به عنوان کامل ترین مکتب زندگی، جامع ترین و در عین حال زیباترین سبک زندگی را مطرح کرده و برای تمامی جزئیات زندگی فردی و اجتماعی براساس زیر بنای فطری و وجودی انسان دستورالعمل ارائه نموده است. سبک زندگی اموری را شامل می‌شود که به زندگی انسان، اعم از بعد فردی، اجتماعی، مادی و معنوی او مربوط است؛ اموری نظیر بینش‌ها (ادراک‌ها و اعتقادات) و گرایش‌ها (ارزش‌ها، تمایلات و ترجیحات) که اموری ذهنی یا رفتار درونی هستند و رفتارهای بیرونی (اعم از اعمال هوشیارانه و غیرهوشیارانه، حالات و وضعیت جسمی)، وضعیت‌های اجتماعی و دارایی‌ها که امور عینی هستند (1). در واقع، لایهٔ رویین و آشکار هویت یک جامعه، سبک زندگی آن است. هر جامعه‌ای زمانی می‌تواند ثمره و محصول جهان بینی و ایدئولوژی خود را به دیگران نشان دهد که سبک زندگی او متناسب با باورها و ارزش‌هایش شکل یافته باشد (2). مبانی اعتقادی به سبک زندگی افراد جهت می‌دهد. به عنوان نمونه: توحید، به عنوان اساسی ترین باور اعتقادی مسلمانان آثار و پیامدهای بسیاری در سبک زندگی انسان دارد، از جمله: دوری از غفلت، خوف و رجا، تقوا، عزت طلبی، روحیه سپاسگزاری، آرامش، فروتنی، رضا و تسلیم، توکل. همچنین باور به معاد آثار بسیار مثبتی در جهت دهی سبک زندگی دارد که مهمترین آنها عبارتند از: بی‌اعتنایی به جلوه‌های فریبندهٔ دنیا، کنترل غرایز و احساس مسئولیت در زندگی و ...

اسلام به تعدیل یا تغییر گرایش‌های فکری انسان می‌پردازد که این تغییر نگرش، فرد را از درگیری روانی و اضطراب‌رهایی می‌بخشد و موجب فعالیت نوینی در زندگی او می‌شود. به طوری که لذت زندگی، رضایت روحی و آسودگی خاطر را احساس می‌کند (3).

غفلت از مسأله سبک زندگی می‌تواند خسارت‌های جبران ناپذیری بر پیکرهٔ جامعه وارد کند. وقتی مردم نتوانند میان شیوهٔ زندگی خود، باورها و ارزش‌ها ارتباط برقرار نمایند، بعد از مدتی ممکن است دست از باورها و ارزش‌های خود نیز بشویند و آنان را ناکارآمد تلقی کنند (2). قرآن کریم در این باره می‌فرماید: " ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةُ

الَّذِينَ أَسْأَوْا السَّوَاءَ أَنْ كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَ كَانُوا بِهَا يَسْتَهْزِئُونَ¹؛ سپس، سرانجام کسانی که اعمال بد مرتکب شدند به جایی رسید که آیات خدا را تکذیب کردند و پیوسته آن را مسخره می نمودند." (4)

از سوی دیگر، اسلام دین سلامت محور است اما عدم اطلاع کافی مردم از مفهوم سلامت در تعلیم و تربیت اسلامی، کم رنگ بودن الگوهای رفتاری سلامت محور بر پایه تعلیم و تربیت اسلامی در رفتار والدین، کمبود مهارت‌های زندگی و مراقبت از خود، کنترل آزادمشانه فرزندان در مصارف فرهنگی و ... فشار مضاعفی را بر سلامت روحی و اجتماعی نسل جوان تحمیل کرده است (5).

استاتااکوس² و همکاران معتقد بودند که سبک زندگی الگوی منحصر به فردی از ویژگی‌ها، رفتارها و عادت‌هایی است که هر فرد از خود نشان می‌دهد که در صورت معیوب بودن در معرض خطر سلامت روان قرار می‌گیرد (6).

لذا با توجه به اهمیت سبک زندگی اسلامی، سلامت روان و رضایت از زندگی در دانشجویان (که در یکی از حساس ترین، پرفشار ترین و سرنوشت سازترین دوره زندگی به سر می‌برند) به عنوان سه عامل بسیار مهمی که تمام زندگی فرد را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند، تحقیق علمی و دقیق، برای شناخت ویژگی‌های سبک زندگی دانشجویان و عوامل موثر بر سلامت روان و رضایتمندی آنها، جهت کمک به آنها در حل بحران‌های زندگی به شیوه موفقیت آمیز و ارائه راهکارهای مفید و عملی، در زمینه سلامت عمومی ضروری به نظر می‌رسد. احتمالاً دانشجویانی که دارای سبک زندگی اسلامی هستند به راحتی با موقعیت‌های مختلف زندگی سازگاری می‌یابند، با دیگران به راحتی تعامل دارند، احساسات، عقاید و عواطف خود را با آسودگی بیان می‌کنند و در نهایت زندگی را دوست دارند و احساس رضایت می‌کنند.

روش

1- سوره روم، آیه 10.

2 -Stathaakos

پژوهش حاضر در زمره مطالعات توصیفی - همبستگی قرار داشت. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه کاشان شاغل به تحصیل در سال 1392-1393 در رشته‌های علوم انسانی، فنی - مهندسی، معماری - هنر و علوم پایه بود. تعداد کل دانشجویان 7458 بودند که حجم نمونه با استفاده از جدول برآورد حجم نمونه مورگان 360 نفر و با روش نمونه‌گیری طبقه‌ای متناسب با حجم جامعه تعیین شد. ابزارهای پژوهشی:

1- پرسشنامه سبک زندگی اسلامی: توسط کاویانی (1388) تدوین شد. دارای دو فرم بلند (135) و کوتاه (76) سوالی می‌باشد که در این پژوهش از فرم کوتاه آن با پایایی (آلفای کرانباخ: 0/78) استفاده شد. این آزمون ده مولفه دارد و تمام وظایف زندگی را پوشش می‌دهد که عبارتند از: اجتماعی، عبادی، باورها، اخلاق، مالی، خانواده، سلامت، تفکر - علم، دفاعی - امنیتی و زمان شناسی. نتایج تحلیل عوامل نیز روائی و ساختار عاملی مناسبی را نشان داد و روائی همزمان آن با آزمون جهت‌گیری مذهبی نیز از طریق ضریب همبستگی پیرسون 0/64 را گزارش کرد (7).

2- مقیاس رضایت از زندگی (SWLS) توسط داینر، ایمونز، لارسن و گریفین¹ در سال 1985 ساخته شد که دارای 5 گویه است. هر گویه این پرسشنامه در یک طیف 7 گزینه‌ای نمره گذاری می‌شود که از کاملاً مخالفم (نمره 1) تا کاملاً موافقم (نمره 7) نمره می‌گیرند. ضریب آلفای کرونباخ را برابر 0/87 و ضریب بازآزمایی با فاصله دو ماه را برابر 0/82 گزارش کردند. آنها همچنین گزارش نمودند که با تحلیل عامل مقیاس، یک عامل استخراج شد که 66 درصد از واریانس کل را تبیین می‌نماید. روائی و اعتبار این مقیاس در پژوهش‌های متعدد دیگر تأیید شده است (8).

3- پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ (GHQ-28): این پرسشنامه به بررسی سلامت عمومی فرد طی یک ماه اخیر می‌پردازد. فرم اصلی این پرسشنامه دارای 60 سوال می‌باشد. در این پژوهش از فرم کوتاه شده 28 سوالی که توسط گلدبرگ و هیلر (1979) معرفی شده، استفاده گردیده است. این پرسشنامه دارای چهار مقیاس فرعی

1 - Diener, Emmons, Larsen, Griffin.

است که هر مقیاس 7 پرسش دارد. مقیاس‌های مذکور عبارتند از: علائم جسمانی، علائم اضطراب و اختلال خواب، علائم کارکرد اجتماعی و علائم افسردگی. تقوی اعتبار و روایی این پرسشنامه را در ایران در گروهی از دانشجویان مورد بررسی قرار داد و ضریب اعتبار برای کل مقیاس‌ها را 0/72 و ضریب روایی آن را 0/93 گزارش کرد (9).

یافته‌ها

نتایج جدول 1 و 2 شاخص‌های آمار توصیفی آزمودنی‌ها را در متغیرهای مورد بررسی نشان می‌دهد.

جدول 1- میانگین و انحراف استاندارد نمرات سبک زندگی اسلامی و مولفه‌های آن در بین دانشجویان

متغیرها	سبک زندگی	روشنفکری منفی	ویژگی‌های درونی	عبادی	دنیاخواهی اجتماعی	گنجهکاری	نوع دوستی	لذت خواهی	کم همتی
میانگین	380/21	46/49	65/55	35/69	48/90	49/17	37/96	26/20	40/61
انحراف استاندارد	48/52	8/36	10/70	7/82	8/46	8/33	8/18	6/58	7/65

در جدول 1 شاخص‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد نمرات سبک زندگی اسلامی و مولفه‌های آن در بین دانشجویان آورده شده است.

جدول 2- میانگین و انحراف استاندارد نمرات سلامت روان، مولفه‌های آن و رضایت از زندگی در بین دانشجویان

متغیرها	سلامت روان	علائم جسمانی	علائم اضطراب و اختلال خواب	کارکرد اجتماعی	علائم افسردگی	رضایت از زندگی
میانگین	26/43	6/65	7/07	8/43	4/27	21/27
انحراف استاندارد	15/17	4/31	4/90	3/62	4/63	7/69

با توجه به جدول 2 میانگین و انحراف استاندارد نمرات سلامت روان، مولفه‌های آن و رضایت از زندگی در بین دانشجویان گزارش شده است.

جدول 3- نتایج ماتریس همبستگی میان متغیرهای پژوهش

	1	2	3
1- سبک زندگی اسلامی	1		
2- رضایت از زندگی	0/42**	1	
3- سلامت روان	0/35**	0/49**	1

**p<0/01

همانطور که در جدول 3 مشاهده شد میان سبک زندگی اسلامی و رضایت از زندگی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد (R=0/42). همچنین بین سبک زندگی اسلامی و سلامت روان نیز همبستگی مثبت و معنادار ایجاد شده است (R=0/35).

جدول 4- نتایج تحلیل رگرسیون متغیرهای سبک زندگی اسلامی، رضایت از زندگی و سلامت روان دانشجویان

گام ها	متغیر پیش بین	B	β	t	R	R ²	R ² تعدیل شده	تغییرات R ²	سطح معنی داری
1	رضایت از زندگی	2/64	-0/42	8/75	0/42	0/17	0/17	0/17	P<0/000
	مقدار ثابت	323/87		47/34					
2	رضایت از زندگی	2/05	0/32	6/01	0/45	0/20	0/20	0/02	P<0/000
	سلامت روان	-0/61	-0/19	-3/51					
	مقدار ثابت	352/56		33/33					

همانطور که در جدول 4 مشاهده می‌شود رضایت از زندگی و سلامت روان پیش بین های معنادار سبک

زندگی اسلامی می‌باشند. در گام اول، رضایت از زندگی 17 درصد واریانس سبک زندگی اسلامی دانشجویان را تبیین نموده است. در گام دوم، با افزوده شدن متغیر سلامت روان به معادله واریانس سبک زندگی اسلامی به 20 درصد رسیده است. با توجه به نتایج مشاهده شده می‌توان نتیجه گرفت که رضایت از زندگی بیشترین سهم را در تبیین واریانس سبک زندگی اسلامی دانشجویان دارد.

بحث

نیل به ارزش‌های متعالی انسانی در هر جامعه، یکی از ملزومات سعادت و سلامت آن جامعه است و امروزه در جوامع بزرگتر این نیاز بیش از پیش احساس می‌شود. هرگونه تلاشی در تحقق این ضرورت‌های اساسی در صورتی که با سرمایه‌گذاری حساب شده و بهینه صورت گیرد، می‌تواند نوید بخش آینده‌ای روشن و سرشار از امید باشد (10). نتایج یافته‌های پژوهش کنونی نشان داد که رضایت از زندگی و سلامت روان پیش بینی کننده‌های مناسبی برای سبک زندگی اسلامی می‌باشند که با یافته‌های تحقیقات متعددی (11-13 و 5) هماهنگ است. در تایید فرض پژوهشی فوق در قرآن کریم می‌خوانیم: «هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم¹..؛ او کسی است که آرامش را در دل های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی به

1- سوره مبارکه فتح، آیه 4

ایمانشان بیفزایند...». اولین برداشتی که صورت می‌گیرد این است که بدون ایمان، آرامش و رضایت روحی و روانی وجود ندارد. افرادی که سبک زندگی اسلامی را برگزیدند به دلیل توانایی بسیار زیاد در برقراری روابط محبت آمیز با دیگران کمتر احساس اندوه و تنهایی می‌کنند و هنگام مواجهه با مشکلات در خود فرو نمی‌روند و احساسات و هیجاناتشان از کنترل خارج نمی‌شود بلکه با درایت از دیگران کمک می‌طلبند و مشکلات را جزیی از زندگی تلقی می‌کنند و قدرت پذیرش واقعیت را دارند. داشتن معنی و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن در زندگی به منبعی والا و امیدواری به کمک و یاری خداوند در شرایط مشکل زا، برخورداری از حمایت های اجتماعی و ... همگی از جمله منابعی هستند که افراد متدین با برخورداری از آنها می‌توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی آسیب کمتری را متحمل شوند. در حدیث آمده است: "هرگاه امری بر رسول خدا سخت می‌آمد، به نماز می‌ایستاد. حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از نماز، انسان را از اضطرابی که بیمار روانی همواره از آن رنج می‌برد، می‌رهاند" (14).

تمام آسیب‌هایی که سبک زندگی غیر اسلامی در جامعه اسلامی ایران به وجود آورده عموماً برگرفته از یک پیامد سوء فرهنگ غربی است و مقابله با آن می‌تواند بسیاری از مشکلات جامعه کنونی را مرتفع سازد. پیامدی با محوریت سکولاریسم، اومانیزم و لیبرالیسم که عبارت است از "فردگرایی". از جمله آسیب‌هایی که امیال فردگرایی موجب آن می‌شود عبارتند از: قبح‌زدایی از رذایل اخلاقی، بی‌توجهی به حقوق دیگر افراد جامعه و ... (15).

درحالی که قرآن کریم و سیره ائمه معصومین (ع) ، بهترین و قابل اعتمادترین منبع برای سبک زندگی اسلامی است. مبانی سبک زندگی اسلامی در قرآن عبارتند از: «ایمان و عمل صالح»؛ چنانچه در سوره نحل، آیه 97 می‌خوانیم: «هر کس از مرد یا زن که کار شایسته‌ای کند در حالی که مؤمن باشد، قطعاً او را با زندگی پاکیزه ای، حیات می‌بخشیم و مسلماً به آنان بهتر از آنچه انجام می‌دادند، پاداش خواهیم داد». در جای جای این کتاب زندگی، اشارات بسیاری به چگونگی سبک زندگی شده است که انس با قرآن کریم می‌تواند ما را بدان نزدیک

سازد. همچنین مطالعه سیره امامان معصوم (ع) و کتاب‌هایی که منسوب به ایشان است از جمله نهج‌البلاغه و کتاب صحیفه سجّادیه می‌تواند چراغ راه ما در انتخاب مسیر و نوع سبک زندگی باشد.

طبق نظر هیوبنر، سولدو، اسمیت و مک نایت¹، سلامت روان مستلزم برخورداری از افکاری است که نشان دهنده هدف‌مندی و رضایت‌مندی در زندگی است. بدون شک، تعریف بالیدگی بر درک روشنی از هدف زندگی، احساس جهت‌یابی و رضایت‌مندی مبتنی است. زندگی برای افراد هدف‌مند، معنادار و رضایت‌مند است (16).

شریعت اسلامی از انسان می‌خواهد گرایش و سلامت روانی را در اولویت قرار دهد که به این مسئله در سوره شمس به آن اشاره شده است: « وَ نَفْسٍ وَ مَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا² ». بنابراین، سبک زندگی و برنامه‌های خود را با پیامبر (ص) هماهنگ بسازید و از آن حضرت الگو‌گیری کنید، فاصله گرفتن از اصول مکتبی برای جوامع اسلامی زیان‌بار می‌باشد که نتیجه آن بحران هویت فردی و اجتماعی است (17). کارکردهای شاخصه‌های زندگی در نظام اسلام، همچون قناعت، زکات، تعاون، میانه‌روی و ... احساس رضایت، آرامش، دوری از غم و اندوه می‌باشد. نیکی کردن به مردم و تلاش برای خوشبختی آنها موجب تقویت احساس تعلق به گروه و سبب ایجاد احساس رضایت از خود می‌شود و داشتن چنین احساسی برای سلامت روانی اهمیت فراوانی دارد و صفای زندگی به آنها وابسته است (21-18 و 3).

سلامت روان و سبک زندگی سالم برای انسان قرن بیست و یکم یک ضرورت است. بنابراین، دانشجویانی که آینده‌سازان جامعه هستند باید با بهره‌مندی از سبک زندگی اسلامی به صفات و ویژگی‌هایی نظیر انعطاف‌پذیری، سازگاری، چندبعدنگری، مسئولیت‌پذیری، واقعیت‌جویی، مشارکت‌جویی، عزت‌نفس و توانایی شناخت خویشتن، توانایی مقابله با ناکامی، تضاد، ابهام و مهارت‌مشکل‌گشایی و زندگی در شرایط دشوار و در نهایت رضایت از زندگی دست‌یابند. راهکارهایی در راستای توجه به این موضوع پیشنهاد می‌گردد:

1- Huebner, Suldo, Smith & Mcnight
2- سوره شمس، آیه 7-10

- 1- به کارگیری شیوه های مختلف فرهنگی جهت احیای هویت اصیل مذهبی و ملی و معرفی صحیح آنها از طریق ابزارهای مناسب ، بویژه رسانه های گروهی و وسایل ارتباط جمعی و همچنین آموزش و پرورش. به عنوان مثال، روایت رفتارهای سلامت محور در سبک زندگی بزرگان دین در نظام های آموزشی برای جوانان بسیار می تواند مثرتر باشد.
- 2- شناسایی صحیح نیازهای جوانان؛ ایجاد پل ارتباطی محکم تر میان نسل جدید و قدیم با توجه به مقتضیات زمان.
- 3- جلوگیری از سیاست های تهاجمی فرهنگ غرب در مقابل فرهنگ بومی در نتیجه تحکیم پابندی افراد جامعه و بخصوص جوانان به نظام و ارزش ها.
- 4- انجام اصلاحات اساسی در نظام آموزشی و ایجاد هماهنگی میان نظام آموزشی کشور با سایر نظام های جامعه پذیری مانند خانواده.
- 5- کارگیری و مشارکت افراد جامعه، بویژه جوانان در مسائل و تشویق هرچه بیشتر به حضور فعال در صحنه های مختلف جامعه.
- 6- ایجاد اوقات فراغت صحیح و سازنده برای جوانان و هدایت آنها به مسیرهای درست زندگی از طریق آموزش مهارت های زندگی.

نتیجه گیری

رفتار افراد منشا سلامت و رضایت آنان در جامعه می باشد که بستگی به انتخاب فرد دارد، با این وجود، ارزیابی، مداخله و اعمال تغییرات مناسب نیز امکان پذیر است. دین اسلام نوعی سبک زندگی سالم تر برای افراد تجویز می کند که بر سلامت و بهداشت روانی تأثیر مثبت دارد. در این راستا توصیه می گردد سبک زندگی را با مراجعه به قرآن کریم، سنت و سیره معصومین (ع)، عقل بشر و تجربه به عنوان منابع موکد اسلام بنا نموده. خصوصا سیره ائمه اطهار (ع) که در تمامی ابعاد، توصیه ها و رهنمودهای آن بزرگواران حاوی ارزش های والایی هست که با استناد به آنها و بهره گیری از آنها می توان به ارائه مدل کامل انسانی پرداخت.

- 1- جانی پور، محمد و ستوده نیا، محمدرضا. (1393). **جهاد؛ مقوله ای فرهنگی - اعتقادی در چارچوب سبک زندگی اسلامی**. دوفصلنامه تخصصی پژوهش های میان رشته ای قرآن کریم، 4 (1)، 75-92.
- 2- شریفی، احمدحسین. (1391). **همیشه بهار (اخلاق و سبک زندگی اسلامی)**. انتشارات معارف.
- 3- علامت ساز، بتول. (1392). **روان درمانی در قرآن**. فصلنامه کوثر، تاریخ درج: 1392/11/7
- 4- **قرآن کریم**، ترجمه ناصر مکارم شیرازی، تهران، دارالقرآن الکریم، بی تا.
- 5- دالوندی، اصغر. مداح، سید باقر. خانکه، حمیدرضا. بهرامی، فاضل. پروانه، شهریار. حسام زاده، علی. دالوندی، نیوشا. کیانی، تیام. (1391). **تبیین سبک زندگی سلامت محور مبتنی بر فرهنگ اسلامی**. مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت، 1 (4)، 332-343.
- 6- Stathaakos. D, Pratsinis. H, Zachos. I, Vlahaki. I, et al. Greek centenarians. (2005). **Assessment of Functional Health Status and Life style Characteristics**. Exp Gerontol, 40 (6), 512-518.
- 7- کاویانی، محمد. (1390). **کمی سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی**. مجله روانشناسی و دین، 4 (2)، 27-44.
- 8- سلیمی، امیر حسین. آزاد مرز آبادی، اسفندیار. عابدی درزی، محمد. (1389). **بررسی روانی و رابطه آن با افسردگی شغلی و رضایت از زندگی در کارکنان دانشگاه نظامی**، فصلنامه ابن سینا، 13 (3 و 4)، 10-18.
- 9- تقوی، محمدرضا. (1380). **بررسی روانی و اعتبار پرسش نامه سلامت عمومی**. مجله روان شناسی، 5 (20)، 381-394.
- 10- Hoseinpoufard, M., Ayoubian, A. **A Review on Some Active Websites About Islamic Lifestyle Based on Webometric Criteria**. Islamic Life Center Health.2013;1(2):5-7.
- 11- کجباف، محمد باقر. سجادیان، پریناز. کاویانی، محمد. انوری، حسن (1390). **رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان**، روان شناسی و دین، 4 (4)، 61-74.
- 12- Bastian, V. A., Burns, N. R., Nettelbeck, T. (2005). **Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities**. Personality and Individual Differences, 39, 1135 - 1145.
- 13- طغیانی، مجتبی. کجباف، محمدباقر. بهرام پور، مهدی. (1392). **رابطه سبک زندگی اسلامی با نگرشهای ناکارآمد در دانشجویان**. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی 14 (4)، 35-43.

14- قریشی راد، فخر السادات. (1382). نقش مذهب و رویارویی مذهبی در بهداشت روانی. اسلام و بهداشت روانی. نشر معارف.

15- احمدی شیروان، مریم. (1394). مبانی سبک زندگی در صحیفه سجاده. پایگاه خبری - تحلیلی قدس آنلاین. تاریخ درج: ۱۳۹۴/۳/۳

16- Huebner, E. S., Suldo, M. S., Smith, C. L., & Mcnight, G. C. (2004). **Life satisfaction and youth: Empirical foundation and implication for school psychologists.** Psychology in the School, 41, 83-91.

17- حسن وند، امیرعلی. (1391). منزلت خانواده و سبک زندگی در سیره رضوی، انتشارات اندیشه قم.

18- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. (1384). غررالحکم و دررالکلم (ترجمه محمدعلی انصاری قمی). چاپ دوم، قم: امام عصر(عج).

19- نهج البلاغه، (1374). ترجمه: محمد دشتی.

20- Atarodi, A. R., Mottaghi, M. R., Atarodi, F. **Comparative Study on the Effect of Prayer and Praise on Peace of Mind and Physical Health from Male and Female Students' Points of View in Gonabad's Guidance Schools in 2011.** Islamic Life Center Health.2013;1(2):28-33.

21- Jahani, A., Rejeh, N., Heravi-Karimooi, M., Hadavi, A., Zayeri, F., Khatooni, A. **The Relationship Between Spiritual Health and Quality of Life in Patients with Coronary Artery Disease.** Islamic Life Center Health.2013;1(2):17-21.