

مدل مفهومی سبک زندگی اسلامی مبتنی بر تجارب زیسته زوجین رضایتمند مذهبی Conceptual Model of Islamic Lifestyle Based on the Lived Experiences of Religiously Satisfied Couples

Kosar Dehdast¹

Tahereh Sabourinia (Corresponding Author)²

کوثر ده دست^۱

طاهره صبوری نیا (نویسنده مسئول)^۲

Abstract

The purpose of this study was to present a model of Islamic lifestyle based on the lived experiences of religiously satisfied couples. This research was conducted using a grounded theory method based on semi-structured interviews with Strauss and Corbin's approach to develop a paradigmatic model. The study reached saturation after fourteen interviews. A total of 267 meaningful statements were identified under 77 open codes, 14 axial codes, and 4 selective codes. The indicators of Islamic lifestyle among religiously satisfied couples emerged from self-control, optimal choice, respectful relationships, systematic economic consumption, and purposeful cultural consumption. The contextual factors included categories of religious and faith-based tendencies, God-centeredness, and the cultivation of moral values rooted in religion. Three categories were identified: cohesive family structure, effective interpersonal relationships between spouses, and alignment of value, belief, and structural systems between spouses. Strategies for realizing the Islamic lifestyle encompassed personal, familial, and social development, as well as achieving a sense of security and tranquility. The outcomes of the Islamic lifestyle of religiously satisfied couples were highlighted. Based on the lived experiences of these couples, a model of Islamic lifestyle was proposed to foster family growth and excellence, ensure continuity accompanied by satisfaction, and ultimately guide society toward Hayat Tayyiba (a virtuous life).

Keywords: Lifestyle, Islamic lifestyle, satisfaction, religious family.

چکیده

هدف از این پژوهش ارائه الگوی سبک زندگی اسلامی مبتنی بر تجارب زیسته زوجین رضایتمند مذهبی بود. این تحقیق با روش داده‌بنیاد بر مبنای مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با رویکرد نظریه زمینه‌ای استراوس و کوربین به منظور ارائه مدل پارادایمی تدوین شد. پژوهش با چهارده مصاحبه به اشباع رسید. ۲۶۷ گزاره معنادار ذیل ۷۷ کد باز، ۱۴ کد محوری و ۴ کد انتخابی شناسایی شد. شاخص‌های سبک زندگی اسلامی زوجین رضایتمند مذهبی منتج از خودکنترلی، انتخاب احسن، روابط تکریم بخش، مصارف اقتصادی نظام‌مند، مصارف فرهنگی هدفمند؛ عوامل زمینه‌ساز آن مشتمل بر مقوله‌های گرایش‌های اعتقادی و مذهبی، خدا‌محوری و پرورش ارزش‌های اخلاقی مبتنی بر مذهب؛ سه مقوله ساختار خانوادگی منسجم، روابط بین شخصی مؤثر همسران باهم و هم‌جهتی نظام ارزشی، اعتقادی و ساختاری همسران با یکدیگر؛ راهبردهای تحقق سبک زندگی اسلامی و مقوله توسعه شخصی، خانوادگی و اجتماعی و مقوله تحقق احساس امنیت و آرامش؛ پیامدهای سبک زندگی اسلامی زوجین رضایتمند مذهبی بود. با توجه به تجربه زیسته زوجین رضایتمند مذهبی الگویی از سبک زندگی اسلامی برای رشد و تعالی خانواده و تداوم همراه با رضایت درنهایت حرکت جامعه به سوی حیات طیبه ارائه شد. **واژه‌های کلیدی:** سبک زندگی، سبک زندگی اسلامی، رضایتمندی، خانواده مذهبی

۱. استادیار مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۲. دانش‌آموخته مشاوره خانواده، دانشگاه رفاه، تهران، ایران.

taherehsabourinia@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۸/۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۶/۲۳

1. Assistant Professor of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

2. Graduate in Family Counseling, Refah University, Tehran, Iran. taherehsabourinia@gmail.com

Received: 24 October 2024

Accepted: 14 September 2025

مقدمه

هر ایدئولوژی و دیدگاه جهانی، الگوی خاصی از سبک زندگی را برای فرد و جامعه تعیین می‌کند؛ همچنین سبک زندگی از عوامل مؤثر در رضایت زناشویی است. سبک زندگی اسلامی شامل تمام مسائل جاری زندگی انسان همچون شادی و نشاط، روابط و معاشرت با دیگران، روابط خانوادگی و جایگاه خانواده، کسب و کار و مانند آن می‌شود. فرد متدینی که خود را خلیفه و جانشین خدا می‌داند درونش حس تعهد و وفاداری به پیمان‌هایش زنده می‌شود و برای هرچه بیشتر نزدیک کردن خود به خدا تمام وظایف فردی اجتماعی و خانوادگی خود عمل کرده، به پیمان‌هایش پایبند می‌شود؛ ازجمله این عهد و میثاق‌ها «پیمان ازدواج» است. در چنین خانواده‌ای هر یک از اعضای خانواده خود را نماینده خدا در زمین و خانواده خود می‌داند، به شرارت و ناشایستی روی زمین و رفتار ناپسند در خانواده نمی‌پردازد و می‌کوشد خود و خانواده‌اش به اخلاق و صفات خدا متخلق شوند؛ در واقع عقلانیت، علم و شریعت از نظر قرآن و اسلام مهم‌ترین ملاک‌ها و معیارها در ایجاد سبک‌های زندگی هستند (باقری، ۱۳۹۶). از دیدگاه لوبوویکوک، دابروسکا و مچینک^۱ (۲۰۲۱) سبک زندگی بیشتر به عنوان الگوی متمایز رفتاری فردی و اجتماعی ممیزه یک فرد یا گروه شناخته می‌شود. سازمان جهانی بهداشت بیان می‌کند که واژه سبک زندگی به روش زندگی مردم و انعکاسی از ارزش‌های اجتماعی، سیاق برخورد و فعالیت‌ها اشاره دارد که سبب ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در زندگی انسان شده، و در فرایند جامعه‌پذیری شکل می‌گیرد (زیانگ، ژانگ و کواه‌را^۲، ۲۰۲۰).

سبک زندگی اسلامی روش و شیوه نسبتاً ثابت فرد یا گروه در فکر، احساس و رفتار برای رسیدن به اهداف می‌باشد که اسلام آن را تجویز کرده است (مهدی‌زاده، ۱۳۹۷). مهدوی کنی در کتاب دین و سبک زندگی می‌نویسد که امروزه واژه «سبک» در زبان انگلیسی معانی فراوانی دارد: ۱. نوع، روش، سبک تزئینات، شکل‌دهی یا طراحی شیء به نحو جذاب و دلپذیر، کیفیت برجسته در ظاهر، طرح یا رفتار، همخوانی با الگوهای شناخته‌شده و مناسبت در رفتار اجتماعی، زینت، ظرافت یا سادگی، روش یا تکنیک؛ ۲. روش خاص انجام دادن کارها که برای فرد، جامعه، مکان یا دوران خاصی معین باشد؛ ۳. مُد و سبک پوشیدن، مُد گذرا، هوسرانی، تمایل شدید، عادت و رسم (مهدوی کنی، ۱۳۸۷: ۴۷).

1. 1. Lubowiecki, Dabrowska & Machnik
2. Xian, Zhang & Kuwahara

هر یک از جهان بینی و ارزش های کمال گرایانه و جهان بینی مادی و ارزش های لذت گرایانه سبک منحصر به فردی از زندگی را عرضه می کنند. برخی آرمان غایی از زندگی انسان را تنها در عالم طبیعت دنبال کرده و «لذت گرایی» را به عنوان سبک زندگی و گروهی دیگر نیز با توجه به مکاتب جدید اخلاقی، ارزش های والا و رفیع انسانی، سبک زندگی خاصی را ترسیم می کنند که تنها در چارچوب عالم ماده قابلیت تحقق دارد، اما برخی مکاتب و نگرش های دیگر پیرو آیین الهی با تمسک و توسل به معنویت گرایی و فراتر از جهان ماده ماهیت و هدف از زندگی انسان را در «خدامحوری» به تصویر کشیده، بیان می کنند که با حذف خداوند از زندگی و فعالیت های انسان، زیست انسانی بی هدف خواهد بود و طبعاً نمی توان سبک و سیره ویژه ای برای نوع زندگانی او تصور کرد (باقری، ۱۳۹۶).

اصطلاح «سبک زندگی» در روان شناسی، نام آلفرد آدلر^۱ (۱۹۲۲) را به اذهان متبادر می کند؛ به گونه ای که «روان شناسی فردی» او بر مبنای این اصطلاح بیان شده است. به دنبال او افرادی چون کرت آدلر، لیدا سیچر، الکساندر مولر، سوفیا دوریس و دیگر طرفداران کلاسیک وی، مفهوم سبک زندگی را گسترش دادند (استین^۲، ۱۹۹۷). آنها به تعریف سبک زندگی پرداختند که محور بحث آنها شکل گیری آن در دوران کودکی و نگرش های اصلی سبک زندگی و وظایف اصلی زندگی و تعامل آنها با یکدیگر بود و آن را در قالب درخت سبک زندگی معرفی کردند، مفاهیم ارزشی و انسان شناختی و فلسفی را مطرح ساختند و تمام زندگی را به صورت یکپارچه متصور شدند.

نخبگان، ستاره های اجتماعی، گروه های اجتماعی مرجع و تأثیرگذار در تحمیل و انتخاب سبک زندگی از سوی مردم نقش آفرینی چشمگیری دارند و این موضوع تأثیر فراوانی بر سبک زندگی مقبول بر ستاره و اسوه شدن افراد دارد؛ به عبارت دیگر سبک زندگی نماد نظام منزلتی (مرجع پروری) است (آنتونی^۳، ۱۳۹۵). در جامعه ای که دینداری ارزش دانسته شود، جهاد ارزشمند است، علمای دین منزلت اجتماعی دارند؛ خانواده های ایثارگر الگو خواهند شد. در جامعه ای نیز که همه توجهات به سمت تفنن و سرگرمی است، از بازیگران و ورزشکاران سرمشق گرفته می شود؛ به عبارت دیگر در عصر کنونی فرایند انتقال و تغییر فرهنگی از سوی چهره های مشهور جامعه و با ابزار و تولیدات رسانه ای اعم از فیلم های تلویزیونی و سینمایی

1. Adler, Alfred
2. Stein, H.
3. Antoni

اجرا می‌شود. در این فرایند گروه‌ها و افراد با فرهنگ‌های گوناگون روبه‌رو می‌شوند که از عناصر فرهنگی جوامع مختلف برخی را اقتباس کرده، و بعضی را رها می‌کنند. این انتخاب که در بیشتر مواقع آگاهانه است و در برخی موارد نیز به‌طور ناآگاهانه رخ می‌دهد تحت تأثیر فشار گروه‌ها و الگوهای رفتاری آنها و همچنین زیر نفوذ اوضاع و احوال اجتماعی و اقتصادی است (آذرخش، سرایی و ساروخانی، ۱۳۹۶). این امر در دوران اخیر، خانواده‌ها را با مسائل متفاوت و چالش برانگیزی مواجه کرده و تأثیرات منفی بر عملکرد آنها گذاشته است. خانواده‌های ایرانی نیز با تحولات ساختاری در روابط خود روبه‌رو شده‌اند (کعب عمیر و پیرزاده، ۲۰۲۰).

پایداری و خوشبختی در زندگی مشترک هنگامی به وقوع می‌پیوندد که زوجین ارتباط مثبتی با خالق خود برقرار کنند، در جهت آخرت خویش به انجام اعمال شایسته بپردازند و به فرامین الهی پایبند باشند، نه اینکه درگیری‌های زندگی آنان را به اندازه‌ای مشغول سازد که از یاد خدا غفلت ورزند (منافقون/۹) یا به خاطر توجه بیش از حد به خانواده از عمل به وظایف دینی خود دور شوند (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۱۸۶). زندگی سالم در تنظیم روابط درست انسان با خداوند، خود، دیگران و طبیعت تحقق می‌یابد (خارستانی و سیفی، ۱۳۹۸).

پژوهش اولرلی، هیمن و جونگزما^۲ (۲۰۱۵)، یکی از عوامل مؤثر در رضایت جنسی و سبک زندگی فرد است. تحقیقات آنان بر روی زوجین اندونزیایی نشان داد زنانی که پوشش مناسب دارند در مقایسه با زنان فاقد این پوشش، جذابیت زیادی برای شوهرانشان داشته و این امر بر تعداد دفعات ارتباط جنسی مؤثر بوده است. آکنجی و چن^۳ (۲۰۱۶) در مقاله‌ای با عنوان «چارچوبی برای شکل دادن به سبک‌های زندگی پایدار؛ تعیین‌کننده‌ها و راهبردها» ضمن ارائه تعریفی قابل قبول از سبک زندگی پایدار، نشان دادند که با چه راهبردهایی می‌توان کارهای صورت گرفته در این حوزه را ارزیابی کرد. نل و راسمن^۴ (۲۰۱۹) به بررسی دینداری و امید با رضایت از زندگی پرداختند. نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری، تأثیرات مستقیم دینداری بر امید و تأثیرات غیرمستقیم دینداری بر رضایت از زندگی را نشان داد و همچنین امید با نقش میانجی سبب افزایش تأثیر دینداری بر رضایت از زندگی می‌شود.

۱. أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید اموال و اولادتان شما را از یاد خدا غافل نسازد و کسانی که چنین، کنند آنان همان زیانکارانند.

2. O'Leary, Heyman & Jongsma

3. Akenj & Chwn

4. Nell & Rothman

امان، ابس، نورونبی و بانو^۱ (۲۰۱۹) در مطالعه رابطه دینداری و رضایت زناشویی بین شرکت‌کنندگان پاکستانی تشریح کردند که تعهد دینی و اعمال دینی بر رضایت زناشویی مؤثر و پدید آوردن شادی در زندگی زوجین بسیار اهمیت دارد. در پژوهش رزاندرسون^۲ و همکاران (۲۰۱۹) دینداری همسران با افزایش رضایت زناشویی آنها همراه بود؛ همچنین دینداری همسران پیش‌بینی‌کننده سطح پایین ادراک همسران از بخشش آنها بود که به کاهش رضایت زناشویی همسران می‌انجامد. هرچه زوج، میزان آگاهی بیشتری از نگرش‌های شریک زندگی خود داشته باشد، احساس شادکامی بیشتر و رضایت از رابطه را موجب می‌شود.

برجعلی، سهرابی و اسکندری (۱۳۹۷) به بررسی رابطه بین سبک زندگی اسلامی با رضایت زناشویی با واسطه‌گری خوش‌بینی پرداخته است. آموزش سبک زندگی علوی بر رضایت زناشویی معنادار بوده و بر تمامی مؤلفه‌های رضایت زناشویی تأثیر مثبت و معنادار داشته است (ایمان‌زاده، ۱۳۹۷). بنائیان سفید (۱۳۹۵)، احمدی و ذوالفقاری (۱۳۹۷)، درزیان و همکاران (۱۳۹۸)، حسن‌زاده (۱۳۹۹) و قاسمی شوب و نبوی (۱۴۰۱) سبک زندگی اسلامی در اندیشه مقام معظم رهبری را بررسی کرده‌اند.

پژوهش نبوی (۱۴۰۱) سبک زندگی اسلامی را با تعریفی از ماهیت حیات طیبه، ظرف تحقیق و مؤلفه‌های دستیابی به آن در راستای رسیدن به سبک زندگی اسلامی از دیدگاه آیه ۹۷ سوره نحل^۳ را بررسی می‌کند. نتیجه آن بود که قرآن کریم پاسخگوی نیازهای بشری در همه حوزه‌های زندگی اوست. عقلی، نانو، بابایی و پورشفیع (۱۴۰۱) در پژوهش «پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس سبک زندگی اسلامی، شکیبایی و تحمل ناکامی در بین زنان» نشان دادند متغیرهای ملاک سبک زندگی اسلامی و تحمل ناکامی، توانایی پیش‌بینی رضایت از زندگی را در بین زنان دارند.

در پژوهش مؤمنی و انانی و نصیری (۱۳۹۹) سبک زندگی اسلامی براساس چهار باور اصلی اسلام (خدا‌باوری، عدالت‌محوری، معادباوری و راهنماباوری) است. آثار خدادوستی در بعد زندگی خانوادگی؛ رفتار عادلانه، عشق در خانواده، خدامحوری، آرامش خانوادگی، نیکی

1. Aman, Abbas, Nurunnabi & Bano

2. Rose

۳. مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَثْنَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ هر کس از مرد و زن کار نیکی به شرط ایمان به خدا به جای آرد ما او را به زندگانی خوش و با سعادت زنده ابد می‌گردانیم و اجری بسیار بهتر از عمل نیکی که می‌کردند به آنان عطا می‌کنیم.

به والدین، مهرورزی، رفتار شایسته با همسر، مسئولیت‌پذیری اعضای خانواده، حمایت درون خانوادگی، نفی خشونت در خانه، همکاری در اداره خانه است. الگویی آثار اعتقادی خدادوستی؛ رضایت از خدا، محبوبیت نزد خدا، محبوبیت نزد فرشتگان، توسل به اولیای الهی، پاداش اخروی، رهایی از وسوسه، خوش‌بینی به خدا، یاد خدا، تقویت ایمان، دوستی با دوستان خدا، دشمنی با دشمنان خدا، شکرگزاری، توکل بر خداست. همسو با راهبردهای این پژوهش؛ ساختار خانوادگی منسجم که از حفظ حریم همسران، اقتدار مرد، برنامه‌ریزی، حجب و حیا، توجه به معماری اسلامی و مدیریت بحران حاصل شد. روابط بین شخصی مؤثر همسران باهم از درک متقابل، مسئولیت‌پذیری، کنترل هیجان، گفتگوی همدلانه و گذران اوقات فراغت در خانواده منتج شد. هم‌جهتی نظام ارزشی، اعتقادی و ساختاری همسران با یکدیگر از اعتقادات همسو، جهان‌بینی یکسان، هم‌راستایی سیاسی، اشتراکات تحصیلی و فرهنگی، ارزش‌های تربیتی سازگار باهم استنباط شد. حاصل درک متقابل، مسئولیت‌پذیری، کنترل هیجان، گفتگوی همدلانه کد محوری روابط بین شخصی مؤثر همسران باهم شد. گذران اوقات فراغت در خانواده هدیه دادن، تشکر و قدردانی، تشویق و تحسین و ایجاد شور و انگیزه زندگی زیرمجموعه مقوله نشاط و آرامش‌آفرینی در خانواده هستند.

در پژوهشی توده‌رنجبر و عراقی (۱۳۹۷) دریافتند که افراد بانگرس‌های مذهبی بالامسئولیت‌پذیری بیشتری نسبت به خانواده دارند. هر چه نگرش‌های مذهبی بالاتر باشد، خرسندی از پرورش و تربیت فرزندان نیز بیشتر می‌شود و در تربیت فرزندان موفق‌ترند. افرادی که نگرش‌های مذهبی بیشتری دارند از فعالیت اجتماعی خود هم خرسندی و رضایت بیشتری دارند. زندگی براساس اصول اسلامی، منافع و برکات فراوانی به همراه دارد. برای آشکار شدن اسلام در جامعه، نیازمند پیاده‌سازی سبک زندگی اسلامی هستیم. ترویج رسوم اسلامی به عنوان یک سبک زندگی در جامعه می‌تواند به تأمین سلامت روانی و جسمانی افراد کمک کند؛ زیرا اسلام با هر عاملی مخالف است که به سلامت روان آسیب بزند و سبک زندگی کامل و بسیار غنی را ارائه می‌دهد. دین اسلام به عنوان مکتبی انسان‌ساز بیشترین توجه را به رفعت خانواده دارد؛ از این رو، چنین نهاد مقدسی را کانون تربیت می‌شمرد، نیکبختی و بدبختی جامعه انسانی را به صلاح و فساد این بنا وابسته می‌داند و هدف از تشکیل خانواده را تأمین نیازهای عاطفی و معنوی انسان ازجمله حصول آرامش برمی‌شمارد. در نتیجه از ضرورت‌های اساسی

برای پایداری و رضایتمندی خانواده، پرداختن به سبک زندگی مذهبی و ارزش های دینی است (مسلم بیات و عامری، ۱۳۹۹).

در مورد سبک های زندگی و دینداری و اثرهای آن بر دوام ازدواج و رضایتمندی زوجین، تحقیقات گسترده ای انجام شده است تا به زوج ها کمک کند به شکل درست تری وارد زندگی مشترک شده، ازدواج مستحکم تری داشته باشند و از کیفیت بالاتری در زندگی بهره مند شوند؛ بنابراین با نگاهی عمیق به مطالعات انجام شده درباره سبک زندگی اسلامی و رضایت زناشویی، وجود خلأ پژوهشی برای ارائه الگو و راهکاری به منظور سبک زندگی اسلامی زوجین رضایتمند به نظر می رسد، بدین ترتیب هدف اصلی پژوهش حاضر پاسخ به این پرسش است که الگوهای سبک زندگی اسلامی مبتنی بر تجارب زیسته زوجین رضایتمند مذهبی چیست؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر به روش کیفی با استفاده از رویکرد داده بنیاد (گراندد تئوری) انجام می شود. ابزار گردآوری داده ها، مصاحبه نیمه ساختارمند است. برای شناسایی افراد دارنده شرایط با ازدواج های پایدار رضایتمند از نمونه گیری گلوله برفی استفاده می شود. در این پژوهش از رهیافت نظام مند استراس و کوربین^۱ شامل گام های جمع آوری داده، کدگذاری باز، کدگذاری محوری، کدگذاری انتخابی و ارائه الگوی پارادایمی بهره برداری خواهد شد.

پیاده سازی مصاحبه ها و تحلیل مداوم و همراه با گردآوری داده در طول انجام مصاحبه ها، بررسی نحوه کدگذاری مصاحبه ها توسط متخصصی دیگر برای اطمینان از درستی کدگذاری و سلیقه ای بودن درک محقق از مضمون مصاحبه ها انجام می شود. محقق برای دستیابی به اعتمادپذیری بیشتر، نتایج تحلیل خود را به مصاحبه شوندگان ارائه خواهد داد.

جامعه مورد مطالعه

با توجه به آنکه جامعه و نمونه در تحقیقات کیفی برهم منطبق است، جامعه مورد مطالعه خانواده های (زوجین) رضایتمند مذهبی خواهند بود که به صورت در دسترس و هدفمند وارد پژوهش می شوند و باید ملاک های ذیل را دارا باشند: زن و شوهر هر دو ایرانی باشند، ازدواج کنونی نخستین ازدواج آنها باشد، هیچ گاه متارکه نکرده باشند، در زمان مصاحبه دست کم ۱۰

سال از ازدواجشان گذشته باشد و خودشان را به عنوان افرادی رضایتمند بشناسند، دارای مشکلات روان‌شناختی نباشند و از داروهای مربوط به سلامت روان استفاده نکنند، التزام عملی به اعتقادات اسلامی به عنوان شاخص مذهبی داشته باشند.

اطلاعات جمعیت‌شناختی مصاحبه‌شوندگان

برای کسب اطلاعات پژوهش درباره سبک زندگی اسلامی مبتنی بر تجارب زیسته زوجین رضایتمند مذهبی با تعداد یازده نفر خانم متأهل و سه نفر آقای متأهل که بنابر اظهار خود در خانواده‌ای مذهبی با شاخص‌های دینداری و رضایتمندی از زندگی زناشویی بودند؛ با احراز رضایت فردی مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انجام شده است.

یافته‌ها

داده‌های این پژوهش بر مبنای مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته تدوین شده است؛ سبک زندگی اسلامی مبتنی بر تجارب زیسته زوجین رضایتمند مذهبی مطالعه شدند و برای گزاره‌های معنادار و مرتبط با سؤال پژوهش، یک کد باز مربوط به آن تعریف شد. درمجموع چهارده مصاحبه، ۲۶۷ گزاره معنادار ذیل ۷۷ کد باز (شامل چهارده مقوله محوری و ۴ کد انتخابی) دسته‌بندی شدند. برخی از این مقوله‌ها با عوامل شناسایی شده در پژوهش‌های پیشین مشترک و برخی دیگر نیز دستاورد این پژوهش بوده که در مطالعات گذشته به آنها توجه چندانی نشده است.

در ادامه کدهای باز، محوری و انتخابی در جدول ذیل ارائه می‌شود.

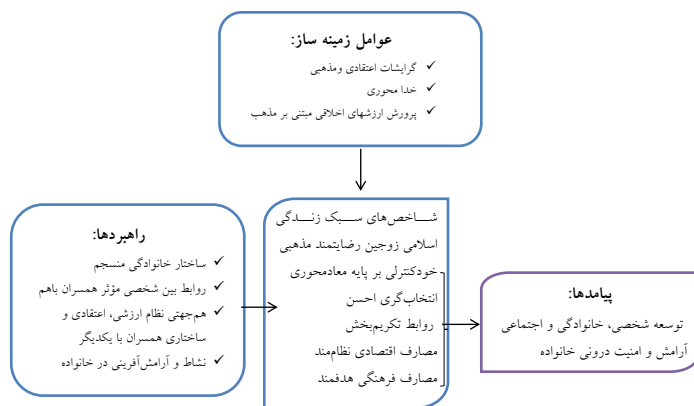
جدول ۱: کدگذاری باز، محوری و انتخابی مبتنی بر تجارب زیسته زوجین رضایتمند مذهبی

کد انتخابی	کد محوری	کد باز
شاخص‌های سبک زندگی اسلامی در زوجین رضایتمند مذهبی	خودکنترلی بر پایه معاد محوری	ثواب اخروی
		مرگ آگاهی
		گذرا بودن دنیا
	انتخاب‌گری احسن	انتخاب براساس رضای خدا
		انتخاب براساس منافع خانواده
		انتخاب براساس همفکری
		انتخاب براساس عقل و منطق
		انتخاب براساس ارزش‌ها
	روابط تکریم‌بخش	احترام و تکریم والدین
		صله رحم
		مودت و رحمت
		بهبود روابط همسران با روابط صمیمانه با والدین
		رعایت ادب و احترام همسران
	مصارف اقتصادی نظام‌مند	پرهیز از اسراف و تجمل و مصرف‌گرایی
		توجه به کیفیت کالا
		منفعت افراد کم بضاعت
		کسب رزق حلال
		تغذیه سالم
		تفریحات سالم
		قیمت مناسب کالا
	مصارف فرهنگی هدفمند	مطالعه همسو با اهداف مذهبی
		استفاده مؤثر از فضای مجازی
		تماشای هدفمند برنامه‌های تلویزیون
		تماشای فیلم و تئاتر مناسب و مفید
		گذراندن دوره‌های آموزشی سودمند
		حضور مذهبی در محافل
عوامل زمینه‌ساز سبک زندگی اسلامی	گرایش‌های اعتقادی و مذهبی	پیروی از معصومین
		الگوگیری دینی
		ولایت‌پذیری
		مراقبه
		توکل و توسل
		درک عظمت خالق در مخلوقات
	خدا محوری در امور	حاضر و ناظر دیدن خدا
		امید به خدا
		شکرگزاری
		امر الهی

	پرورش ارزش‌های اخلاقی مبتنی بر مذهب	گذشت و بخشش
		صبر
		حفظ آرامش
		سعه صدر
		انعطاف‌پذیری
		اعتماد
		وفاداری
		صداقت
		آراستگی ظاهری
		گشاده‌رویی و حسن خلق
		خوش‌بینی
		سخاوت
راهنمادهای تحقق سبک زندگی اسلامی	هم‌جهتی نظام ارزشی، اعتقادی و ساختاری همسران با یکدیگر	اعتقادات همسو
		جهان‌بینی یکسان
		هم‌راستایی سیاسی
		اشتراکات تحصیلی و فرهنگی
		ارزش‌های تربیتی سازگار با هم
	ساختار خانوادگی منسجم	حفظ حریم همسران
		اقتدار مرد
		برنامه‌ریزی
		حجب و حیا
		توجه به معماری اسلامی
		مدیریت بحران
	روابط بین شخصی مؤثر همسران باهم	درک متقابل
		مسئولیت‌پذیری
		کنترل هیجان
		گفتگوی همدلانه
		گذران اوقات فراغت در خانواده
	نشاط و آرامش‌آفرینی در خانواده	هدیه دادن
		تشکر و قدر دانی
		تشویق و تحسین
		ایجاد شور و انگیزه زندگی
پیامدهای سبک زندگی اسلامی در زوجین رضایتمند مذهبی	توسعه شخصی، خانوادگی و اجتماعی	تکامل نسلی
		تکامل و ارتقای معنوی زوجین
		تکامل فرهنگی
		تکامل اقتصادی
		تکامل اجتماعی

		تکامل اخلاقی
		تمایز یافتگی
	تحقق امنیت و آرامش درونی	ارضای نیازهای عاطفی و روانی
		پاسخ به غریزه
		احساس امنیت

براساس یافته‌های پژوهش شاخص‌های سبک زندگی اسلامی در زوجین رضایتمند مذهبی؛ خودکنترلی بر پایه معادمحوری، انتخاب‌گری احسن، روابط تکریم‌بخش، مصارف اقتصادی نظام‌مند و مصارف فرهنگی هدفمند است. عوامل زمینه‌ساز سبک زندگی اسلامی؛ گرایش‌های اعتقادی و مذهبی، خدامحوری و پرورش ارزش‌های اخلاقی مبتنی بر مذهب است. راهبردهای تحقق سبک زندگی اسلامی؛ ساختار خانوادگی منسجم، روابط بین شخصی مؤثر همسران باهم و هم‌جهتی نظام ارزشی، اعتقادی و ساختاری همسران با یکدیگر می‌باشد و پیامدهای سبک زندگی اسلامی در زوجین رضایتمند مذهبی؛ توسعه شخصی، خانوادگی و اجتماعی و تحقق آرامش و امنیت درونی خانواده است.



شکل ۱: شمای کلی الگوی سبک زندگی اسلامی مبتنی بر تجارب زیسته زوجین مذهبی

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش با یافته‌های تحقیقاتی از داخل و خارج همسو بود؛ از آن جمله: باقری (۱۳۹۶)، خدادادی سنگده و همکاران (۱۳۹۹)، اکبری امرفان، عبدی و یوسف‌خانی (۱۳۹۴)، عظیمی و حبی (۱۴۰۱)، اسدی فرهادی، فتحی‌آشتیانی و آزاد فلاح (۱۳۹۷)، عقیلی، نانوا، بابایی و پورشفیع

(۱۴۰۱)، نبوی (۱۴۰۱) و با برخی یافته‌های خارستانی و سیفی (۱۳۹۸)، صنیعی (۱۳۹۸)، یوسف‌زاده اربط (۱۳۹۹)، راهی (۱۳۹۹)، ابراهیمی، پرکان، بزرگر بفرویی (۱۴۰۰)، مظاهری، ابراهیم‌پور سامانی و رحیمی (۱۳۹۶) و باقری (۱۳۹۶) و نیز ایوانز و جکسون (۲۰۰۷)، هاج، آندریاک و مونتیا (۲۰۰۷)، لی، آکنجی و چن (۲۰۱۶)، دیوید و استافورد (۲۰۱۵)، نل و راسمن (۲۰۱۹) رزاندسون و همکاران (۲۰۱۹).

در این پژوهش به عملکردهای زوجینی پرداخت شد که هویت شخصی آنها متأثر از هویت مذهبی آنهاست و در انتخاب‌های خود به دنبال پیروی از دستورات الهی و راهنمایان این راه که پیامبر اعظم ﷺ و بقیه معصومین و بزرگان دین هستند. پایداری و خوشبختی در زندگی مشترک هنگامی به وقوع می‌پیوندد که زوجین ارتباط مثبتی با خالق خود برقرار کرده، در جهت آخرت خود به انجام اعمال شایسته بپردازند و به فرامین الهی پایبند باشند، نه اینکه درگیری‌های زندگی آنان را به حدی مشغول سازد که از یاد خدا غفلت ورزند یا به سبب توجه بیش‌ازحد به خانواده از عمل به وظایف دینی خود دور شوند (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۱۸۶).

شاخص‌های سبک زندگی زوجینی که سبک زندگی مذهبی دارند توجه به ثواب اخروی، مرگ‌آگاهی، گذرا بودن دنیا به خودکنترلی بر پایه معاد در شئونات زندگی آنها می‌انجامد. وقتی انتخاب براساس رضای خدا، منافع خانواده، همفکری، عقل و منطق و ارزش‌ها صورت گیرد، آن انتخاب احسن خواهد شد.

خداوند در آیه ۸۳ سوره بقره^۱ اشاره می‌فرماید که جز خدا را نپرستید و به پدر و مادر و خویشان نیکی کنید. پیامبر اکرم ﷺ و ائمه اطهار نیز بارها به نیکی به والدین و صلہ رحم سفارش کرده و آثار مترتب بر آن را برشمرده‌اند. امام باقر علیه السلام فرمود: چهار صفت است که در هر یک از مؤمنان باشند، خدا او را در والاترین مرتبه بهشت، در غرفه‌هایی برتر از همه غرفه‌های بهشتی و عالی‌ترین مرتبه شرف جای می‌دهد، کسی که به پدر و مادر خود انفاق کند، با آن دو مدارا کند، به آنان نیکی کند و آن دو را اندوهگین نسازد.^۲ رسول خدا فرمود: خدمت به خانواده، کفاره گناهان بزرگ موجب فرونشاندن خشم الهی، مهریه حوریان بهشتی و فزونی

۱. و [یاد کنید] زمانی که از بنی اسرائیل پیمان گرفتیم که جز خدا را نپرستید، و به پدر و مادر و خویشان و یتیمان و مستمندان نیکی کنید، و با مردم با خوش‌زبانی سخن گوید، و نماز را بر پا دارید، و زکات بپردازید، سپس همه شما جز اندکی [از پیمان خدا] روی گردانید؛ و شما [به طور عادت] روی گردان هستید.

۲. عن أبي جعفر الباقر محمد بن علي عليه السلام قال سمعته يقول: ... وأربع من كن فيهم من المؤمنين أسكنه الله في أعلى عليين في غرف في محل الشرف كل الشرف من أوى اليتيم ونظر له فكان له أباً ومن رجم الضعيف وأعانه وكفاه ومن أنفق على والديه ورفق بهما وبرهما ولم يخرق لِمملوكه وأعانه على ما يكلفه ولم يستسعه فيما لا يطيق.

حسنات و درجات است (جوادی آملی، ۱۳۹۱).

همچنین در خانواده‌ای که والدین احترام و تکریم می‌شوند صله رحم متداول است، بین همسران مودت و رحمت شکل گرفته است، ادب و احترام بین همسران رعایت می‌شود و بهبود روابط همسران با روابط صمیمانه با والدین همراه است؛ بدین ترتیب روابط تکریم بخش بین همه اعضای خانواده حاکم می‌شود.

پرهیز از اسراف، تجمل و مصرف‌گرایی، توجه به کیفیت کالا، منفعت افراد کم‌بضاعت، کسب رزق حلال، تغذیه سالم، تفریحات سالم، قیمت مناسب کالا برای خانواده اقتصاد نظام‌مند را به همراه دارد؛ چنان‌که در آیه ۳۱ سوره اعراف^۱ سفارش می‌شود که انسان در حال نماز و رفتن به سوی مسجد (حالت‌های معنوی) نیز لباس بپوشد و خود را بیاراید و با وقار و شخصیت وارد مسجد شود و نماز بخواند. این نوعی جمع کردن میان دین و دنیا و امور مادی و معنوی است و اسلام دین زندگی می‌باشد و ترک دنیا و لذت‌ها و تجملات دنیا را یک ارزش نمی‌داند، بلکه دستور می‌دهد که حتی در حال نماز و ورود به مسجد هم انسان لباس زینتی خود را داشته باشد. در روایتی است که امام حسن علیه السلام در حال نماز زیباترین لباس خود را می‌پوشید؛ همچنین می‌افزاید که بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید و بدین‌گونه اعلام می‌دارد که استفاده از نعمت‌های مادی و پوشیدن لباس و خوردن و آشامیدن، کار ناپسندی نیست. انسان طبیعتاً خود به پوشیدن لباس زینتی و خوردن و آشامیدن علاقه‌مند است و به آن روی می‌آورد و اینکه در آیه به اینها دستور می‌دهد برای بیان این مطلب است که این کارها حرام نیست و همچنین یک نوع راهنمایی است که انسان لباس بپوشد و درست بخورد و بیاشامد و در خوردن و آشامیدن زیاده‌روی نکند. اینکه در ادامه آیه از اسراف و افراط در خوردن باز می‌دارد برای آن است که این اجازه سبب نشود که گروهی در مصرف خوراکی‌ها اسراف کنند و از حالت اعتدال بیرون روند (طباطبایی، ۱۳۷۸).

مطالعه همسو با اهداف مذهبی، استفاده مؤثر از فضای مجازی، تماشای هدفمند برنامه‌های تلویزیون تماشای فیلم و تئاتر مناسب و مفید، گذراندن دوره‌های آموزشی سودمند، حضور مذهبی در محافل از جمله مصارف فرهنگی زوجین رضایتمند مذهبی است که هم متأثر از سبک زندگی و هم اثرگذار بر آنهاست.

۱. يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ.

نهج البلاغه به عنوان یک منبع مهم دینی، نگاهی جامع به زندگی دارد. از دیدگاه نهج البلاغه زندگی سالم در تنظیم روابط درست انسان با خداوند، خود، دیگران و طبیعت تحقق می‌یابد. رابطه انسان با خدا، با یاد خدا (نامه ۳۱ و ۲۳۵)، ایمان به وعده‌های الهی (حکمت ۳۱۰ و ۴۱۷)، امید به رحمت الهی (خطبه ۴۴ و ۵۲)، تسلیم بودن (خطبه ۴۸ و ۶۲)، امید به خدا (حکمت ۸۲ و ۳۷۳)، توکل به خدا (حکمت ۲۷۳ و ۴۱۲)، کسب رضای الهی (خطبه ۱۲۷ و ۱۲۹) و پناه بردن به خدا و شریک ندانستن برای خدا (خطبه ۴۱ و ۴۶) بهبود می‌یابد.

همچنین با انجام افعالی مانند حسن نیت (حکمت ۳۶۰ و ۴۲۴)، قناعت (خطبه ۲۳)، مرگ آگاهی و مرگ‌اندیشی (خطبه ۱۸۸ و ۲۰۵)، تواضع و فروتنی (خطبه ۱۹۲ و ۲۱۱)، عفت و پاکدامنی (حکمت ۳۴۵ و ۴۲۲)، تربیت نفس (حکمت ۳۵۹ و ۴۲۴)، صبر و بردباری (حکمت ۴۳۷) و عاملیت به علم خود (نامه ۲۷ و ۲۸۹) می‌توان به بهبود رابطه انسان با خود پرداخت.

از دیدگاه نهج البلاغه زندگی خوب مستلزم تنظیم رابطه فرد با دیگران است. صله رحم (حکمت ۱۴ و ۳۶۲)، عدم اجتماع‌گریزی (خطبه ۱۲۵ و ۱۲۷)، نیکی به بازماندگان دیگران (حکمت ۲۶۴ و ۴۱۰)، مشورت کردن با دیگران (حکمت ۱۷۳ و ۳۹۲)، حفظ آبروی خود و دیگران (حکمت ۳۴۶ و ۴۲۲) و بخشایشگری نسبت به دیگران (حکمت ۲۴۷ و ۴۰۱) از اموری هستند که به رابطه درست انسان با دیگران کمک می‌کنند. طبیعت و اجزای گوناگون آن ضمن اینکه مسخر خدا هستند از جانب خداوند به گونه‌ای خلق شده‌اند که در حد لازم مسخر انسان نیز باشند تا آدمی با تسلط بر آنان بتواند از آنها بهره‌برداری کند. رابطه انسان با طبیعت نیز بر سبک زندگی فرد تأثیر می‌گذارد. نگاه زیبایی‌شناختی به طبیعت (خطبه ۷۵ و ۹۱)، شناخت خدا از روی طبیعت (خطبه ۱۸۵ و ۱۹۹)، رفتار شایسته بر سایر مخلوقات طبیعت و رعایت حال حیوانات (نامه ۲۵ و ۲۸۶) و دل نبستن به دنیا (خطبه ۱۱۱ و ۱۰۸) می‌تواند به تنظیم این رابطه کمک کند (شفیعی پور، ۱۳۹۵: ۲۷).

ساختار خانوادگی منسجم، روابط بین شخصی مؤثر همسران باهم، هم‌جهتی نظام ارزشی، اعتقادی و ساختاری همسران با یکدیگر و نشاط و آرامش‌آفرینی در خانواده از جمله راهبردهای سبک زندگی اسلامی هستند. در پژوهش حاضر ساختار خانوادگی منسجم از حفظ حریم همسران، اقتدار مرد، برنامه‌ریزی، حجب و حیا، توجه به معماری اسلامی و مدیریت بحران حاصل می‌شود.

از اعتقادات همسو جهان‌بینی یکسان، همراهی‌های سیاسی، اشتراکات تحصیلی و

فرهنگی، ارزش‌های تربیتی سازگار باهم، هم‌جهتی نظام ارزشی، اعتقادی و ساختاری همسران با یکدیگر استنباط می‌شود.

کد محوری روابط بین شخصی مؤثر همسران باهم از درک متقابل، مسئولیت‌پذیری، کنترل هیجان، گفتگوی همدلانه و گذران اوقات فراغت در خانواده منتج شد. هدیه دادن، تشکر و قدردانی، تشویق و تحسین و ایجاد شور و انگیزه زندگی زیرمجموعه مقوله نشاط و آرامش‌آفرینی در خانواده هستند. چنان‌که در قرآن کریم آمده است: «و میان دل‌هایشان الفت و پیوند برقرار کرد که اگر همه آنچه را در روی زمین است، هزینه می‌کردی نمی‌توانستی میان دل‌هایشان الفت اندازی، ولی خدا میان آنان ایجاد الفت کرد؛ زیرا خدا توانای شکست‌ناپذیر حکیم است»^۱ (انفال/۶۳).

عوامل زمینه‌ساز سبک زندگی اسلامی شامل سه مقوله با عناوین گرایش‌های اعتقادی و مذهبی، خدامحوری و پرورش ارزش‌های اخلاقی مبتنی بر مذهب است. نخستین کد محوری مستخرج‌شده در این کد انتخابی گرایش‌های اعتقادی و مذهبی می‌باشد که با پیروی از معصومین، الگوگیری دینی، ولایت‌پذیری، مراقبه، توکل و توسل و درک عظمت خالق در مخلوقات ظهور و بروز می‌یابد.

دومین مقوله خدامحوری می‌باشد که کدهای باز آن حاضر و ناظر دیدن خدا، امید به خدا، شکرگزاری و امر الهی است.

کد محوری پرورش ارزش‌های اخلاقی مبتنی بر مذهب از گذشت و بخشش، صبر، حفظ آرامش، سعه صدر، انعطاف‌پذیری، اعتماد، وفاداری، سخاوت، صداقت و آراستگی ظاهری حاصل می‌شود.

پیامدهای سبک زندگی اسلامی؛ توسعه شخصی، خانوادگی و اجتماعی از تکامل نسلی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی، اخلاقی و تکامل و ارتقای معنوی زوجین منتج می‌شود. ارضای نیازهای عاطفی و روانی، پاسخ به گزینه و احساس امنیت به تحقق آرامش و امنیت درونی خانواده می‌انجامد.

ساختار خانوادگی منسجم، روابط بین‌شخصی مؤثر همسران باهم، هم‌جهتی نظام ارزشی، اعتقادی و ساختاری همسران با یکدیگر و نشاط و آرامش‌آفرینی در خانواده ازجمله

۱. وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ.

راهبردهای سبک زندگی اسلامی هستند.

توجه به معنویت و دینداری که اساسی‌ترین عامل امنیت و آرامش درونی خانواده است، زمانی معنا می‌یابد که انسان را گوهری گرانبها در گنجینه آفرینش دانسته که دو جلوه جسم خاکی و جان روحانی دارد؛ ارزش جسم او به قدری است که بهشت بهای واقعی آن می‌باشد و روح و جان او عظمت و ارزشی برتر از بهشت دارد که همان دیدار حق است؛ بنابراین در خانواده‌های متدین که زندگی خود را براساس آموزه‌های اسلامی بنا نهاده‌اند، آشنایی کامل درباره انسان واقعی دارند و انسان را محصور در این دنیای مادی نمی‌دانند. آنان هم در حفظ سلامتی جسم خود تلاش می‌کنند و هم برای سلامتی روح و جانشان برنامه‌هایی را دارند و به وظایف دینی، به‌ویژه نماز اهمیت قائل شده، در انجام آنها اهتمام می‌ورزند، از غیبت کردن و تهمت زدن پرهیز می‌کنند و اوقات فراغت خود را با سرگرمی‌های حرام و رفتارهای نامشروع تلف نمی‌کنند و با انجام اعمال عبادی و نیایش به درگاه الهی و شرکت در مجالس دعا و مذهبی به تربیت و بهداشت معنوی خود اهتمام می‌ورزند (باقری، ۱۳۹۶). افرادی که نگرش‌های مذهبی بالاتری دارند در زندگی زناشویی رضایت بیشتری دارند و بنیان خانواده و زندگی زناشویی آنها از استحکام بیشتری برخوردار است. مذهب به افراد کمک می‌کند که از نظر هیجانی خود را حفظ کرده، و در برخورد با آن موقعیت از راه معناجویی و امیدواری تلاش کنند؛ افزون بر آن مذهب می‌تواند بر نتایج و پیامدهای حاصل از عوامل مشکل‌آفرین تأثیر گذارد. مذهب به تنظیم و تفسیر وقایع زندگی، حالتی عبادت‌گونه می‌بخشد؛ به‌گونه‌ای که افرادی که از احساس وابستگی و ارتباط متعالی برخوردارند و از اطاعت خداوند در زندگی‌شان لذت می‌برند، سلامت جسمانی و روانی بیشتری دارند. باور اینکه انسان جانشین خداوند روی زمین است منتهی به رفتاری می‌شود که در همه ابعاد و مراحل زندگی، به‌ویژه در زندگی اجتماعی و خانوادگی لایق این جانشینی باشد. در سبک زندگی الهی، هدف از زندگی دنیا آماده شدن برای جهانی دیگر است؛ چنین انسانی هرگز جهان و زندگانی در آن را لغو و عبس نمی‌یابد، بلکه تلاش او در این جهت است که حیات و زندگی خود را با نظام آفرینش هماهنگ سازد. بر این اساس می‌توان با توجه به تجربه زیسته زوجین رضایتمند مذهبی الگویی از سبک زندگی اسلامی برای رشد و تعالی خانواده و تداوم همراه با رضایت در نهایت حرکت جامعه به سوی حیات طیبه ارائه داد.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه، ترجمه سیدجعفر شهیدی، (۱۳۹۱)، تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
۳. آذرخش، اردشیر؛ سربابی، حسن و باقر ساروخانی، (۱۳۹۶)، «نقش سبک زندگی در نوع گروه مرجع دانشجویان دانشگاه رازی کرمانشاه»، پژوهش در علوم انسانی و مطالعات اجتماعی.
۴. ابراهیمی، کریم؛ پرکان، حسین و کمال بزرگر بفرویی، (۱۴۰۰)، «مختصات راهبردی الگوی سبک زندگی اسلامی»، مطالعات الگوی پیشرفت اسلامی ایرانی، شماره ۱۹، صص: ۸۳-۱۱۸.
۵. احمدی، ابوالفضل و ابوالفضل ذوالفقاری، (۱۳۹۷)، «سبک زندگی اسلامی در اندیشه مقام معظم رهبری»، مطالعات میان فرهنگی، دوره چهاردهم، شماره ۳۹، صص: ۱۲۱-۱۲۸.
۶. اسدی فرهادی، طاهره؛ فتحی آشتیانی، علی و پرویز آزادفلاح، (۱۳۹۷)، «تأثیر جهت‌گیری مذهبی بر کیفیت زندگی» (مورد مطالعه: یک سازمان دولتی)، مطالعات پلیس زن، شماره ۲۹، صص: ۸۳-۹۴.
۷. اشتیری، حسین؛ سیدرضا صالحی امیری، (۱۳۹۵)، «طراحی الگوی رابطه مدیریت فرهنگی با سبک زندگی ایرانی-اسلامی»، مدیریت منابع در نیروی انتظامی، دوره چهارم، شماره ۳، صص: ۳۱-۶۰.
۸. اکبری امرقان، حسین؛ زینت عبدیوسفخانی، (۱۳۹۴)، «بررسی رابطه بین پابندی مذهبی و رضایت از زندگی»، پژوهشنامه تربیتی، دوره دهم، شماره ۴۳، صص: ۳۷-۴۸.
۹. آنتونی، جی. ویل، (۱۳۹۵)، «بررسی مفهوم سبک زندگی»، ترجمه معصومه آتشین صدف، طعم زندگی، شماره ۱، صص: ۳۵-۶۸.
۱۰. ایمان زاده، علی، (۱۴۰۰)، «اثربخشی آموزش الگوی سبک زندگی علوی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین دارای اختلافات زناشویی»، روان‌شناسی دینی، شماره ۵۴، صص: ۵۷-۴۵.
۱۱. برجعلی، احمد؛ سهرابی، فرامرز؛ اسکندری، حسین؛ معتمدی، عبدالله و احمد فلاح، (۱۳۹۷)، «بررسی رابطه بین سبک زندگی اسلامی با رضایت زناشویی با واسطه‌گری خوش‌بینی»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، شماره ۲۲، صص: ۶۲-۴۳.
۱۲. باقری، حمید، (۱۳۹۶)، تدوین مبانی و الگوی مطلوب سبک زندگی از دیدگاه قرآن کریم، تهران: دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی.
۱۳. بنائیان سفید، محمد؛ یارمحمدیان، محمدحسین؛ کشتی‌آرای، نرگس و سیدمهدی آقاپور، (۱۳۹۴)، «واکاوی مفهومی سبک زندگی اسلامی-ایرانی از دیدگاه مقام معظم رهبری در آینه آیات و روایات»، مدیریت فرهنگی، دوره نهم، شماره ۳۰، صص: ۵۹-۹۰.
۱۴. توده‌رنجبر، محسن و فاطمه عراقی، (۱۳۹۷)، «بررسی رابطه نگرش مذهبی با رضایت از زندگی زناشویی»، مطالعات علوم اسلامی انسانی، شماره ۱۶، صص: ۵۳-۶.
۱۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد، (۱۳۸۴)، شرح غررالحکم و دررالکلم، شرح محمد خوانساری، مقدمه میرجلال‌الدین حسینی، تهران: دانشگاه تهران.
۱۶. جوادی آملی، عبدالله، (۱۳۹۱)، مفاتیح الحیات، با همکاری محمدحسین فلاح‌زاده، یدالله مقدسی، سیدکمال‌الدین عمادی، محمود لطیفی، جعفر آریانی، قم: نشر اسراء.
۱۷. خارستانی، اسماعیل و فاطمه سیفی، (۱۳۹۸)، «جایگاه خانواده در سبک زندگی اسلامی و ایجاد حیات طیبه از منظر قرآن کریم»، مطالعات قرآن و حدیث سفینه، شماره ۶۴، صص: ۱۲-۸۹.
۱۸. خدادادی سنگده، جواد؛ کلانی، اعظم و مرتضی گوهری‌پور، (۱۳۹۹)، «تدوین الگوی مفهومی رضایت از ازدواج در بستر خانواده سالم مبتنی بر بافت فرهنگی»، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، شماره ۴۱، صص: ۶-۲۷.
۱۹. حسن‌زاده، حسین، (۱۳۹۹)، «نگاهی هستی‌شناسانه سبک زندگی اسلامی در اندیشه مقام معظم رهبری»، الهیات و معارف اسلامی، سال دوم، شماره ۴، صص: ۸۳-۱۱.
۲۰. راهی، مصطفی، (۱۳۹۹)، «مقایسه سبک زندگی اسلامی با سبک زندگی غربی؛ آسیب‌های خانواده در سبک زندگی غربی»، نشریه مبلغان، شماره ۲۵۷، صص: ۷۴-۹۰.
۲۱. رضاپور میرصالح، یاسر، (۱۳۹۲)، ارائه الگوی مفهومی سازگاری زناشویی مبتنی بر تبیین ابعاد هستی‌شناسی و روش‌شناسی در گفتگوهای تعاملی و درون‌شخصی زوجین متقاضی طلاق و زوجین برخوردار از سازگاری زناشویی و ارزیابی اثربخشی آن.

- رساله دکتری. دانشگاه علامه طباطبائی.
۲۲. شفیعی پور مرجی، محمدعلی. (۱۳۹۵). طراحی الگوی سبک زندگی اسلامی براساس نهج البلاغه و سیره امام علی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رشته فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی. دانشگاه ملایر.
۲۳. صنیعی، ماندانا. (۱۳۹۸). «سبک زندگی اسلامی». سومین همایش ملی روان‌شناسی، تعلیم و تربیت و سبک زندگی.
۲۴. طباطبائی، سیدمحمدحسین. (۱۳۷۴). المیزان فی تفسیر القرآن. قم: جامعه مدرسین.
۲۵. عظیمی، زهرا و محمدباقر حبیبی. (۱۴۰۱). «پیش‌بینی رضایتمندی زناشویی براساس نگرش مذهبی و بخشش در زنان خانواده نظامی». روان‌شناسی نظامی. دوره سیزدهم. شماره ۴۹. صص: ۱۶۵-۱۸۶.
۲۶. عقیلی، مجتبی؛ نانوا، طیبه؛ بابایی، انسیه و مرگان پورشفیع. (۱۴۰۱). «پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس سبک زندگی اسلامی، شکیبایی و تحمل ناکامی در بین زنان». دین و سلامت. دوره دهم. شماره ۲. صص: ۲-۱۰.
۲۷. فضلی، مریم؛ فخارنوغانی، حمیده و حسین سیدموسوی. (۱۳۹۷). «نگاه تطبیقی به مؤلفه‌های مؤثر در شکل‌گیری سبک زندگی کودک از دیدگاه آدلر و اسلام». پژوهشنامه علوم انسانی اسلامی. دوره پنجم. شماره ۱۰. صص: ۷۹-۱۰۶.
۲۸. فیضی، مجتبی. (۱۳۹۲). «درآمدی بر سبک زندگی اسلامی». نشریه معرفت. سال ۲۲، شماره ۱۸۵. صص: ۴-۲۷.
۲۹. قاسمی شوب، محمد و سیدمجید نبوی. (۱۴۰۱). «بررسی سبک زندگی از منظر آیت‌الله خامنه‌ای با تأکید بر رویکرد: مبنا و نحوه اجرا». قرآن و علوم اجتماعی. سال دوم. شماره ۱. صص: ۱۰-۲۷.
۳۰. کلاویانی، محمد. (۱۳۹۲). سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۳۱. ----- (۱۳۹۶). «سبک زندگی خانوادگی از دیدگاه قرآن و مدرنیته». تربیت اسلامی. سال دوازدهم. شماره ۲۴. صص: ۷۲-۴۹.
۳۲. مرادی، نگین؛ کجیاف، محمدباقر و امیر قمرانی. (۱۳۹۵). «واکاوی سبک زندگی امام حسین (علیه السلام) با تأکید بر روابط با همسر و فرزندان». اسلام و مطالعات اجتماعی. دوره اول. شماره ۴. صص: ۶۴-۹۰.
۳۳. مسلم بیات، سمیراالسادات و فریده عامری. (۱۴۰۱). «بررسی تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های زناشویی با رویکرد اسلامی بر رضایت زناشویی و کیفیت زندگی متأهلین تهرانی». سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت. دوره پنجم. شماره ۳. صص: ۶۷-۷۲.
۳۴. مظاهری، حسین؛ ابراهیم‌پور سامانی، جمشید و سیدداریوش رحیمی. (۱۳۹۶). «مؤلفه‌ها و شاخص‌های سبک زندگی اسلامی». مطالعات تاریخ و تمدن ایران و اسلامی. دوره دوم. شماره ۲. صص: ۳۹۱۳.
۳۵. مؤمنی وائانی، قدرت‌الله و عصمت نصیری. (۱۳۹۸). «خدادوستی و تأثیر آن بر سبک زندگی اسلامی». تحقیقات علوم رفتاری. دوره هجدهم. شماره ۱. صص: ۱۶۸-۱۶۰.
۳۶. مهدوی کنی، محمد سعید. (۱۳۸۷). دین و سبک زندگی. تهران: دانشگاه امام صادق (ع).
۳۷. نبوی، زهره سادات. (۱۴۰۱). «ماهیت و مؤلفه‌های حیات طیبیه و ظرف تحقق آن در سبک زندگی اسلامی». گفت‌وگو تمدن انقلاب اسلامی. دوره دوم. شماره ۴. صص: ۲۷۷-۳۰۰.
۳۸. یوسف‌زاده اربط، حسن. (۱۳۹۹). «اصول قرآنی سبک زندگی اسلامی». معرفت فرهنگی اجتماعی. دوره یازدهم. شماره ۴. صص: ۸۶-۶۹.

39. Adler, Alfred . (1956). Individual psychology of Alfred Adler, NewYork, Basic Book Inc.
40. Akenji, Lewis.Chwn, Huizhen. (2016). A framework for shaping sustainable lifestyles: determinants and strategies, United Nations Environment Programme.
41. Aman, J., Abbas, J., Nurunnnabi, M. & Bano, S. (2019). The relationship of religiosity and marital satisfaction: The role of religious commitment and practices on marital satisfaction among Pakistani respondents. Behavioral Sciences, 9(3), 30. [link] Ba.
42. Bussing, A. & Ostermann T. (2005). Matthiessen P.F. Role of Religion and Spirituality in Medical patients: Confirmatory Results with the SpREUK Questionnaire. Health Qual Life Outcomes; 3:1.
43. David, P. & Stafford, L. (2015). «A relational approach to Religion and spirituality in marriage: The role of couples' religious communication in marital satisfaction», Journal of Famil Issues, N. 36 (2), p. 232-249.
44. Evanse, D. & T. Jackson. (2007). Towards a Sociology of Sustainable Lifestyles. University of Surrey.

45. Fazeli, H. (2021). Principles and characteristics of Quranic lifestyle (case study of each family member). *Islamic Research and Studies*. 7(1):10691- (Persian).
46. Hodge, D. R., Andereck, K. & Montoya, H. (2007). The protective influence of spiritualreligious lifestyle profiles on tobacco use, alcohol use, and gambling. *Social Work Research*, 31(4), 211-219.
47. Lubowiecki-Vikuk, A., Dabrowska, A. & Machnik, A. (2021). Responsible consumer andlifestyle: Sustainability insights. *Sustainable production and consumption*, 25, 91- 101.
48. Nell, W. & Rothman, S. (2018). Hope, religiosity, and subjective well-being. *Journal of Psychology in Africa*, 28(4), 253-260.
49. Kaab Umayr, N. & Pirzadeh, A. (2020). Comparison of marital satisfaction and intimacy and sexual function in female nurses with fixed and variable work shifts. *Journal of Ergonomics*. 8(3): 69- 59.
50. O'Leary, K. D., Heyman, R. E. & Jongsma Jr, A. E. (2015). *The Couples Psychotherapy Treatment Planner*, with DSM-5 Updates, John Wiley & Sons Stein, H. (1997). *Alfred Adler Institute; The Style of Life Tree*, retrieved on.
51. Rose, A., Anderson, S., Miller, R., Marks, L., Hatch, T. & Card, N. (2019). Longitudinal Test of Forgiveness and Perceived Forgiveness as Mediators between Religiosity and Marital Satisfaction in Long-Term Marital Relationships, *The American Journal of Family Therapy*, 46(4), 356-375, Published online.
52. Stein, H. (1997). *Alfred Adler Institute; The Style of Life Tree*, retrieved on.
53. Xiang, M., Zhang, Z. & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in cardiovascular*, 63(4).