



# Correlation of Islamic Lifestyle with Life Satisfaction and Mental Health

## ARTICLE INFO

### Article Type

Descriptive Study

### Authors

Darbe Esfahani F.<sup>1</sup> MSc,  
Motaghedifard M.\* MSc,  
Arfaei F.<sup>1</sup> PhD,  
Shekari A.<sup>2</sup> PhD

### How to cite this article

Darbe Esfahani F, Motaghedifard M, Arfaei F, Shekari A. Correlation of Islamic Lifestyle with Life Satisfaction and Mental Health. Islamic Life Style Centered on Health. 2018;2(3):131-135.

## ABSTRACT

**Aims** In the Islamic lifestyle, the divine worldview and the perfectionist and prosperous values are dominant, which play a vital role in providing mental health and life satisfaction. The aim of the present research was to investigate the correlation of Islamic lifestyle with life satisfaction and mental health among the students.

**Materials & Methods** The current descriptive-correlational research was conducted in Kashan in 2013. The statistical population consisted of all male and female students of Kashan University. 360 students were selected by stratified sampling according to sample size as a statistical sample. The research tools were Kaviani Islamic Lifestyle Survey Test-short form (ILST), Diener's Satisfaction with Life Scale (SWLS), and Goldberg and Hillier's General Health Questionnaire-28 (GHQ-28). The data were analyzed by Pearson correlation coefficient and using SPSS 21 software.

**Findings** The statistical mean score of Islamic lifestyle was  $380.21 \pm 48.52$ , mental health  $26.43 \pm 15.17$  and life satisfaction  $21.27 \pm 7.69$ . There was a significant and positive correlation between Islamic lifestyle variable with life satisfaction variable ( $p < 0.001$ ;  $r = 0.42$ ), also, there was a significant and positive correlation between Islamic lifestyle variable with and mental health ( $p < 0.001$ ;  $r = 0.35$ ).

**Conclusion** Islamic lifestyle is correlated with the life satisfaction and mental health of individuals.

**Keywords** Islamic Lifestyle; Life Satisfaction; Mental Health

\*Psychology Department, Humanities Faculty, Kashan University, Kashan, Iran

<sup>1</sup>Psychology Department, Humanities Faculty, Kashan University, Kashan, Iran

<sup>2</sup>Psychology Department, Human Sciences Faculty, Kashan University, Kashan, Iran

### Correspondence

Address: Humanities Faculty, Kashan University, Kilometer 6 Ravand Road, Kashan, Iran. Postal Code: 8731753153

Phone: +98 (31) 55912124

Fax: +98 (31) 55911121  
mahshad\_mf@yahoo.com

### Article History

Received: August 14, 2018

Accepted: August 23, 2018

ePublished: September 8, 2018

## CITATION LINKS

[1] Jihad, a cultural, ideological issue in framework of Islamic lifestyle [2] Always spring: Ethics and Islamic life style [3] Holy Quran and science of the day: Quran, psychology and education of psychotherapy in the Quran [4] The health oriented lifestyle in Islamic culture [5] Greek centenarians: Assessment of functional health status and life-style characteristics [6] Quantification and evaluation of Islamic lifestyle [7] Determining the mental health condition and its correlation with job burnout and life satisfaction in a military university personnel [8] Survey of validity and reliability of the General Health Questionnaire (GHQ) [9] A review on some active websites about Islamic lifestyle based on webometric criteria [10] The relationship between Islamic lifestyle and happiness in life satisfaction of students in Isfahan [11] Correlation between lifestyle components with general health in family [12] The relationship of islamic life style with dysfunctional attitudes in university students [13] Effect of healthy lifestyle psycho-educational training on university students' quality of life (physical and psychological) and social health [14] Role of religion and religious confrontation in mental health, Islam and mental health [15] Lifestyle basics in Sahifeh Sajjadiyeh [16] Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists [17] Lifestyle modification in Ahlul-Bayt's way [18] Exalted aphorisms and pearls of speech (Ghurur al-Hikam wa Durar al-Kalim) [19] Research Methods in Nahj al-Balaghah [20] 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 [21] The relationship between spiritual health and quality of life in patients with coronary artery disease

## همبستگی بین سبک زندگی اسلامی با رضایت از زندگی و سلامت روان

فریده درب اصفهانی MSc

گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

مهشاد معتقدی فرد\* MSc

گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

فریبرز ارفعی PhD

گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

عباس شکاری PhD

گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

### چکیده

**اهداف:** در سبک زندگی اسلامی، جهان‌بینی الهی و ارزش‌های کمال‌گرایانه و سعادت‌محورانه حاکم است که در تأمین سلامت روان و رضایت از زندگی نقش مهمی دارند. پژوهش حاضر با هدف بررسی همبستگی بین سبک زندگی اسلامی با رضایت از زندگی و سلامت روان میان دانشجویان انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش توصیفی-همبستگی حاضر در سال ۱۳۹۲ در کاشان انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه کاشان بود. ۳۶۰ نفر از دانشجویان به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای متناسب با حجم جامعه به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی کابوانی (ILST)، مقیاس رضایت از زندگی داینر (SWLS) و پرسش‌نامه سلامت روان گلدبرگ و هیلر (GHQ-28) بودند. تجزیه و تحلیل داده‌ها توسط آزمون همبستگی پیرسون و با استفاده از نرم‌افزار SPSS 21 انجام شد.

**یافته‌ها:** میانگین آماری نمره سبک زندگی ۳۸۰/۲۱±۴۸/۵۲، سلامت روان ۲۶/۴۳±۱۵/۱۷ و رضایت از زندگی ۲۱/۲۷±۷/۶۹ به دست آمد. میان متغیر سبک زندگی اسلامی و متغیر رضایت از زندگی همبستگی مثبت و معنی‌دار ( $r=0/42$ ;  $p<0/001$ )، همچنین بین متغیر سبک زندگی اسلامی و متغیر سلامت روان نیز همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود داشت ( $r=0/35$ ;  $p<0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** سبک زندگی اسلامی با رضایت از زندگی و سلامت روان افراد همبستگی دارد.

**کلیدواژه‌ها:** سبک زندگی اسلامی، رضایت از زندگی، سلامت روان

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۵/۲۴

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۶/۰۱

\*نویسنده مسئول: mahshad\_mf@yahoo.com

### مقدمه

اسلام به‌عنوان کامل‌ترین مکتب زندگی، جامع‌ترین و در عین حال زیباترین سبک زندگی را مطرح کرده و برای تمامی جزئیات زندگی فردی و اجتماعی براساس زیربنای فطری و وجودی انسان دستورالعمل‌ارایه 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 (ادراک و اعتقادات) و گرایش‌ها (ارزش‌ها، تمایلات و ترجیحات) که اموری ذهنی یا رفتاری درونی هستند و رفتارهای بیرونی (اعم از اعمال هوشیارانه و غیرهوشیارانه، حالات و وضعیت جسمی)، وضعیت‌های اجتماعی و دارایی‌ها که امور عینی هستند<sup>[1]</sup>. در واقع لایه رویی و آشکار هویت یک جامعه، سبک زندگی آن است. هر جامعه‌ای زمانی می‌تواند ثمره و محصول جهان‌بینی و ایدئولوژی خود را به دیگران نشان دهد که سبک زندگی او متناسب با باورها و ارزش‌هایش شکل گرفته باشد<sup>[2]</sup>. مبانی اعتقادی به سبک زندگی افراد جهت می‌دهد، به‌طور مثال توحید به‌عنوان اساسی‌ترین باور اعتقادی مسلمانان آثار و پیامدهای بسیاری از جمله دوری از غفلت، خوف و رجا، تقوا، عزت‌طلبی، روحیه سپاس‌گزاری، آرامش، فروتنی، رضا، تسلیم و توکل در سبک زندگی انسان دارد. همچنین

باور به معاد آثار بسیار مثبتی در جهت‌دهی سبک زندگی دارد که مهم‌ترین آنها شامل بی‌اعتنایی به جلوه‌های فریبنده دنیا، کنترل غرایز، احساس مسئولیت در زندگی و غیره هستند.

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، به‌طوری که لذت زندگی، رضایت روحی و آسودگی خاطر را احساس می‌کند<sup>[3]</sup>.

غفلت از مسأله سبک زندگی می‌تواند خسارت‌های جبران‌ناپذیری بر پیکره جامعه وارد کند. وقتی مردم نتوانند میان شیوه زندگی خود، باورها و ارزش‌ها ارتباط برقرار نمایند، بعد از مدتی ممکن است از باورها و ارزش‌های خود نیز دست بشویند و آنها را ناکارآمد تلقی کنند<sup>[2]</sup>. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: "ثُمَّ كَانْ عَاقِبَةُ الَّذِينَ أَسَؤُا السَّوَاىَ اَنْ كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللّٰهِ وَ كَانُوا بِهَا يَسْتَهْزِؤْنَ؛ سپس، سرانجام کسانی که اعمال بد مرتکب شدند به جایی رسید که آیات خدا را تکذیب کردند و پیوسته آن را مسخره می‌نمودند (سوره روم، آیه ۱۰)".

از سوی دیگر اسلام دین سلامت‌محور است، اما عدم اطلاع کافی مردم از مفهوم سلامت در تعلیم و تربیت اسلامی، کم‌رنگ‌بودن الگوهای رفتاری سلامت‌محور بر پایه تعلیم و تربیت اسلامی در رفتار والدین، کمبود مهارت‌های زندگی و مراقبت از خود، کنترل آزادمنشانه فرزندان در مصارف فرهنگی و غیره، فشار مضاعفی را بر سلامت روحی و اجتماعی نسل جوان تحمیل کرده است<sup>[4]</sup>.

*استاناکوس* 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 معیوب‌بودن در معرض خطر سلامت روان قرار می‌گیرد<sup>[5]</sup>.

بنابراین با توجه به اهمیت سبک زندگی اسلامی، سلامت روان و رضایت از زندگی در دانشجویان (که در یکی از حساس‌ترین، پرفشارترین و سرنوشت‌سازترین دوره زندگی به سر می‌برند) به‌عنوان عوامل 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، برای کمک به آنها در حل بحران‌های زندگی به شیوه موفقیت‌آمیز و آرایه راهکارهای مفید و عملی، در زمینه سلامت عمومی ضروری به نظر می‌رسد. احتمالاً دانشجویانی که سبک زندگی اسلامی دارند، به‌راحتی با موقعیت‌های مختلف زندگی سازگاری می‌یابند، با دیگران به‌راحتی تعامل برقرار کرده، احساسات، عقاید و عواطف خود را با آسودگی بیان می‌کنند و در نهایت زندگی را دوست داشته و احساس رضایت دارند.

پژوهش حاضر با هدف بررسی همبستگی بین سبک زندگی اسلامی با رضایت از زندگی و سلامت روان انجام شد.

### ابزار و روش‌ها

پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی است که در سال ۱۳۹۲ در کاشان انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه کاشان در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ در رشته‌های علوم انسانی، فنی-مهندسی، معماری-هنر و علوم پایه بود. تعداد کل دانشجویان ۷۴۵۸ بود که حجم نمونه با استفاده از جدول برآورد حجم نمونه مورگان ۳۶۰ نفر و با روش نمونه‌گیری طبقه‌ای متناسب با حجم جامعه تعیین شد. ملاک‌های ورود به پژوهش تمایل دانشجویان برای شرکت در مطالعه و اعتقاد به دین مبین اسلام بود، همچنین دانشجویانی که از ادامه شرکت در پژوهش

همبستگی مثبت و معنی‌داری مشاهده شد ( $r=0/35$ ;  $p<0/001$ )؛ جدول ۲).

جدول ۱) میانگین آماری نمرات سبک زندگی اسلامی و مولفه‌های آن، سلامت روان و مولفه‌های آن و رضایت از زندگی میان دانشجویان

متغیرها	نمرات
<b>سبک زندگی اسلامی</b>	
روشنفکری منفی	۴۶/۴۹±۸/۳۶
ویژگی‌های درونی	۶۵/۵۵±۱۰/۷۰
عبادی	۳۵/۶۹±۷/۸۲
دنیاخواهی	۴۸/۹۰±۸/۴۶
اجتماعی	۴۹/۱۷±۸/۳۳
گناه‌کاری	۳۷/۹۶±۸/۱۸
نوع‌دوستی	۲۳/۶۱±۳/۳۷
لذت‌خواهی	۲۶/۲۰±۶/۵۸
کم‌اهمیتی	۴۰/۶۱±۷/۶۵
کل	۳۸۰/۲۱±۴۸/۵۲
<b>سلامت روان</b>	
علائم جسمانی	۶/۶۵±۳/۳۱
علائم اضطراب و اختلال خواب	۷/۰۷±۴/۰۹
کارکرد اجتماعی	۸/۴۳±۳/۶۲
علائم افسردگی	۴/۲۷±۲/۳۱
کل	۲۶/۴۳±۱۵/۱۷
<b>رضایت از زندگی</b>	
-	۲۱/۲۷±۷/۶۹

جدول ۲) نتایج ماتریس همبستگی میان متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳
۱- سبک زندگی اسلامی			
۲- رضایت از زندگی	۰/۴۲		
۳- سلامت روان	۰/۳۵	۰/۴۹	

$p<0/001$ : برای تمام ضرایب

### بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی همبستگی بین سبک زندگی اسلامی با رضایت از زندگی و سلامت روان انجام شد. رسیدن 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. هر گونه تلاش در تحقق این ضرورت‌های اساسی در صورتی که با سرمایه‌گذاری حساب‌شده و بهینه صورت گیرد، می‌تواند نویدبخش آینده‌ای روشن و سرشار از امید باشد [9]. با توجه به یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر رضایت از زندگی و سلامت روان همبستگی مثبت و معنی‌داری با سبک زندگی اسلامی داشتند (فاصله اطمینان ۹۵٪ و سطح خطای آلفای برابر ۰/۰۵). نتایج حاضر با یافته‌های تحقیقات متعددی [4, 10-13] هماهنگ است. در تایید فرض پژوهشی فوق در قرآن کریم می‌خوانیم: "هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم؛ او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی به ایمانشان بیفزایند (سوره مبارکه فتح، آیه ۴)". اولین برداشت 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 محبت‌آمیز 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، آنها با درایت از دیگران کمک می‌طلبند، مشکلات را جزئی از زندگی تلقی می‌کنند و قدرت پذیرش واقعیت را دارند. داشتن

انصراف دادند، از مطالعه خارج شدند.

از ابزارهای زیر در پژوهش استفاده شد:

۱- پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی: پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی توسط کایوانی در سال ۱۳۸۸ تدوین شد که دارای دو فرم بلند (۱۳۵ سئوالی) و کوتاه (۷۶ سئوالی) است. در پژوهش حاضر از فرم کوتاه آن (با پایایی قابل قبول؛ آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۸) استفاده شد. این آزمون دارای نه خرده مقیاس است. این خرده مقیاس‌ها شامل روشنفکری منفی، ویژگی‌های درونی، عبادی، دنیاخواهی، اجتماعی، گناه‌کاری، نوع‌دوستی، لذت‌خواهی و کم‌اهمیتی هستند. نتایج تحلیل عوامل نیز روایی و ساختار عاملی مناسبی را نشان داد و روایی همزمان آن با آزمون جهت‌گیری مذهبی نیز از طریق ضریب همبستگی پیرسون ۰/۶۴ به دست آمد [6]. روش نمره‌گذاری به این شیوه بود که در پاسخ‌نامه برای هر سؤال از یک تا ۴ نمره در نظر گرفته شد و آزمون در صورت پاسخگویی نمره خامی بین ۷۵ تا ۳۰۰ را دریافت می‌کرد.

۲- مقیاس رضایت از زندگی (SWLS): این مقیاس توسط دینر و همکاران در سال ۱۹۸۵ ساخته شد که دارای پنج گویه است. هر گویه این پرسش‌نامه در یک طیف هفت‌گزینه‌ای نمره‌گذاری می‌شود که از "کاملاً مخالف" (نمره یک) تا "کاملاً موافق" (نمره ۷) نمره می‌گیرند. ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسش‌نامه برابر ۰/۸۷ و ضریب بازآزمایی آن با فاصله دو ماه ۰/۸۲ به دست آمد. آنها همچنین گزارش نمودند که با تحلیل عامل مقیاس، یک عامل استخراج شد که ۶۶٪ واریانس کل را تبیین می‌نماید. روایی و اعتبار این مقیاس در پژوهش‌های متعدد دیگر تایید شده است [7].

۳- پرسش‌نامه سلامت روان گلدبرگ (GHQ-28): این پرسش‌نامه به بررسی سلامت عمومی فرد طی یک ماه اخیر می‌پردازد. فرم اصلی این پرسش‌نامه ۶۰ سؤال دارد. در این پژوهش از فرم کوتاه‌شده ۲۸ سئوالی که توسط گلدبرگ و هیلر در سال ۱۹۷۹ معرفی شده، استفاده شد. این پرسش‌نامه دارای چهار مقیاس فرعی است که هر مقیاس هفت پرسش دارد. مقیاس‌های مذکور شامل علائم جسمانی، علائم اضطراب و اختلال خواب، علائم کارکرد اجتماعی و علائم افسردگی هستند. تقوی اعتبار و روایی این پرسش‌نامه را در ایران در گروهی از دانشجویان مورد بررسی قرار داد و ضریب اعتبار برای کل مقیاس‌ها را ۰/۷۲ و ضریب روایی آن را ۰/۹۳ گزارش کرد [8]. در این پرسش‌نامه گویه‌های یک الی ۷ مربوط به مقیاس علائم جسمانی است. موارد ۸ تا ۱۴ علائم اضطرابی و اختلال خواب را بررسی می‌کند و موارد ۱۵ تا ۲۱ مربوط به ارزیابی علائم کارکرد اجتماعی است و نهایتاً موارد ۲۲ تا ۲۸ علائم افسردگی را می‌سنجد. برای جمع‌بندی نمرات به گزینه الف نمره صفر، گزینه ب نمره یک، گزینه ج نمره ۲ و به گزینه د نمره ۳ تعلق می‌گیرد. در هر مقیاس نمره ۶ به بالا و در مجموع نمره ۲۲ به بالا بیانگر علائم مرضی است.

به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، آزمون همبستگی پیرسون و نرم‌افزار SPSS 21 به کار رفتند.

### یافته‌ها

میانگین نمره سبک زندگی ۳۸۰/۲۱±۴۸/۵۲، سلامت روان ۲۶/۴۳±۱۵/۱۷ و رضایت از زندگی ۲۱/۲۷±۷/۶۹ به دست آمد (جدول ۱).

میان متغیر سبک زندگی اسلامی و متغیر رضایت از زندگی همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود داشت ( $r=0/42$ ;  $p<0/001$ ). همچنین بین متغیر سبک زندگی اسلامی و متغیر سلامت روان نیز

مهارت مشکل‌گشایی و زندگی در شرایط دشوار و در نهایت رضایت از زندگی دست یابند. راهکارهای پیشنهادی در راستای توجه به این موضوع شامل موارد زیر هستند:

۱) به‌کارگیری شیوه‌های مختلف فرهنگی به‌منظور احیای هویت اصیل مذهبی و ملی و معرفی صحیح آنها از طریق ابزارهای مناسب، به‌ویژه رسانه‌های گروهی و وسایل ارتباط جمعی و همچنین آموزش و پرورش؛ به‌عنوان مثال روایت رفتارهای سلامت‌محور در سبک زندگی بزرگان دین در نظام‌های آموزشی برای جوانان می‌تواند بسیار مثر باشد.

۲) شناسایی صحیح نیازهای جوانان؛ ایجاد پل ارتباطی محکم‌تر میان نسل جدید و قدیم با توجه به مقتضیات زمان

۳) جلوگیری از سیاست‌های تهاجمی فرهنگ غرب در مقابل فرهنگ بومی در نتیجه تحکیم پایبندی افراد جامعه و به‌ویژه جوانان به نظام و ارزش‌ها

۴) انجام اصلاحات اساسی در نظام آموزشی و ایجاد هماهنگی میان نظام آموزشی کشور با سایر نظام‌های جامعه‌پذیری مانند خانواده

۵) به‌کارگیری و مشارکت افراد جامعه، به‌ویژه جوانان در مسایل و تشویق هرچه بیشتر به حضور فعال در صحنه‌های مختلف جامعه

۶) ایجاد اوقات فراغت صحیح و سازنده برای جوانان و هدایت آنها به مسیرهای درست زندگی از طریق آموزش مهارت‌های زندگی

رفتار افراد منشا سلامت و رضایت آنها در جامعه است که بستگی به انتخاب فرد دارد، با این وجود ارزیابی، مداخله و اعمال تغییرات مناسب نیز امکان‌پذیر است. دین اسلام نوعی سبک زندگی سالم‌تر برای افراد تجویز می‌کند که بر سلامت و بهداشت روانی تأثیر مثبت دارد. در این راستا توصیه می‌شود سبک زندگی را با مراجعه به قرآن کریم، سنت و سیره معصومین<sup>(ع)</sup>، عقل بشر و تجربه به‌عنوان منابع موکد اسلام بنا نموده، به‌ویژه سیره ائمه اطهار<sup>(ع)</sup> که در تمامی ابعاد، توصیه‌ها و رهنمودهای آن بزرگواران حاوی ارزش‌های والایی هست که با استناد به آنها و بهره‌گیری از آنها می‌توان به ارایه مدل کامل انسانی پرداخت.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت که به‌منظور زمینه‌یابی از پرسش‌نامه استفاده شد، در نتیجه ممکن است برخی از افراد از ارایه پاسخ واقعی به‌ویژه در مورد سبک زندگی خودداری کرده باشند. همچنین عدم امکان کنترل متغیرهای مداخله‌کننده احتمالی از قبیل وضعیت اقتصادی-اجتماعی، سن و شرایط آموزشی متفاوت دانشجویان از دیگر محدودیت‌ها بود. پیشنهاد می‌شود پژوهشگران در مطالعات آینده به‌دنبال شناخت بیشتر همبسته‌های سبک زندگی جوانان باشند.

### نتیجه‌گیری

سبک زندگی اسلامی با رضایت از زندگی و سلامت روان افراد همبستگی دارد.

**تشکر و قدردانی:** بدین‌وسیله از مسئولین محترم دانشگاه کاشان و دانشجویانی 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 هیچ‌گونه تعارض منافی میان آنها وجود ندارد.

معنی و هدف در زندگی، احساس تعلق‌داشتن در زندگی به منبعی والا و امیدواری به کمک و یاری خداوند در شرایط مشکل‌زا، برخورداری از حمایت‌های اجتماعی و غیره 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: "هر گاه 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 غیراسلامی در جامعه اسلامی ایران ایجاد کرده عموماً برگرفته از پیامد سوء فرهنگ غربی است و مقابله با آن می‌تواند بسیاری از مشکلات جامعه کنونی را مرتفع سازد؛ پیامدی با محوریت سکولاریسم، اومانیسم و لیبرالیسم که "فردگرایی" است و از جمله آسیب‌هایی که امیال فردگرایی ایجاد می‌کند شامل قبح‌زدایی از ذایل اخلاقی، بی‌توجهی به حقوق دیگر افراد جامعه و غیره هستند [15]. در حالی که قرآن کریم و سیره ائمه معصومین<sup>(ع)</sup>، بهترین و قابل اعتمادترین منبع برای سبک زندگی اسلامی است. مبانی سبک زندگی اسلامی در قرآن شامل "ایمان و عمل صالح" است؛ چنانچه در سوره نحل، آیه ۹۷ آمده است: "هر کس از مرد یا زن که کار شایسته‌ای کند در حالی که مؤمن باشد، قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌ای، حیات می‌بخشیم و مسلماً به آنها بهتر از آنچه انجام می‌دادند، پاداش خواهیم داد". در جای‌جای این کتاب زندگی، اشارات بسیاری به چگونگی سبک زندگی شده است که انس با قرآن کریم می‌تواند ما را به آن نزدیک سازد. همچنین مطالعه سیره امامان معصوم<sup>(ع)</sup> و کتاب‌هایی که منسوب به ایشان است از جمله نهج‌البلاغه و کتاب صحیفه سجّادیه می‌تواند چراغ راه انسان در انتخاب مسیر و نوع سبک زندگی باشد.

طبق نظر هیونبر، سولدو، اسمیت و مک‌نایت، سلامت روان مستلزم برخورداری از افکاری است که نشان‌دهنده 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، معنی‌دار و رضایت‌مند است [16].

شریعت اسلامی از انسان می‌خواهد گرایش و سلامت روانی را در اولویت قرار دهد که در سوره شمس به آن اشاره شده است: "و نَفْسٍ وَ مَا سَوَّاهَا \* فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا، قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَزَقَهَا \* وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (سوره شمس، آیه ۷ تا ۱۰)". بنابراین، سبک زندگی و برنامه‌های خود را با پیامبر<sup>(ص)</sup> هماهنگ سازید و از آن حضرت الگوگیری کنید. فاصله‌گرفتن از اصول مکتبی برای جوامع اسلامی زیان‌بار است که نتیجه آن بحران هویت فردی و اجتماعی است [17]. کارکردهای شاخصه‌های زندگی در نظام اسلام، مانند قناعت، زکات، تعاون، میانه‌روی و غیره احساس رضایت، آرامش و دوری از غم و اندوه هستند. نیکی‌کردن 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 [18-21].

مجموع یافته‌های پژوهش‌ها تقریباً در تمامی موارد حاکی از ضرورت وجودی رضایت از زندگی و سبک زندگی سالم برای انسان قرن بیست‌ویکم است. بنابراین، دانشجویانی که آینده‌سازان جامعه هستند باید با بهره‌مندی از سبک زندگی اسلامی به صفات و ویژگی‌هایی مانند انعطاف‌پذیری، سازگاری، چندبعدنگری، مسئولیت‌پذیری، واقعیت‌جویی، مشارکت‌جویی، عزت نفس و توانایی شناخت خویشتن، توانایی مقابله با ناکامی، تضاد، ابهام و

life satisfaction of students in Isfahan. *Ravanshenasi va Din*. 2012;4(4):61-74. [Persian]

11- Aghasi M, Dadkhah A. Correlation between lifestyle components with general health in family. *Islam Lifestyle Cent Health*. 2018;2(2):97-102. [Persian]

12- Toghyani M, Kajbaf MB, Bahrapour M. The relationship of Islamic lifestyle with dysfunctional attitudes in university students. *Knowl Res Appl Psychol*. 2013;14(4):35-43. [Persian]

13- Zanganeh Motlagh F, Abbasi F, Ebrahimi S. Effect of healthy lifestyle psycho-educational training on university students' quality of life (physical and psychological) and social health. *Islam Lifestyle Cent Health*. 2018;2(1):1-4. [Persian]

14- Ghoreyshi Rad F. Role of religion and religious confrontation in mental health, Islam and mental health. 2<sup>nd</sup> Volume. Qom: Maaref; 2003. [Persian]

15- Ahmadi Shirvan M. Lifestyle basics in Sahifeh Sajjadiyeh [Internet]. Mashhad: Qods Online; 2015 [cited 2018 Aug 27]. Available from: <http://bit.ly/2MTOXVF>

16- Scott Huebner E, Suldo SM, Smith LC, Mc Knight CG. Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists. *Psychol Sch*. 2004;41(1):81-93.

17- Hasanlo AA. Lifestyle modification in Ahlul-Bayt's way. [Internet]. Tehran: Ministry of Sport and Youth; 2013 [cited 2017 Jan 29]. Available from: <https://bit.ly/2NaQ3wn>

18- Abd al-Wahid al-Tamimi. Exalted aphorisms and pearls of speech (Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim). 2<sup>nd</sup> Edition. Ansari Qomi MA, translator. Ansari Qomi M, editor. Qom: Imam Asr; 2005. [Persian-Arabic]

19- Dashti M. Research Methods in Nahj al-Balagha. Qom: Ameer-al-Momineen Institute; 1995. [Persian]

20- Atarodi AR, Mottaghi MR, 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 middle schools in 2011. *Islam Lifestyle Cent Health*. 2013;1(2):31-7. [Persian]

21- Jahani A, Rejeh N, Heravi Karimooi M, Hadavi A, Zayeri F, Khatooni AR. The relationship between spiritual health and quality of life in patients with coronary artery disease. *Islam Lifestyle Cent Health*. 2013;1(2):19-24. [Persian]

**سهم نویسندگان:** فریده درباصفهانى (نویسنده اول)، پژوهشگر اصلی (۲۵٪)؛ مهشاد معتقدی فرد (نویسنده دوم)، نگارنده مقدمه/نگارنده بحث (۲۵٪)؛ فریبرز صدیق‌ارفعی (نویسنده سوم)، تحلیلگر آماری (۲۰٪)؛ عباس شکاری (نویسنده چهارم)، روش‌شناس/پژوهشگر کمکی (۳۰٪)

**منابع مالی:** موردی از سوی نویسندگان یافت نشد.

## منابع

1- Janipour M, Sotudenia MR. Jihad, a cultural, ideological issue in framework of Islamic lifestyle. *Interdiscip Quranic Stud*. 2013;4(1):75-92. [Persian]

2- Sharifi AH. Always spring: Ethics and Islamic lifestyle. Qom: Daftar Nashr Maaref; 2012. [Persian]

3- Alamat Saz B. Holy Quran and science of the day: Quran, psychology and education of psychotherapy in the Quran. *Kowsar Quranic Q*. 2010;10(34):45-62. [Persian]

4- Dalvandi A, Maddah SSB, Khankeh HR, Bahrami F, Parvaneh Sh, Hesam Zadeh A, et al . The health oriented lifestyle in Islamic culture. *J Qual Res Health Sci*. 2013;1(4):332-43. [Persian]

5- Stathakos D, Pratsinis H, Zachos I, Vlahaki I, Gianakopoulou A, Zianni D, et al. Greek centenarians: Assessment of functional health status and life-style characteristics. *Exp Gerontol*. 2005;40(6):512-8.

6- Kavyani M. Quantification and evaluation of Islamic lifestyle. *Ravanshenasi va Din*. 2011;4(2):27-44. [Persian]

7- Salimi SH, Azad Marz Abadi E, Abedi Darzi M. Determining the mental health condition and its correlation with job burnout and life satisfaction in a military university personnel. *Ebnesima*. 2010;13(3-4):4-11. [Persian]

8- Taghavi SMR. Survey of validity and reliability of the General Health Questionnaire (GHQ). *J Psychol*. 2002;5(4):381-98. [Persian]

9- Hoseinpour Fard MJ, Ayoubian A. A review on some active websites about Islamic lifestyle based on webometric criteria. *Islam Lifestyle Cent Health*. 2013;1(2):5-7.

10- Kajbaf MB, Sajadiyan P, Kavyani M, Anvari H. The relationship between Islamic lifestyle and happiness in