

## An Analysis of the Characteristics of Qur'anic Lifestyle in the Family Environment with Emphasis on Related Research in Iran

**Sedighe Heydari**

Assistant Professor, Department of Psychology, Amir al-Momenin (AS) University of Ahvaz, Ahvaz, Iran. Email: heydari\_ss@yahoo.com

Received : 2022-10-17

Revised : 2022-12-21

Accepted : 2023-02-01

Published: 2023-04-04

**Citation:**

Heydari, S. (2023). An Analysis of the Characteristics of Qur'anic Lifestyle in the Family Environment with Emphasis on Related Research in Iran. *Quran and Psychology*, 2(1), p. 95-124.

### Abstract

Given that the characteristics of the Qur'anic lifestyle in the family environment constitute the main pathway to achieving a healthy lifestyle, the purpose of the present study was to analyze these characteristics through a review of related research conducted in Iran. This study is a secondary research and, based on its method of implementation, is considered a systematic review. For data collection, the documentary analysis method was employed, covering all studies related to the Qur'anic lifestyle published during the period 2018–2023 (1397–1402 AHS), totaling 42 studies. The findings of the reviewed articles revealed that Qur'anic verses encompass principles and characteristics that cover nearly all aspects of human life and are founded on monotheism; however, among them, the greatest emphasis was placed on religious belief, rationality and wisdom, strengthening the foundation of the family, monotheistic thinking and God-centeredness (each with a frequency of 7), responsibility (with a frequency of 6), faith, truth-centeredness and justice, sexual satisfaction of spouses, positive attitude, and spouse selection (each with a frequency of 5), piety (taqwā), concern for others and benevolence, childbearing and raising the next generation (each with a frequency of 4), all within the framework of three principles: doctrinal, ethical, and legal. Considering the coherence and consistency of these principles and characteristics, educating and nurturing the Muslim generation based on the Qur'anic lifestyle is of great importance for strengthening faith and achieving human perfection, as it can be regarded as one of the main factors in consolidating the family and properly raising children. Overall, the Qur'an, through emphasizing multiple components, plays a pivotal role in elucidating the indicators of a healthy and religiously oriented society, the foundation of which begins with the family institution.

**Keywords:** Family, Qur'anic Lifestyle, Systematic Review, Spouses, Marital Relations.



## قرآن و روان‌شناسی

## واکاوی شاخصه‌های سبک زندگی قرآنی در محیط خانواده با تکیه بر پژوهش‌های مرتبط در ایران

صدیقه حیدری

استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه امیرالمومنین (ع) اهواز، اهواز، ایران. heydari\_ss@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۷/۲۵	<b>استناد:</b> حیدری، صدیقه (۱۴۰۲). واکاوی شاخصه‌های سبک زندگی قرآنی در محیط خانواده با تکیه بر پژوهش‌های مرتبط در ایران. قرآن و روان‌شناسی، ۱۲(۱)، ص ۹۵-۱۲۴.
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۰۹/۳۰	
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۱۲	
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۱/۱۵	

## چکیده

نظر به اینکه شاخصه‌های سبک زندگی قرآنی در محیط خانواده شاهراه رسیدن به سبک زندگی سالم است؛ از این رو، هدف مطالعه حاضر واکاوی شاخصه‌های سبک زندگی قرآنی در محیط خانواده با مرور پژوهش‌های مرتبط در ایران بود. این مطالعه از نوع بررسی‌های ثانویه بوده و با توجه به روش اجرا، مرور نظام‌مند تلقی می‌شود. جهت گردآوری داده‌ها از روش تحلیل اسنادی استفاده گردید، که شامل تمامی پژوهش‌های مرتبط با سبک زندگی قرآنی منتشر شده در بازه زمانی ۱۴۰۲-۱۳۹۷ بوده و جمعاً ۴۲ پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. آنچه از بررسی مقالات بدست آمد، این بود که آیات قرآنی دربرگیرنده اصول و شاخصه‌هایی است که تقریباً همه جنبه‌های زندگی انسان را دربرمی‌گیرد و براساس توحیدمداری بنا شده‌اند؛ اما در بین آن‌ها بیشترین تأکید بر اعتقاد دینی، عقل‌گرایی و خردورزی، تحکیم بنیان خانواده، تفکر توحیدی و توحیدمحوری (هر کدام با ۷ فراوانی)، مسئولیت‌پذیری (با فراوانی ۶)؛ ایمان، حق‌محوری و عدالت، رضامندی جنسی زوجین، نگرش مثبت، انتخاب همسر (هر کدام با فراوانی ۵)، تقوا، توجه به دیگران و خیرخواهی، فرزندآوری و تربیت نسل (هر کدام با فراوانی ۴) در قالب ۳ اصل اعتقادی، اخلاقی و احکام است. با توجه به هماهنگی و سازگاری این اصول و شاخصه‌ها، آموزش و تربیت نسل مسلمان براساس سبک زندگی قرآنی برای مؤمن‌سازی مسلمان و تبدیل شدن به انسان کامل، مهم است؛ زیرا می‌تواند به‌عنوان یکی از عوامل اصلی تحکیم خانواده و تربیت صحیح فرزندان محسوب شود. در مجموع، قرآن با تأکید بر مؤلفه‌های متعدد، نقش مهمی در تبیین شاخص‌های یک جامعه سالم و دین‌محور ایفا می‌کند که بنیان آن از نهاد خانواده آغاز می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** خانواده، سبک زندگی قرآنی، مرور نظام‌مند، همسران، روابط زناشویی.

## مقدمه

نهاد خانواده از مهم‌ترین رکن‌های جامعه انسانی و زمینه‌ساز فرهنگ‌های متفاوت و عامل خوشبختی و یا بدبختی انسان‌ها و ملت‌ها به‌شمار می‌آید. این نهاد، شخصیت انسان را می‌سازد و مهم‌ترین عامل تعالی و پیشرفت جامعه است. از آنجایی که انسان، موجودی مدنی است؛ تنها راه او جهت رفع این نیاز و ادامه حیات و رسیدن به کمال و سعادت، زندگی در اجتماع است. لذا، انسان تنها در سایه زندگی اجتماعی می‌تواند به هدف خود برسد. اگر خانواده سالم، متعالی و استوار باشد؛ می‌توان به داشتن جامعه‌ای سالم، استوار و متعالی امیدوار بود. در این بین، رعایت نکردن اصول و مبانی صحیح زندگی در خانواده باعث جنایات و فساد در جامعه شده است، وقتی خانواده آسیب ببیند، حضور افراد این خانواده در جامعه برای معاشرت و زندگی اجتماعی به آرامش و پیشرفت جامعه، آسیب وارد کرده و زندگی اجتماعی دیگران را با مشکل روبه‌رو می‌کند (نادری، حسینی و شرعیاتی، ۱۴۰۱). بنابراین، استحکام این نهاد، نقش اساسی در ثبات و تقویت ارزش‌ها در جامعه دارد. با این حال در عصر کنونی، نظام خانواده دچار چالش‌های اساسی شده و پایه‌های آن متزلزل شده است (استادی و سالاری‌فر، ۱۳۹۵). امروزه با توجه به گسترش سریع محیط‌های مجازی از قبیل اینترنت، گوشی‌های همراه، شبکه‌های اجتماعی و... محیط تربیتی جدیدی به‌نام فضای مجازی به‌وجود آمده که به‌طور قابل ملاحظه‌ای، افراد مختلف به‌ویژه کودکان و نوجوانان را با خود مرتبط کرده و تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم بسیاری در تربیت مخاطبان خواهد گذاشت. در این بین، از جمله ویژگی‌های چالش‌برانگیز تربیت در فضای مجازی می‌توان به خاستگاه غربی داشتن آن، نامحدود بودن و غیرقابل کنترل بودن، تضاد فرهنگ‌ها در فضای مجازی، در خطر بودن حریم خصوصی کاربران، تشخیص ناپذیری هویت، جرایم علیه عفت و اخلاق عمومی، سرمایه‌گذاری دشمن در جبهه فضای مجازی و جنگ نرم، آثار سوء فضای مجازی بر اخلاق کاربران و... اشاره کرد (مظفری و کوشا، ۱۳۹۹). در مقابل، دستاورد پژوهشی که عوامل عاطفی - روانی در تحکیم خانواده از منظر آیات و روایات با رویکرد سبک زندگی اسلامی را هدف قرار داد، حاکی از آن بود که مواردی چون ابراز محبت، حمایت روانی، احترام متقابل، خوش‌بینی، فروتنی، بخشش و گذشت، عیب‌پوشی، مهار هیجان‌های منفی، ق‌دردانی از یکدیگر، تأمین نیاز جنسی همسران و اجرای برنامه‌های نشاط‌بخش، به‌عنوان عوامل مؤثر در استحکام خانواده هستند (استادی و سالاری‌فر، ۱۳۹۵). سبک زندگی که مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها و شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی را دربرمی‌گیرد؛ تحت تأثیر موسیقی عامه، تلویزیون، آگهی‌ها و... است؛ چراکه همه و همه تصورها

و تصویرهایی بالقوه از آن را فراهم می‌کنند (وبستر<sup>۱</sup>، ۱۹۹۶؛ به نقل از: حیدرزاده و رضازاده جودی، ۱۴۰۱) و این در حالی است که در دنیای امروز با سبک‌های زندگی مختلفی روبه‌رو هستیم که نشان از تفاوت آنها در نوع اندیشه، باور، دین و... دارد. سبک زندگی افراد از هر نوعی که باشد، تمام جنبه‌های زیستن فرد را دربرمی‌گیرد، بنابراین، نوع سبک زندگی، تأثیر مستقیمی بر تعالی و سعادت فرد دارد (برزگر نژاد و حسینی، ۱۴۰۰). از این رو، سبک زندگی در فرهنگ اسلامی (سبک زندگی اسلامی) مجموعه‌ای از باورها، ارزش‌ها، بایدها و نبایدهایی است که از دو منبع قرآن (سبک زندگی قرآنی) و عترت (سبک زندگی معصومین) سرچشمه می‌گیرد (رضوی و صائمی، ۱۴۰۱). سبک زندگی قرآنی، مجموعه‌ای از موضوعات مورد قبول قرآن بر پایه خدامحوری و حاکمیت ارزش‌های اسلامی در زندگی است که غایت آن، رهایی از زندگی غیراسلامی و رسیدن به حیات طیبه می‌باشد. در این سبک از زندگی، انسان به‌طور طبیعی مدلی را که بیشترین هماهنگی برای دستیابی به قرب الهی را دارا است، در زندگی فردی و اجتماعی خود مطلوب می‌داند و تقرب به خدا و لقاءالله را هدف نهایی خود می‌بیند؛ از این رو، با اراده و اختیار خود، همه‌شئون زندگی‌اش را در مسیر این هدف قرار می‌دهد (ساکی و گلستانی فر، ۱۴۰۱).

در این راستا می‌توان گفت، سبک زندگی به‌معنای امروز آن، اگرچه پدیده‌ای نو و محصول شرایط زندگی مدرن است؛ اما در قالب ادبیاتی دیگر، سابقه‌ای طولانی دارد و مفاهیم مرتبط با آن را می‌توان در آیات قرآن کریم پیدا کرد (یوسف‌زاده، ۱۴۰۲). آلفرد آدلر<sup>۲</sup> در خصوص تعریف سبک زندگی عنوان می‌کند: سبک زندگی، هدف فرد، خودپنداری، احساس‌های فرد نسبت به دیگران و نگرش فرد نسبت به دنیا را شامل می‌شود (فیس<sup>۳</sup> و فیس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). علاوه بر این، کورت آدلر<sup>۴</sup> در تعریف سبک زندگی اشاره کرده است که: سبک زندگی شیوه‌ای است که فرد اهداف خود را به آن طریق دنبال می‌کند؛ یعنی راهی است برای رسیدن به اهداف. حال سؤال این است، تلاش فردی که در این مسیر با شجاعت و ثبات در رفت و آمد است، در دنبال کردن اهداف چگونه است؟ آیا هنگامی که به سمت هدف گام برمی‌دارد، ناگهان می‌ایستد و باز می‌گردد و هدف را رها می‌کند؟ آیا به علت اینکه هدفش را دنبال نکرده، در صدد یافتن توجیه است؟ سبک زندگی همچون سبک آهنگسازی است. یک آهنگساز، دارای سبک خاصی است که ممکن

---

1. Webster

2. Alfred Adeler

3. Fist

4. Cort

است مربوط به زمان ۱۰ سالگی او باشد و حال که بزرگ شده نیز همان سبک را به کار می‌برد. اگرچه آهنگ‌های او از بعضی جهات اصلاح می‌گردند؛ ولی سبک آنها قابل تشخیص است. سبک زندگی نیز، فی‌الجمله قابل اصلاح است؛ اما قابل تشخیص نیز هست (کاویانی آرانی، ۱۳۹۸). از این‌رو، در جهت تحقق نظام‌های اسلامی می‌بایست متناسب با جهان‌بینی اسلامی برای اصلاح سبک زندگی برنامه‌ریزی کرد (عسکری و همکاران، ۱۴۰۰). در این راستا، در سبک زندگی، نیازمند شاخص‌هایی هستیم تا برای هر یک از این شاخص‌ها، الگویی معرفی گردد. شاخص‌هایی مانند فعالیت‌های فیزیکی فرد، اوقات فراغت، روابط سیاسی و اجتماعی، تغذیه، خواب و بیداری، محیط شغلی، ارتباطات خانوادگی، معنویت و... (حیدرزاده و رضازاده جودی، ۱۴۰۱). در حقیقت، در سبک زندگی، عمق اعتقادات و عواطف و نگرش فرد سنجیده نمی‌شود؛ بلکه رفتارهای فرد مورد سنجش قرار می‌گیرد. اما آیا رفتاری بدون شناخت و نگرش وجود دارد؟ به‌عنوان مثال، پزشک در رفتارهای فرد جست‌وجو می‌کند که چگونه راه می‌رود؟ چه چیزی تناول می‌کند؟ چقدر ورزش می‌کند؟ چقدر می‌خوابد؟ اما همین سنجش تغذیه فرد، کاملاً به شناخت‌ها و نگرش‌های فرد وابسته است. به یک تعبیر، رفتارها، مهره‌های تسبیح هستند که نگرش‌های کلی مانند نخ تسبیح در تمام این رفتارها وجود دارد. مثلاً در رفتار تغذیه، فرد اگر اعتقاد به خداوند متعال داشته باشد، هر نوع تغذیه‌ای را استفاده نمی‌کند. با دقت در همین مثال، کاملاً مشهود است که نگرش اعتقاد به خداوند، گرچه در حوزه رفتار، شاخص‌ها و مؤلفه‌های رفتاری تعریف نمی‌گردد؛ ولی مانند سایه‌ای بر تمامی مؤلفه‌ها از قبیل مؤلفه‌های اجتماعی، عبادی، اخلاقی، مالی، خانواده، سلامت، علم، دفاعی و امنیتی، مهارت‌های سازگاری، دوست‌یابی، استفاده از دنیا و... گسترانیده شده است (حیدرزاده و رضازاده جودی، ۱۴۰۱).

از آنجایی که در آیات و روایات اسلامی، مصادیق متعددی برای سبک زندگی شمرده شده که تقریباً همه جنبه‌های زندگی انسان را دربرمی‌گیرد و با توجه به اینکه از اهداف بالادستی جامعه اسلامی، تلاش برای رسیدن به تمدن اسلامی است و لازمه شکل‌گیری تمدن اسلامی، رواج سبک زندگی اسلامی است (سهرابی و عسکری طیبی، ۱۳۹۷) و خانواده، به‌عنوان مهم‌ترین نهاد اجتماعی در اندیشه و نظام دینی، دارای کارکردهای متعدد فرهنگی و تربیتی است (ابراهیمی و همکاران، ۱۴۰۱)؛ بنابراین، به جهت نقش مؤثر باورها و ارزش‌های اسلامی مردم، استفاده از آموزه‌های قرآن و روایات اهل‌بیت(ع) در حفظ و تحکیم خانواده در ایران نقش اساسی دارد (استادی و سالاری‌فر، ۱۳۹۵). قرآن و عترت، به‌عنوان دو منبع نورانی برای هدایت و سعادت دنیوی و آخروی انسان از سوی خداوند در نظر گرفته شده‌اند. از آنجایی که خانواده نهاد مقدسی است و در قرآن به اهمیت آن تأکید شده؛ الگوبرداری از سیره و سبک زندگی خانواده معصوم علوی-فاطمی در بستر قرآن و

شناخت ویژگی‌های آنان، ضروری است (شحیطاوی و همکاران، ۱۴۰۰). قرآن کریم به‌وسیله نبی اکرم (ص) از جانب خداوند در اختیار انسان‌ها قرار گرفته است و پیامش جز کلام خداوند نیست؛ به همین دلیل، بهره‌گیری از آن برای هدایت انسان‌ها، جز خوشبختی نخواهد بود (مهدوی کنی، ۱۳۸۷؛ به نقل از: فاضلی و انصاری مقدم، ۱۳۹۸). در این راستا، نظر به اینکه سبک زندگی خانواده ایرانی بر مبنای هویت دینی و ملی بوده است (محمدعلی نژادعمران، دهقانی و همکاران، ۱۴۰۰)؛ از این‌رو، نوشتار حاضر درصدد است با یک بررسی مروری، شاخصه‌های سبک زندگی قرآنی در محیط خانواده، از بطن پژوهش‌های انجام‌شده در این حیطه استخراج گردند؛ تا به این سؤال پاسخ داده شود که براساس پژوهش‌های ایرانی انجام‌شده در حوزه سبک زندگی، چه شاخصه‌هایی هدف قرار داده شده‌اند و این شاخصه‌ها به چه میزان با سبک زندگی قرآنی در خانواده منطبق هستند؟

## روش

این مطالعه با استفاده از روش مرور نظام‌مند<sup>۱</sup> و براساس پروتکل PRISMA<sup>۲</sup> انجام شده است. به‌منظور انجام این بررسی، همه مطالعات پژوهشی و مروری زبان فارسی منتشرشده در بازه زمانی سال ۱۳۹۷ الی ۱۴۰۲ در حیطه سبک زندگی قرآنی از پایگاه‌های معتبر جست‌وجو (مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی<sup>۳</sup>، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی<sup>۴</sup>، بانک اطلاعات نشریات کشور<sup>۵</sup>، پایگاه مجلات تخصصی نور<sup>۶</sup>، جویشگر علمی فارسی<sup>۷</sup> و مرجع دانش، ناشر تخصصی کنفرانس‌های ایران<sup>۸</sup>) برای گنجاندن در مرور، در نظر گرفته شدند. کلیدواژه‌های جست‌وجو نیز سه کلیدواژه سبک زندگی، قرآن و خانواده بود. تعداد ۴۶۵ مقاله با این کلیدواژه‌ها یافت شد. از بین این تعداد تنها ۵۱ مقاله در حوزه سبک زندگی قرآنی در محیط خانواده قرار داشت؛ که پس از حذف مقالاتی که دسترسی به فایل کامل آنها وجود نداشت یا اینکه صرفاً چکیده

1. Systematic Review

2. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses

3. www.sid.ir

4. www.ensani.ir

5. www.magiran.ir

6. www.noormags.ir

7. www.elmnet.ir

8. www.civilica.ir

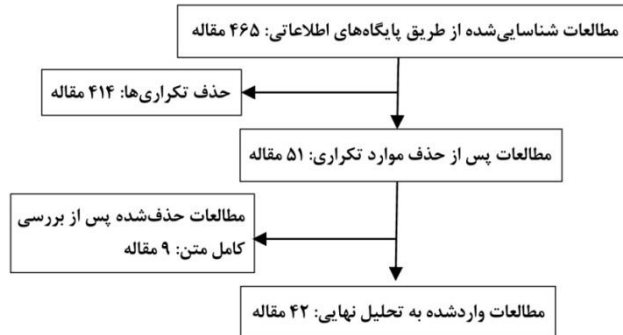
انتشار یافته بود، به تعداد ۴۲ مقاله رسید. مراحل اجرایی به این شرح بود که ابتدا طراحی سؤالات پژوهش انجام گرفت (سؤالات اصلی مطالعه: چه شاخص‌هایی از سبک زندگی قرآنی در محیط خانواده در پژوهش‌های ایرانی مورد بررسی قرار گرفته‌اند؟ این شاخص‌ها تا چه حد با آموزه‌های قرآنی منطبق هستند؟). سپس، معیارهای ورود و خروج مطالعات لحاظ شد (الف- معیارهای ورود: مقالات منتشر شده در بازه زمانی ۱۳۹۷-۱۴۰۲؛ مطالعاتی که به بررسی سبک زندگی قرآنی در محیط خانواده پرداخته‌اند؛ مقالات دارای متن کامل و قابل دسترس. ب- معیارهای خروج: مقالاتی که صرفاً به چکیده بسنده کرده‌اند؛ مطالعاتی که به حوزه خانواده مرتبط نباشند). در گام بعد، راهبرد جست‌وجو لحاظ گردید (الف- پایگاه‌های مورد جست‌وجو: مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، بانک اطلاعات نشریات کشور، پایگاه مجلات تخصصی نور، جویشگر علمی فارسی و مرجع دانش. ب- کلیدواژه‌ها: «سبک زندگی قرآنی»، «خانواده»، «شاخصه‌های قرآنی». ج- نحوه جست‌وجو: از ترکیب کلیدواژه‌ها با عملگرهای بولین (AND, OR) استفاده شد). مرحله چهارم، غربالگری و انتخاب مطالعات بود که در چهار مرحله انجام شد.

جدول ۱- فرآیند انتخاب مطالعات مرور نظام‌مند براساس مدل PRISMA

مرحله	تعداد مقالات	توضیحات
بازيابی اولیه	۴۶۵	مقالات یافت‌شده از پایگاه‌های داده
حذف تکراری‌ها	۴۱۴	حذف مقالات تکراری با استفاده از نرم‌افزار EndNote
غربالگری عنوان و چکیده	۵۱	حذف مقالات نامرتبط براساس عنوان و چکیده
ارزیابی متن کامل	۴۲	حذف مقالات فاقد متن کامل یا عدم انطباق با معیارهای ورود

مرحله پنجم، استخراج داده‌ها بود که با استفاده از فرم استاندارد استخراج و براساس اطلاعات کتابشناختی (نویسنده، سال، عنوان)، روش‌شناسی پژوهش و یافته‌های کلیدی مرتبط با شاخص‌های سبک زندگی قرآنی جمع‌آوری شدند. در مرحله ششم، تحلیل داده‌ها (داده‌ها به روش تحلیل محتوای کیفی و با کدگذاری موضوعی بررسی شدند. شاخص‌های تکراری ادغام و فراوانی آنها محاسبه گردید). در مرحله هفتم، ارزیابی کیفیت مطالعات انجام شد؛ که در آن برای کاهش سوگیری، کیفیت مقالات با استفاده از چک‌لیست PRISMA ارزیابی شد. معیارهای ارزیابی شامل واضح بودن سؤال پژوهش، روش‌شناسی مناسب و گزارش‌دهی کامل یافته‌ها بود. مرحله آخر نیز سنتز نتایج بود که در

آن، یافته‌ها در دو جدول ارائه شد (جدول ۱: مشخصات و نتایج پژوهش‌های مورد بررسی، و جدول ۲: شاخص‌های سبک زندگی قرآنی و فراوانی آنها). در نمودار (۱) خلاصه این مراحل ارائه شده است.



نمودار ۱- فلوچارت غربالگری مطالعات مطابق با دستورالعمل PRISMA

این مرور نظام‌مند با پیروی از پروتکل‌های استاندارد، شاخص‌های سبک زندگی قرآنی در خانواده را استخراج و تحلیل کرد. رویکرد سیستماتیک به کاررفته، امکان تعمیم‌پذیری و اعتبار نتایج را افزایش داده است.

## یافته‌ها

با توجه به اهمیت سبک زندگی قرآنی در تحکیم نهاد خانواده و لزوم ارائه الگویی عملیاتی از آموزه‌های قرآنی، این پژوهش به تحلیل نظام‌مند شاخص‌های سبک زندگی قرآنی در محیط خانواده پرداخته است. سؤالات محوری این پژوهش که مبنای تحلیل یافته‌ها قرار گرفته‌اند، عبارت است از اینکه: «در پژوهش‌های ایرانی، چه شاخصه‌هایی از سبک زندگی قرآنی مورد توجه قرار گرفته‌اند؟ و این شاخصه‌ها چگونه با مفاهیم بنیادین قرآنی در حوزه خانواده ارتباط دارند؟». برای پاسخ به این پرسش‌ها، پس از غربالگری ۴۶۵ مطالعه، در نهایت ۴۲ پژوهش معتبر که معیارهای ورود را دارا بودند، مورد تحلیل محتوای کیفی قرار گرفتند. یافته‌ها در دو سطح ارائه شدند. نخست، در جدول (۱) به معرفی اجمالی پژوهش‌های منتخب و مهم‌ترین یافته‌های هر کدام پرداخته شده است. سپس در جدول (۲)، شاخصه‌های استخراج شده از تمامی پژوهش‌ها به همراه فراوانی و نمونه آیات مرتبط دسته‌بندی شده‌اند. این رویکرد، امکان درک جامع‌تری از سیر تکوین مفاهیم سبک زندگی قرآنی در پژوهش‌های داخلی را فراهم می‌آورد. نکات کلیدی پیش از بررسی جداول عبارتند از:

✓ تمرکز اصلی پژوهش‌ها بر سه حوزه اعتقادات، اخلاقیات و احکام بوده است.

- ✓ شاخصه‌های پرتکرار، نشان‌دهنده اولویت‌های پژوهشی در این حوزه می‌باشند.
- ✓ تناسب شاخصه‌ها با آیات قرآن به دستیابی به الگویی نظام‌مند کمک کرده است.
- با این مقدمه تحلیلی، یافته‌های پژوهش، بررسی و دستاورد مرتبط با مرور اولیه مقاله‌ها در جدول (۱) ارائه شده است.

جدول ۱- پژوهش‌های مرتبط با سبک زندگی قرآنی در ایران

ردیف	منبع	عنوان پژوهش	روش‌شناسی	مهم‌ترین یافته‌ها و نتایج مرتبط با پژوهش
۱	اسمعیلی و همکاران (۱۴۰۲)	پیامدهای روانشناختی و تربیتی تجربه دعا و مناجات در قرآن	تحلیل محتوای کیفی	از نظر روانشناسی دعا دربردارنده مفاهیم مسئولیت‌پذیری، مدیریت زمان، آرامش روان، توجه به دیگران و خیرخواهی، سبک‌های اسنادی درست، نقش تربیتی و مدیریتی خداوند در نظام هستی، رازداری، تغییر و اصلاح رفتار، نقش خانواده در تربیت دینی فرزندان، تناسب بین تکلیف و توانمندی، دعا همراه با تلاش، نبود اضطراب مرگ، تناسب بین خطا و توبه، داشتن الگو و اسوه‌های با ایمان همراهی با صالحان، نقش عبادت در سلامت روان، هماهنگی بین گفتار و افکار و اعمال و تکامل معنوی در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری است و از نظر تربیتی دارای مبانی، اصول و روش‌های تربیتی متعددی برای پرورش انسان‌هاست.
۲	امین‌الدوله و همکاران (۱۴۰۲)	نقش خودکنترلی تقوا در پیشگیری از آسیب‌های خانواده با توجه به آیات آن خفتم	توصیفی-تحلیلی و با اتکا به داده‌های کتابخانه‌ای	با آنکه آیات ناظر بر خانواده فراوان است، در آیاتی چند با قید شرطی «ان خفتم» پاره‌ای از آسیب‌های خانواده را پیش‌رو نهاده که با بهره‌وری از زینت پارسایی می‌توان از آسیب‌های خانواده پیشگیری نمود. در این راستا، مهم‌ترین نتیجه آن است که ارجاع به ساخت درونی و پارسا و پیراستگی جان، از دامنه‌افزایی آسیب‌های خانواده می‌کاهد و آسیب‌های آن را تقلیل و ترمیم می‌بخشد.
۳	حاجی پاشا و همکاران (۱۴۰۲)	اعتدال‌گرایی در سبک زندگی اسلامی و عوامل مؤثر بر آن از منظر قرآن و روایات	توصیفی-تحلیلی	با توجه به گزارش قرآن و آموزه‌های اهل بیت (ع) می‌توان دریافت که عوامل متعددی همچون ایمان به خدا، تدبیر و برنامه‌ریزی، اصلاح بینش و نگرش، نظارت و کنترل، پرهیز از افراط و تفریط، قوانین درست و عادلانه، تحریم اسراف و تبذیر، حق‌محوری، عقل‌گرایی و حاکمیت عدل در بروز اعتدال‌گرایی ایفای نقش می‌کنند.
۴	خانی مقدم	برجسته‌ترین راهکارهای	توصیفی-	سه راهکار «حفظ حجاب»، «حفظ نگاه» و «غیرتمندی» به

ردیف	منبع	عنوان پژوهش	روش‌شناسی	مهم‌ترین یافته‌ها و نتایج مرتبط با پژوهش
	(۱۴۰۲)	قرآنی - روایی افزایش رضامندی جنسی همسران	تحلیلی	عنوان لازم و ملزوم یکدیگر و برآمده از رکن «رضایت الهی»، می‌تواند همسران را از مخاطرات روحی و جسمی و گرایش‌های نامشروع، مصون دارد. راهکار «توجه متقابل همسران به نیازهای عاطفی و جسمی یکدیگر» نیز از رکن «هدایت الهی» منشاء می‌گیرد؛ با توجه به تفاوت مرد و زن در تحریک و ارضای غریزه جنسی، باید هر یک از آن دو، تمایلات جنسی فرد مقابل را در نظر گیرند تا رضامندی جنسی افزایش یابد. در ترویج بیش از پیش این راهکارها در سطح جامعه و پیشگیری از آسیب‌های مرتبط، سه عامل «معرفت»، «رعایت» و «نظارت» و مشارکت نهادها و ابزارهای مرتبط، قابل اعتنا هستند.
۵	سیفعلی‌ئی و مروتی (۱۴۰۲)	مؤلفه‌ها، آسیب‌ها و راهبردهای ارتباط مطلوب اجتماعی در سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن کریم	تحلیل محتوای کیفی	مؤلفه‌های خودآگاهی، خودمهارگری، مهارت‌های ارتباطی در بعد فردی و اعتماد، امنیت، عدالت، و حمایت اجتماعی در بعد محیطی می‌تواند نقش چشمگیری در ایجاد و استمرار ارتباط مطلوب داشته باشد. خودشیفتگی، ناسازگاری، و تضییع حقوق در بعد فردی و فردگرایی، حزب‌گرایی، اختلاف طبقاتی و تعارض در بُعد محیطی می‌تواند روابط را از حالت مطلوب و مؤثر خارج نمایند. انضباط فکری، انضباط هیجانی و انضباط گفتاری، هر یک دارای ساختاری نظام‌مند می‌باشد که می‌تواند تحولی عظیم در جهت بهبود روابط اجتماعی ایجاد نماید.
۶	ابوالحسنی (۱۴۰۱)	بررسی مقایسه‌ای سبک زندگی متکبرین و شاکرین از منظر سوره مبارکه جائیه (ارائه الگوی سبک زندگی سالم از منظر سوره مبارکه جائیه)	تدبر واژه‌ای و سوره‌ای به صورت توأماً	طی بررسی‌های به‌عمل‌آمده در سوره مبارکه جائیه، نزدیک‌ترین واژه به سبک زندگی، واژه «شریعت» است. خداوند ذیل آیه ۱۸ این سوره به این مسئله اشاره دارد که شریعت اسلام مسیرهای روشنی را جهت تشخیص راه‌های دستیابی به حیات طیبه در دنیا و سعادت زندگی آخرت در اختیار انسان قرار داده است. به این ترتیب بر مبنای نوع گرایش انسان‌ها به شریعت در سوره، ویژگی‌های دو گروه مؤمنین و کافرین مورد بررسی قرار گرفت که از جمع‌بندی آن‌ها، سبک زندگی مؤمنانه (شاکرانه) و کافرانه (متکبرانه) استخراج شدند. نتایج نشان می‌دهند که سبک زندگی این

ردیف	منبع	عنوان پژوهش	روش شناسی	مهم ترین یافته‌ها و نتایج مرتبط با پژوهش
				<p>دو گروه در هیچ فرآیندی چه در زندگی دنیا و چه در آخرت با هم همسویی ندارند. ویژگی‌های قالب سبک زندگی مؤمنانه، یقین، ذکر، تفکر، تعقل، شکر، غفران و محو اثر عملکرد متکبرین بود. همچنین از جمله دستاوردهای این نوع سبک زندگی می‌توان به دریافت بصیرت، هدایت و داخل شدن به جریان رحمت الهی، دریافت رزق طیب و فضل الهی، قرار گرفتن ذیل ولایت خدا و در نهایت رسیدن به فوز مبین اشاره کرد. ویژگی‌های قالب زندگی کافرین نیز عبارت بودند از: استکبار، اثم و تأخیر در عمل خیر، ادبیات استهزاء آمیز و غفلت. همچنین نتایج و دستاوردهای این سبک، محرومیت از جریان رحمت الهی، بی‌اثر شدن اندوخته‌ها و اعمال دنیایی، بروز اختلاف در بین اقوام، ابتلا به افاک اثم، خوردن مهر بر سمع، قلب و غشاوه بر بصر، خسارت و گرفتار انواع عذاب شدن است.</p>
۷	تهامی خلیل‌آباد و همکاران (۱۴۰۱)	نقش و نحوه استناددهی امامان معصوم به آیات قرآن در احادیث فقهی باب طلاق در راستای حفظ بنیان خانواده	توصیفی - تحلیلی	<p>اگر بخواهیم فقهی پویا و منطبق با قرآن داشته باشیم و مشکلات و مسائل مستحدثه امروزی حل شود، باید به نقش و شیوه امامان در نحوه استناد آنان به آیات قرآن در احادیث فقهی توجه شده و شیوه آنان مبنا و سرمشقی مناسب برای رهروان طریق در این مسیر اجتهاد قرار گیرد. شیوه و روش ائمه (ع) در استناد به آیات الاحکام باعث بازگشت به زندگی (بعد از طلاق) و تحکیم بنیان خانواده می‌شود.</p>
۸	جعفری و همکاران (۱۴۰۱)	بررسی رابطه بین سطح امید به زندگی و نشاط درونی خانواده‌ها با قرائت و انس با قرآن در خانواده متعالی	شیوه کمی و کاربست دو روش کتابخانه‌ای و میدانی	<p>نتایج نشان داد که بین سطح امید به زندگی مبتنی بر ابعاد چهارگانه (انس با قرآن، تفکر معطوف به زمان، تفکر مثبت و نشاط درونی) و قرائت قرآن کریم و بهبود خانواده‌ها به سمت خانواده متعالی ادراک شده، رابطه معناداری وجود داشت و قرائت قرآن کریم، رابطه بین ابعاد چهارگانه سطح امید به زندگی را با بهبود خانواده متعالی ادراک شده، میانجی‌گری کرد.</p>
۹	حیدرزاده و رضازاده جودی	بررسی تأثیر نگرش‌های کلی انسان بر سبک زندگی فردی و اجتماعی با تأکید	کیفی (کتابخانه‌ای و	<p>مطابق آیات قرآن کریم، هر رفتاری در سبک زندگی اسلامی باید حداقل برخوردار از شناخت‌ها و نگرش‌هایی مانند نگرش به هستی، انسان، مبدأ متعالی عالم به عنوان</p>

ردیف	منبع	عنوان پژوهش	روش‌شناسی	مهم‌ترین یافته‌ها و نتایج مرتبط با پژوهش
	(۱۴۰۱)	بر آیات قرآن کریم	فیش‌برداری)	پشتوانه رفتارهای انسان باشد.
۱۰	رضوی و صائمی (۱۴۰۱)	سبک زندگی اسلامی با محوریت آیه ۳۴ سوره مبارکه نساء	توصیفی-تحلیلی	قوامیت به معنای حق مدیریت داشتن، محافظت کردن، سرپرست خانواده بودن است و دربردارنده معنای ولایت و صاحب اختیار بودن نیست. در سبک زندگی به ویژه زندگی اسلامی، چون غالباً بالطبع، مردان هم در عقل ورأی و تدبیر و نیرومندی و تحمل شدائد و سختی‌ها و طاقت بیشتر در برابر مشکلات، بر اغلب زن‌ها فزونی دارند و زن‌ها احساسی و عاطفی هستند، به دلیل این فضیلت‌های موهبی و اکتسابی است، که مرد بر زن سرپرستی دارد، و سبب سبک زندگی، متعالی می‌شود، ضمن اینکه بسیاری از آیات قرآن کریم، مرد و زن را همسان دانسته و کمال و نقص هر دو را به صورت همزمان یاد می‌کند و تصریح به وحدت نوعی آن‌ها می‌کند، بنابراین، اسلام در حرکت و مسافرت به سوی خداوند هیچ تفاوتی میان آن‌ها قائل نیست و سیر به سوی خدا با تعقل و عمل صالح امکان‌پذیر است.
۱۱	ساکي و گلستانی‌فر (۱۴۰۱)	بکارگیری مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی و تأثیر آن در تعالی روح انسان با تکیه بر آیات قرآن	توصیفی-تحلیلی	مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی براساس آیات قرآن مقاصد عالی‌ه انسانی را به همراه دارد و انسان باید در این راه گام برداشته و به مراتب کمال و قرب الهی نائل شود و در پیشرفت جامعه اسلامی نیز نقش ایفا کند.
۱۲	عباسیان و همکاران (۱۴۰۱)	بررسی مبانی فلسفی تربیت انسان در قرآن کریم	اسنادی	مبانی تربیت انسان در قرآن مبتنی بر معرفت‌شناسی، هستی‌شناسی، انسان‌شناسی، الهیاتی و ارزش‌شناسی بوده و فلسفه تربیت انسان در قرآن بر اصولی چون فطرت‌گرایی، اعتدال‌گرایی، تربیت عقلایی، تفکر و تدبیر، کرامت، کمال‌جویی خانواده‌گرایی و تفاوت‌های اجتماعی استوار است.
۱۳	علی محمدی قلعه‌کهنه و همکاران (۱۴۰۱)	تبیین اثرات محبت به اهل بیت(ع) در سبک زندگی فردی و اجتماعی از نگاه قرآن و روایات	توصیفی-تحلیلی	بر مبنای آیات و روایات هدایت دینی انسان‌ها، ایمان و رستگاری و نجات با محبت به اهل بیت(ع) گره خورده است. محبت به اهل بیت(ع) می‌تواند نتایج کاربردی در سبک زندگی افراد جامعه ایجاد کند که تأسی به بینش و منش آنان در خانواده‌ها نقش ویژه‌ای در کاهش آسیب‌های اجتماعی

ردیف	منبع	عنوان پژوهش	روش شناسی	مهم ترین یافته‌ها و نتایج مرتبط با پژوهش
				دارد.
۱۴	حسینی و رضائیان (۱۴۰۰)	مروری بر نکات اخلاقی - تربیتی حدیث کساء	توصیفی - تحلیلی	با تحقق الگوی اسلامی در جامعه و شکل‌گیری سبک زندگی بومی و اسلامی در خانواده، به راحتی می‌توان مانع گسترش ناپایداری و زلزله در خانواده‌ها و فقدان آرامش و روابط مستحکم میان اعضای خانواده شد. تحقق این امر مهم، منوط به ارائه و تبلیغ انواع سبک‌های زندگی مقبول و منطبق با آموزه‌های دینی و اسلامی است. از این رو نکات مهم اخلاقی - تربیتی همچون صله رحم، ارتباط کلامی، نوازش کلامی، نحوه صدا کردن والدین، جایگاه پدر و رهبر، اهمیت سلام، صریح بودن، دقت در امور و... در محدوده حدیث کساء، کمک‌کننده هستند.
۱۵	پرنانک و همکاران (۱۴۰۰)	شاخص‌های تحکیم خانواده براساس سوره احزاب با تاکید بر اصول عاطفی	توصیفی - تحلیلی	خداوند در آموزه‌های قرآنی برای محقق شدن هدف تحکیم خانواده، زن و مرد را به تکالیفی همچون اصل سازش و مدارا و اصل حیا که همسران با کنار گذاشتن خودخواهی و جایگزینی مدارا در زندگی و رعایت حیا که به مثابه دژی استوار به جهت تعدیل روابط و به عنوان نیروی کنترل‌کننده درونی است، قطعاً کانون خانواده را به آرامش خاطر همراه با عواطف شایسته انسانی نزدیک و موجبات استحکام خانواده همراه با نسلی سالم و پویا و خوشبخت در دنیا و آخرت را فراهم کرده است.
۱۶	آقاپور و همکاران (۱۴۰۰)	شناسایی و تحلیل متغیرهای سبک زندگی موثر در حجاب و پوشش زنان براساس قرآن و حدیث	کیفی	نتایج نشان داد که متغیرهای ازدواج ساده و پایدار، پذیرش عرف مطابق با شرع، اعتقاد به اصل تسکین، اعتقاد به اصل مودت، الگوسازی از شخصیت‌های نمونه اسلام، امنیت و مصونیت، خانواده مستحکم و سالم، توحیدمحوری و اعتقادات دینی از مهم ترین متغیرهای سبک زندگی اسلامی مؤثر بر حجاب زنان است.
۱۷	رسا و فراهانی (۱۴۰۰)	علل و منشأ تفاوت سبک زندگی انسان‌ها از دیدگاه قرآن کریم	توصیفی - تحلیلی	دین اسلام، سبک و شیوه‌ای از زندگی است که منشأ خداوندی دارد و علل پیدایش یا شیوع سبک‌هایی از زندگی که بدون استمداد از وحی و تسلیم شدن مطلق به توصیه‌های خداوند متعال، ترسیم یا پوشش می‌شوند؛ انقطاع از خداوند و گرایش به غیر او می‌باشد. جهل و نادانی، تقلید و ایستایی،

ردیف	منبع	عنوان پژوهش	روش‌شناسی	مهم‌ترین یافته‌ها و نتایج مرتبط با پژوهش
				سفاهت و بی‌عقلی، کبر و نخوت، تکذیب و رویگردانی، بهانه‌گیری و توقع، هواپرستی و دنیاگرایی، غفلت و فراموشی، اغواء و فریب شیطان، حسادت و زیاده‌خواهی نیز از جمله علل و عوامل محروم ماندن از دین الهی و گرایش به سایر سبک‌های زندگی است.
۱۸	رستگار و همکاران (۱۴۰۰)	واکاوی رابطه طرح قرآنی قوامیت مرد در خانه با آرامش خانواده با رویکرد روان‌شناسی مثبت	تحلیل محتوای کیفی	مسئله اصلی تحقیق، چگونگی قوامیت مرد در خانواده و رابطه آن با آرامش خانواده است که پس از تبیین مفاهیم، به‌ویژه «قوامیت»، با مؤلفه‌هایی چون روابط براساس «مودت، عدالت، حسن خلق، تکریم، صداقت، رفع نیازهای مادی و معنوی و...» توسط مرد، از قرآن و احادیث، مؤید به یافته‌های روان‌شناسی به دست می‌آید و نتیجه آن، مدیریت «وظیفه‌مدار، مسئولیت‌پذیر، تکلیف‌گرا و خدمت‌گزار» مرد است؛ تدبیری حکیمانه در سبک زندگی اسلامی با هدف کسب آرامش در بستر خانواده که با نهادینه‌سازی آن، راه درمان ناهنجاری رفتاری احتمالی در این شرایط نیز بازگشت به این بینش و ذهنیت خواهد بود.
۱۹	شیرین‌کام و عباسی (۱۴۰۰)	بررسی میزان توجه به سبک زندگی مثبت اندیشی در متون اسلامی و قرآن	توصیفی-تحلیلی	مهم‌ترین دستاورد این پژوهش، آشنایی با نگرش مثبت و تأثیر آن، به عنوان یکی از عوامل بسیار مهم در زندگی دینی بود. این امر با داشتن گمان نیک به خداوند و مردم امکان‌پذیر بوده و این رویکرد سبب افزایش ظرفیت وجودی، روحیه شکرگزاری و نشاط خواهد شد. همچنین نتایج نشان داد که افکار و نگرش مثبت باعث افزایش سطح دفاعی بدن می‌شود و بدن را قوی‌تر می‌کند. همچنین مثبت‌اندیشی بهترین راه مبارزه با استرس است.
۲۰	علیانسب و فرزین (۱۴۰۰)	چالش‌های اطاعت از شوهر و راهکارهای برون رفت از آن در آیات و روایات	توصیفی-تحلیلی	قرآن و اهل بیت(ع) راهکارهای متنوعی برای برون رفت از آن، مانند محبت و تمکین و تأمین نیازهای جنسی، توجه به ثواب اطاعت و عقاب عدم اطاعت از شوهر، بصیرت‌افزایی نسبت به حقوق زوجین، تغافل زوجین نسبت به ضعف‌های هم، حُسن ظن، انتخاب همسر شایسته، ارائه کرده است.
۲۱	فرهادیان و افشار	تبیین الگوی خانواده در باروری با رویکرد تحلیلی	فرا تحلیل	رابطه کاملاً معناداری نیز میان متغیرهای فردگرایی، مدرنیزاسیون، دینداری، سکولاریسم و ارزش‌های

ردیف	منبع	عنوان پژوهش	روش شناسی	مهم ترین یافته‌ها و نتایج مرتبط با پژوهش
	(۱۴۰۰)	واستناد برآموزه‌های قرآنی		خانوادگی در خانواده‌ها و باروری وجود دارد؛ به این معنا که هرچه میزان التزام به باورهای دینی خانواده بیشتر، سطوح سکولاریسم و فردگرایی کمتر بوده، و هرچه میزان توجه به ارزش‌های خانوادگی بیشتر باشد، نرخ باروری در آن خانواده‌ها بیشتر است. در این میان مدرنیزه شدن و تبعات متأثر از آن بر خانواده و به ویژه زنان سهم زیادی در تغییر نگرش‌ها داشته است. بنابراین، مهم‌ترین اصل، تغییر در نگرش، باور و ارزش و کنش در سه سطح فرد، خانواده و جامعه است.
۲۲	نیلی‌پور (۱۴۰۰)	خانواده مهدوی(ع) از منظر قرآن و روایات	توصیفی - تحلیلی	این پژوهش به مهم‌ترین قوانین حاکم بر زندگی خانواده مهدوی(عج) شامل «خداگرایی»، «ولی‌گرایی» و «والا گرایی» اعتقادی و اخلاقی پرداخته است. قانون «خداگرایی» با تفکر توحیدی و زندگی توحیدی شکل می‌گیرد. قانون «ولی‌گرایی» با شناخت و معرفت امام زمان(عج) و تنظیم زندگی بر اساس سیره مبارک حضرت و خواسته‌ها و رضایت ایشان تحقق می‌یابد و قانون «والاگرایی» با اخلاق محوری و رعایت اصول مدیریت خانواده، عینیت خواهد یافت. رعایت این اصول سطح فرهنگ و معنویت خانواده را بالا برده و به تعالی می‌رساند.
۲۳	ابوالحسنی نیارکی (۱۳۹۹)	آسیب‌شناسی رشد اخلاقی در زیست اجتماعی اسلامی از منظر قرآنی	توصیفی - تحلیلی	تحلیل آسیب‌ها، نمایانگر همه‌سונگری و نگاه جامع سبک زندگی قرآنی، به عوامل و موانع رشد اخلاق اجتماعی بود که علاوه بر تأکید بر عقل‌گرایی و خردورزی، به مسائل هیجانی - عاطفی و نیز تأثیر محیط در میزان اخلاق‌گرایی جامعه پرداخته است.
۲۴	جلانی نوبری (۱۳۹۹)	بررسی شاخصه‌های سبک زندگی ایمانی از دیدگاه قرآن کریم	توصیفی - تحلیلی	ایمان اهل ایمان علاوه بر خالصانه بودن، در عین حال باید از مسیر صحیح آن اخذ شود که اصلی‌ترین و مستحکم‌ترین راه برای دریافت مسایل اعتقادی و ایمانی، اهل بیت(ع) می‌باشد که باید در تمام مراحل زندگی حتی اختلافات خانوادگی و اجتماعی به آنها مراجعه شود. عبادت فقط نماز و روزه نیست. مومنین علاوه بر اینکه نسبت به خداوند متعال

ردیف	منبع	عنوان پژوهش	روش‌شناسی	مهم‌ترین یافته‌ها و نتایج مرتبط با پژوهش
				وظایف و تکالیفی دارند، بر یکدیگر نیز حقوقی دارند که باید رعایت شود و مهم‌ترین وظیفه فردی و اجتماعی هر شخص مومن تربیت فرزندی صحیح و سالم از نظر اعتقادی و رفتاری می‌باشد که مقدمه جامعه‌ای سالم است. اهل ایمان در زندگی خود نباید مرتکب حرام شود که از مصادیق آن ربا، شراب‌خواری، حرام‌خواری و غیبت می‌باشد که هر کدام متزلزل‌کننده زندگی فردی و اجتماعی می‌باشد.
۲۵	رزاقی و همکاران (۱۳۹۹)	ترویج سبک زندگی اجتماعی با استناد بر قرآن و سنت و با تأکید بر هنرهای تصویری در رسانه	توصیفی-تحلیلی	رسانه به دلیل اثرگذاری بر ساحت‌های گوناگون زندگی منطقه خود، نقشی فراتر از تولید برنامه دارد. از این رو، پابندی به دین و نهادینه ساختن ارزش‌های اسلامی و حذف برنامه‌های ضد دینی از مدار رسانه، بسیار با اهمیت است.
۲۶	فاضلی و انصاری مقدم (۱۳۹۸)	اصول و شاخصه‌های سبک زندگی قرآنی (مطالعه موردی هر یک از اعضاء خانواده)	توصیفی-تحلیلی	شکر نعمت، تقوا و پرهیزکاری، صداقت، از خودگذشتگی، صبر و شکیبایی، توکل و ایمان به خدا و قناعت اصول و شاخصه‌های سبک زندگی قرآنی در خانواده هستند.
۲۷	مرویان حسینی و کرمی (۱۳۹۹)	نگرش مثبت در بحران‌های زندگی و تأثیر آن در بهبود روابط همسران از نگاه قرآن و حدیث	مطالعات اسنادی و روش توصیفی	زندگی سالم از اندیشه و اعتقادات مثبت و متعالی نشأت می‌گیرد. این اندیشه و نگرش مثبت، زیرساخت رفتارهایی مبتنی بر عواطف است که رنج بیماری‌های روحی-روانی را کاهش می‌دهد و همسران را متقاعد به مقاومت در برابر بحران‌های زندگی می‌نماید و موجب همتایی و کفویت فکری و اعتقادی بر مبنای هستی‌شناسی و انسان‌شناسی دین‌محور می‌شود. سبک زندگی اهل بیت (ع) و بخش قابل توجهی از توصیه‌های کاربردی ایشان به زوجین برای دستیابی به روابط سالم و موفق، بر محور نگرش‌سازی به زندگی در سایه ایمان و عقلانیت می‌باشد. به رغم تفاوت‌های جسمی، روانی و جنسیتی بین زوجین، نگرش مثبت در زندگی زناشویی، بستر سازگاری بیشتر و خدمت عاشقانه و صادقانه همسران به یکدیگر و ارتقاء کیفیت‌های زندگی می‌باشد. روابط منطقی و تفکر خلاق برای حل مشکلات درون‌خانوادگی و رشد نسل پویا و توانا، ره‌آورد نگرش مثبت در روابط همسران است. تدوین دیدگاه‌های اسلامی

ردیف	منبع	عنوان پژوهش	روش شناسی	مهم ترین یافته‌ها و نتایج مرتبط با پژوهش
				در این زمینه و آموزش آن به همسران در کاهش چالش‌های روابط همسران تأثیر جدی دارد.
۲۸	خارستانی و سیفی (۱۳۹۸)	جایگاه خانواده در سبک زندگی اسلامی و ایجاد حیات طیبه از منظر قرآن کریم	توصیفی - تحلیلی	نتایج نشان داد که قرآن کریم مؤلفه‌های دینی و اعتقادی، اخلاقی، اجتماعی، اقتصادی و عقلانی را جهت ایجاد حیات طیبه معرفی نموده که تقویت نکات مثبت و سازنده و رفع آسیب‌هایی که مانع از تحقق سبک زندگی اسلامی در خانواده می‌شود و ما را به هدف نهایی و عالی که همان قرب الهی است، رهنمون خواهد ساخت.
۲۹	سهرابی (۱۳۹۸)	سبک زندگی قرآنی و فعالیت‌های اقتصادی و اجتماعی بانوان از منظر قرآن و روایات	توصیفی - تحلیلی	زن در صورت توجه به اولویت وظیفه‌ای که در تولید و تربیت نسل و ایجاد سکون و آرامش و استقرار در خانواده دارد، لازم است به مسائل اجتماعی نیز توجه کند و در جهت خدمت به جامعه براساس استعدادها و ویژگی‌های خاص خود، با حفظ حریم عفاف و حجاب، حضوری مثبت و سازنده در اجتماع داشته باشد.
۳۰	سهرابی و عسکری طیبی (۱۳۹۷)	تأثیرات سبک زندگی اسلامی بر بهداشت روانی خانواده از منظر آیات و روایات اسلامی	توصیفی - تحلیلی	سبک زندگی براساس دین می‌تواند به‌عنوان یکی از عوامل اصلی در پیش‌بینی و ارتقای سلامت روان به‌شمار آید. دین با مکانیزم‌های گوناگون مانند وجود امید، انگیزه و مثبت‌نگری در زندگی، ایجاد شبکه حمایتی عاطفی و اجتماعی، دادن پاسخ روشن و قاطع به مفهوم خلقت، جهان و زندگی، تبیین و تعریف لذت‌بخش و معقول از رنج، درد و محرومیت، همچنین با دادن معنی و مفهوم به زندگی انسان و نجات او از پوچی و از سوی دیگر، با تغییر شناخت انسان از مرگ و ارضای صحیح انگیزه بقاء و نیز با ارائه مفهوم پاداش و جبران سختی‌ها می‌تواند در بهزیستی روانی فرد و جامعه نقش موثری داشته باشد.
۳۱	قلی‌زاده (۱۳۹۷)	مدل و سبک زندگی اسلامی با توسل به دیدگاه قرآن و سیره پیشوایان (معصوم(ع))	توصیفی - تحلیلی	از منظر قرآن کریم و سنت پیشوایان معصوم(ع)، باورها و اعتقادات نقشی اساسی در خانواده دارند و ازدواج را امر مقدسی می‌داند و همگان را به این امر فراخوانده است و به آن تشویق می‌نماید و معیارهای تقوا، عقل، اخلاق نیک و همتایی در انتخاب همسر را مورد توجه قرار می‌دهند و مدیریت خانواده را به مرد و لزوم مسئولیت‌پذیری اعضای

ردیف	منبع	عنوان پژوهش	روش‌شناسی	مهم‌ترین یافته‌ها و نتایج مرتبط با پژوهش
				خانواده نسبت به یکدیگر، مخصوصاً مسئولیت تربیت دینی پدر نسبت به فرزندان و همکاری زن و شوهر در خانه را ضروری می‌دانند و به رفتار شایسته با همسران و محبت و مهرورزی نسبت به آنان تاکید می‌نمایند.

مطابق جدول (۱)، روش انتخاب و دسته‌بندی پژوهش‌ها در این مطالعه براساس پروتکل PRISMA 2020 و با الهام از روش‌شناسی مرورهای نظام‌مند کیفی<sup>۱</sup> انجام شده است. همانند مطالعه بوث<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۱) در Systematic Reviews، از یک فرآیند ۴ مرحله‌ای شامل شناسایی، غربالگری، ارزیابی کیفیت، و استخراج داده‌ها استفاده شد. معیارهای انتخاب مقالات به صورت شفاف در بخش روش‌شناسی آمده است. برای دسته‌بندی مطالعات، از مدل ترکیبی «سنتز مضمون چندسطحی»<sup>۳</sup> استفاده شد که توسط توماس و هاردن<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) در Medical Education معرفی شده است. این رویکرد دقیقاً مشابه روش به کاررفته در مطالعه مهم پیرسون<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۵) بوده که مورد تأیید جامعه علمی بین‌المللی است. تمامی مراحل کدگذاری توسط دو پژوهشگر به صورت مستقل انجام و اختلافات با توافق جمعی حل شد (ضریب کاپا=۰/۸۹).

از سوی دیگر، با توجه به اینکه برخی شاخصه‌ها در چند پژوهش تکرار شده‌اند و یا اینکه در متن نتیجه پژوهش مربوطه مستتر بودند؛ از این رو به منظور سهولت در خوانش شاخصه‌ها اقدام به تفکیک شاخصه‌ها از متن نموده و حاصل آن در جدول (۲) ارائه شده است. به عنوان مثال، شاخص خودشیفتگی، تعارض و سایر شاخصه‌های منفی دیگری که براساس متون پیشین، در این جدول به آنها اشاره شده، در سبک زندگی برخی افراد دیده می‌شود. از منظر قرآن، این شاخصه‌ها می‌توانند روابط مطلوب اجتماعی را از حالت مطلوب و مؤثر خارج نمایند و در مقابل، خودآگاهی، خودمهارگری، مهارت‌های ارتباطی، اعتماد، امنیت، عدالت و حمایت

1. QES

2. Booth

3. Thematic Synthesis

4. Thomas &amp; Harden

5. Pearson

اجتماعی می تواند نقش چشمگیری در ایجاد و استمرار ارتباط مطلوب داشته باشد. شاخصه قرب الهی نیز، شاخصه دیگری است که در پیشرفت جامعه اسلامی نقش مؤثری ایفا می کند. سایر شاخصه ها در جدول (۲) آمده که توضیحات کامل آنها در مقالات لیست شده در جدول (۱) ارائه شده است.

جدول ۲- شاخصه های سبک زندگی در پژوهش های مرتبط با سبک زندگی قرآنی در ایران

شاخصه	فراوانی	شاخصه	فراوانی	شاخصه	فراوانی	شاخصه	فراوانی
اخلاق	۳	تدبیر و برنامه ریزی	۱	خودشیفتگی	۱	غفران	۱
ارتباط کلامی	۳	تحریم اسراف و تبذیر	۱	خودمهارگری	۱	غیرتمندی	۱
ارزش شناسی	۳	تحکیم بنیان خانواده	۷	داخل شدن به جریان رحمت الهی	۱	فردگرایی	۱
نقش تربیتی و مدیریتی خداوند در نظام هستی	۱	تیین و تعریف لذت بخش و معقول از رنج، درد و محرومیت	۱	دادن پاسخ روشن و قاطع به مفهوم خلقت، جهان و زندگی	۱	فطرت گرایی	۱
از خودگذشتگی	۱	تصریح به وحدت نوعی زوجین	۲	حمایت اجتماعی	۲	قرب الهی	۲
ازدواج ساده و پایدار	۱	تضییع حقوق	۱	دریافت رزق طیب و فضل الهی	۱	استقرار زیر ولایت خدا	۱
اعتدال گرایی	۱	تعارض	۱	دقت در امور	۱	قناعت	۱
اعتقاد دینی (اعتقاد به تسکین و مودت)	۷	تغییر و اصلاح رفتار	۱	ذکر و عبادت	۳	کرامت (تکریم)	۲
اعتماد	۱	تفاوت های اجتماعی	۲	انسان شناسی	۳	کمال جویی	۲
اقتصادی	۱	تفکر توحیدی و توحیدمحوری	۷	رسیدن به فوز	۱	گرایش های نامشروع	۱
امنیت و مصونیت	۲	تقوا و پرهیزکاری	۴	رضامندی جنسی زوجین	۵	محبت و مهرورزی	۳
انس باقرآن	۱	توجه به دیگران و خیرخواهی	۴	رضایت الهی	۱	رازداری	۱
صله رحم	۱	توکل	۱	رفتار شایسته با همسر	۲	مسئولیت پذیری	۶
انضباط	۳	تولید و تربیت نسل	۴	رفع نیازهای مادی و	۱	مشارکت نهادها	۱

شاخصه	فراوانی	شاخصه	فراوانی	شاخصه	فراوانی	شاخصه	فراوانی
		معنوی					
انگیزه	۱	جایگاه پدر و رهبر	۱	سازش و مدارا	۲	معرفت‌شناسی	۲
اهمیت سلام	۱	حزب‌گرایی	۱	انتخاب همسر	۵	مودت	۱
ایجاد سکون و آرامش	۱	پرهیز از افراط و تفریط	۱	سعادت زندگی آخرت	۱	نبود اضطراب مرگ	۱
ایمان	۵	حسن ظن	۱	شکر	۳	نگرش مثبت	۱
آرامش روان	۱	حفظ حریم عفاف و حجاب	۳	شناخت انسان از مرگ	۱	نشاط	۲
بصیرت	۲	حق‌محوری و عدالت	۵	شناخت و معرفت امام زمان (عج)	۱	مدیریت، نظارت و کنترل	۳
بازگشت به زندگی (بعد از طلاق)	۱	داشتن الگو و اسوه‌های با ایمان همراهی با صالحان	۲	پذیرش عرف مطابق با شرع	۱	ارضاء صحیح انگیزه بقاء	۱
پاداش و جبران سختی‌ها	۱	هماهنگی بین گفتار و افکار و اعمال و تکامل معنوی	۱	صداقت	۲	نحوه صدا کردن والدین	۵
پابندی به دین	۱	حیات طیبه	۲	ظرفیت وجودی	۱	وجود امید	۱
صبر و شکیبایی	۱	خدمت‌گزاری	۱	عقل‌گرایی و خردورزی	۷	هستی‌شناسی	۳
حسن خلق	۱	خودآگاهی	۱	محو اثر عملکرد متکبرین	۱	سبک‌های اسنادی درست	۱
یقین	۱	حیاء	۱				

در یک جمع‌بندی از جدول (۱) و (۲) در پژوهش‌های مرتبط با سبک زندگی قرآنی که در ۵ سال اخیر انجام شده‌اند، تعداد ۱۹۸ شاخص مرتبط با سبک زندگی قرآنی به‌دست آمده که پس از حذف موارد تکراری و مشابه، تعداد آنها به ۱۰۲ شاخص اصلاح شد که پوشش‌دهنده اصول اخلاقی، باورها و اندیشه‌ها، ازدواج و خانواده بوده و همه این موارد براساس توحیدمداری بنا شده‌اند. در واقع، آیات قرآنی دربرگیرنده اصول و شاخصه‌هایی است که تقریباً همه جنبه‌های زندگی انسان را دربرمی‌گیرد. در ادامه، برای هر شاخص، نمونه‌ای از آیات ارائه شده است. نحوه استناددهی شاخص‌ها به آیات و چرایی انتخاب این دسته از آیه‌ها به این صورت بوده است که در پایگاه‌های اینترنتی قرآنی، آیه‌های مرتبط با سبک زندگی، جست‌وجو و

براساس ترجمه فارسی آنها، شاخص‌ها استخراج گردید. در بین همه شاخص‌ها نیز بیشترین تأکید بر شاخص‌های زیر بوده است:

**اعتقاد دینی:** اعتقاد به اصل تسکین و مودت با استناد به بخشی از آیه ۲۳ سوره مبارکه شوری: «قُلْ لَّا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَىٰ»، «ای پیامبر! بگو در ازای آن [رسالت] پاداشی از شما نمی‌خواهم، مگر دوستی درباره خویشاوندان». همچنین آیه ۱۶ سوره مبارکه «ق»: «وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُ مَا تَوْسُوْسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ»، «ما انسان را آفریدیم و سوسه‌های نفس او را می‌دانیم، و ما به او از رگ قلبش نزدیک‌تریم».

**عقل‌گرایی و خردورزی:** با استناد به آیه ۱۰۰ سوره مبارکه یونس: «وَيَجْعَلُ الرَّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ»، «پلیدی را برای کسانی قرار می‌دهد که تعقل نمی‌کنند».

**تحکیم بنیان خانواده:** با استناد به آیه ۳۳ سوره مبارکه احزاب: «وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَىٰ»، «در خانه‌های خود قرار گیرید و همچون دوران جاهلیت نخستین با خودآرایی، در جامعه ظاهر نشوید».

**تفکر توحیدی و توحیدمحوری:** با استناد به آیه ۳۰ سوره مبارکه روم: «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ»، «پس روی خود را با گرایش تمام به حق، به سوی این دین کن؛ با همان سرشتی که خدا مردم را بر آن سرشته است». همچنین آیه ۴۶ سوره مبارکه سبأ: «قُلْ إِنَّمَا أَعْطَاكُمْ بَٰوَأَحَدَهُ أَنْ تَقُومُوا لِلَّهِ مِثْلِي وَفَرَادَىٰ ثُمَّ تَتَفَكَّرُوا مَا بِصَاحِبِكُمْ مِنْ جِنَّةٍ إِنْ هُوَ إِلَّا نَذِيرٌ لَّكُمْ بَيْنَ يَدَىٰ عَذَابٍ شَدِيدٍ»، «شما را تنها به یک چیز اندرز می‌دهم، و آن اینکه: دو نفر دو نفر یا یک نفر یک نفر برای خدا قیام کنید، سپس بیندیشید این دوست و همنشین شما [محمد] هیچ‌گونه جنونی ندارد. او فقط بیم‌دهنده شما در برابر عذاب شدید (الهی) است». هرکدام از شاخص‌های اعتقاد دینی، عقل‌گرایی و خردورزی، تحکیم بنیان خانواده، تفکر توحیدی و توحیدمحوری با فراوانی ۷ بوده است.

**مسئولیت‌پذیری:** با استناد به آیه ۳۶ سوره مبارکه اسراء: «وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا»، «از آنچه نمی‌دانی پیروی نکن؛ چراکه گوش و چشم و دل‌ها همه مسئول هستند». همچنین آیات ۲۵ و ۲۶ سوره مبارکه طور: «وَأَقْبَلَ بَعْضُهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ يَتَسَاءَلُونَ قَالُوا إِنَّا كُنَّا قَبْلُ فِي أَهْلِنَا مُشْفِقِينَ»، «در این هنگام رو به یکدیگر کرده (از گذشته) سؤال می‌نمایند، گویند: ما پیش از این (در دنیا) نسبت به خانواده خویش خیرخواه بودیم و آنان را از عذاب الهی هشدار می‌دادیم». این شاخص، با فراوانی ۶ بوده است.

**ایمان:** با استناد به آیه ۶ سوره مبارکه تحریم: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ»، «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خود را با خانواده خویش از آتش دوزخ نگاه دارید، چنان آتشی که مردم (دل‌سخت کافر) و سنگ (خارا)، آتش افروز او است و بر آن دوزخ، فرشتگانی بسیار درشت‌خو و دل‌سخت مأمورند که هرگز نافرمانی خدا را (در اجرای قهر و غضب حق) نخواهند کرد و آنچه به آنها حکم شود انجام دهند».

**حق محوری:** با استناد به آیه ۱۲۰ سوره مبارکه بقره: «وَلَنْ تَرْضَىٰ عَنْكَ الْيَهُودُ وَلَا النَّصَارَىٰ حَتَّىٰ تَتَّبِعَ مِلَّتَهُمْ قُلْ إِنَّ هُدَىٰ اللَّهِ هُوَ الْهُدَىٰ وَلَئِنَّ آتِبْتَ أَهْوَاءَهُمْ بَعْدَ الَّذِي جَاءَكَ مِنَ الْعِلْمِ مَا لَكَ مِنَ اللَّهِ مِنْ وَلِيٍّ وَلَا نَصِيرٍ»، «هرگز یهود و نصاری از تو راضی نخواهند شد، مگر آنکه پیروی از آیین آنها کنی. بگو راهی که خدا بنماید به یقین راه حق، تنها همان است و البته اگر از میل و خواهش آنها پیروی کنی بعد از آنکه طریق حق را دریافتی، دیگر از سوی خدا یار و یآوری نخواهی داشت».

**عدالت:** با استناد به آیه ۱۲۹ سوره مبارکه نساء: «وَلَنْ تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمِيلِ فَتَدْرُوهَا كَالْمَعْلَقَةِ وَإِنْ تُصْلِحُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا»، «شما هرگز نتوانید میان زنان به عدالت رفتار کنید هرچند راغب و حریص (بر عدل و درستی) باشید، پس، به تمام میل خود یکی را بهره‌مند و آن دیگر را محروم نکنید تا او را معلق و بلا تکلیف گذارید. و اگر سازش کنید و پرهیزکار باشید همانا خدا بخشنده و مهربان است».

**رضامندی جنسی زوجین:** با استناد به آیه ۱۸۹ سوره مبارکه اعراف: «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا فَلَمَّا تَغَشَّاهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيًّا فَمَرَّتْ بِهِ فَلَمَّا أَثْقَلَتْ دَعَا اللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ آتَيْتَنَا صَالِحًا لَنُكَونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ»، «او است خدایی که همه شما را از یک تن بیافرید و از (نوع) او نیز جفتش را مقرر داشت تا به او انس و آرام گیرد، و چون با او خلوت کرد باری سبک برداشت، پس، با آن بار حمل چندی بزیست تا سنگین شد. آنگاه هر دو، خدا و پروردگار خود را خواندند که اگر به ما فرزندی صالح (و تندرست) عطا کردی، البته از شکر گزاران خواهیم بود».

**نگرش مثبت:** با استناد به آیه ۱۹ سوره مبارکه نساء: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرِهًا وَلَا تَعْضُلُوهُنَّ لِتَذْهَبُوا بِبَعْضِ مَا آتَيْتُمُوهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَاحِشَةٍ مُبِينَةٍ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا»، «ای اهل ایمان، برای شما حلال نیست که زنان را به اکراه و جبر به میراث گیرید (مانند جاهلیت)، و بر آنان سخت‌گیری و بهانه‌جویی نکنید، که قسمتی از آنچه مهر آنها کرده‌اید، به جور بگیرید، مگر آنکه عمل زشتی از آنها آشکار شود. و در زندگانی به آنها به انصاف

رفتار نمایند، و چنانچه دلپسند شما نباشند (اظهار کراهت نکنید) چه بسا چیزها ناپسند شما است و حال آنکه خدا در آن خیر بسیار مقدر فرماید.

**انتخاب همسر:** با استناد به آیه ۲۲۱ سوره مبارکه بقره: «وَلَا تَتَّخِذُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّىٰ يُؤْمِنُوا وَلَئِنَّكُمْ مُؤْمِنَةً خَيْرٌ مِنْ مُشْرِكِهِمْ وَلَوْ أَعَجَبْتُمْ لَهُمْ وَلَا تَتَّخِذُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّىٰ يُؤْمِنُوا وَلَعَبْدٌ مُؤْمِنٌ خَيْرٌ مِنْ مُشْرِكٍ وَلَوْ أَعْجَبَكُمْ أُولَئِكَ يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ وَاللَّهُ يَدْعُوا إِلَىٰ الْجَنَّةِ»، «با زنان مشرک ازدواج نکنید، مگر آنکه ایمان بیاورند و همان کنیزی با ایمان بهتر از زن آزاد مشرک است؛ هر چند از (زیبایی) او به شگفت آید و به مشرکان زن ندهید مگر آنکه ایمان بیاورند و همانا برده مؤمن بهتر از آزاد مشرک است؛ هر چند از (مال و زیبایی) او شگفت زده شوید». هر کدام از شاخص‌های ایمان، حق‌محوری، عدالت، رضامندی جنسی زوجین، نگرش مثبت و انتخاب همسر با فراوانی ۵ بوده است.

**تقوا و پرهیزکاری:** با استناد به آیه ۲۲۳ سوره مبارکه بقره: «نَسَاؤُكُمْ حَرِّتُمْ لَكُمْ فَاتُوا حَرِّتُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ»، «زنان شما کشتزار شمایند، پس (برای کشت فرزندان صالح) بدانها نزدیک شوید. هر گاه (مباشرت آنان) خواهید، و چیزی برای خود پیش فرستید و خدا ترس باشید و بدانید که محققاً نزد خدا خواهید رفت. و (ای رسول)، اهل ایمان را بشارت ده».

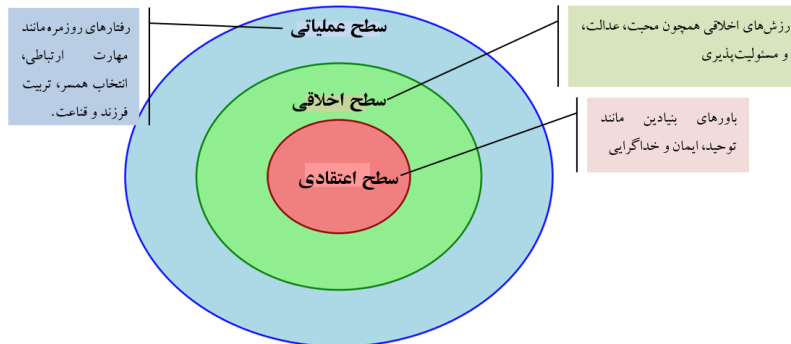
**توجه به دیگران و خیرخواهی:** با استناد به بخشی از آیه ۷ سوره مبارکه اسراء: «إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا»، «اگر نیکی و احسان کردید به خود کرده‌اید و اگر بدی و ستم کردید باز به خود کرده‌اید».

**تولید (فرزندآوری):** با استناد به آیه ۴۶ سوره مبارکه کهف: «الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمْلًا»، «مال و فرزندان، زینت زندگی دنیا است و باقیات صالحات [ارزش‌های پایدار و شایسته] ثوابش نزد پروردگارت بهتر و امیدبخش‌تر است».

**تربیت نسل:** با استناد به آیه ۱۳۲ سوره مبارکه بقره: «وَوَصَّىٰ بِهَا إِبْرَاهِيمُ بَنِيهِ وَيَعْقُوبُ يَا بَنِيَّ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَىٰ لَكُمْ الدِّينَ فَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ»، «و ابراهیم و یعقوب، فرزندان خود را به همان آئین سفارش نمودند (و گفتند: فرزندان من! خداوند برای شما این دین (توحیدی) را برگزیده است. پس (تا پایان عمر بر آن باشید و) جز در حال تسلیم (و فرمانبرداری) نمیرید». هر کدام از شاخص‌های تقوا و پرهیزکاری، توجه به دیگران و خیرخواهی، تولید (فرزندآوری) و تربیت نسل با فراوانی ۴ بود. در اصل، آیات قرآنی دربرگیرنده اصول و شاخصه‌هایی است که تقریباً همه جنبه‌های زندگی انسان را دربرمی‌گیرد؛ اما در بین آنها بیشترین تأکید بر اصول اعتقادی، اخلاقی و احکام شده است.

## نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با بهره‌گیری از روش مرور نظام‌مند و تحلیل محتوای کیفی، موفق به شناسایی و استخراج ۱۰۲ شاخص کلیدی سبک زندگی قرآنی در محیط خانواده گردید. این شاخص‌ها که حاصل بررسی ۴۲ مقاله علمی در بازه زمانی ۱۳۹۷ تا ۱۴۰۲ هستند، در سه سطح مفهومی اصلی اعتقادی، اخلاقی و عملیاتی قابل دسته‌بندی‌اند. این سه سطح در قالب یک الگوی مفهومی سه‌لایه‌ای ترسیم شده‌اند که هم‌راستا با ساختار درونی آیات قرآن کریم در حوزه سبک زندگی است.



در سطح اعتقادی، شاخص‌هایی مانند توحیدمحوری، ایمان، و معرفت‌شناسی الهی قرار دارند که زیربنای شناختی، معرفتی و هستی‌شناختی سبک زندگی قرآنی را تشکیل می‌دهند. این شاخص‌ها نه تنها ریشه در مبانی کلامی و جهان‌بینی توحیدی اسلام دارند؛ بلکه به‌عنوان ستون‌های اصلی سامان‌دهی تفکر و رفتار انسان قرآنی عمل می‌کنند. شاخص «تفکر توحیدی» که در ۷ مقاله به آن اشاره شده، نقطه‌عزیمت مهمی برای تبیین سایر مؤلفه‌های سبک زندگی است؛ چراکه با نفی شرک نظری و عملی، انسان را در مسیر بندگی خالصانه قرار می‌دهد. ایمان به خدا، یقین به وعده‌های الهی، و درک حضور مداوم خداوند در زندگی فردی و جمعی، در واقع محور اصلی تنظیم‌انگیزه‌ها، هدف‌گذاری‌ها و معناشناسی رفتارها هستند. شاخص‌هایی مانند باور به معاد، عدالت الهی و هدایت مستمر، در این لایه به‌مثابه محرک‌های جهت‌دهنده به کنش‌های اخلاقی و رفتاری، ایفای نقش می‌کنند. به بیان دیگر، سطح اعتقادی، نقشه راه زیستی انسان را ترسیم می‌کند و زیربنای سایر سطوح را به‌طور بنیادین پی‌ریزی می‌نماید. در بررسی همسویی یا مغایرت با پژوهش‌های پیشین باید گفت، یافته‌های این پژوهش در مورد شاخص‌هایی مانند توحیدمحوری و ایمان، با نتایج پژوهش ساکی و گلستانی (۱۴۰۱) و عباسیان و همکاران (۱۴۰۱) همخوانی دارد که بر نقش بنیادین اعتقادات در شکل‌دهی به سبک زندگی قرآنی تأکید کردند. همچنین، تأکید بر «تفکر توحیدی» به‌عنوان محور اصلی، یافته‌های رسا و فراهانی

(۱۴۰۰) را تأیید می‌کند که علل تفاوت سبک‌های زندگی را در انقطاع از خداوند دانسته‌اند.

در سطح اخلاقی، با ورود به ساحت ارزش‌ها و فضائل انسانی، شاخص‌هایی نظیر عدالت‌ورزی، مسئولیت‌پذیری، محبت و مهرورزی، تقوا و خیرخواهی برجسته می‌شوند. این شاخص‌ها برخاسته از عقل عملی و اصول اخلاق دینی‌اند که به‌واسطه آنها تعامل انسان با خویش، خدا و دیگران سامان می‌گیرد. در اغلب مقالات مورد تحلیل، تأکید ویژه‌ای بر اصلاح روابط بین‌فردی، به‌ویژه در بستر خانواده دیده می‌شود. شاخص‌هایی مانند «عدالت در روابط خانوادگی» و «مسئولیت‌پذیری در نقش‌های زوجین» مصادیق بارزی از این سطح‌اند. آموزه‌های قرآنی به‌ویژه در آیات مرتبط با مودت، رحمت، شکرگزاری، فروتنی، و همدلی، به‌وضوح ساختار اخلاقی خانواده اسلامی را بنیان نهاده‌اند. این سطح اخلاقی، حلقه اتصال میان اعتقادات و رفتارهای عینی بوده و به‌نوعی کارکرد تنظیم‌گر و تعدیل‌کننده در بروز رفتارهای فردی و اجتماعی دارد. در بررسی همسویی یا مغایرت با پژوهش‌های پیشین باید گفت، شاخص‌هایی مانند عدالت‌ورزی و مسئولیت‌پذیری در این پژوهش، با نتایج رستگار و همکاران (۱۴۰۰) و پرناک و همکاران (۱۴۰۰)، همسو است که این مؤلفه‌ها را به‌عنوان عوامل کلیدی در تحکیم خانواده معرفی کرده‌اند. پژوهش حسنی و رضائیان (۱۴۰۰) نیز بر نقش محبت و مهرورزی در بهبود روابط خانوادگی تأکید دارد که با یافته‌های حاضر هماهنگ است.

در سطح عملیاتی، سبک زندگی قرآنی از قلمرو نظری خارج شده و در قالب رفتارهای قابل مشاهده، در متن زندگی روزمره خانواده مسلمان جاری می‌شود. در این سطح، شاخص‌هایی همچون انتخاب همسر بر مبنای ایمان و اخلاق، مشارکت در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی، حل تعارض از طریق گفت‌وگوی مسالمت‌آمیز، رضامندی جنسی زوجین، تربیت نسل صالح، و مدیریت عاطفی و مالی خانواده نمود می‌یابند. برخلاف تصور رایج که دین را صرفاً امری معنوی یا شعاری می‌پندارد، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزه‌های قرآنی، کاملاً کاربردی، قابل سنجش و حتی برنامه‌ریزی‌پذیرند. این شاخص‌ها نه تنها در بستر خانواده، بلکه در آموزش و پرورش، رسانه، سیاست‌گذاری جمعیتی و فرهنگی نیز قابلیت تعمیم دارند. به عبارتی، سطح عملیاتی، نقطه تلاقی نظریه و عمل در سبک زندگی قرآنی است و از این حیث از اهمیت مضاعفی برخوردار است. در بررسی همسویی یا مغایرت با پژوهش‌های پیشین باید گفت، یافته‌های این پژوهش در مورد شاخص‌های عملی مانند انتخاب همسر و تربیت نسل، با نتایج فاضلی و انصاری مقدم (۱۳۹۸) و قلی‌زاده (۱۳۹۷) همخوانی دارد که این موارد را به‌عنوان اصول سبک زندگی قرآنی برشمرده‌اند. پژوهش خانی مقدم (۱۴۰۲) نیز بر راهکارهای قرآنی برای افزایش رضامندی جنسی زوجین تأکید کرده که با یافته‌های این پژوهش همسو است.

از لحاظ نظری، پژوهش حاضر توانسته است با تلفیق داده‌های پراکنده موجود در ادبیات موضوع، چارچوبی جامع، منسجم و کاربردی برای تبیین و به‌کارگیری شاخص‌های سبک زندگی قرآنی در محیط خانواده ارائه دهد. این چارچوب سه سطحی، همزمان واجد انسجام مفهومی، منطق درونی و قابلیت کاربردی است و می‌تواند به‌عنوان مبنایی برای تدوین برنامه‌های تربیتی، تولید محتواهای فرهنگی-رسانه‌ای، و طراحی مداخلات اجتماعی مورد استفاده قرار گیرد. نکته کلیدی آن است که یافته‌های این مطالعه صرفاً گردآوری اطلاعات یا دسته‌بندی آماری نبوده، بلکه مبتنی بر سنتز مضمون و تحلیل نظری، موفق به ساخت یک مدل مفهومی بومی‌سازی شده شده‌اند که قابلیت استفاده در سیاست‌گذاری‌های خانواده‌محور، کارگاه‌های آموزشی برای زوجین، و تدوین راهبردهای فرهنگی را دارا است. این مدل نه تنها نظم ذهنی نویسنده را ارتقاء داده، بلکه به مخاطب علمی امکان درک نظام‌مند و چندلایه از سبک زندگی قرآنی می‌دهد. در نهایت، می‌توان ادعان داشت که پژوهش حاضر با استناد به متون دینی، تحلیل علمی داده‌ها و استفاده از روش‌شناسی معتبر، الگویی عینی، منسجم و مبتنی بر شواهد برای ارتقای سبک زندگی اسلامی در محیط خانواده ایرانی ارائه کرده است؛ الگویی که قابلیت بسط به سایر نهادهای اجتماعی را نیز دارا است و از منظر علمی، گامی مهم در جهت تحقق سبک زندگی قرآنی در بستر جامعه اسلامی محسوب می‌شود؛ چراکه این الگوی سه‌لایه‌ای (اعتقادی، اخلاقی، عملیاتی)، چارچوبی نظام‌مند برای تبیین سبک زندگی قرآنی ارائه می‌دهد که در مقایسه با پژوهش‌های پیشین مانند کاویانی آرانی (۱۳۹۸) که بیشتر بر جنبه‌های نظری تمرکز داشتند، از جامعیت بیشتری برخوردار است. همچنین، استفاده از روش مرور نظام‌مند و تحلیل محتوای کیفی، این پژوهش را از نظر روش‌شناسی از مطالعاتی مانند سهرابی و عسکری طیبی (۱۳۹۷) متمایز می‌کند که عمدتاً به روش توصیفی-تحلیلی محدود شده‌اند.

## منابع

- (۱) قرآن کریم.
- (۲) آقاپور، رضا؛ ربیع نتاج، سید علی اکبر؛ موسوی، محسن (۱۴۰۰). شناسایی و تحلیل متغیرهای سبک زندگی موثر در حجاب و پوشش زنان براساس قرآن و حدیث. *پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده*، ۹(۱)، ص ۵۹-۷۶.
- (۳) ابراهیمی، عباس؛ نیکخو، سجاد؛ ابراهیمی، عبدالعلی (۱۴۰۱). دلالت‌های سیاستی مصرف در منظومه معنایی قرآن کریم مبتنی بر نظام خانواده. *زن و جامعه*، ۱۳(۵۰)، ص ۵۱-۶۶.
- (۴) ابوالحسنی نیارکی، فرشته (۱۳۹۹). آسیب‌شناسی رشد اخلاقی در زیست اجتماعی اسلامی از منظر قرآنی. *پژوهشنامه سبک زندگی*، ۶(۱)، ص ۹۱-۱۱۶.
- (۵) ابوالحسنی، منصوره (۱۴۰۱). بررسی مقایسه‌ای سبک زندگی متکبرین و شاکرین از منظر سوره مبارکه جاثیه (ارائه الگوی سبک زندگی سالم از منظر سوره مبارکه جاثیه). *قرآن و روانشناسی*، ۱(۱)، ص ۱۹۳-۲۱۱.
- (۶) استادی، مجید؛ سالاری‌فر، محمدرضا (۱۳۹۵). نقش عوامل عاطفی روانی در تحکیم خانواده از منظر آیات و روایات با رویکرد سبک زندگی اسلامی. *پژوهش‌نامه سبک زندگی*، ۳(۲)، ص ۴۵-۶۴.
- (۷) اسمعیلی، فاطمه؛ کرمی‌نیا، رضا؛ صرامی‌فروشانی، غلام‌رضا (۱۴۰۲). پیامدهای روانشناختی و تربیتی تجربه دعا و مناجات در قرآن. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۷(۲)، ص ۱۲۷-۱۳۷.
- (۸) امین‌الدوله، فاطمه؛ حاجی‌عبدالباقی، مریم؛ میرخانی، عزت‌السادات؛ متینی صدر، محمدرضا (۱۴۰۲). نقش خودکنترلی تقوا در پیشگیری از آسیب‌های خانواده با توجه به آیات «ان خفتم». *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۷(۱)، ص ۲۳۷-۲۵۱.
- (۹) برزگرنژاد، ثریا؛ حسینی، سید حمید (۱۴۰۰). واکاوی بازدارنده‌های سبک زندگی اسلامی در قرآن کریم. *مطالعات قرآنی*، ۱۲(۴۷)، ص ۴۸۳-۵۰۳.
- (۱۰) پرناک، زهرا؛ کریمی‌نیا، محمدمهدی؛ انصاری‌مقدم، مجتبی (۱۴۰۰). شاخص‌های تحکیم خانواده براساس سوره احزاب با تأکید بر اصول عاطفی. *پژوهش و مطالعات اسلامی*، ۲۹(۳)، ص ۱۲۸-۱۴۷.
- (۱۱) تهامی خلیل‌آباد، علی؛ صابری، حسین؛ حق‌پناه، رضا (۱۴۰۱). نقش و نحوه استناددهی امامان معصوم به آیات قرآن در احادیث فقهی باب طلاق در راستای حفظ بنیان خانواده. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۶(۴)، ص ۳۴۰-۳۵۰.
- (۱۲) جعفری، بیتا؛ مطیع، مهدی؛ حاجی اسماعیلی، محمدرضا (۱۴۰۱). بررسی رابطه بین سطح امید به زندگی و نشاط درونی خانواده‌ها با قرائت و انس با قرآن در خانواده متعالی. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۶(۲)، ص ۱-۱۰.
- (۱۳) جلانی‌نوبری، حسین (۱۳۹۹). بررسی شاخصه‌های سبک زندگی ایمانی از دیدگاه قرآن کریم. *تحقیقات جدید در علوم انسانی*، ۶۲(۴)، ص ۳۵۳-۳۷۰.

- (۱۴) حاجی پاشا، مرتضی؛ فلاح، ابراهیم؛ میریان، سید احمد (۱۴۰۲). اعتدال‌گرایی در سبک زندگی اسلامی و عوامل مؤثر بر آن از منظر قرآن و روایات. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، (۳)۷، ص ۴۳-۵۱.
- (۱۵) حسنی، راضیه؛ رضائیان، زهرا (۱۴۰۰). مروری بر نکات اخلاقی - تربیتی حدیث کساء. *مطالعات تربیتی و روانشناختی خانواده*، (۵)۳، ص ۹۷-۱۱۶.
- (۱۶) حیدرزاده، علیرضا؛ رضازاده جودی، مهدی (۱۴۰۱). بررسی تأثیر نگرش‌های کلی انسان بر سبک زندگی فردی و اجتماعی با تأکید بر آیات قرآن کریم. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، (۴)۶، ص ۵۷-۶۶.
- (۱۷) خارستانی، اسماعیل؛ سیفی، فاطمه (۱۳۹۸). جایگاه خانواده در سبک زندگی اسلامی و ایجاد حیات طیبه از منظر قرآن کریم. *مطالعات قرآن و حدیث سفینه*، (۱۶)۶۴، ص ۸۹-۱۲۰.
- (۱۸) خانی مقدم، مهیار (۱۴۰۲). برجسته‌ترین راهکارهای قرآنی - روایی افزایش رضامندی جنسی همسران. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، (۱)۷، ص ۳۳-۴۴.
- (۱۹) رزاقی، رحمت؛ نورائی، محسن؛ حسینی، زینب‌السادات؛ موسوی، سید محسن؛ خجسته‌باقرزاده، حسن (۱۳۹۹). ترویج سبک زندگی اجتماعی با استناد بر قرآن و سنت و با تأکید بر هنرهای تصویری در رسانه. *مطالعات هنر اسلامی*، (۱۷)۳۹، ص ۱۸۰-۱۹۵.
- (۲۰) رسا، امید؛ فراهانی، محمد (۱۴۰۰). علل و منشأ تفاوت سبک زندگی انسان‌ها از دیدگاه قرآن کریم. *مطالعات قرآنی*، (۴۶)۱۲، ص ۱۲۵-۱۴۴.
- (۲۱) رستگار، مریم؛ صدقی‌الائق، محمد؛ پیرهادی، علی؛ عباسی، یعقوب (۱۴۰۰). واکاوی رابطه طرح قرآنی قوامیت مرد در خانه با آرامش خانواده با رویکرد روان‌شناسی مثبت. *مطالعات فرهنگی اجتماعی حوزه*، (۹)۵، ص ۷۹-۱۰۲.
- (۲۲) رضوی، سید محمد؛ صائمی، مرضیه (۱۴۰۱). سبک زندگی اسلامی با محوریت آیه ۳۴ سوره مبارکه نساء. *نشریه پژوهشنامه معارف اهل بیت (ع)*، (۲)۱، ص ۹۱-۱۱۱.
- (۲۳) ساکی، نانس؛ گلستانی‌فر، علی (۱۴۰۱). بکارگیری مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی و تأثیر آن در تعالی روح انسان با تکیه بر آیات قرآن. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، (۱)۶، ص ۶۵-۷۲.
- (۲۴) سهرابی، حمیدرضا؛ عسکری طیبی، فرزانه (۱۳۹۷). تاثیرات سبک زندگی اسلامی بر بهداشت روانی خانواده از منظر آیات و روایات اسلامی. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، (۱)۳، ص ۴۳-۵۱.
- (۲۵) سهرابی، فاطمه (۱۳۹۸). سبک زندگی قرآنی و فعالیت‌های اقتصادی اجتماعی بانوان از منظر قرآن و روایات. *قرآنی کوثر*، (۱۹)۶۵، ص ۹۵-۱۱۸.
- (۲۶) سیفعلی‌ئی، فاطمه؛ مروتی، سهراب (۱۴۰۲). مؤلفه‌ها، آسیب‌ها و راهبردهای ارتباط مطلوب اجتماعی در سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن کریم. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، شماره ۷، ص ۴۶۱-۴۷۰.
- (۲۷) شحیطاوی، مریم؛ فرشادنی، یوسف؛ کریمی‌نیا، محمدمهدی؛ انصاری‌مقدم، مجتبی (۱۴۰۰). بررسی زیست معنوی خانواده علوی - فاطمی و شناسایی شاخصه‌های تربیتی آن در سوره انسان. *دستاوردهای نوین در مطالعات*

- علوم انسانی، ۴۳(۴)، ص ۹-۱۷.
- (۲۸) شیرین کام، اسحق؛ عباسی، عفت (۱۴۰۰). بررسی میزان توجه به سبک زندگی مثبت‌اندیشی در متون اسلامی و قرآن. *مطالعات قرآنی*، ۱۲(۴۷)، ص ۳۲۷-۳۵۳.
- (۲۹) عباسیان، علیرضا؛ حاجی‌زاد، محمد؛ میریان اکندی، سید احمد (۱۴۰۱). بررسی مبانی فلسفی تربیت انسان در قرآن کریم. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۶(۴)، ص ۳۷۲-۳۸۱.
- (۳۰) عسکری، الهام؛ معتمد، سارا؛ زارع‌نژاد، عباس؛ امانی، بابک (۱۴۰۰). بررسی سبک زندگی اسلامی و آفت‌های آن جهت ارائه راهکارهای اصلاح سبک زندگی در تحقق نظام پیشرفته اسلامی. *رهیافت‌های نوین در مدیریت جهادی و حکمرانی اسلامی*، ۱(۲)، ص ۲۵-۴۰.
- (۳۱) علی محمدی قلعه کهنه، مهدی؛ خواجه‌پور بنادکی، کمال؛ شمع‌ریزی، سید حمید (۱۴۰۱). تبیین اثرات محبت به اهل بیت(ع) در سبک زندگی فردی و اجتماعی از نگاه قرآن و روایات. *نامه الهیات*، ۱۵(۶۰)، ص ۵۰-۷۰.
- (۳۲) علیان‌سب، سید ضیاء‌الدین؛ فرزین، علی (۱۴۰۰). چالش‌های اطاعت از شوهر و راهکارهای برون‌رفت از آن در آیات و روایات. *مطالعات قرآنی*، ۱۲(۴۵)، ص ۳۱۳-۳۳۷.
- (۳۳) فاضلی، حمیدرضا؛ انصاری‌مقدم، مجتبی (۱۳۹۸). اصول و شاخصه‌های سبک زندگی قرآنی (مطالعه موردی هر یک از اعضاء خانواده). *پژوهش و مطالعات اسلامی*، ۷(۱)، ص ۹۱-۱۰۶.
- (۳۴) فرهادیان، فاطمه؛ افشار، نرگس (۱۴۰۰). تبیین الگوی خانواده در باروری با رویکرد تحلیلی و استناد بر آموزه‌های قرآنی. *پژوهش‌های میان‌رشته‌ای زنان*، ۷(۲)، ص ۴۳.
- (۳۵) قلی‌زاده، رامین (۱۳۹۷). *مدل و سبک زندگی اسلامی با توسل به دیدگاه قرآن و سیره پیشوایان معصوم(ع)*. در: تهران: پنجمین همایش ملی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران.
- (۳۶) کاویانی آرانی، محمد (۱۳۹۸). *سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن*. تهران: انتشارات حوزه و دانشگاه.
- (۳۷) محمد علی‌نژادعمران، روح‌الله دهقانی، فرزاد؛ خروشی، عبدالعظیم (۱۴۰۰). حقوق خانواده در آیین مدرنیته و سبک زندگی اسلامی. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۵(۲)، ص ۱۰۸-۱۱۷.
- (۳۸) مرویان حسینی، سید محمود؛ کرمی، علی (۱۳۹۹). نگرش مثبت در بحران‌های زندگی و تأثیر آن در بهبود روابط همسران از نگاه قرآن و حدیث. *آموزه‌های قرآنی*، ۱۷(۳۱)، ص ۵۳-۷۶.
- (۳۹) مظفری، یوسف؛ کوشا، سهیلا (۱۳۹۹). *سبک زندگی قرآنی و فضای مجازی*. *مطالعات علوم اسلامی انسانی*، ۶(۶)، ص ۱۳-۲۳.
- (۴۰) نادری، مژگان؛ حسینی، سید حمید؛ شرعیاتی، فاطمه (۱۴۰۱). بررسی عوامل تقویت و تثبیت جایگاه خانواده و تأثیر آن بر تعالی جامعه اسلامی از دیدگاه قرآن و نهج‌البلاغه. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۶(۳)، ص ۴۲-۵۳.
- (۴۱) نیلی‌پور، مهدی (۱۴۰۰). *خانواده مهدوی(ع) از منظر قرآن و روایات*. *قرآنی‌کوثر*، ۷۰(۲۱)، ص ۵۷-۷۰.

- (۴۲) یوسف‌زاده، حسن (۱۴۰۲). بسامدی واژگان مربوط و مرتبط با سبک زندگی در قرآن کریم. *مطالعات الگویی پیشرفت اسلامی ایرانی*، ۱۱(۲)، ص ۱۰۵-۱۲۸.
- 43) Booth, A., Sutton, A. & Papaioannou, D. (2021). *Systematic approaches to a successful literature review* (3<sup>rd</sup> ed.). Sage.
- 44) Fist, J. & Fist, G. (2017). *Personality Theories*. Translated by Y. Seyed Mohammadi. Ravan.
- 45) Pearson, A., White, H., Bath-Hextall, F., Salmond, S., Apostolo, J. & Kirkpatrick, P. (2015). A mixed-methods approach to systematic reviews. *JBIM Evidence Implementation*, 13(3), p. 121-131.
- 46) Thomas, J. & Harden, A. (2008). Methods for the thematic synthesis of qualitative research in systematic reviews. *BMC Medical Research Methodology*, 8(1), p. 1-10. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-8-45>