

## مقدمه

«سبک زندگی» مجموعه‌ای کم و بیش جامع و منسجم از عملکردهای روزمره یک فرد است که نه تنها نیازهای جاری او را برآورده می‌سازد، بلکه روایت خاصی را که وی برای هویت شخصی خویش برمی‌گزیند، در برابر دیگران مجسم می‌سازد. از نظر آدلر، سبک زندگی یعنی کلیت بی‌همتا و فردی زندگی که همه فرایندهای عمومی زندگی، ذیل آن قرار دارد (افشانی و همکاران، ۱۳۹۳). تعاریف متعددی از مفهوم «سبک زندگی» در میان اندیشمندان ارائه شده است (شریفی، ۱۳۹۱). سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی را شیوه‌ای از زندگی تعریف می‌کند که مبتنی بر الگوهای مشخص و قابل تعریف رفتاری است که از تعامل بین ویژگی‌های شخصی فرد، روابط اجتماعی و موقعیت‌های اجتماعی، اقتصادی و محیطی زندگی فرد، حاصل می‌شود (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۸).

زیمل (۱۹۰۸) معتقد است: سبک زندگی تجسم تلاش انسان است برای یافتن ارزش‌های بنیادی خود در فرهنگ عینی‌اش و شناساندن آن به دیگران. به سخن دیگر، انسان برای معنای مورد نظر خود، شکل‌های رفتاری‌ای را برمی‌گزیند (کاویانی، ۱۳۹۲، ص ۳۴). از آنجاکه سبک زندگی هر فرد و جامعه، به لحاظ نظری، برآمده از آموزه‌های اعتقادی و ارزشی حاکم بر روح و روان آنهاست، کسب آگاهی‌های لازم در خصوص سبک زندگی و باورهای دینی و تعامل این دو مقوله، ضروری است (فیضی، ۱۳۹۲). بخصوص در عصر حاضر، که کاستی‌های سبک زندگی غیردینی و مادی بر همگان روشن شده است (افشانی و همکاران، ۱۳۹۳). بنابراین، سبک زندگی برآمده از دین، از سبک‌های مهم و تأثیرگذار در زندگی افراد به‌شمار می‌رود.

اسلام با احکام جاودانه خود، سبکی آرمانی و در عین حال، واقع‌گرایانه پیشنهاد نموده است که مبتنی بر نگرشی متعال به هستی و انسان است. آدمی را موجودی مسئول و مختار می‌داند که سرنوشت او به دست خودش رقم می‌خورد (فیضی، ۱۳۹۲). سبک زندگی اسلامی، شامل مجموعه‌ای به هم پیوسته‌ای از الگوهای رفتاری در حوزه‌های مختلف حیات بشری است. سبکی که از دل اصول کشف شده از مبانی تربیتی، یعنی هستی‌ها و دارایی‌های آدمی برمی‌خیزد و ضمن ایجاد روابط پایدار میان افراد خانواده و یکسان‌سازی رویه‌ها در جامعه، نقش بسزایی در تزکیه روانی، پرورش صفات کمالی، نیل به سعادت و رشد ارزش‌های انسانی دارد (کاویانی، ۱۳۹۲، ص ۱۶).

انسان موجودی اجتماعی است که به زندگی در اجتماع و پیوند و نزدیکی با هموعان خود نیازمند است. آفرینش او با این ویژگی، برحسب تضاد نبوده، بلکه بر اساس مصالح اجتماعی، رشد و

## بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با همدلی و امیدواری در نوجوانان

سیدمحمدحسن فاطمی اردستانی / کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث، دانشکده اصول‌الدین تهران

fatemiardestani@gmail.com

شیما پژوهی‌نیا / دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبائی

محمود اسلامی / کارشناس ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلام‌شهر

معصومه کفیلی یوسف‌آباد / کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه الزهراء

دریافت: ۱۳۹۴/۲/۱۴ - پذیرش: ۱۳۹۴/۷/۱۴

### چکیده

این پژوهش، به بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی، با همدلی و امیدواری در نوجوانان، به روش توصیفی-همبستگی می‌پردازد. جامعه آماری، کلیه دانش‌آموزان پسر پایه دوم و سوم دوره دوم متوسطه شهر تهران، در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ بودند که ۳۸۰ دانش‌آموز به عنوان نمونه آماری، از میان آنها به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای، انتخاب گردید. برای جمع‌آوری داده‌ها، از پرسش‌نامه‌های سبک زندگی اسلامی، همدلی و امیدواری استفاده شد. بر طبق نتایج حاصل از پژوهش، بین نمره کلی سبک زندگی اسلامی با همدلی و امیدواری در نوجوانان، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام، نشان داد که سبک زندگی اسلامی و برخی شاخص‌های آن می‌توانند میزان همدلی و امیدواری را در نوجوانان تبیین کنند. به عبارت دیگر، می‌توان گفت: هر چه میزان پایبندی نوجوانان به سبک زندگی اسلامی بیشتر باشد، میزان همدلی و امیدواری در آنها بیشتر خواهد بود. بنابراین، با ارتقای سبک زندگی اسلامی و تقویت اعتقادات دینی، می‌توان سطح امید و همدلی را در نوجوانان افزایش داد.

**کلیدواژه‌ها:** سبک زندگی اسلامی، همدلی، امیدواری و نوجوانان.

سعادت همگانی شکل گرفته است. نگرانی‌های دنیای به ظاهر متمدن، جنگ‌ها و ستیزهای استعماری، استبدادی، فرهنگی، طبقاتی و مذهبی، نابرابری‌های مادی و فقر معنوی بیش از پیش، انسان را به سراسیمگی، دل‌زدگی، ترس و انزوای سوق داده و جوامع بشری را از یکدیگر دور نموده است. از این رو، بشریت را چاره‌ای نیست جز اینکه به مهر و دوستی بیندیشد و به اتحاد و همدلی روی آورد (فقیهی و جوادی، ۱۳۹۱).

نوجوانی به عنوان دوره‌ای حیاتی در رشد و تحول همدلی مطرح می‌باشد (فابز و همکاران، ۱۹۹۹؛ سوننس (Soenens) و همکاران، ۲۰۰۷). تغییرات تحولی در طول نوجوانی، از جمله افزایش توانایی‌های شناختی در ملاحظه دیدگاه‌های چندگانه (همان)، پیشرفت سطوح استدلال اخلاقی (ایزنبرگ و فابز، ۱۹۹۰)، و فراوانی و شدت روابط با همسالان (هیل و هولمبک، ۱۹۸۶ به نقل از سوننس، ۲۰۰۷)، مرحله‌ای را برای رشد و تحول نوع‌دوستی و اهمیت به نیازهای دیگران، پایه‌ریزی می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهند که همدلی و مؤلفه‌های آن، نقش مهمی در عملکرد بین فردی نوجوانان به عهده دارند (سوننس و همکاران، ۲۰۰۷).

«همدلی» را توانایی انسان برای شناسایی و پاسخ‌دهی به حالات ذهنی دیگران تعریف کرده‌اند (کاس - چیانو، ۲۰۰۶). در ادبیات روان‌شناسی اجتماعی، این مفهوم به «بیش اجتماعی»، «حساسیت بین فردی»، یا «فضاوت بین فردی» ارجاع داده شده است. در مطالعات روان‌شناسی، همدلی توانایی فرد در پیش‌بینی چگونگی پاسخ‌دهی دیگران، در شرایط روان‌شناختی خاص است (همان). دیویس و همکاران (۱۹۹۴)، همدلی را «واکنش یک فرد به تجارب مشاهده شده فرد دیگر» بیان می‌کنند، و آن را سازه‌ای چندبعدی می‌دانند که عبارتند از: ۱. دیدگاه‌گیری: توانایی برای در نظر گرفتن دیدگاه دیگران؛ ۲. توجه همدلانه: میزان احساسات همدلانه دیگر محور و نگرانی برای افراد درمانده؛ ۳. درماندگی شخصی: احساسات خودمحوری، نگرانی و تنش در شرایط بین‌فردی (هراتیان و احمدی، ۱۳۹۱؛ گیوردانو و همکاران، ۲۰۱۴).

در طی سی سال گذشته، تحقیقات در زمینه همدلی، مباحث جدی مبنی بر تسلط مکانیسم‌های عاطفی یا شناختی را در بررسی این ساختار ایجاد کرده است. اکنون محققان معتقدند: همدلی شامل هر دو بعد عاطفی و شناختی است (خدابخش و منصور، ۱۳۹۱). همدلی، به معنای دیدن دنیا از زاویه دید دیگران، توانایی عاطفی برای تجربه هیجان‌های دیگران، و توانایی شناختی برای فهم هیجان‌های اشخاص دیگر است. همدلی، توانایی انسان برای شناسایی و پاسخ‌دهی به حالات ذهنی دیگران است

که از بدو تولد وجود داشته و در طول زندگی به طور افزایشی متحول می‌شود (مارکستروم و همکاران، ۲۰۱۰؛ چنگ و همکاران، ۲۰۱۴؛ علی‌اکبری و همکاران، ۱۳۹۲).

اسلام توجه ویژه‌ای به روابط اجتماعی دارد و در قالب معیارهای الهی، به پرورش روح جمعی می‌پردازد و جامعه را به سوی تقوا، نوع‌دوستی و اتحاد و همدلی دعوت می‌کند (فقیهی و جوادی، ۱۳۹۱). قرآن به عنوان اولین و مهم‌ترین منبع برای دریافت آموزه‌های دینی، نقش برجسته‌ای برای همدلی قائل است: «و همگی به ریسمان خدا چنگ زنید، و پراکنده نشوید و نعمت خدا را بر خود یاد کنید: آنگاه که دشمنان [یکدیگر] بودید، پس میان دل‌های شما الفت انداخت، تا به لطف او برادران هم شدید و بر کنار پرتگاه آتش بودید که شما را از آن رها کند. اینگونه، خداوند نشانه‌های خود را برای شما روشن می‌کند، باشد که شما راه یابید» (آل‌عمران: ۱۰۳).

بر اساس این آیه، همدلی و الفت میان مردمان و مؤمنان، نعمت ارزشمند الهی بوده که نباید مورد غفلت قرار گیرد؛ زیرا دشمنی‌ها را می‌زداید و برادری را تقویت می‌کند، مسلمانان را از پرتگاه آتش نجات داده و موجب هدایت آنها می‌شود.

همچنین در سنت معصومان<sup>علیهم‌السلام</sup>، که دومین راه در شناخت آموزه‌های وحیانی است، بر این موضوع تأکید بسیار شده است. امیرالمؤمنین علی<sup>علیه‌السلام</sup> می‌فرماید:

و خداوند پاک بر این امت با پیوند الفتی که میان آنان برقرار کرد تا در سایه‌اش زندگی کرده و در حمایتش مأوی گیرند، به نعمتی منت نهاد که ارزش آن را احدی از آفریدگان نمی‌داند؛ زیرا بهای الفت و همدلی با یکدیگر از هر بهایی بالاتر و از هر عظمتی عظیم‌تر است (نهج‌البلاغه، ص ۲۹۸ و ۲۹۹).

یکی دیگر از مهم‌ترین نیازهای روانی انسان، امید به آینده می‌باشد؛ بدین معنا که ادامه زندگی منوط به داشتن امید است. امید به آینده به انسان انگیزه، شادابی و نشاط می‌دهد. لحظه‌لحظه زندگی انسان با امید همراه است. او هر دوره از عمر خود را به امید رسیدن به دوره بعدی پشت سر می‌گذارد. از نظر سنایدر، امید فرایندی است که طی آن افراد: ۱. اهداف خود را تعیین می‌کنند؛ ۲. راه‌کارهایی برای رسیدن به آن اهداف می‌سازند؛ ۳. انگیزه لازم برای به اجرا درآوردن این راه‌کارها را ایجاد و در طول مسیر حفظ می‌کنند (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۰). از نظر سنایدر (۱۹۹۵)، امید یک هیجان منفعل نیست که تنها در لحظات تاریک و مبهم زندگی ظاهر شود، بلکه فرایندی شناختی است که افراد از طریق آن، فعالانه اهداف خویش را دنبال می‌کنند. به اعتقاد استاتس (۱۹۸۶)، امید دارای دو مؤلفه شناختی و عاطفی می‌باشد که مؤلفه عاطفی آن، می‌تواند پیش‌بینی‌کننده سلامت روانی باشد (نصیری و جوکار، ۱۳۸۷).

به نظر می‌رسد، امیدواری در همه ابعاد زندگی ضروری است. امید به معنای توانایی باور، به داشتن احساس بهتر در آینده می‌باشد. امید با نیروی نافذ خود، تحریک‌کننده فعالیت فرد است تا بتواند تجربه‌های نو کسب کند و نیروهای تازه‌ای را در فرد ایجاد کند. امیدواری در همه مراحل زندگی انسان ضروری است و می‌تواند به عنوان یک عامل قدرتمند و پویا و چندبعدی توصیف شود که در سازگاری با محرومیت‌ها و سختی‌ها نقش مهمی دارد (ایزدی‌طامه و همکاران، ۱۳۹۳).

نقش امید در اسلام به حدی دارای اهمیت است که در قرآن کریم وعده‌های الهی برای انسان‌ها بر محور امیدبخشی استوار و بر عنصر شناختی و انگیزشی آن تأکید شده است (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۳). چنان‌که خداوند همواره انسان را به امیدواری و خوش‌بین بودن به نظام زندگی دعوت کرده، آینده روشنی را برای او ترسیم می‌کند. بعکس، یأس و ناامیدی را بسیار قبیح و ناپسند شمرده، آن را از گناهان کبیره قلمداد می‌کند؛ زیرا موجب یأس از لطف، رحمت و اعتقاد نداشتن به قدرت و کرم بی‌پایان الهی می‌شود (عبادی و فقیهی، ۱۳۸۹). در قرآن کریم آمده است: «چه کسی جز گمراهان از رحمت پروردگارش نومید می‌شود؟» (حجر: ۵۶). از این رو در کلام نورانی پیامبر خدا ﷺ آمده است: «امید برای امت من مایه رحمت است و اگر امید نبود، هیچ مادری فرزندش را شیر نمی‌داد و هیچ باغبانی درختی نمی‌کاشت» (حلوانی، ۱۳۸۳، ص ۳۸).

اما در عصر اطلاعات و هزاره سوم، علی‌رغم توسعه بی‌حد و حصر جوامع و صنعتی شدن امور، یکی از مشخصه‌هایی که در رفتار عموم مردم، بخصوص جوانان وجود دارد، ضعیف بودن میزان امید به زندگی و آینده است. با توجه به اینکه در دنیای لجام گسیخته کنونی، که مادیات همه چیز را تحت الشعاع قرار داده است، عواطف انسانی، احساسات، نوع دوستی و همدلی به فراموشی سپرده شده است، چیزی جز پشتوانه معنوی، مثبت‌اندیشی، امیدواری، تغییر و تحول درونی، نمی‌تواند بشر را از این همه نابسامانی، از هم‌گسیختگی و از هم‌پاشیدگی روانی نجات دهد (عبادی و فقیهی، ۱۳۸۹).

در ادبیات علمی و مذهبی، بیداری و آگاهی معنوی به عنوان بخشی از اعمال مذهبی، مانند تأمل، تعقل، مراقبه، دعا و نیایش، با تجلی صفات مثبت نظیر شفقت، عشق، نوع دوستی و همدلی ارتباط دارد (بنسون و همکاران، ۱۹۸۰؛ مورگان، ۱۹۸۳؛ هابر و مک‌دونالد، ۲۰۱۲). برخی مطالعات، رابطه بین مذهب و معنویت با همدلی و پاسخ‌دهی هیجانی را مورد تأکید قرار داده‌اند (ر.ک: فرانسیس و پیرسون، ۱۹۸۷؛ ماتون و ولز، ۱۹۹۵؛ مارکستروم و همکاران، ۲۰۱۰؛

میلز، ۲۰۱۳). در مطالعه مارکستروم و همکاران (۲۰۱۰)، میزان بالاتر باورهای مذهبی در بین نوجوانان، با درجات بالاتری از دغدغه همدلانه در دختران و دیدگاه‌گیری در پسران مرتبط بود. همچنین / سمیت (۲۰۰۴)، رابطه معناداری بین خواندن دعا و نیایش با همدلی یافت (میلز، ۲۰۱۳). هرچند، در مطالعه دوریز (۲۰۰۴)، رابطه‌ای بین همدلی و مذهبی بودن یافت نشد، اما همدلی با پردازش مفاهیم مذهبی رابطه داشت. هاردی و همکاران (۲۰۱۲)، نیز رابطه مثبت معناداری را بین تعهد مذهبی و همدلی گزارش کردند، اما رابطه‌ای بین درگیری مذهبی و همدلی نیافتند. در مطالعه میلز (۲۰۱۳) نیز که به بررسی رابطه جنسیت، مذهب و معنویت با همدلی در کودکان ۹ تا ۱۲ ساله پرداخت، هیچ رابطه‌ای بین مذهب و معنویت با همدلی یافت نشد.

برخی مطالعات نشان داده‌اند که معنویت آثار مفیدی بر سلامت جسمانی و روانی افراد دارد. به عبارت دیگر، نشانه‌ها و علائم مثبت اشخاص، همچون نشاط در زندگی، احساس خوشبختی و امید به آینده، با میزان معنویت آنها سنجیده می‌شود (غباری‌بناب، ۲۰۱۰؛ قهرمانی و نادری، ۱۳۹۱). همچنین، پژوهش‌ها به رابطه مثبت و معناداری بین امیدواری با مؤلفه‌های مذهبی - معنوی و سلامت معنوی دست یافته‌اند (قهرمانی و نادری، ۱۳۹۱؛ مقیمیان و سلمانی، ۱۳۹۱؛ سلیگمن و سیکزنت میهالی، ۲۰۰۰؛ عاشوری، ۱۳۹۳). پژوهش‌های جیم و همکاران (۲۰۰۶)، بوکلی و هرث (۲۰۰۴) و بورت (۲۰۱۱) نیز که بر روی افراد دارای بیماری‌های سخت و لاعلاج صورت گرفتند، بیانگر رابطه مثبت و معناداری بین معنویت و امید به زندگی بودند.

نظر به اهمیت نقش و کارکرد همدلی و امید در زندگی بشر، جست‌وجوی همبسته‌ها و پیش‌بینی‌کننده‌های آن، به منظور شناسایی و درک بیشتر و ترویج آن، بخصوص در بین گروه سرنوشت‌ساز نوجوانان امری لازم و ضروری است. اما به غیر از پژوهش‌های مزبور، هیچ پژوهشی نقش سبک زندگی اسلامی را بر متغیرهای همدلی و امیدواری، در هیچ گروه سنی بررسی نکرده است. بیشتر مطالعات انجام گرفته در رابطه مذهب و معنویت، با متغیرهای همدلی و امیدواری نیز بر روی بیماران انجام گرفته است، نه بر روی جمعیت عادی. از این رو، بر اساس این مسائل و افزون بر آن، با توجه به نقش و اهمیت این متغیرها در قشر نوجوان، این پژوهش با هدف پاسخ‌گویی به دو فرضیه زیر در بین نوجوانان پسر شهر تهران طراحی گردید: آیا بر اساس سبک زندگی اسلامی، همدلی و امید به زندگی، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد؟ آیا بر اساس میزان سبک زندگی اسلامی و مؤلفه‌های آن می‌توان میزان همدلی و امید به زندگی را پیش‌بینی نمود؟

## روش پژوهش

این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری آن، کلیه دانش‌آموزان پسر پایه دوم و سوم دوره دوم متوسطه دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ می‌باشند. حجم نمونه آماری، ۳۸۰ نفر بوده که با استفاده از فرمول کوکران و به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب گردیدند. پس از جمع‌آوری داده‌ها، برای بررسی رابطه متغیرها، از آزمون همبستگی پیرسون، رگرسیون گام‌به‌گام و خطی استفاده شد.

## ابزار پژوهش

فهرست واکنش‌های بین‌فردی: برای سنجش همدلی از «فهرست واکنش‌های بین‌فردی» دیویس (۱۹۸۳) استفاده شد. این ابزار، خودسنجی، ۲۱ گویه و ۳ خرده‌مقیاس دارد که عبارتند از: دغدغه همدلانه، دیدگاه‌گرایی از نگاه دیگران، نه از نگاه خود، یا توانایی ما در درک تفکر، احساسات و هیجانات دیگران و آشفته‌گی شخصی. همچنین، دیویس در سال ۱۹۸۰م، ۱۹۹۴م، ضریب آلفای کرونباخ را برای هر سه خرده‌مقیاس بین ۰/۷۱ تا ۰/۷۷ گزارش کرده است. او پایایی آزمون - بازآزمون مجدد را نیز پس از یک دوره چهار هفته‌ای، بین ۰/۶۲ تا ۰/۸۰ گزارش نموده است (هراتیان و احمدی، ۱۳۹۱).

مقیاس امیدواری اسنایدن: در این پژوهش، از پرسش‌نامه امیدواری/سنایدن و همکاران (۲۰۰۱) استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ آن، برای امیدواری کل ۰/۸۶، برای بعد تصمیم هدف‌مدار ۰/۸۲، و برای گذرگاه یا مسیر ۰/۸۴ بود. پایایی بازآزمایی در طی ۱۰ هفته، ۰/۸۲ به‌دست‌آمده است. در ایران پایایی و روایی مقیاس بر روی نمونه ۲۵۰ نفری محاسبه گردید. ضریب همسانی درونی کل، برای ابعاد گذرگاه ۰/۷۱ و تصمیم هدف‌مدار ۰/۶۸ به دست آمده است. روایی همزمان مقیاس نیز با ناامیدی بک، ۰/۸۱ گزارش شده است (کرمی‌نیا و همکاران، ۱۳۹۱). آلفای کرونباخ این مقیاس، در دامنه‌ای از ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ گزارش شده است (اسنایدن و همکاران، ۱۹۹۱).

مقیاس سبک زندگی اسلامی (فرم کوتاه): این پرسش‌نامه توسط کویانی (۱۳۸۸) ساخته شده است. وی روایی آن را تأیید کرده است که دارای ۷۵ گویه می‌باشد. پاسخ‌گویان باید با توجه به وضعیت فعلی زندگی خود، در یک طیف ۴ درجه‌ای «از خیلی کم تا خیلی زیاد» به سؤالات پاسخ دهند. نمره کل آزمودنی، حداقل ۱۴۱ و حداکثر ۵۷۰ می‌باشد. ده شاخص، زیرمقیاس‌های این آزمون را تشکیل می‌دهند که عبارتند از: شاخص اجتماعی (۱۱ گویه)، باورها (۶ گویه)، عبادی (۶ گویه)، اخلاق (۱۱ گویه)، مالی (۱۲ گویه)، خانواده (۸ گویه)، سلامت (۷ گویه)، تفکر و علم (۵ گویه)،

امنیتی - عبادی (۴ گویه)، زمان‌شناسی (۵ گویه). ضریب پایایی کل این آزمون، ۰/۷۱ درصد می‌باشد. نتایج تحلیل عوامل نیز روایی و ساختار عاملی مناسبی را برای آن نشان داده است. روایی همزمان آن، با آزمون جهت‌گیری مذهبی، ۰/۶۴ درصد به دست آمده است (کویانی، ۱۳۹۰).

## یافته‌های پژوهش

برای آزمون فرضیه اول پژوهش، از روش همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۱ آورده شده است.

جدول ۱. نتایج تحلیل همبستگی میان متغیر همدلی و امیدواری با شاخص‌های سبک زندگی اسلامی (n=۳۸۰)

شاخص	زمان	امنیت	تفکر	سلامت	خانواده	مالی	اخلاق	عبادی	باورها	اجتماعی	نمره کل سبک زندگی اسلامی
امید	**۰/۴۲۹	**۰/۳۲۵	**۰/۴۵۳	**۰/۳۶۵	**۰/۳۹۹	**۰/۴۸۴	**۰/۳۸۵	**۰/۴۱۸	**۰/۳۲۲	**۰/۴۵۰	**۰/۵۳۸
دغدغه همدلانه	*۰/۱۲۳	**۰/۱۳۵	**۰/۲۰۸	۰/۰۵۲	**۰/۲۴۲	**۰/۲۳۳	*۰/۱۳۰	**۰/۱۶۳	**۰/۳۶۸	**۰/۲۷۱	**۰/۲۶۳
دیدگاه‌گیری	**۰/۲۲۵	۰/۰۴۰	**۰/۳۷۱	**۰/۳۴۱	**۰/۲۶۱	**۰/۱۹۰	**۰/۲۶۷	**۰/۱۵۹	**۰/۲۴۰	**۰/۲۶۰	**۰/۳۱۵
آشفته‌گی شخصی	**۰/۲۴۷	**۰/۲۰۳	**۰/۲۵۳	**۰/۱۵۳	**۰/۱۹۰	**۰/۲۵۸	**۰/۲۸۳	**۰/۳۶۱	*۰/۱۵۰	**۰/۱۶۵	**۰/۲۸۸
نمره کلی همدلی	۰/۰۴۵	۰/۰۳۶	**۰/۲۵۶	**۰/۲۱۷	**۰/۱۵۳	۰/۰۵۶	**۰/۱۴۴	**۰/۲۱۷	**۰/۳۰۴	**۰/۲۳۰	**۰/۳۹۱

\*\* در سطح ۰/۰۱ معنادار است، \* در سطح ۰/۰۵ معنادار است

با توجه به جدول ۱، می‌توان گفت: ضریب همبستگی به دست آمده از نمره کل سبک زندگی اسلامی، با امید در بین دانش‌آموزان برابر است با  $F=۰/۵۳۸$ . این امر نشان می‌دهد که هر چه میزان سبک زندگی اسلامی در دانش‌آموزان بیشتر باشد، دارای امید به زندگی بیشتری خواهند بود. از سوی دیگر، ضرایب همبستگی شاخص‌های سبک زندگی و امید نشان می‌دهد، همه شاخص‌ها در سطح (۰/۹۹)، همبستگی مثبت و معنی‌داری دارند.

ضریب همبستگی به‌دست‌آمده از نمره کلی سبک زندگی اسلامی، با نمره کلی همدلی نیز در بین دانش‌آموزان برابر است با  $F=۰/۳۹۱$ . این امر نشان می‌دهد که، هر چه میزان سبک زندگی اسلامی در دانش‌آموزان بیشتر باشد، دارای همدلی بیشتری خواهند بود. همچنین بین نمره کلی سبک زندگی اسلامی، با شاخص‌های دغدغه همدلانه و دیدگاه‌گیری همبستگی مستقیم و معنی‌دار، و با شاخص آشفته‌گی شخصی، همبستگی معکوس و معنی‌داری وجود دارد. با توجه به سطح معناداری به‌دست‌آمده برای نمره

کلی متغیر همدلی و شاخص‌های سبک زندگی اسلامی، این نتیجه به دست می‌آید که میان شاخص‌های تفکر، سلامت، خانواده، اخلاق، عبادی، باورها، و اجتماعی با همدلی رابطه خطی معناداری وجود دارد. برای آزمون فرضیه دوم پژوهش، نیز از روش تحلیل رگرسیون استفاده شد که نتایج آن در جداول زیر آورده شده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام جهت پیش‌بینی همدلی از روی شاخص‌های سبک زندگی اسلامی

مدل	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد (Beta)	آماره t	معناداری	ضریب تعیین (R <sup>2</sup> )
	B	انحراف معیار				
مدل ۱	باورها	۰/۲۶۲	۰/۳۰۹	۴/۱۴۱	۰/۰۰۰*	۰/۱۵۳
	باورها	۰/۲۵۷	۰/۳۰۵	۴/۷۱۹	۰/۰۰۰*	۰/۱۷۱
مدل ۳	تفکر	۰/۱۸۸	۰/۲۴۰	۳/۳۴۹	۰/۰۰۰*	۰/۱۸۳
	باورها	۰/۲۹۰	۰/۳۴۹	۵/۳۴۷	۰/۰۰۰*	
	تفکر	۰/۲۴۱	۰/۳۲۶	۴/۳۴۱	۰/۰۰۰*	
مدل ۲	عبادی	۰/۲۲۲	۰/۲۷۹	۳/۶۲۳	۰/۰۰۰*	۰/۱۸۳
	عبادی	۰/۲۲۲	۰/۲۷۹	۳/۶۲۳	۰/۰۰۰*	

\* آزمون در سطح ۰/۰۵ معنادار است

طبق جدول ۲، نتایج تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که برای پیش‌بینی متغیر همدلی، از روی شاخص‌های سبک زندگی اسلامی، تنها شاخص‌های باورها، تفکر، عبادی و همچنین ضریب ثابت وارد معادله رگرسیونی شده‌اند. سایر متغیرهای مستقل از معادله خارج و غیر مؤثر تلقی شدند. در مجموع، این متغیرها توانستند ۱۸ درصد از واریانس متغیر وابسته را تبیین کرده و توضیح دهند (R<sup>2</sup>=۰/۱۸۳).

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام جهت پیش‌بینی امیدواری از روی شاخص‌های سبک زندگی اسلامی

مدل	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد (Beta)	آماره t	معناداری	ضریب تعیین (R <sup>2</sup> )
	B	انحراف معیار				
مدل ۱	مالی	۰/۸۳۸	۰/۴۸۴	۱۰/۶۹۷	۰/۰۰۰*	۰/۲۳۴
	مالی	۰/۶۴۰	۰/۳۷۰	۷/۵۶۸	۰/۰۰۰*	
مدل ۳	سلامت	۰/۳۳۲	۰/۲۵۵	۵/۲۱۶	۰/۰۰۰*	۰/۲۸۶
	مالی	۰/۵۰۵	۰/۲۹۲	۵/۶۲۳	۰/۰۰۰*	
	سلامت	۰/۲۷۲	۰/۲۰۹	۴/۲۲۷	۰/۰۰۰*	
مدل ۴	زمان	۰/۳۶۱	۰/۲۰۰	۳/۹۵۲	۰/۰۰۰*	۰/۳۱۴
	مالی	۰/۳۹۰	۰/۲۲۵	۴/۰۳۹	۰/۰۰۰*	
	سلامت	۰/۲۳۴	۰/۱۷۹	۳/۶۱۰	۰/۰۰۰*	
	زمان	۰/۲۲۸	۰/۱۷۵	۳/۴۳۶	۰/۰۰۰*	
مدل ۲	تفکر	۰/۱۸۶	۰/۱۶۴	۳/۰۶۵	۰/۰۰۰*	۰/۳۳۱
	تفکر	۰/۱۸۶	۰/۱۶۴	۳/۰۶۵	۰/۰۰۰*	

\* آزمون در سطح ۰/۰۵ معنادار است

طبق جدول ۳ می‌توان گفت: برای پیش‌بینی متغیر امیدواری از روی شاخص‌های سبک زندگی اسلامی، شاخص‌های مالی، سلامت، زمان، تفکر و همچنین ضریب ثابت، وارد معادله رگرسیونی شده‌اند. سایر متغیرهای مستقل از معادله خارج و غیر مؤثر تلقی شدند. در مجموع، این متغیرها توانستند ۳۳/۱ درصد از واریانس متغیر وابسته را تبیین کرده و توضیح دهند. از این رو، باید گفت: شاخص خوبی برای تبیین به‌شمار می‌آیند (R<sup>2</sup>=۰/۳۳۱).

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی، با همدلی و امیدواری در نوجوانان پسر شهر تهران است. نتایج پژوهش بیانگر این است که بین سبک زندگی اسلامی و شاخص‌های آن، با همدلی و امید در نوجوانان همبستگی مثبت معنی‌داری وجود دارد. همچنین سبک زندگی اسلامی، می‌تواند با همدلی و امید در نوجوانان همراه باشد. به عبارت دیگر، می‌توان گفت: هر چه میزان پایبندی نوجوانان به سبک زندگی اسلامی بیشتر باشد، میزان همدلی و امیدواری در آنها بیشتر خواهد بود.

همچنین، سبک زندگی اسلامی و شاخص‌های آن، پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای امیدواری و همدلی در نوجوانان می‌باشند. سبک زندگی اسلامی در مجموع، توانست ۲۸/۹ درصد از تغییرات امیدواری و ۱۵/۲ درصد از تغییرات همدلی را پیش‌بینی نماید. هر چند پژوهشی مستقیم درباره رابطه سبک زندگی اسلامی با همدلی و امیدواری در نوجوانان مشاهده نگردید، اما با توجه به آنچه که در بخش پیشینه‌های نظری آمد، می‌توان گفت: رابطه‌های به‌دست‌آمده در این پژوهش، با نتایج تحقیقات، فرانسویس و پیرسون (۱۹۸۷)، واتسون و همکاران (۱۹۸۵)، ماتون و ولز (۱۹۹۵)، اسمیت (۲۰۰۴) و مارکستروم و همکاران (۲۰۱۰)، که به بررسی رابطه مذهب و معنویت با همدلی پرداخته‌اند، همسو و با پژوهش میلز (۲۰۱۳)، که رابطه‌ای بین مذهب و معنویت با همدلی نیافت، ناهمسو می‌باشد. همچنین می‌توان گفت: این پژوهش در زمینه رابطه سبک زندگی اسلامی با امیدواری، در یک سطح کلی، با مطالعات قهرمانی و نادری (۱۳۹۱)، مقیمیان و سلمانی (۱۳۹۱)، سلیمین و سیکزنت میهالی (۲۰۰۰)، جیم و همکاران (۲۰۰۶)، بوکلی و هرث (۲۰۰۴) و بورت (۲۰۱۱) همخوان می‌باشد.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت: اولین و مهم‌ترین کارکرد دین و در نتیجه، سبک زندگی اسلامی، «معنی‌بخشی» به زندگی است. برخی روان‌شناسان، مانند آلپورت (۱۹۵۴)، فرانکل (۱۹۷۲)،

و مازلو (۱۹۶۲)، وجود معنا در زندگی را به عنوان مهم‌ترین عامل مؤثر بر کنش‌های روان‌شناختی مثبت می‌دانند. یافته‌های پژوهش‌های متعددی نشان می‌دهد که وجود معنا در زندگی، عنصری اساسی در بهزیستی روانی - عاطفی بوده و به صورت نظام‌وار با ابعاد گوناگونی از شخصیت، سلامت جسمی و ذهنی، انطباق و سازگاری با استرس‌ها، مذهب و فعالیت‌های مذهبی و اختلالات رفتاری ارتباط دارد (نصیری و جوکار، ۱۳۸۷).

مقابله‌های معنوی و اعمال مذهبی، همچون مراقبه، دعا و نیایش، و انجام تشریفات مذهبی، در شکل‌گیری معنای زندگی و احساس امید در افراد، از طریق ایجاد چارچوبی برای پاسخ‌گویی به بسیاری از پرسش‌ها و مسائلی که افراد با آن درگیرند، نقشی اساسی دارند (جیم و همکاران، ۲۰۰۶). اسنایدر و فلدمن (۲۰۰۵) معتقدند: می‌توان فرض کرد تفکر امیدوارانه پیامد اصلی معنا داری در زندگی می‌باشد. معنا داری زندگی، سازه‌ای گسترده‌تر از امید است و می‌توان امید را به عنوان عنصری از زندگی معنا دار به حساب آورد (نصیری و جوکار، ۱۳۸۷). گومز و فیشر (۲۰۰۳) معتقدند: معنویت موجب می‌شود، فرد دارای هویت یکپارچه، رضایت، شادی، عشق، احترام، نگرش‌های مثبت، آرامش درونی و هدف و جهت در زندگی باشد (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۳).

از این رو، معنویت یا بهزیستی معنوی با امیدواری، به عنوان مجموعه‌ای شناختی مبتنی بر احساس موفقیت، ناشی از منابع گوناگون و مسیرها، رابطه دارد. معنویت با ایجاد انگیزه و هدف‌های عمیق و والا، منبعی برای امید فراهم می‌کند. بنابراین، وجود رابطه مثبت و قوی بین سبک زندگی اسلامی و امید به زندگی، تا حد زیادی منطقی و قابل انتظار است. چنانچه امیدواری یکی از پیامدهای اعتقاد و ارتباط با یک قدرت متعالی در نظر گرفته شود، می‌توان گفت: انگیزه پرستش خداوند و سازگاری با آنچه خواست معبود تبارک و تعالی است، ارتباطی بنیادی است. آن‌گونه که خداوند نیز در قرآن مؤمنان را که شاخص‌های پرستش و سلامت را دارا هستند، امیدوار معرفی می‌کند (قهرمانی و نادی، ۱۳۹۱). همچنین، امید و تکیه به قدرت بیکران، به فرد این اطمینان را می‌دهد که نیروی قوی او را حمایت می‌کند. این افراد با این تکیه و توکل، انتظارشان از آینده مثبت‌تر و خوش‌بینانه‌تر است. در نتیجه، به زندگی و به آینده امیدوارتر خواهند بود. بنابراین، همان‌گونه که سلیمین (۲۰۰۲) بیان کرده، دین موجب امیدواری می‌شود و خوش‌بینی را افزایش می‌دهد (سلیمی بجستانی و همکاران، ۱۳۹۳). باورها و

نگرش‌های مذهبی و معنوی، بر مؤلفه‌های شناختی افراد از جمله تفسیر وقایع، خوش‌بینی یا بدبینی و نوع تفکرات آنها تأثیر می‌گذارد (حسین‌دخت و همکاران، ۱۳۹۲).

همچنین از یافته‌های این پژوهش چنین به دست می‌آید که سبک زندگی اسلامی، می‌تواند زمینه رشد همدلی را در نوجوانان ایجاد کند. از نظر اسلام، بخش مهمی از نیازهای اساسی انسان، نیازهای عاطفی است که با اولین مؤلفه رفتار حمایتی، یعنی همدلی ارتباط دارد. بسیاری از اختلالات نارسایی‌های شخصیتی، خلقی و رفتاری، در بی‌توجهی به این نیاز اساسی و کمبود آن ریشه دارد. همه انسان‌ها نیازمند محبت، عاطفه و توجه دیگرانند. همچنین آنها نیازمندند که برای پرورش کمالات انسانی در خود، به دیگران محبت کرده، دیگران را از عاطفه و توجه خویش بهره‌مند سازند. اسلام به عنوان دینی جامع، توجه کافی به این نیاز اساسی مبذول داشته است و تربیت انسان‌هایی حساس نسبت به نیازهای عاطفی دیگران را وجهه همت خویش قرار داده است و از طریق ایجاد نگرش صحیح به مسئله و ترغیب آنان و نیز ارائه الگوهای عملی، کوشیده است برای برآوردن این نیاز اساسی، بسترهای مناسب را فراهم آورد (هراتیان و احمدی، ۱۳۹۱). در آموزه‌های اسلامی نیز توجهی مستقل و یگانه به این نیاز شده است. برای مثال، امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «قاعده کرم، پیاپی احسان کردن است و همدلی با برادران داشتن» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۴۹۹). همچنین بالاترین احسان‌ها را در همدلی، تعاون و همیاری هم‌نوعان دانسته است: بهترین احسان، همدلی با برادران ایمانی است (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۱۹۴).

جهان‌بینی واحد، قانون واحد، رعایت عدالت در زندگی اجتماعی، و اعتقاد به مرکز فرماندهی واحد و تسلیم همه در برابر خدا و پیامبر صلی الله علیه و آله، ریشه‌های عقیدتی اتحاد و انسجام اسلامی و همچنین ساختار اجرایی وحدت دینی را پدید می‌آورد. هر جامعه‌ای که از این امور برخوردار باشد، از مهم‌ترین عوامل اتحاد و همدلی بهره‌مند است. اسلام با رد قاطع تعصبات قومی و نژادی و با توجه به کرامت ذاتی انسان‌ها، همه مؤمنان را برادر یکدیگر معرفی کرده است. بدین ترتیب، والاترین جلوه همبستگی اجتماعی را به نمایش گذاشته است. اصولاً روح آموزه‌های اسلامی به گونه‌ای است که همگان را به سوی اتحاد و همدلی حول محور توحید می‌خواند. در آیات بسیاری بر این مسئله تأکید شده است (فاضل قانع، ۱۳۹۲، ص ۱۶۳). برای نمونه، خداوند متعال یکی از راه‌های مصرف زکات را مصرف برای به دست آوردن دل‌های مسلمانان و مخالفان، و همدلی و همیاری با آنها بیان داشته است (توبه: ۶۰).

یافته‌های این پژوهش، می‌تواند زمینه مناسبی برای استفاده روان‌شناسان و مشاوران از مفاهیم معنوی و نیز ترویج و سبک زندگی اسلامی و کاربرد آن در تبیین همدلی و امید به زندگی افراد را فراهم آورد. بنابراین، با ارتقای سبک زندگی اسلامی و تقویت اعتقادات دینی، می‌توان سطح امید و همدلی را در نوجوانان افزایش داد.

مهم‌ترین محدودیت این مطالعه، استفاده از روش همبستگی است. از این رو، روابط به دست آمده را نمی‌توان به عنوان روابط علی فرض کرد. شاید این روابط ناشی از سایر متغیرهایی باشد که در این مطالعه به آنها پرداخته نشده است. محدودیت دیگر، استفاده از ابزار پرسش‌نامه‌های خودگزارش‌دهی است. این ابزارها، ممکن است پاسخ‌هایی را جمع‌آوری کنند که دیگران تصور می‌کنند باید درست باشد. افراد ممکن است خویش‌نگری کافی نداشته باشند و مسئولانه به گویه‌ها پاسخ ندهند. در این پژوهش، توجهی به سایر عوامل فردی، اجتماعی و فرهنگی، که بر همدلی و امیدواری تأثیر می‌گذارند، نشده است. همچنین نمونه تحقیق، محدود به دانش‌آموزان پسر است که لازمه آن احتیاط در تعمیم یافته‌ها می‌باشد. پیشنهاد می‌شود نقش جنسیت در مطالعات بعدی مورد بررسی قرار گیرد.

## منابع

نهج البلاغه، ۱۴۱۴ق، تصحیح صبحی صالح، قم، هجرت.

ابراهیمی، نسرين و همکاران، ۱۳۹۰، «بررسی رابطه امید با موفقیت تحصیلی دانشجویان»، پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی، ش ۶۰، ص ۱-۱۶.

افشانی، سیدعلیرضا و همکاران، ۱۳۹۳، «بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت اجتماعی مردم شهر یزد»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، سال هشتم، ش ۱۴، ص ۸۳-۱۰۳.

ایزدی‌طامه، احمد و همکاران، ۱۳۹۳، «رابطه سبک‌های دلبستگی با عزت‌نفس و امید در دانشجویان پرستاری»، فصل‌نامه دانشگاه علوم پزشکی زابل، سال ششم، ش ۱، ص ۱۶-۲۵.

تمیمی آمدی، عبدالواحد، ۱۴۱۰ق، غررالحکم و دررالکلم، قم، دارالکتاب الاسلامی.

حسین‌دخت، آرزو و همکاران، ۱۳۹۲، «رابطه هوش معنوی و بهزیستی معنوی با کیفیت زندگی و رضایت زناشویی»، روان‌شناسی و دین، سال ششم، ش ۲، ص ۵۷-۷۴.

حلوانی، ابو عبدالله حسین بن محمد بن حسن بن نصر، ۱۳۸۳، نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، قم، دارالحدیث.

خدابخش، محمدرضا و پروین منصوری، ۱۳۹۱، «رابطه عفو با همدلی در دانشجویان پزشکی و پرستاری»، فصل‌نامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد، دوره هجدهم، ش ۲، ص ۴۵-۵۵.

سلیمی بجستانی، حسین و همکاران، ۱۳۹۳، «ارتباط جهت‌گیری مذهبی و امیدواری با اضطراب سلامت در زنان پرستار بیمارستان امام خمینی»، تهران، پژوهش پرستاری، دوره نهم، ش ۱، ص ۱۷-۲۴.

شریفی، احمدحسین، ۱۳۹۱، «سبک زندگی به عنوان شاخصی برای ارزیابی سطح ایمان»، معرفت فرهنگی اجتماعی، سال سوم، ش ۳، ص ۴۹-۶۲.

عاشوری، جمال، ۱۳۹۳، «رابطه امید، شادکامی و جهت‌گیری مذهبی با سلامت معنوی مریبان قرآن»، پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم، سال پنجم، ش ۱، ص ۹۱-۱۰۲.

عبادی، ندا و علی‌نقی فقیهی، ۱۳۸۹، «بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید به زندگی زنان بدون همسر شهر اهواز؛ با تأکید بر قرآن»، روان‌شناسی و دین، سال سوم، ش ۲، ص ۶۱-۷۴.

علی‌اکبری، مهناز و همکاران، ۱۳۹۲، «بررسی نقش تئوری ذهن و کارکردهای اجرایی در پیش‌بینی همدلی»، تازه‌های علوم شناختی، سال پانزدهم، ش ۲، ص ۱-۱۰.

فاضل قانع، حمید، ۱۳۹۲، سبک زندگی بر اساس آموزه‌های اسلامی (با رویکرد رسانه‌ای)، قم، صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، مرکز پژوهش‌های اسلامی.

فقیهی، حسین و آرزو جوادی، ۱۳۹۱، «اتحاد و همدلی در اشعار صائب تبریزی»، پژوهش‌نامه ادبیات تعلیمی، سال چهارم، ش ۱۵، ص ۱۵۶-۱۲۱.

فیضی، مجتبی، ۱۳۹۲، «درآمدی بر سبک زندگی»، معرفت، سال بیست و دوم، ش ۱۸۵، ص ۲۷-۴۲.

قهرمانی، نسرين و محمدعلی نادى، ۱۳۹۱، «رابطه بین مؤلفه‌های مذهبی - معنوی با سلامت روان و امید به آینده در کارکنان بیمارستان‌های دولتی شیراز»، نشریه پرستاری ایران، دوره بیست و پنجم، ش ۷۹، ص ۱-۱۱.

- Markstrom, C.A, et al, 2010, Frameworks of caring and helping in adolescence: Are empathy, religiosity, and spirituality related constructs?, *Youth & Society*, v. 42(1), p. 59-80.
- Maton, K.I & Wells, E.A, 1995, Religion as a community resource for well-being: Prevention, healing, and empowerment pathways, *Journal of social issues*, v. 51(2), p. 177-193.
- Miles, L.M, 2013, *The relation of gender, religiosity, and spirituality with empathy, Dissertation submitted to the faculty of Alfred University*, Doctor of psychology in school psychology, Alfred, New York.
- Snyder, C.R, 1995, Conceptualizing, measuring, and nurturing hope, *Journal of Counseling and Development*, v. 73(3), p. 355-360.
- Snyder, C.R, et al, 1991, The will and the ways: development and validation of an individual-differences of hope, *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 60(4), p. 570-85.
- Soenens, B, et al, 2007, The intergenerational transmission of empathy-related responding in adolescence the role of maternal support, *Personality and social psychology bulletin*, v. 33(3), p. 299-311.
- Watson, P. J, et al, 1985, Dimensions of religiosity and empathy, *Journal of Psychology and Christianity*, v. 4, p. 73-85.
- World Health Organization, 1998, *Health promotion glossary*, Geneva, Switzerland: author.

- کاوایی، محمد، ۱۳۹۰، «کمی‌سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۱۴، ص ۲۷-۴۴.
- ، ۱۳۹۲، *سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن*، چ سوم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- کریمی‌نیا، رضا و همکاران، ۱۳۹۱، «ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس امیدواری در دانشجویان ایرانی»، *تحقیقات رفتاری*، ش ۱۰ (۶)، ص ۱-۱۰.
- لیثی واسطی، علی‌بن محمد، ۱۳۷۶، *عیون الحکم و المواعظ*، قم، دارالحدیث.
- نصیری، حبیب‌الله و بهرام جوکار، ۱۳۸۷، «معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان (گروهی از زنان شاغل فرهنگی)»، *پژوهش زنان*، دوره ششم، ش ۲، ص ۱۵۷-۱۷۶.
- هراتیان، عباسعلی و محمدرضا احمدی، ۱۳۹۱، «رابطه حرمت خود بر همدلی نوجوانان»، *روان‌شناسی و دین*، سال پنجم، ش ۱، ص ۱۳۳-۱۶۴.
- یعقوبی، ابوالقاسم و همکاران، ۱۳۹۳، «رابطه بهزیستی معنوی و امیدواری با رضایت از زندگی در سالمندان»، *روان‌شناسی و دین*، سال هفتم، ش ۳، ص ۱۰۹-۱۲۱.
- Buckley, J, & Herth, K, 2004, Fostering hope in terminally ill patients, *Nursing Standard*, v. 19, p. 33-41.
- Burt, N, 2011, *Hope and spirituality and their relationship to the overall quality of life in cancer patients*, dissertation, Doctor of Philosophy, Indiana State University.
- Cheng, Y, et al, 2014, An EEG/ERP investigation of the development of empathy in early and middle childhood, *Developmental Cognitive Neuroscience*, v. 10, p. 160-169.
- Duriez, B, 2004, Taking a closer look at the religion-empathy relationship: Are religious people nicer people? *Mental Health, Religion and culture*, v. 7, p. 249-254.
- Eisenberg, N & Fabes, R.A, 1990, Empathy: Conceptualization, assessment, and relation to prosocial behavior, *Motivation and Emotion*, v. 14, p. 131-149.
- Feldman, D.B & Snyder C.R, 2005, Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical association between goal-directed thinking and life meaning, *Journal of social and clinical psychology*, v. 24, p. 401-421.
- Francis, L. J, & Pearson, P. R, 1987, Empathic development during adolescence: Religiosity, the missing link? *Personality and Individual Differences*, v. 8, p. 145-148.
- Giordano, A.L, et al, 2014, Predicting Empathy: the role of religion and spirituality, *Journal of professional counseling: practice, theory, and research*, v. 41(2), p. 53-66.
- Hardy, S.A, et al, 2012, Religiosity and adolescent empathy and aggression: the mediating role of moral identity, *Psychology of Religion and Spirituality*, v. 4, p. 237-248.
- Huber, J.T, & MacDonald, D.A, 2012, An investigation of the relations between altruism, empathy, and spirituality, *Journal of Humanistic Psychology*, v. 52(2), p. 206-221.
- Jim, H.S, et al, 2006, Strategies use in coping with a cancer diagnosis predict meaning of life for survivors, *Health Psychology*, v. 25, p. 753-761.
- Koss- Chioino, J.D, 2006, Spiritual transformation, relation and radical empathy: core components of the ritual healing process, *Transcultural psychiatry*, v. 43(4): p. 652-670.