

Islamic Knowledge and Insight

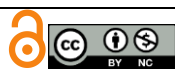
Investigating the Effectiveness of Teaching Qur'anic Concepts on the Improvement of Teachers' Lifestyle in Isfahan City

1. Fatemeh Abdolahi: MA Student, Department of Curriculum Planning, Payam Noor University, Tehran, Iran
2. Seyed Mohammad Ghalamkarian*: Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Payam Noor University, Tehran, Iran. (Email: M_ghalamkarian@pnu.ac.ir)

Abstract

The aim of the present study is to investigate the effectiveness of teaching Qur'anic concepts on improving the lifestyle of teachers in the city of Isfahan. This research is applied in terms of objective, and semi-experimental (quasi-experimental) in nature and method. The statistical population of this study included all teachers in the city of Isfahan. For sampling purposes, 30 teachers were selected through convenience sampling. The measurement tools consisted of a Qur'anic education protocol implemented over ten 90-minute sessions, and the Lifestyle Questionnaire developed by Lali et al. (2012). To analyze the data, descriptive statistics, inferential statistics, and analysis of covariance (ANCOVA) were used, with SPSS software. The results of data analysis indicated that teaching Qur'anic concepts is effective in improving the lifestyle of teachers in the city of Isfahan.

Keywords: *Qur'anic concepts, lifestyle, teachers*



How to cite: Abdolahi, F., & Ghalamkarian, S. M. (2025). Investigating the Effectiveness of Teaching Qur'anic Concepts on the Improvement of Teachers' Lifestyle in Isfahan City. *Islamic Knowledge and Insight*, 3(3), 1-12.

© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Submit Date: 19 February 2025

Revise Date: 02 June 2025

Accept Date: 10 June 2025

Publish Date: 22 November 2025

معرفت و بصیرت اسلامی

بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم قرآنی بر بهبود سبک زندگی معلمان شهر اصفهان

۱. فاطمه عبدالحی: دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه برنامه ریزی درسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران
۲. سیدمحمد قلمکاریان*: استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. (پست الکترونیک: M_ghalamkarian@pnu.ac.ir)

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم قرآنی بر بهبود سبک زندگی معلمان شهر اصفهان می‌باشد. این پژوهش از لحاظ هدف، کاربردی و از نظر ماهیت و روش، نیمه تجربی (نیمه آزمایشی) است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه معلمان شهر اصفهان بود در این پژوهش برای تعیین نمونه از بین معلمان شهر اصفهان ۳۰ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند ابزار اندازه‌گیری شامل از پروتکل آموزش‌های قرآنی طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه و سبک زندگی لعلی و همکاران (۱۳۹۱) می‌باشد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی و تحلیل کواریانس و نرم افزار SPSS استفاده شد. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش مفاهیم قرآنی بر بهبود سبک زندگی در معلمان شهر اصفهان موثر است.

کلیدواژه‌گان: مفاهیم قرآنی، سبک زندگی، معلمان

شیوه استناددهی: عبدالحی، فاطمه، و قلمکاریان، سیدمحمد. (۱۴۰۴). بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم قرآنی بر بهبود سبک زندگی معلمان شهر اصفهان. *معرفت و بصیرت اسلامی*، ۳(۳)، ۱-۱۲.

© ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

تاریخ ارسال: ۱ اسفند ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۱۲ خرداد ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۲۰ خرداد ۱۴۰۴

تاریخ چاپ: ۱ آذر ۱۴۰۴

مقدمه

حرفه‌ی معلمی نه تنها یکی از پایه‌های اساسی نظام آموزشی هر جامعه محسوب می‌شود، بلکه نقشی کلیدی در شکل‌گیری نگرش‌ها، ارزش‌ها و الگوهای رفتاری نسل آینده ایفا می‌کند. با توجه به این جایگاه، توجه به کیفیت زندگی معلمان به‌ویژه از منظر سبک زندگی، امری ضروری و استراتژیک برای ارتقاء نظام تعلیم و تربیت است. سبک زندگی معلمان نه تنها بر سلامت جسمی و روانی آنان تأثیرگذار است، بلکه به‌طور مستقیم در کیفیت تدریس، ارتباط با دانش‌آموزان و اثربخشی آموزشی نقش دارد. در این راستا، یکی از مؤثرترین روش‌ها برای بهبود سبک زندگی، بهره‌گیری از آموزه‌های دینی و به‌ویژه مفاهیم قرآنی است که می‌تواند به‌عنوان یک منبع الهام‌بخش برای تقویت نگرش‌های مثبت، آرامش درونی و رفتارهای سالم عمل کند (Ahmadi & Nasiri, 2022).

قرآن کریم، به‌عنوان منشأ وحیانی مسلمانان، راهنمایی جامع برای تمامی ابعاد زندگی انسان است. مفاهیم قرآنی نه تنها آموزه‌های عبادی و اخلاقی را شامل می‌شوند، بلکه در حوزه‌های روان‌شناختی، اجتماعی، تربیتی و بهداشت روان نیز نقش دارند (Moradi, 2021). پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که درک و به‌کارگیری مفاهیم قرآنی همچون صداقت، صبر، عدالت، توکل و مسئولیت‌پذیری می‌تواند به بهبود روابط فردی، خودآگاهی و تاب‌آوری در مواجهه با استرس‌های زندگی منجر شود (Hosseini, 2023; Shariatmadari, 2021). همچنین این مفاهیم با تأکید بر کرامت انسانی، اعتدال و عقلانیت، فرد را به سبک زندگی متعادل و مسئولانه‌ای سوق می‌دهند که در آن رضایت از زندگی، سلامت روان، و ارتباطات اجتماعی سالم نهادینه می‌شود (Rezaei, 2023).

از سوی دیگر، سبک زندگی مفهومی است که در ادبیات روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و آموزش، به‌طور گسترده مورد توجه قرار گرفته است. سبک زندگی، الگوی رفتاری و نگرشی است که افراد در زندگی روزمره خود اتخاذ می‌کنند و این الگوها بر سلامت

جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی آنان تأثیرگذار است (Karimi, 2022). سبک زندگی سالم شامل ابعادی چون تغذیه مناسب، خواب کافی، فعالیت بدنی، خودمراقبتی، روابط مثبت و پرهیز از رفتارهای پرخطر می‌باشد (Mohammadi, 2022). در این زمینه، مطالعاتی نشان داده‌اند که سبک زندگی سالم نه تنها بر سلامت جسمانی تأثیر دارد، بلکه می‌تواند احساس خوشبختی، رضایت از زندگی، امید به آینده و روابط مثبت اجتماعی را افزایش دهد (Garcia & Nguyen, 2023; Mann, 2023). به‌ویژه در میان معلمان، سبک زندگی سالم می‌تواند عملکرد آموزشی را ارتقاء داده، میزان فرسودگی شغلی را کاهش داده و رضایت شغلی و حرفه‌ای را بهبود بخشد (Smith & Patel, 2023).

با این حال، در عصر حاضر سبک زندگی افراد به‌شدت تحت تأثیر عوامل فرهنگی، اجتماعی و فناوری قرار گرفته است. رشد سریع فناوری‌های دیجیتال، تغییر ساختار خانواده، افزایش تنش‌های شغلی و اجتماعی، و گسترش سبک‌های مصرف‌گرایانه از جمله عواملی هستند که منجر به بروز الگوهای ناسالم در سبک زندگی شده‌اند (Chen & Wang, 2022; Mousavi, 2023). در چنین شرایطی، بازگشت به منابع اصیل معنوی همچون قرآن، می‌تواند راهکاری مؤثر برای بازسازی سبک زندگی بر اساس ارزش‌های پایدار و اصیل انسانی باشد. مفاهیم قرآنی، با فراهم کردن چارچوبی برای تصمیم‌گیری اخلاقی، مقابله با تنش‌ها، و سامان‌دهی به رفتارهای فردی و اجتماعی، زمینه‌ساز تعادل در زیست روزمره می‌شوند (Rezaei & Mousavi, 2023; Safari, 2021).

اهمیت پرداختن به آموزش مفاهیم قرآنی در محیط‌های آموزشی، به‌ویژه برای معلمان، از آنجا ناشی می‌شود که معلم به‌عنوان الگوی تربیتی، نقش مهمی در انتقال ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی به دانش‌آموزان دارد (Vakil et al., 2018). آموزش مفاهیم قرآنی می‌تواند علاوه بر افزایش دانش دینی معلمان، نگرش آنان را به زندگی شفاف‌تر، هدفمندتر و اخلاق‌مدارتر سازد. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که آموزش برنامه‌ریزی‌شده مفاهیم قرآنی

به‌ویژه در قالب کارگاه‌های عملی و مشارکتی می‌تواند به ارتقاء خودآگاهی، بهبود کیفیت زندگی، افزایش مسئولیت‌پذیری و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای در افراد کمک نماید (Mohaddes et al., 2021; Soleimani & Yaghoubi, 2022). در این زمینه، نتایج مطالعاتی نظیر مطالعه‌ی احمدی و نصیری (۲۰۲۲) نیز بیانگر آن است که آموزش مفاهیم دینی از طریق روش‌های فعال آموزشی، توانسته سبک زندگی نوجوانان را در ابعاد روان‌شناختی و رفتاری به‌طور معناداری بهبود بخشد (Ahmadi & Nasiri, 2022).

در زمینه آموزش معلمان، ضرورت بهره‌گیری از روش‌های میان‌رشته‌ای و ترکیب یافته‌های علوم رفتاری با آموزه‌های قرآنی، بر اهمیت پژوهش‌هایی از این دست تأکید می‌کند. آموزش مفاهیم قرآنی، با تأکید بر درک عمیق معنای آیات، تفسیر کاربردی آن‌ها در زندگی روزمره، و بازتاب آن‌ها در رفتار حرفه‌ای معلمان، می‌تواند به بستری برای تحول در سبک زندگی شخصی و شغلی تبدیل شود (Mohammadi, 2023). این موضوع به‌ویژه در محیط‌های آموزشی چون شهر اصفهان، با پیشینه‌ای عمیق در تعلیمات دینی و سنت‌های فرهنگی، از اهمیت مضاعفی برخوردار است. معلمانی که از سبک زندگی قرآنی پیروی می‌کنند، می‌توانند در برابر فشارهای شغلی و فرسودگی روانی مقاومت بیشتری از خود نشان داده و در توسعه آموزش مبتنی بر ارزش‌های انسانی موفق‌تر عمل کنند (Mahmoudi, 2021).

همچنین از منظر جامعه‌شناختی، آموزش مفاهیم قرآنی می‌تواند به بازتولید هویت دینی و فرهنگی معلمان کمک کند و از طریق ارتقاء سطح بینش معنوی، به افزایش تعهد اجتماعی و وفاداری به ارزش‌های اخلاقی منجر گردد (Moradi, 2021; Thompson & Lee, 2022). مفاهیمی چون ایثار، نوع‌دوستی، پرهیز از اسراف، رعایت حقوق دیگران، و همکاری اجتماعی در آموزه‌های قرآنی به‌وضوح برجسته شده‌اند و می‌توانند در ایجاد همبستگی، کاهش تنش‌های سازمانی و ارتقاء محیط‌های آموزشی نقش‌آفرین باشند (Mortazai, 2022). بنابراین، رویکردی که آموزش مفاهیم

قرآنی را در قالب برنامه‌های تربیت معلم، کارگاه‌های آموزش ضمن خدمت و فعالیت‌های مشارکتی تقویت کند، می‌تواند یک راهکار مؤثر برای ارتقاء سبک زندگی معلمان محسوب شود (Garcia & Nguyen, 2023).

با توجه به آنچه گفته شد، پژوهش حاضر درصدد بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم قرآنی بر بهبود سبک زندگی معلمان شهر اصفهان است.

روش‌شناسی

با توجه به اینکه در این پژوهش پژوهشگر درصدد بررسی اثربخشی مفاهیم قرآنی بر بهبود سبک زندگی معلمان شهر اصفهان است. بنابراین روش پژوهش نیمه آزمایشی است و از نظر هدف نیز جزء تحقیقات کاربردی محسوب می‌شود که به شیوه میدانی به بررسی وضعیت کنونی پرداخته شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه معلمان شهر اصفهان که در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۴ است نمونه آماری در این پژوهش به صورت تصادفی از بین معلمان بندرعباس انتخاب شد، در مجموع ۳۰ نفر از معلمان انتخاب شدند، و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفر آزمایش و ۱۵ نفر کنترل قرار گرفتند. ابتدا از هر دو گروه پیش‌آزمون با ابزار پرسشنامه به منظور سنجش میزان سبک زندگی از پرسشنامه لعلی و همکاران (۱۳۹۱) استفاده شده است که از ۷۰ گویه و ۱۰ بعد (سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی) است. و بر اساس طیف نگرش سنجی لیکرت با شش درجه‌ای مورد ارزیابی قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای دو جلسه) تحت مداخله آموزش مفاهیم قرآنی قرار گرفتند؛ در طول این مدت گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفتند و پس اتمام مداخله از گروه‌های آزمایش و کنترل پس‌آزمون دریافت شد. و مداخله برای گروه کنترل نیز اجرا شد تا از حضور در پژوهش بهره لازم را برند. روش تجزیه و تحلیل آماری این پژوهش با استفاده از آمار توصیفی و

استنباطی بود. آمار توصیفی شامل: میانگین، انحراف استاندارد، درصد فراوانی و نمودار و آمار استنباطی شامل: روش کواریانس که جهت تحلیل داده‌ها از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۵ استفاده شد.

یافته‌ها

تحقیق حاضر به بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم قرآنی بر بهبود سبک زندگی معلمان شهر اصفهان می‌پردازد که نتایج آن به صورت کلی مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد. داده‌های مستخرج از ۳۰

پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. سپس با استفاده از جداول و نمودارهای فراوانی، توصیفی از وضعیت شاخص‌های دموگرافیک و سؤالات تحقیق ارائه گردید. سپس به منظور رد یا تأیید فرضیه‌ها، فرضیه تحقیق بر اساس نتایج بدست آمده از بررسی سؤالات با استفاده از آمار استنباطی مورد آزمون قرار گرفت. در ادامه مقادیر شاخص‌های بهبود سبک زندگی در جدول ۱ آورده شده است. میانگین و انحراف معیار نمره آورده شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی بهبود سبک زندگی پاسخ افراد دو گروه قبل و بعد از مداخله آزمایشی

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
بهبود سبک زندگی			
کنترل	۱۵	۲۸۰۴۹	۰.۶۶۸۷۲
پیش‌آزمون	۱۵	۲۸۸۱۸	۰.۷۴۲۰۲
آزمایش			
پیش‌آزمون	۱۵	۲۹۲۴۰	۰.۸۳۰۱۰
پس‌آزمون	۱۵	۴۰۱۸۱۸	۰.۷۳۵۱۲

در جدول ۱ مشاهده می‌شود که قبل از آموزش مفاهیم قرآنی بر بهبود سبک زندگی معلمان شهر اصفهان در گروه آزمایش میانگین برابر با ۲۰۹۲، انحراف معیار برابر با ۰.۸۳۰۱۰ بوده است. این مقادیر پس از آموزش مفاهیم قرآنی بر بهبود سبک زندگی معلمان شهر اصفهان در پس‌آزمون برابر با میانگین ۴۰۱۸، انحراف معیار ۰.۷۳۵۱ تغییر یافته است. میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل به ترتیب از ۲۸۰ به ۲۸۸ تغییر یافته، انحراف معیار نمرات ۰.۶۶۸۷ به ۰.۷۴۲۰۲ تغییر یافته است. با توجه به شیوه نمره‌گذاری پرسشنامه متغیر بهبود سبک زندگی، معلمان شهر اصفهان که بر اساس آن نمرات پایین نشان‌دهنده کاهش متغیر بهبود سبک زندگی نمرات بالای آن نشانگر افزایش بهبود سبک زندگی افراد می‌باشد، افزایش میانگین نمره‌ی متغیر بهبود سبک زندگی روه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون حاکی از افزایش متغیر بهبود سبک زندگی، از آموزش مفاهیم قرآنی بر بهبود سبک زندگی

معلمان شهر اصفهان است. بدین معنا که از آموزش مفاهیم قرآنی بر بهبود سبک زندگی معلمان شهر اصفهان موثر است.

جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شد. در این رابطه ابتدا به بررسی پیش فرض‌های لازم پرداخته شده است.

۱- طبیعی بودن توزیع نمرات^۱، با محاسبه کجی^۲ و بلندی^۳، می‌توان طبیعی بودن توزیع داده‌ها را آزمایش کرد.

۲- همگونی واریانس^۴ گروه‌های آزمودنی باید از لحاظ واریانس همگون باشند. آزمون لوین و باکس این پیش‌فرض را آزمایش می‌کنند.

۳- پایا بودن، متغیر کنترل (همپراش)، آزمونی که به‌عنوان همپراش (پیش‌آزمون) انجام می‌شود، باید پایا باشد و متناسب با موضوع پژوهش و طرح باشد.

۴- اجرای همپراش (پیش‌آزمون) قبل از شروع تحقیق؛ متغیر همپراش یا کنترل باید قبل از ارائه هر نوعی آموزش و یا اعمال متغیرهای

³ Kurtosis

⁴ Homogeneity of Variance

¹ Normality

² Skewness

مستقل اجرا شود تا هرگونه اثر احتمالی ناخواسته بر متغیر وابسته حذف شود.

۵- همبستگی متعارف همپراش‌ها با یکدیگر؛ اگر تحقیق شامل دو یا چند همپراش باشد، همبستگی همه همپراش‌ها با یکدیگر نباید بزرگ باشد (ضریب همبستگی آن‌ها نباید بزرگ‌تر از ۸۰٪ باشد).

۶- همگونی شیب رگرسیون؛ برای اثبات همگونی شیب رگرسیون باید مقدار F تعامل بین متغیر همپراش و مستقل را محاسبه کنیم، اگر این شاخص معنادار نباشد ($P < 0.05$)، پیش‌فرض ششم رعایت شده است.

۷- خطی بودن همبستگی متغیر همپراش (کنترل) و متغیر مستقل؛ برای اثبات خطی بودن همبستگی متغیر همپراش و مستقل، باید مقدار F متغیر همپراش (کنترل) را حساب کنیم، اگر این شاخص معنادار

باشد ($P \geq 0.05$)، پیش‌فرض هفتم رعایت شده است، اگر شاخص F معنادار نباشد، متغیر همپراش نامناسبی را برگزیده‌ایم.

قبل از اینکه فرضیه‌های این پژوهش آزمون شوند باید ابتدا از نرمال بودن متغیرها اطمینان حاصل شود بدین منظور از آزمون اسمیرنوف و کلمونگروف و آزمون شاپیرو ویک برای بررسی نرمال بودن متغیرها استفاده شده است. آنالیز توزیع نرمال به روش اسمیرنوف و کلمونگروف و آزمون شاپیرو ویک است. با توجه به عدد متناظر با معناداری اگر این عدد کوچکتر از P موردنظر (معمولاً $P=0.05$) باشد در این صورت فرض H_0 را به نفع عدم توزیع نرمال متغیر مورد مطالعه قرار می‌گیرد ولی اگر مساوی یا بزرگتر از عدد P باشد به نفع نرمال بودن توزیع متغیر در نظر گرفته شود.

جدول ۲. نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف و آزمون شاپیرو ویک برای بررسی فرض نرمال بودن

شاخص‌ها	آزمون کولموگروف اسمیرنوف		آزمون شاپیرو ویک		
	مقادیر آماری	درجه آزادی	سطح معناداری	مقادیر آماری	درجه آزادی
سبک زندگی گروه کنترل پیش آزمون	۰.۱۱۵	۱۵	۰.۱۱۰	۰.۱۳۹	۵۴
سبک زندگی گروه کنترل پس آزمون □	۰.۱۱۷	۱۵	۰.۰۹۸	۰.۱۴۸	۵۴
سبک زندگی گروه آزمایش پیش آزمون	۰.۱۳۵	۱۵	۰.۱۰۰	۰.۱۵۵	۵۴
سبک زندگی گروه آزمایش پس آزمون	۰.۱۳۹	۱۵	۰.۰۷۸	۰.۱۷۹	۵۴

نتایج نشان‌دهنده آن است که فرض نرمال بودن برای تمام متغیرهای تحقیق تأیید می‌شود چرا که سطح معنی‌داری آن‌ها مساوی و یا بزرگتر از ۰.۰۵ می‌باشد (جدول ۲)

طبیعی بودن توزیع نمرات، با محاسبه کجی (چولگی) و بلندی (کشیدگی)، می‌توان طبیعی بودن توزیع داده‌ها را آزمایش کرد.

(جدول ۳) اگر خارج قسمت کجی و بلندی بر انحراف استاندارد در دامنه $(+2, -2)$ باشد، نتیجه می‌گیریم توزیع نمره دو آزمون طبیعی است. چون مقدار چولگی و کشیدگی برای متغیرهای تحقیق در بازه $(+2, -2)$ قرار دارند پس توزیع نرمال دارند.

جدول ۳. بررسی نرمال بودن متغیرها و توزیع داده‌ها از طریق حجم نمونه و چولگی و کشیدگی

شاخص‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار		چولگی	کشیدگی
			مقادیر آماری	مقادیر آماری	خطای آماری	خطای انحراف
بهبود سبک زندگی گروه کنترل پیش آزمون	۱۵	۲۸۰۴۹	۶۶۸۷۲	۰.۴۵۸	۰.۵۸۰	۰.۶۷۹
بهبود سبک زندگی گروه کنترل پس آزمون	۱۵	۲۸۸۱۸	۷۴۲۰۲	۰.۶۷۸	۰.۵۸۰	۰.۸۷۵
بهبود سبک زندگی گروه آزمایش پیش آزمون	۱۵	۲۹۲۴۰	۸۳۰۱۰	۰.۸۸۷	۰.۵۸۰	۱.۲۷۸
بهبود سبک زندگی گروه آزمایش پس آزمون	۱۵	۴۰۱۸۱۸	۷۳۵۱۲	۰.۷۱۰	۰.۵۸۰	۱.۲۲۴

برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شده است.

جدول ۴. آزمون همسانی خطای واریانس‌های لوین

<i>Sig.</i>	<i>df2</i>	<i>df1</i>	<i>F</i>	متغیرهای آزمون
0.001	۳۰	۱۵	0.334	بهبود سبک زندگی گروه کنترل پیش آزمون
۰.۰۰۰	۳۰	۱۵	۰.۸۸۴	بهبود سبک زندگی گروه کنترل پس آزمون
۰.۰۰۰	۳۰	۱۵	۰.۷۸۳	بهبود سبک زندگی گروه آزمایش پیش آزمون
۰.۰۰۰	۳۰	۱۵	۰.۴۴۵	بهبود سبک زندگی گروه آزمایش پس آزمون

همانطور که در جدول فوق مشخص است نتایج حاصل از آزمون‌های هم بهبود سبک زندگی گروه کنترل پیش آزمون، بهبود سبک زندگی گروه آزمایش پیش آزمون، بهبود سبک زندگی گروه کنترل پس آزمون، بهبود سبک زندگی گروه آزمایش پس آزمون، بهبود سبک زندگی گروه کنترل پس آزمون معناداری کمتر از ۰.۰۵ است پس خطای واریانس لوین برای بهبود سبک زندگی گروه کنترل پیش آزمون، بهبود سبک زندگی گروه آزمایش پیش آزمون، بهبود سبک زندگی گروه کنترل پس آزمون، بهبود سبک زندگی گروه آزمایش پس آزمون، واریانس - کوواریانس استفاده شده است (جدول ۵).

جدول ۵. تایج آزمون ام باکس برای تحلیل کواریانس چند متغیری

منبع	نام آزمون	مقدار	df اثر	Df خطا	F	سطح معنی داری	مجدور اتا
گروه	اثر پیلاپی	۰.۵۵۸	۹۸۷۷	۱۲۰۰۰	۵۵۲.۰۰۰	۰.۰۰۰	۰.۱۲۷
	لامبدای ویلکز	۰.۶۳۹	۶۴۲۹	۱۲۰۰۰	۴۱۲.۰۰۰	۰.۰۰۰	۰.۲۸۰
	اثر هتلینگ	۱.۸۷۶	۱۲۴۳۶	۱۲۰۰۰	۳۹۸.۰۰۰	۰.۰۰۰	۰.۲۷۵
	بزرگترین ریشه	۱.۷۴۹	۱۴۸۵۰	4۰۰۰	۲۶۴.۰۰۰	۰.۰۰۰	۰.۳۷۵
	خطا						

همانطوری که در جدول شماره ۵ ملاحظه می شود سطوح معنی داری همه آزمون ها، قابلیت استفاده از مانکوا را مجاز می شمارد، این امر بیانگر آن است که بین افراد گروه آزمایش و گروه کنترل در پیش آزمون و پس آزمون از لحاظ متغیرهای وابسته تفاوت معنی داری وجود دارد سطح معناداری کمتر از ۰.۰۵ می باشد. برای پی بردن به تفاوت مذکور نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل کواریانس در متن مانکوا در جدول ۶ نشان داده شده است.

جدول ۶. نتایج آزمون‌های اثرات بین گروه‌های کنترل و آزمایش

متغیر وابسته	Ss	Df	Ms	F	P	Eta
بهبود سبک زندگی گروه کنترل پیش آزمون	۱.۷۶۷	۲۹	۱۳۳.۸۷۶۸	۵.۷۶۵	۰.۰۰۲	۰.۱۵۶
بهبود سبک زندگی گروه کنترل پس آزمون	۱.۲۴۴	۲۹	۱۲۹.۶۵۶۹	۶.۹۸۰	۰.۰۰۰	۰.۱۱۸
بهبود سبک زندگی گروه آزمایش پیش آزمون	۱.۴۳۸	۲۹	۱۳۳.۹۵۵	۷.۷۴۴	۰.۰۰۳	۰.۱۲۹
بهبود سبک زندگی گروه آزمایش پس آزمون	۱.۳۸۱	۲۹	۱۵۴.۷۰۰	۷.۸۳۹	۰.۰۰۰	۰.۱۳۶

با توجه به یافته‌های جدول ۶ مشاهده می‌شود که بین سبک زندگی گروه آزمایش پیش آزمون ($p < 0.001$) $f(1.639) = 0.199$ و سبک زندگی گروه آزمایش پس آزمون ($p < 0.001$) $f(1.228) = 0.184$ تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۷. آزمون کواریانس جهت بررسی تأثیر آموزش مثبت اندیشی از دیدگاه اسلام بر بهبود سبک زندگی معلمان شهر اصفهان

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر
بهبود سبک زندگی	۱.۴۲۰	۱	۱.۴۲۰	۱.۵۶۰	۰.۰۰۰	۰.۰۷۵
گروه	۲۰.۵۰۰	۱	۲۰.۵۰۰	2۲.۳۳۸	۰.۰۰۱	۰.۲۷۷
خطا	۲۱.۹۲۰	۲۷				

تحلیل کواریانس بین گروهی یک‌طرفه برای مقایسه تأثیر آموزش مفاهیم قرآنی بر بهبود سبک زندگی معلمان شهر اصفهان اجرا شد. نتایج آزمون ($P=0.001, F=22.338$) و اندازه اثر از ۰.۰۷۵ به ۰.۲۷۷ افزایش یافته است که نشان دهنده تأثیر آموزش مفاهیم قرآنی بر بهبود سبک زندگی معلمان شهر اصفهان است به عبارت دیگر فرض صفر رد شده و فرضیه مربوط به تأثیر آموزش مفاهیم قرآنی بر بهبود سبک زندگی معلمان شهر اصفهان تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر که با هدف بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم قرآنی بر بهبود سبک زندگی معلمان شهر اصفهان انجام شده است، حاکی از آن است که مداخله آموزشی مبتنی بر مفاهیم قرآنی منجر به بهبود معنادار در ابعاد مختلف سبک زندگی معلمان گردیده است. نتایج آزمون کواریانس بین گروهی نشان داد که میانگین نمرات سبک زندگی در گروه آزمایش پس از مداخله نسبت به پیش آزمون افزایش قابل توجهی داشته است، در حالی که این تغییر در گروه کنترل معنادار نبوده است. این امر نشان می‌دهد که آموزش مفاهیم قرآنی به شکل ساختاریافته و کاربردی، توانسته است نگرش، رفتار و سبک زندگی حرفه‌ای و شخصی معلمان را در جهت مثبت تغییر دهد.

تبیین این یافته را می‌توان در چارچوب تأثیر آموزه‌های قرآنی بر ابعاد روان‌شناختی، اجتماعی و اخلاقی انسان جست‌وجو کرد. مفاهیمی مانند توکل، صبر، عدالت، مسئولیت‌پذیری، صداقت و کرامت

انسانی که در قرآن کریم مورد تأکید قرار گرفته‌اند، نقش مهمی در تعدیل هیجانات منفی، تنظیم رفتار اجتماعی و ارتقاء سلامت روان ایفا می‌کنند (Hosseini, 2023; Shariatmadari, 2021). به همین دلیل، هنگامی که معلمان با این مفاهیم در قالب جلسات آموزشی هدفمند آشنا می‌شوند، الگوهای رفتاری‌شان نیز دچار تحول می‌شود. این موضوع با یافته‌های پژوهش (Ahmadi & Nasiri, 2022) همخوانی دارد که آموزش مفاهیم دینی را عاملی مؤثر در اصلاح سبک زندگی نوجوانان معرفی کرده است. همچنین، پژوهش (Rezaei, 2023) تأکید دارد که آموزش اصول اخلاقی قرآن، منجر به ارتقاء احساس مسئولیت اجتماعی در دانش‌آموزان می‌شود؛ یافته‌ای که نقش الگوی معلم را در نهادینه‌سازی این مفاهیم برجسته می‌سازد.

از سوی دیگر، آموزش مفاهیم قرآنی می‌تواند به‌عنوان نوعی مداخله پیشگیرانه در برابر آسیب‌های روان‌شناختی و اجتماعی تلقی شود. مطابق یافته‌های (Mohammadi, 2022)، سبک زندگی سالم که شامل تغذیه مناسب، فعالیت بدنی، خودمراقبتی، و سلامت روانی است، عاملی کلیدی در کاهش اضطراب و افسردگی شناخته می‌شود. در همین راستا، آموزش مفاهیم قرآنی با تأکید بر آرامش درونی، امید به رحمت الهی و پذیرش مسئولانه سختی‌های زندگی، می‌تواند با کاهش فشارهای روانی و افزایش تاب‌آوری معلمان، به بهبود سبک زندگی آنان کمک کند. هم‌راستا با این نتیجه، پژوهش (Smith & Patel, 2023) نیز نشان داده است که مداخلات

سبک زندگی مبتنی بر ارزش‌ها و معنا، در ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی مؤثرند.

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر با مطالعاتی همخوانی دارد که به نقش عوامل فرهنگی و دینی در شکل‌گیری سبک زندگی پرداخته‌اند. برای مثال، مطالعه (Thompson & Lee, 2022) نشان داده است که انتخاب‌های سبک زندگی در جوامع مختلف به شدت تحت تأثیر فرهنگ، باورها و آموزه‌های دینی قرار دارند. در چنین بستری، بهره‌گیری از مفاهیم قرآنی می‌تواند به عنوان یک راهبرد فرهنگی-آموزشی برای اصلاح سبک زندگی در جوامع اسلامی به کار رود. مطالعه (Safari, 2021) نیز به طور خاص بر نقش مفاهیم قرآنی در ارتقاء کیفیت زندگی زنان تمرکز دارد و نتایج آن نشان می‌دهد که آموزش مفاهیمی چون صبر، عفاف، نظم و قناعت، می‌تواند در بهبود روابط خانوادگی و خودپنداره مثبت مؤثر باشد. از این منظر، نتایج پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش قرآنی در بهبود ابعاد مختلف سبک زندگی معلمان، در راستای گسترش ادبیات میان‌رشته‌ای مربوط به آموزش دینی و روان‌شناسی سلامت قرار می‌گیرد.

یکی دیگر از عوامل موفقیت‌آمیز بودن مداخله قرآنی در این مطالعه، نحوه اجرای جلسات آموزشی و ساختار محتوایی آن بود. طبق گزارش پژوهش، آموزش در قالب ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با محتوای کاربردی و مشارکتی اجرا شده است. این مدل آموزشی با یافته‌های پژوهش (Mohaddes et al., 2022) همخوانی دارد که در آن تأکید شده است استفاده از روش‌های تعاملی در آموزش مفاهیم قرآن، در درک عمیق‌تر مطالب و انتقال مؤثرتر ارزش‌ها بسیار مؤثرتر از روش‌های سنتی است. همچنین، مطالعه (Karimi, 2022) نیز بر این نکته تأکید دارد که سبک زندگی به مثابه یک فرایند روان‌شناختی، از طریق تجربیات عینی و تمرین عملی قابل تغییر و بهبود است، نه صرفاً با آموزش نظری. از این رو، رویکرد عملی به آموزش مفاهیم قرآنی در پژوهش حاضر، سهم بسزایی در اثربخشی آن ایفا کرده است.

علاوه بر این، تأثیر آموزش مفاهیم قرآنی بر سبک زندگی را می‌توان در قالب بازسازی هویت دینی و فرهنگی معلمان نیز بررسی کرد. بر اساس مطالعه (Soleimani & Yaghoubi, 2021)، هویت فرهنگی در نسل جدید تحت تأثیر سبک زندگی مدرن و تغییرات اجتماعی دچار گسست شده است. در چنین شرایطی، آموزش قرآنی می‌تواند به بازتعریف هویت فرهنگی و بازیابی انسجام درونی در معلمان کمک کند. همچنین، مطالعه (Rezaei & Mousavi, 2023) حاکی از آن است که سبک زندگی اسلامی به طور مستقیم با سلامت روان دانشجویان در ارتباط است، که این نتیجه نیز مؤید یافته‌های حاضر در زمینه بهبود روان‌شناختی معلمان پس از مداخله قرآنی است.

پژوهش حاضر اگرچه نتایج قابل‌توجهی ارائه کرده است، اما با محدودیت‌هایی نیز همراه است. نخست آنکه حجم نمونه محدود به ۳۰ نفر از معلمان شهر اصفهان بوده و تعمیم‌پذیری نتایج به سایر مناطق جغرافیایی یا گروه‌های شغلی با احتیاط باید صورت گیرد. همچنین، به علت استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و عدم تصادفی‌سازی کامل، احتمال وجود سوگیری انتخاب در نمونه‌گیری وجود دارد. محدودیت دیگر، اتکای پژوهش به پرسش‌نامه‌های خودگزارشی است که می‌تواند تحت تأثیر تمایلات پاسخ‌دهی مطلوب اجتماعی قرار گیرد. افزون بر این، مدت زمان پیگیری پس از مداخله کوتاه بوده و اثرات پایدار آموزش بررسی نشده است.

با توجه به نتایج امیدوارکننده این پژوهش، پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی با حجم نمونه بزرگ‌تر و در مناطق جغرافیایی مختلف تکرار شود تا اعتبار بیرونی یافته‌ها افزایش یابد. همچنین، بررسی اثرات طولانی‌مدت آموزش مفاهیم قرآنی بر سبک زندگی معلمان از طریق مطالعات پیگیری بلندمدت ضروری به نظر می‌رسد. پژوهش‌های آینده می‌توانند مقایسه بین شیوه‌های مختلف آموزش مفاهیم قرآنی (حضور، مجازی، ترکیبی) و بررسی تأثیر آن بر ابعاد مختلف سبک زندگی را در دستور کار قرار دهند. همچنین، بررسی تفاوت تأثیر آموزش مفاهیم قرآنی بر معلمان در مقاطع مختلف تحصیلی یا با

و رضایت شغلی آنان کمک کند. مدارس و نهادهای آموزشی می‌توانند با فراهم آوردن فضای مناسب برای گفت‌وگوی دینی، فرصت تبلور سبک زندگی قرآنی را در رفتارهای حرفه‌ای معلمان فراهم سازند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منفعی وجود ندارد.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

In contemporary educational discourse, the role of teachers is increasingly viewed not only as transmitters of knowledge but also as facilitators of holistic human development. Given their dual responsibility to educate and inspire, teachers' lifestyle patterns are considered crucial to the efficacy of educational systems. A teacher's lifestyle—encompassing physical well-being, emotional stability, social conduct, and spiritual grounding—affects not only their personal health but also the learning environment and student outcomes. In this light, there is a growing interest in how value-based education, particularly religious instruction rooted in scriptural traditions, can positively impact the lifestyles of educators. Among religious traditions, Islam offers a comprehensive framework for living through the Qur'an, which integrates guidance on physical, psychological, social, and spiritual well-being.

The Qur'an presents a blueprint for conscious, purposeful living based on principles of justice, patience, self-discipline, charity, and reliance on God. These values, when internalized through education, are capable of reshaping one's attitudes, behaviors, and decision-making in daily life (Hosseini, 2023; Moradi, 2021). Several studies have illustrated the transformative potential of Qur'anic concepts in shaping responsible citizenship, ethical behavior, and emotional regulation (Ahmadi & Nasiri, 2022; Rezaei,

سوابق تدریس متفاوت می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری برای سیاست‌گذاری آموزشی فراهم سازد.

با توجه به نتایج این پژوهش، پیشنهاد می‌شود آموزش مفاهیم قرآنی به‌صورت هدفمند در برنامه‌های ضمن خدمت معلمان گنجانده شود. طراحی کارگاه‌های عملی و مشارکتی با تمرکز بر تفسیر کاربردی آیات قرآنی می‌تواند اثربخشی آموزش را افزایش دهد. همچنین، استفاده از مدل‌های الهام‌گرفته از سبک زندگی قرآنی در تدوین راهنماهای حرفه‌ای معلمان، می‌تواند به ارتقاء سطح اخلاق حرفه‌ای

2023). In addition, lifestyle, a concept widely discussed in behavioral and health sciences, has increasingly been recognized as a determinant of mental and physical health, life satisfaction, and social adjustment (Karimi, 2022; Smith & Patel, 2023). Healthy lifestyle behaviors include physical activity, balanced nutrition, sleep hygiene, stress management, and prosocial interaction—elements that closely align with the Qur'anic emphasis on moderation, balance, and social responsibility (Mohammadi, 2022; Shariatmadari, 2021).

Moreover, contemporary research underscores the influence of cultural and technological shifts on lifestyle choices. For instance, studies have noted that digital lifestyles, though convenient, may increase sedentary behavior and contribute to mental health challenges such as anxiety and depression (Chen & Wang, 2022; Mousavi, 2023). In such a context, promoting a spiritually enriched lifestyle grounded in Qur'anic ethics offers a culturally resonant and psychologically sustainable alternative. Educators, due to their strategic position in shaping the next generation, can benefit immensely from lifestyle interventions rooted in Qur'anic values, which support resilience, ethical conduct, and emotional balance (Garcia & Nguyen, 2023; Thompson & Lee, 2022).

Although various studies have addressed the positive impact of religious education on student development, relatively few have focused specifically on the influence of Qur'anic concept instruction on teachers' lifestyles. Considering the

cultural and religious context of Iran and the prominence of Qur'anic education in its curriculum, this study seeks to fill this research gap by examining the effectiveness of structured Qur'anic instruction on improving lifestyle behaviors among teachers in Isfahan, Iran. Previous research by (Ahmadi & Nasiri, 2022) emphasized that teaching religious concepts significantly improved adolescent lifestyle indicators, while (Rezaei & Mousavi, 2023) confirmed the association between Islamic lifestyle and mental health among students. However, there remains a paucity of empirical work focusing on teachers—a population whose lifestyle can profoundly affect not only their well-being but also their pedagogical efficacy and student engagement.

Methods and Materials

This applied study utilized a quasi-experimental pretest-posttest control group design. The statistical population included all teachers in Isfahan city during the academic year 2024–2025. Thirty participants were selected through convenience sampling and randomly assigned into two groups: experimental ($n=15$) and control ($n=15$). A validated lifestyle questionnaire by Lali et al. (2012), comprising 70 items across 10 lifestyle dimensions—physical health, fitness, weight control and nutrition, disease prevention, psychological health, spiritual health, social health, avoidance of substances, accident prevention, and environmental health—was administered. The experimental group received a structured Qur'anic instruction program over ten 90-minute sessions. The control group remained on a waitlist. Both groups completed the lifestyle questionnaire before and after the intervention. Data analysis was conducted using SPSS version 25, employing descriptive statistics, normality tests, Levene's test, and analysis of covariance (ANCOVA).

Findings

Descriptive statistics indicated that the mean lifestyle score for the experimental group increased significantly from 2.92 ($SD = 0.83$) in the pretest to 4.18 ($SD = 0.73$) in the posttest, while the control group's mean score showed only a marginal change

from 2.80 to 2.88. Normality was confirmed using Kolmogorov–Smirnov and Shapiro–Wilk tests, with skewness and kurtosis values within the acceptable range (-2 to $+2$). Levene's test confirmed homogeneity of variances across groups. Multivariate covariance analysis (MANCOVA) indicated significant group differences (Wilks' Lambda = 0.639, $F = 6.429$, $p < 0.001$), suggesting the intervention's effectiveness.

Further, ANCOVA results showed a statistically significant difference in posttest scores between the experimental and control groups after adjusting for pretest scores ($F = 22.338$, $p = 0.001$), with a partial eta squared effect size increasing from 0.075 to 0.277. These results confirm that the Qur'anic instruction program had a substantial and statistically significant impact on improving lifestyle scores among teachers.

Discussion and Conclusion

The findings of this study demonstrate that structured education based on Qur'anic concepts significantly improves lifestyle behaviors among teachers. The notable increase in lifestyle scores in the experimental group compared to the control group suggests that Qur'anic instruction has a transformative effect on various aspects of personal and professional life. This aligns with previous studies emphasizing the role of faith-based interventions in improving well-being, emotional regulation, and social responsibility. The integration of Qur'anic principles such as patience, reliance on God, justice, moderation, and self-discipline offers a coherent ethical framework that can inspire meaningful behavior change and enhance life satisfaction.

The data support the premise that religious education—particularly when participatory, practical, and reflective—serves as more than a spiritual exercise; it becomes a psychosocial intervention capable of influencing cognition, emotion, and behavior. Teachers who internalize these concepts are likely to experience improved self-regulation, emotional stability, and resilience—key traits for managing classroom stressors and fostering positive student

relationships. The educational context of Isfahan, which is historically and culturally steeped in Islamic values, further amplifies the receptivity and effectiveness of such interventions.

Additionally, the success of this program underscores the importance of methodologically sound instructional design. The use of interactive sessions, real-life applications, and reflective exercises enabled deeper engagement with Qur'anic teachings. This supports the view that religious texts, when taught as dynamic ethical blueprints rather than static doctrines, hold great potential for lifestyle transformation. Such outcomes also highlight the strategic value of including Qur'anic content in in-service teacher training programs, contributing to both personal development and professional excellence.

Finally, this research contributes to the interdisciplinary understanding of lifestyle education by demonstrating how religious content can intersect constructively with health psychology, ethics, and pedagogy. In doing so, it encourages broader application of spiritually anchored interventions in educational reform and teacher empowerment strategies. The findings advocate for an educational paradigm where the Qur'an is not only revered as a sacred text but also utilized as a practical guide for cultivating balance, discipline, and holistic well-being in educators.

References

- Ahmadi, A., & Nasiri, F. (2022). The Role of Teaching Religious Concepts in Correcting the Lifestyle of Adolescents. *Journal of Islamic Education*, 12IS - 2, 67-84.
- Chen, Y., & Wang, L. (2022). Digital lifestyle and mental health among adolescents. *Computers in human Behavior*, 135. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107382>
- Garcia, M., & Nguyen, T. (2023). Lifestyle and emotional regulation: A meta-analytic review. *Personality and individual differences*, 205. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112345>
- Hosseini, S. M. (2023). Quranic Lifestyle and Mental Health. *Religious and Psychological Studies*, 3(1), 29-48.
- Karimi, Y. (2022). *Psychology of Personality and Lifestyle*. Roshd Publications.
- Mahmoudi, A. (2021). *The Role of Lifestyle in Improving Family Relationships*. Noor Publications.
- Mann, M. C. (2023). Lifestyle factors and subjective well-being: A longitudinal analysis. *Journal of Health Psychology*, 28(1), 45-62.
- Mohaddes, S. H., Saffar Harandi, H., & Allami, A. (2022). *Teaching the Translation and Concepts of the Holy Quran (Volume One)*. Tahsin Publications.
- Mohammadi, Z. (2022). *The Impact of a Healthy Lifestyle on Reducing Anxiety and Depression*. Roshd Publications.
- Mohammadi, Z. (2023). Healthy Lifestyle and Prevention of Social Harms in Schools. *Social Health Research Journal*, 5(2), 55-72ER -.
- Moradi, M. (2021). Key Concepts of the Quran and the Necessity of Paying Attention to Conceptual Implications. *Quranic Research Quarterly*, 25(3), 55-72.
- Mortazai, E. (2022). Dictionary of Quranic Words. *Rah-e Avar-d-e Noor*, 2(1), 10-28.
- Mousavi, A. (2023). The Impact of Social Media on the Lifestyle of Young People. *Media Studies*, 6(2), 78-95.
- Rezaei, M. (2023). Analysis of Quranic Ethical Concepts in the Education of a Responsible Citizen. *Journal of Ethics and Islamic Education*, 7(1), 78-95.
- Rezaei, M., & Mousavi, Z. (2023). Investigating the Relationship Between Islamic Lifestyle and Students' Mental Health. *Health Psychology Quarterly*, 10(1), 23-45.
- Safari, N. (2021). Quranic Concepts and Their Role in Improving Women's Quality of Life. *Women and Society*, 9(1), 43-60.
- Shariatmadari, A. (2021). *Philosophical Foundations of Islamic Lifestyle with Emphasis on Quranic Concepts*. Amir Kabir Publications.
- Smith, J. A., & Patel, R. (2023). Lifestyle interventions and resilience in post-pandemic recovery. *International Journal of Behavioral Medicine* VL - 30(2), 112-129.
- Soleimani, B., & Yaghoubi, M. (2021). Lifestyle and Cultural Identity in the New Generation. *Cultural Studies and Communications*, 8(3), 91-112.
- Thompson, R., & Lee, H. (2022). Cultural determinants of lifestyle choices: A cross-national study. *Social Science & Medicine*, 305. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115034>
- Vakil, M., Mohaddes, S. H., Seif, S. M., Mohebbi, M. J., Mostafid, H., & Mirbagheri, S. M. H. (2018). *Teaching Quranic Concepts: Understanding the Meaning of Quranic*

Phrases and Verses (Volume Four). Telavat
Publications.