

نظام موضوعات و مفاهیم نظریه سبک زندگی اسلامی بر مبنای سیره علوی علیه السلام با تأکید بر نهج البلاغه

مهرداد کلاتری*

جواد یارعلی**

حمیدطاهر نشاط دوست***

حمیدرضا عربضی****

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف تدوین مبانی نظریه سبک زندگی علوی و با این سؤال اساسی که آموزه‌ها، مؤلفه‌ها و مفاهیم سیره و سبک زندگی علوی چیست؟ انجام شده است. به دلیل استفاده از راهبرد نظریه داده بنیاد، مدل مفهومی و فرضیه مطرح نشد. در این تحقیق، برای هر نکته کلیدی از متون مربوط به سیره علوی علیه السلام کدی معین گردید. سپس با مقایسه کدها، مفاهیم کلی تر شکل گرفت. از مقایسه مفاهیم با یکدیگر، مقوله‌ها و متغیرها (پایه‌های اصلی نظریه) به دست آمد. مطابق با یافته‌ها، نظریه تدوین شده، شامل چهار زمینه اصلی ارتباطات آدمی (رابطه هر فرد با خودش، خدا، خلق و خلقت) می‌شود که دربرگیرنده همه ابعاد زندگی اوست. تدوین این نظریه در راستای بومی سازی نظریه‌های علوم انسانی و کمکی به دانش نظری و کاربردی برای کشور خواهد بود؛ بنابراین اگر اندیشه، احساس و رفتار انسان در روابط چهارگانه فوق، اسلامی - علوی و اصلاح شود، بهبود زندگی، خوشبختی دنیا و سعادت آخرت را در پی خواهد داشت. پس پیشنهاد می‌شود در زندگی ماشینی، مادی و غربی دنیای معاصر، الگوی سبک زندگی علوی مورد توجه قرار گیرد.

واژگان کلیدی: سبک زندگی، سیره علوی علیه السلام، نهج البلاغه.

* استاد گروه روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)

m.kalantari@edu.ui.ac.ir

** عضو هیات علمی دانشگاه فرهنگیان واحد اصفهان و دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران (مسئول مکاتبات)

yaralijavad2017@gmail.com

*** استاد گروه روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

h.neshatdoost@edu.ui.ac.ir

**** استاد گروه روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

h.oreyzi@edu.ui.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۰/۰۹

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۶/۱۷

مقدمه

سبک زندگی هر فرد برآیندی از الگوهای رفتاری و عادات اوست (پارک کی ۱۳۸۳). به علاوه تحقیقات، سلامت افراد را در گرو داشتن سبک زندگی مناسب می‌دانند (پارعلی و همکاران ۱۳۹۴). در اسلام، سلامت روح و تعالی جان مهم‌تر از سلامتی جسم و درعین حال، کمال روحانی و تعالی معنوی مستلزم داشتن جسمی نیرومند، شاداب و سالم است (آخوندی ۱۳۸۴).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند افراد دارای سبک زندگی مناسب از سلامت و کیفیت زندگی بهتری برخوردارند. سبک زندگی سالم، منبعی ارزشمند برای کاهش شیوع مشکلات، ارتقای سلامت عمومی و بهبود کیفیت زندگی است (رفیعی فر ۱۳۸۴). رفتارهای سبک زندگی؛ مستقیماً با سلامتی رابطه ندارند، ارادی‌اند و افراد، مدت زیادی آن‌ها را انجام می‌دهند. (Thirlaway & Upton 2009) مسئله مهم، تشخیص عوامل مؤثر بر سلامت و بهداشت روانی است. مذهب عامل اصلی در زندگی و یکی از عوامل تأثیرگذار بر سلامت و بهداشت روانی است (زهراکار ۱۳۸۴).

در این مطالعه برای تدوین نظریه سبک زندگی علوی علی، از روش نظریه داده بنیاد استفاده شد. هدف این نوشتار، ارائه نظریه واقعی سبک زندگی بر اساس سیره علوی علی است که جنبه‌های گوناگون زندگی انسان را از دیدگاه سیره امام علی علی توصیف کند. در میان رویکردهای گوناگون، راهبرد نظریه داده بنیاد استقرایی است (رابطی ۱۳۸۰). بر این اساس، نظریه از درون داده‌ها برمی‌آید و محقق به جای اتکا به ادبیات تحقیق، با ورود به میدان پژوهش اجزای نظریه را می‌سازد. این نظریه، برآمده از داده‌های فراوانی است که چندین نوبت مقوله‌بندی شده و از موارد جزئی به مفاهیم کلی، به مقولات و نهایتاً به نظریه ختم شده است.

(۱) بیان مسئله

آدلر از اولین کسانی بود که اهمیت سبک زندگی در رشد انسان را تشخیص داد. دیسک و بپتر سبک زندگی را چیزی می‌دانند که روان‌شناسان آن را شخصیت نامیده‌اند، اما سبک زندگی بیشتر شیوه خاص اداره زندگی (انجام دادن) است تا ویژگی‌هایی که داریم (Aghili & Kumar 2008, 68). سبک زندگی مفهومی کلی، دربردارنده هدف و اندیشه فرد درباره خود و دنیا و همچنین شیوه منحصر به فرد او برای رسیدن به هدف در شرایط خاص است (آدلر ۱۹۲۹). درک کامل فرد تنها از طریق درک سبک زندگی او ممکن است. سبک زندگی، تمام جنبه‌های خود یک پارچه را در برمی‌گیرد. لومباردی و همکاران، سبک زندگی را روشی سازمان یافته و ثابت برای نگاه کردن به فرد، دیگران و سازگاری با زندگی به روش خود فرد می‌دانند (اکستین، دانیل، کرن، روی ۲۰۰۹). سبک زندگی اسلامی، با تمام ابعاد زندگی افراد مرتبط و با دیگر سبک‌های زندگی متفاوت

است. سبک زندگی اسلامی، الگویی مورد تأیید دین است، مؤلفه‌های مختلف آن با یکدیگر تعامل دارند، با یافته‌های مسلم علمی مخالف نیست و از هیچ‌یک از ابعاد مادی و معنوی انسان غافل نشده است (بهرامی ۱۳۹۲). این پژوهش به دنبال استخراج سبک زندگی اسلامی، بر اساس مفاهیم و آموزه‌های سیره علوی با تأکید بر نهج البلاغه و تدوین الگوی کامل سبک زندگی است. در این راستا، مسئله اساسی این است که مؤلفه‌ها و مفاهیم این الگو چیست؟

۲) پیشینه پژوهش

مطالعات نشان می‌دهند که سبک و شیوه زندگی فرد در ایجاد سلامت فکر و تأمین بهداشت روانی، بیشترین اهمیت را دارد (مصطفوی و رضوی ۱۳۹۴). به عقیده لومباردی و همکارانش، سبک زندگی روش سازمان‌یافته و ثابتی است برای نگاه کردن به فرد، دیگران و سازگاری با زندگی به روش خود فرد (Okstin & Kron 2009). پژوهش رحمانی (۱۳۹۴) نشان داد که سبک زندگی و رضایت از زندگی دانشجویان بر هم تأثیر متقابل دارند. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، پنج بیماری مزمن در جهان شامل چاقی، سکته قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان با سبک زندگی و تغذیه ارتباط مستقیم دارند (سروقدی ۱۳۸۶). امروزه یکی از مسائل بسیار مهم و ضروری، تشخیص عوامل مؤثر بر سلامت و بهداشت روانی است. مذهب یک عامل اصلی در زندگی بسیاری از انسان‌هاست و میزان دین‌داری فرد و تعهد مذهبی او از عوامل بسیار مهم و تأثیرگذار بر سلامت و بهداشت روانی اوست (زهراکار ۱۳۹۴). یونگ (۱۹۳۵) در جریان فعالیت‌های روان‌درمانی خود دریافت که دور شدن از مذهب، قطع رابطه با خدا و داشتن اندیشه‌های غلط می‌تواند سبب ایجاد و تشدید اختلالات روانی در فرد شود (ربیع سیاهکلی، اسکندری، قهرمانی، نعمتی‌خواه، افشین‌جو و اقوامی ۱۳۹۳). رفتارهای سبک زندگی سالم می‌توانند افزایش‌دهنده خلق باشند یا به‌عنوان رفتارهای مقابله‌ای استفاده شوند، تا حد زیادی ارادی و مزمن‌اند و معمولاً مدت زیادی است که افراد آن‌ها را انجام می‌دهند (Thirlaway & Upton 2009).
پاره‌ای از پژوهش‌های حوزه سبک زندگی که حاکی از اثربخشی مداخلات سبک زندگی در ارتقای سلامتی بوده عبارت‌اند از: بیماران دیابتی بیماران مبتلا به سندروم‌های قلبی عروقی و افزایش کلسترول، بیماران مبتلا به اضافه‌وزن بودند (The Look AHEAD Research Group 2010؛ Research Group 2010). اورنیش (۲۰۰۸) نیز نشان داد که تغییر در سبک زندگی می‌تواند بروز ژن‌هایی سرطانی را به تعویق اندازد. نتایج شای (۲۰۱۲) و شاهار (۲۰۰۹) حاکی از اثربخشی مداخلات سبک زندگی و تأثیر مثبت آن بر بیمارانشان بود. رادنی (۲۰۰۶) نیز اثربخشی این مداخلات را بر بیماری پانیک و فاپا (۲۰۰۸) بر مدیریت سندروم متابولیکی تأیید کردند. پیسینگر (۲۰۰۹) اثربخشی یک مداخله سبک زندگی پنج‌ساله را بر سلامت جسمی و روانی گزارش

شده توسط خود فرد در افراد عادی را نشان دادند و اینکه ذهن آگاهی موجب افزایش عاطفه مثبت و کاهش عاطفه منفی می‌شود. ذهن آگاهی نقش مهمی در رشد عواطف افراد در زندگی ایفا می‌کند (عزیزی، یوسفی، مروتی و الهی ۱۳۹۷، ۳۹) یا آموزش نوروفیدبک در ترکیب با بازی‌های شناختی بر کاهش مشکلات سلوک به میزان ۳۷ درصد مؤثر بوده است (رجبی و مرادی ۱۳۹۶، ۱۳). در جایی دیگر آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر باعث افزایش عشق به یادگیری و تاب‌آوری تحصیلی در دانش‌آموزان شد (قدم‌پور، ادواری و روشن‌نیا ۱۳۹۶، ۵۱).

علاقه پزشکان و درمان‌گران به معنویت و دین به‌لحاظ افزایش مطالعاتی که همبستگی بین التزامات دینی و نتایج بهتر سلامتی را نشان می‌دهد به‌طور روزافزونی در حال افزایش است (گاندرسن ۲۰۱۰). در پژوهشی، کارآمدی درمان معنوی - مذهبی بر بهبود اضطراب، افسردگی، اختلال خوردن، الکلیسم، اسکیزوفرنیا و ناتوانی در بخشش تأیید شد (هاک، ورثیتگتون و جنینگ ۲۰۱۰). به اعتقاد مک کولو و ویلبو (۲۰۰۹)، مذهب بر خودکنترلی و خود نظم‌بخشی تأثیرگذار است. مایر و لایو (۲۰۰۳) گزارش دادند مذهب با سلامت جسمی و روانی رابطه مثبت و با افسردگی و اضطراب رابطه منفی دارد. در پژوهشی، ۸۰ درصد از ۴۰۰ بیماری روانی، با استفاده از اعتقاد یا رفتار مذهبی بر بیماری و مشکلات زندگی‌شان غلبه کردند (پارگامنت ۲۰۰۷). در یک مطالعه مروری روی ۱۲۰۰ پژوهش در حوزه مذهب و سلامتی که متغیرهای معنوی بررسی شد، نتایج نشان داد که التزامات دینی با پیامدهای بهتر سلامتی همبستگی داشتند (کوئینگ ۲۰۰۰).

در پژوهش پارگامنت (۲۰۰۲) در مورد مذهب، بیمارانی به‌طور مؤثر درمان شدند که فرصتی برای بیان نقش مذهب و معنویت در زندگی خود پیدا کردند. یا سیگاری‌ها در مؤلفه نوجویی و خودهدایت‌مندی نمره پایین‌تری در مقایسه با گروه غیرسیگاری کسب کردند (پور نقاش تهرانی و حسین‌زاده ۱۳۹۷، ۵۹)؛ بنابراین به نظر می‌رسد که آموزش‌های اسلامی، با راهکارهای روان‌شناختی و دینی، توانمندی قابل توجهی در تغییر نگرش افراد و کمک به بهبودی آن‌ها دارد (شرفاوی ۱۳۶۸؛ دی سوزا ۲۰۰۴). پژوهش‌های مؤمنی قلعه‌قاسمی، رضایی، کریمی‌ان و ابراهیمی (۱۳۹۶)، غباری بناب، متولی‌پور، حکیمی‌راد و عسگری حبیب‌آبادی (۱۳۸۸)، رضایی، ناجی اصفهانی، مومنی قلعه‌قاسمی و امین‌الرعايا (۱۳۹۵)، اژدری‌فرد، قاضی و نورانی‌پور (۱۳۸۹)، بیانی، گودرزی، بیانی و محمدکوچکی (۱۳۸۷)، دهرداری و همکاران (۱۳۹۲)، احتشام‌زاده، برنا و یوسفی (۱۳۹۰)، رضایی آدریانی، آزادی، احمدی، واحدیان و عظیمی (۱۳۸۸) و جلیل‌وند (۱۳۹۷) رابطه معکوسی را بین میزان افسردگی و ابعاد معنویت (معنایابی در زندگی و ارتباط با خدا) به دست داده‌اند و دعا و نیایش، یاری خواستن از خدا و انجام فریضه‌های الهی را در پیش‌گیری و درمان اختلالات روانی مؤثر دانسته‌اند.

در خصوص سبک زندگی و تأثیر آن روی کاهش اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی، مطالعات مختلفی در جهان انجام شده است که به عنوان نمونه می‌توان به مطالعات وایت، بوییر و بوئرسما (۲۰۱۴)، وانگ، سلمان، بال، کرافورد و ناقتون (۲۰۱۴)، واتریچ و راپی (۲۰۱۳)، کورام، گاستاوسن و ریکرتسن (۲۰۱۴)، اشاره کرد. واتریچ و راپی (۲۰۱۳) با درمان شناختی-رفتاری ۶۲ بزرگسال بالای ۶۰ سال را که دارای اضطراب و افسردگی توأمان بودند ضمن کنترل توانایی‌های شناختی آنان قبل از شروع درمان، بهبود بخشیدند. در پژوهشی خودشناسی انسجامی از طریق سبک هویت اطلاعاتی و سبک هویت سردرگم بر پیشرفت تحصیلی تأثیر می‌گذارد (کیهان و آهنگری اندریان ۱۳۹۶، ۱۰۳). نتایج پژوهش حیرت، فاتحی‌زاده، احمدی، اعتمادی و بهرامی (۱۳۹۳) نشان داد که سبک زندگی زوجی اسلامی بر سازگاری زناشویی زوجها تأثیر معنادار مثبتی دارد. پس به نظر می‌رسد که آموزش‌های اسلامی، با بهره‌گیری از راهکارهای روان‌شناختی، توانمندی قابل توجهی در تغییر نگرش افراد و کمک به بهبود کیفیت زندگی آن‌ها دارد.

همه این‌ها در حالی است که دستورات و احکام عملی دین اسلام به‌عنوان کامل‌ترین دین، بر اصولی متقن استوار است. سیره معصومین به‌عنوان یک الگوی عملی و مجموعه آثار، احادیث و روایات معصومین علیهم‌السلام مدل‌های نظری سبک زندگی، هستند (آخوندی ۱۳۸۴ و اصفهانی ۱۳۸۵). در این میان، سیره امام علی علیه السلام سرآمد آموزه‌های دینی اسلامی است. برای مثال نمونه‌هایی از مصادیق گفتار و کردار امام علی علیه السلام در نهج البلاغه در مورد سبک زندگی عبارت است از: اعتقاد به اصول دین (خطبه‌های ۱، ۴۹ و ۱۰۸)، تلاش در راه خدا و حفاظت از دین او (خ. ۲۷، ۱۷۶ و ۲۴۱)، نظم و تقوای الهی (خ. ۲، ۱۲۱، ۱۷۶، ۱۳۲ و نامه‌های ۲۶ و ۴۷)، حرام‌گزینی، دنیا‌گزینی و آخرت‌گرایی (خ. ۳۲ و ۲۰۹ و ن. ۴۷ و ۵۹)، کنترل زبان و انجام عمل صالح (خ. ۱۷۶)، توجه به ارزش‌های اخلاقی (خ. ۱۵۶ و ۱۷۶ و ن. ۲۶، ۴۶ و ۴۷)، عدالت، خیرخواهی، پرهیز از ستم‌کاری و پرهیز از افراط و تفریط (خ. ۳۴، ۱۲۷، ۱۳۱، ۲۱۶ و ۲۲۴ و ن. ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۷، ۳۸، ۴۳، ۵۳ و ۷۱)، ساده‌زیستی و پرهیز از تجمل‌گرایی (خ. ۲۰۹ و ۲۲۴ و ن. ۲۷، ۴۵ و ۵۳)، صبر، خویش‌داری و خودسازی (خ. ۱۷۶ و ن. ۵۳، ۵۹ و ۷۰)، خوش‌خلقی، گشاده‌رویی، مهربانی با مردم، روابط سالم و یاران نیکو (خ. ۱۱۸ و ۲۱۶ و ن. ۱۸، ۲۶، ۲۷، ۳۴، ۴۲، ۴۷ و ۵۳ و ۷۶)، راست‌گویی و امانت‌داری (ن. ۲۶)، امر به معروف و نهی از منکر (ن. ۶ و ۳۲) و پیروی از اهل بیت علیهم‌السلام و قرآن محوری (خ. ۵۰، ۱۰۸، ۱۵۶، ۱۷۶ و ن. ۴۷).

هدف: تدوین نظریه سبک زندگی علوی بر اساس سیره امام علی علیه السلام.

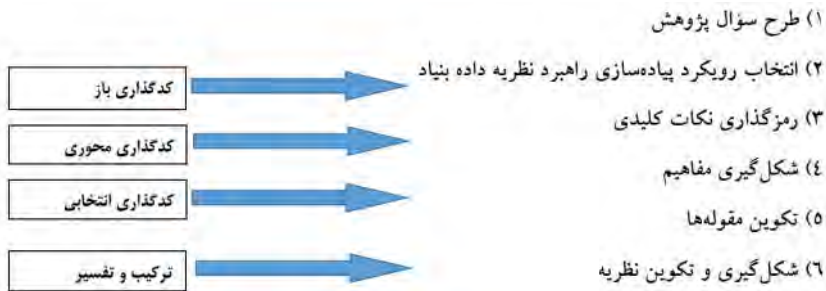
سؤال: مفاهیم و مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی مطابق با سیره علوی و نهج البلاغه کدامند؟

۳) روش

نخستین بار، گلاسر و استراوس (۱۹۶۷) نظریه داده بنیاد را به جامعه علمی معرفی کردند (رابطی ۱۳۸۰). هدف، گذر از رویکرد قیاسی و رسیدن به رویکرد استقرایی در پژوهش بود. ویژگی مهم نظریه داده بنیاد، تأکید بر بررسی دقیق داده‌های تجربی به جای تمرکز بر ادبیات تحقیق برای ارائه نظریه و هدف غایی آن، ارائه تبیین‌های جامع نظری درباره یک پدیده خاص است (گولدینگ ۱۹۹۸، ۳۲). برای گردآوری داده‌ها، از شیوه‌های کیفی استفاده می‌شود و به جای تعریف مسئله بر مبنای ادبیات تحقیق، فقط سؤال اصلی تحقیق مطرح می‌شود (دانایی فرد ۱۳۸۴، ۷۶ و هیرچمن و تامپسون ۱۹۹۷، ۵۲).

راهبرد نظریه داده بنیاد مستلزم استخراج مقوله‌های نظری از داده‌ها به کمک روش مقایسه مداوم است (دانایی فرد، اوانی و آذر ۱۳۸۳). بر اساس این رویه، ابتدا سؤال پژوهش مطرح، سپس داده‌ها، گردآوری و تحلیل می‌شود. ابتدا نکات کلیدی و برای هر نکته یک رمز مشخص می‌شود. از مقایسه رمزهای با جنبه‌ای مشترک، مفاهیم شکل می‌گیرند. آنگاه چند مفهوم در یک محور و چند محور در قالب یک نظریه متجلی می‌شوند. استراوس و کاربین (۱۹۹۴) نظریه حاصل را استقرایی از مطالعه یک پدیده می‌دانند که پژوهشگر بدون مدل و فرضیه، پژوهش را آغاز و با گردآوری و تحلیل داده‌ها، نظریه حاکم بر آن پدیده را آشکار می‌سازد (Macri; Pettigrew 2002; Goulding 2002, 2005, 297; Tagliaventi & Bertolotti 2006, 265). جمع‌آوری تجربی داده‌ها با روش داده بنیاد، به پدیداری گزاره‌ها، پایه‌ها و زمینه‌های^۱ واقعی داده‌ها و شناسایی محورهای اصلی^۲ و ویژگی‌های آن‌ها می‌انجامد (Daengbuppha, Hemmington & Wilkes 2006, 362; Trim & Lee 2004, 476)؛ بنابراین زمینه بالقوه‌ای برای بررسی موضوعات گوناگون از جمله سبک زندگی از طریق راهبرد نظریه داده بنیاد وجود دارد. برای شناسایی و تدوین الگوی سبک زندگی علوی، متون مرتبط با زندگی و سیره امام علی (ع) از جمله نهج البلاغه، غرر الحکم و درر الکلم، تحف العقول، مفاتیح الحیات، نصایح و... با روش بررسی اسناد و تحلیل محتوا، بررسی و داده‌ها جمع‌آوری گردید (یارعلی و همکاران ۱۳۹۴). (شکل ۱)

شکل ۱. مراحل انجام - روش پژوهش



(دانایی فرد و زنگویی نژاد ۱۳۹۰، ۲۵۴)

برای گردآوری داده‌ها، ابتدا رمزگذاری باز (نوعی تحلیل محتوا برای یافتن و مفهوم‌سازی از میان انبوه داده‌ها) انجام شد. طی فرآیند رمزگذاری، عبارات و جملات تفکیک و در جدول قرار داده می‌شدند. رمز، همان عبارت کوتاه توصیف‌کننده تک‌تک عبارات و کلمات استخراجی است. پس از رمزگذاری اولیه، رمزهای حاصل، تحلیل و در قالب مفاهیم، دسته‌بندی و پس از احصای همه مفاهیم، محورها با مفاهیم مشترک، ساخته شدند. نهایتاً شکل‌گیری و هماهنگی محورها (مقوله‌ها) به ظهور نظریه منجر شد؛ بنابراین با تحلیل داده‌ها، بدون نظریه یا فرضیه‌ای از پیش تعیین‌شده، نظریه‌ای حاصل شود که به‌طور واقعی ریشه در داده‌ها دارد.

۴ یافته‌ها

در جدول زیر، در ستون منبع؛ آدرس مطلب، در ستون میانی؛ نکات کلیدی و در ستون رمزگذاری؛ رمزهای هر نکته درج شده است. منبع گردآوری داده‌های پژوهش، منابع سیره امام علی علیه السلام و نهج البلاغه است.

جدول ۱. رمزگذاری نمونه‌هایی از آموزه‌های سبک زندگی به تفکیک خطبه در نهج البلاغه

منبع	آموزه‌های سبک زندگی	رمزگذاری
خطبه ۱	سپاس خداوندی را که... تا اینکه خدای سبحان حضرت محمد <small>صلی الله علیه و آله</small> را مبعوث کرد... رسول اسلام در میان شما، جانشینی برگزید... زیرا آن‌ها هرگز انسان‌ها را سرگردان رها نکردند...	توحید، نبوت، معاد، امامت، عدالت، قرآن محوری
خطبه ۲	ستایش می‌کنم خداوند را برای تکمیل نعمت... تسلیم در برابر بزرگی و ایمنی از نافرمانی او و در رفع نیازها از او یاری می‌طلبم...	حمد خدا و تقوای الهی

خطبه ۲۲	همانا شیطان سپاه خود را بسیج کرده تا بار دیگر ستم را به جای خود نشاند و باطل به جایگاه خویش پایدار شود...	شیطان هراسی و ستمگری
خطبه ۲۷	... جهاد در راه خدا، دری از درهای بهشت است...	تلاش و جهاد در راه خدا
خطبه ۳۲	... در روزگاری پر از ناسپاسی... گروهی که یاد و ترس قیامت چشمشان را فروبسته اشکشان را جاری ساخته.	آخرت گرایی، مذمت دنیا، ترس از قیامت
خطبه ۳۲	نفرین بر شما کوفیان! از سرزنش شما خسته شدم... حق شما بر من، خیرخواهی برای شما و تقسیم عادلانه بیت المال میانتان و آموزش شماست تا...	حق رعیت: عدالت، ایجاد فرصت برابر و خیرخواهی
خطبه ۳۵	شهادت می‌دهم جز خدای یگانه خدایی و جز او معبودی نیست...	توحید
خطبه ۴۹	ستایش خداوندی را سزااست که از اسرار نهان آگاه است... عقل‌ها را از معرفت خود باز نداشته	خداشناسی و حمد خدا
خطبه ۱۲۱	... شیطان راه‌های خود را به شما آسان جلوه می‌دهد تا گره‌های دین شما را بگشاید و بر پراکندگی شما بیفزاید...	شیطان هراسی، وحدت
خطبه ۱۲۷	دو گروه نسبت به من هلاک می‌گردند دوستی که افراط و دشمنی که در کینه‌ورزی زیاده‌روی کند. بهترین مردم نسبت به من گروه میانه‌اند. با بزرگ‌ترین جمعیت‌ها باشید که دست خدا با جماعت است.	افراط و تفریط، تولی و تبری، وحدت
خطبه ۱۳۲	خدا را ستایش می‌کنم... مرگ حقیقت است، دروغ نیست... کسی که جامه تقوا بر قلب خود بیوشاند کارهای نیکوی او آشکار شود.	حمد خدا، یاد مرگ و تقوای الهی
خطبه ۱۵۶	...ایمان روشن‌ترین راه و چراغ است... همانا امر به معروف و نهی از منکر نه اجل را نزدیک می‌کند و نه روزی را کاهش می‌دهد.	ایمان به خدا، امر به معروف و نهی از منکر
خطبه ۱۷۶	از آنچه خداوند بیان داشته بهره گیرید؛ و از اندرزه‌های خدا پند پذیرید... قرآن پنددهنده‌ای است... اخلاق نیکو را در هم نشکنید... مؤمن حلال خدا را حلال و حرام خدا را حرام بشمارد... ای مردم، خوشا به حال کسی که عیب‌شناسی نفس، او را از عیب‌جویی دیگران بازدارد.	اطاعت الهی و قرآن محوری، عمل صالح و خلق نیکو، خودشناسی، حلال خواری و پرهیز از عیب‌جویی
خطبه ۲۰۹	با این خانه وسیع در دنیا چه می‌کنی؟ درحالی که در آخرت به آن نیازمندتری...	آخرت گرایی و دوری از تجمل

خطبه ۲۱۶	پس از ستایش پروردگار، خداوند برای من و شما به جهت حکومت حقی قرار داده... که از بزرگ‌ترین حقوق الهی است... از پست‌ترین حالات زمامداران است که گمان برند دوستدار ستایش‌اند و... من می‌خواهم که مرا با سخنان زیبای خود مستیاید... و ظاهرسازی مکنید...	حقوق والی، حمد خدا و نفی خودپسندی و چاپلوسی، خیرخواهی و روابط سالم با زیردستان
خطبه ۲۲۴	...که به بندگان ستم و چیزی از اموال عمومی را غضب کرده باشم، اگر هفت‌اقلیم را با آنچه در زیر آسمان‌هاست به من بدهند تا خدا را نافرمانی کنم... چنین نخواهم کرد...	پرهیز از ستم‌کاری، امتیازخواهی و نافرمانی خدا
خطبه ۲۴۱	خدا شکرگزاری را بر عهده شما نهاده و فرصت مناسب در اختیارتان قرار داده‌است تا برای بهشت باهم ستیز کنید...	تلاش در راه خدا، تقویت دین

جدول ۲. نکات کلیدی و کدهای سبک زندگی از نامه‌های نهج البلاغه

منبع	آموزه‌های سبک زندگی	رمزگذاری
نامه ۲۱	ای زیاده! از اسراف بپرهیز و میانه‌روی را برگزین...	میانه‌روی و عدم اسراف
نامه ۲۵	...هرگاه به آبادی رسیدی... سلام کن و در سلام و مهربانی کوتاهی نکن... اگر دامدار از تو درخواست گزینش دوباره دارد همراهی کن	سلام و مهربانی، مدارا با مردم
نامه ۲۶	سفارش می‌کنم به ترس از خدا در اعمال پنهان... و اینکه با مردم تندخو نباشد و به آن‌ها دروغ نگوید و با مردم به جهت حکومت بی‌اعتنایی نکند... کسی که امانت الهی را خوار بشمارد... در خواری را به روی خود گشوده و...	تقوا و مهربانی با مردم، راست‌گویی و امانت‌داری، ارزش‌های اخلاقی
نامه ۲۷	با مردم فروتن، مهربان باش... و در نگاه به مردم مساوی رفتار کن... پرهیزکاران به سلامت گذاشتند و آخرت جاودانه را گرفته‌اند... از مرگ و نزدیکی آن بترسید و اما ده مرگ باشید... نماز را در وقت خودش به جای آور...	مهربانی با مردم، عدالت در نگاه و رفتار، آخرت‌گرایی و ترس از مرگ و نماز به موقع
نامه ۲۹	...هرگز به جای متهمی، نیکوکاری را نخواهم گرفت و هرگز پیمان وفاداران را نخواهم شکست	قضاوت صحیح، وفای به عهد
نامه ۴۱	... چگونه خوردن را بر خود گوارا کردی درحالی که می‌دانی حرام است... اموال آنان را بازگردان و اگر چنین نکنی... تو را کیفر خواهم داد	حلال خواری، حرمت مال مردم

نامۀ ۴۵	... تو به مهمانی سرمایه دار بصری شتافتی... اندیشه کن کجایی؟ و بر کدام سفره می خوری؟ هر پیروی از امامش پیروی می کند...	ساده زیستی و حلال خواری، تجمل ناگرایی
نامۀ ۴۶	... همانا تو از کسانی هستی که در باری دین از آن ها کمک می گیرم... در آنجا که مدارا کردن بهتر است، مدارا کن و درجایی که جز با درستی کار انجام نگیرد، درستی کن	مدارا با مردم، رعایت اصول
نامۀ ۴۷	شما را به ترس از خدا سفارش می کنم، به دنیا روی نیاورید، شما و خاندانم و ... را به ترس از خدا و نظم امور و صلح و آشتی سفارش می کنم... .	بی توجهی به دنیا، ترس از خدا، تقوا، نظم در امور، صلح و آشتی
نامۀ ۵۱	در روابط خود با مردم منصف و در برآوردن نیازشان شکیبا باشید... در پند دادن به خویش کوتاهی و از خوش رفتاری با سپاهیان و کمک به رعایا و تقویت دین خدا غفلت نکنید.	انصاف و کمک به مردم، تزکیه نفس، خوش رفتاری، مدارا
نامۀ ۵۳	... پس نیکوترین اندوخته تو باید عمل صالح و درست باشد؛ خویشتن داری کن... با همه دوست و مهربان باش... آنان را ببخشای و بر آنان آسان گیر... عیب جوین را از خود دور کن... بخیل را در مشورت کردن دخالت نده... با پرهیزکاران و راست گویان بپیوند و ... آداب پسندیده بزرگان را برهم مزن... آنان را به کارهای مختلف وادار مکن... برآور نیاز مردم را همان روزی که می خواهند... کار هرروز را همان روز انجام ده... انجام واجبات... هیچ گاه خود را فراوان از مردم پنهان مدار.	عمل صالح و حلال خواری، مهربانی با مردم و برآوردن نیازشان و مشورت با افراد سالم انجام واجبات، اخلاص، منت گذاشتن و به روز بودن، حفظ سنت خوب

جدول ۳. (رمزگذاری آموزه های سبک زندگی از منابع گوناگون سیره علوی)

منبع (نشانگر)	آموزه های سبک زندگی	رمزگذاری
تحف العقول ۶۷، ... ۷۱ مفاتیح الحیات ... ۷۲، ۷۴	دل نوجوان همچون زمین آباد و آماده برای کشت است که هرچه در آن کاشته شود بپذیرد... ۶۷. پسر جانم! من تو را به انواع نادانی های سرزنش می کنم تا تو خود را دانشمند نشماری و... ۷۱. حکمت فراگیر هرچند از زبان دیوانگان باشد. بر شماسست که دانش بجوید چراکه دانشمند گرامی است. ۷۲ هرکس در راه علم دو گام بردارد و دو ساعت نزد عالم بنشیند و از آموزگار دو کلمه بشنود خدا برای او دو بهشت واجب گرداند. ۷۴	(۱) علم آموزی و عمل به آن

<p>مفاتیح الحیات ۶۷، ۶۸، ۱۲۹</p>	<p>استواری زندگی به برنامه‌ریزی نیکو و ملاک آن دوران‌دیشی نیکو است. ۶۷ خرد مردم با شش چیز سنجدیده می‌شود: معاشرت، دادوستد، دستیابی به مقام، برکناری از مقام، توانگری، تهی‌دستی. ۶۸ خودپسندی یکی از حسودان خرد است. ۱۲۹</p>	<p>۲) تفکر و خردورزی</p>
<p>تحف العقول ۸۳، ... ۸۴ مفاتیح الحیات ۳۹۴، ۴۸۶، نصایح ۱۶۱.</p>	<p>هر که بی عاقبت‌اندیشی خود را وارد کارها کند در معرض گرفتاری‌هاست، تدبیر پیش از عمل تو را از پشیمانی آسوده کند، ۸۳. حسین جان! بدان هر کس به رأی و نظر خود مغرور و خودبین گشت هلاک شد و هر که به عقل و فکر خود از اینکه با مردم مشورت کند بی‌نیازی جست نابود گشت. ۸۴ هرگاه در امری که برایت پیش آمده نیازمند مشورت بودی، ابتدا با جوانان مشورت کن. ۳۹۴ سعادت و نیک‌بختی از آن کسی است که از دیگران پند گیرد. ۴۸۶ هر که مشورت کند هلاک نشود. بند ۱۶۱.</p>	<p>۳) تدبیر و مشورت</p>
<p>تحف العقول ۷۸، ... ۸۱ ... ۸۴، ۸۹ ... مفاتیح الحیات ۴۶۵، ۴۹۴ ... ۵۲۸ نصایح ۵۳، ۲۴۳.</p>	<p>نسبت به آنکه نزد تو امانتی سپرد خیانت مکن، اگرچه او به تو خیانت کرده باشد و رازش را فاش مکن گرچه او راز تو را فاش کرده باشد. ۷۸ ای بندگان خدا! امانت را به صاحبانش بپردازید. ۸۱ هر که مشغول به اصلاح عیوب خود گشت از تجسس در عیوب دیگران دل برید. ۸۴ هر که پرده آبروی دیگری را پاره کند عیوب خانه خود را پرده درید. ۸۹ بدترین مردم کسی است که از لغزش‌های دیگران در نمی‌گذرد و اسرار آنان را نمی‌پوشاند. کسی که از دیگران عیب بجوید، خدا عیب‌هایش را آشکار می‌کند. ۴۶۵ تا می‌توانی زشتی مردم را ببوشان تا خدا عیب تو را ببوشاند. ۴۹۴ امانت‌داری باعث افزایش روزی است. از نشانه‌های اهل تقوا امانت‌داری است. ۵۲۸ امانت را به صاحبش بسپارید ولو از کشنده اولاد پیامبران باشد. ۵۳ افشاکننده اسرار و شتاب‌زده نباشید. ۲۴۳</p>	<p>۴) رازداری، امانت‌داری و عیب‌پوشی</p>

<p>تحف العقول ۱۷۵، ۱۵۲ ... مفاتیح الحیات ۵۲۲، ۵۳۱، نصایح، ۱۶۲ ... ۳۲۰</p>	<p>از آن‌ها مباش که عمل خیری نکرده‌اند و امید به آخرت دارند، خوبان را دوست دارند؛ ولی کارشان را نمی‌کنند. ۱۵۲ به هر کار خیری راغب باش و اگر نتوانی نیت آن را داشته باش. ۱۷۵ همدیگر را بر پرهیزکاری یاری دهید و در گناه یار همدیگر نباشید. ۵۲۲ هرگاه نیکی کردی، آن را ببوشان. ۵۳۱ احسان جز با مردم شرافتمند یا دین‌دار شایسته نیست. بند ۱۶۲ مبادا کار خیر را تأخیر اندازید تا بتوانید در انجامش پیش‌دستی کنید. بند ۳۲۰</p>	<p>۵ احسان و نیکوکاری</p>
<p>تحف العقول ۱۹۳، ۱۶۶ ... مفاتیح الحیات ۴۲۳، ۴۲۱، ۴۱۹ ۵۵۵، ۵۴۶ نصایح ۱۲۷، ۱۲۸ ...</p>	<p>سائل را رد مکن گرچه با نیمی از دانه انگور یا خرما باشد؛ زیرا صدقه نزد خدا بزرگ شود. ۱۶۶ خدا را، خدا را، درباره بینوایان، آن‌ها را در زندگی خود شریک کنید. ۱۹۳ مسکین فرستاده خداست، هر که به او عطا کرد، عطایش به خداست. ۴۱۹ بخشنده به سائل دست خود را ببوسد، چراکه صدقات را خدا درمی‌یابد. ۴۲۱ هزینه کردن مال برای در راه مانده، مایه بزرگواری دنیا و شرف آخرت است. ۴۲۳ هرگز طعام نخور، مگر از همان طعام صدقه داده باشی ... ۵۴۶ صدقه پنهانی گناه را می‌زداید و خشم پروردگار را فرومی‌نشاند. ۵۵۱ صدقه داروی درمان‌کننده است. ۵۵۵ بعد از احسان به فقیر دست خود را ببوسید که صدقه را پیش از آنکه بدست سائل برسد خدا می‌گیرد. ۱۲۷ شب صدقه دهید صدقه شبانه غضب خدا را خاموش می‌کند. ۱۲۸ از آنچه خدا روزی شما کرده انفاق کنید. ۱۳۰</p>	<p>۶ صدقه و بخشش</p>
<p>تحف العقول ۸۳، ۷۹، ۷۶ مفاتیح الحیات ۲۸۹، ۲۹۲، ۳۴۳ ۳۸۲</p>	<p>مبادا هم‌نشین کسی شوی که از او بر دینت نگران باشی ۷۶ تو را سفارش می‌کنم به عدالت کردن نسبت به دشمن و دوست. هر که با او باش بیامیزد (رفت و آمد کند) زیون شود ... پسر جانم! عافیت ده جزء است که نه جزء آن در خاموشی است و یکی در ترک هم‌نشینی نابخردان است ۸۳ در خیرخواهی برادرت بی‌غرض باش و وی را یاری کن. مال و جانت را به او بذل کن و با دوستانش دوست و با دشمنانش دشمن باش. اسرار و زشتی‌هایش را ببوشان و خوبی‌هایش را آشکار کن. ۲۸۹ با مردم مدارا کن ... بخشش کن به آنکه تو را محروم کرده است. ۲۹۲ خدا را نسبت به همسایگان در نظر داشته باشی، ۳۴۳ مهمانت را گرامی بدار اگرچه حقیر باشد. ۳۸۲ ...</p>	<p>۷ دوستی و هم‌نشینی</p>

<p>تحف العقول ۸۳، ... ۱۷۲ مفاتیح الحیات ۳۳۷، ۳۳۸، ۵۷۱.</p>	<p>حسن خلق بهترین هم‌نشین است، با قطع رحم فایده و افزونی و با هرزگی توانگری میسر نیست ۸۳. میان مردم فروتن باش و خوش‌رفتار و با چهره گشاده و همه را به یک‌چشم نگاه کن ۱۷۲ هیچ چیز همانند خوش‌اخلاقی موجب قرب الهی نمی‌شود. ۳۳۷ خانواده فرد بداخلاق از او خسته و بی‌زار می‌شوند. روزی فرد بداخلاق تنگ می‌شود. ۳۳۸. جوانمردی در شش چیز است: ... دوست‌گزینی در راه خدا و حسن خلق با همسران و نیکو معاشرت کردن است. ۵۷۱</p>	<p>(۸) خوش‌خلقی و خوش‌رویی</p>
<p>تحف العقول ۸۳، ... ۲۱۰، ۱۱۷ نصایح. ۲۷۹، ... ۳۰۵، ۳۲۷.</p>	<p>چه بسیار نگاهی که افسوس آورد و چه بسیار سخنی که نعمت را ببرد. ۸۳ بهره شما از نگاه به زنان نامحرم همان نگاه اتفاقی اول است. ۱۱۷ پرهیزکاران از آنچه خدای متعال حرام کرده دیده برگرفته‌اند. ۱۵۴ خوبی‌ها در سه عمل جمع‌اند: - ۱ نگاه؛ - ۲ سکوت و - ۳ صحبت. ۲۱۰ هیچ عضوی در بدن شکرگزاری‌اش از چشم کم‌تر نیست. خواسته‌های آن را انجام ندهید که از یاد خدا بازمانید. ۲۷۹ نخستین نگاه به زن نامحرم (که چشم بیفتد) مانعی ندارد دوباره نگاه نکنید. ۳۰۵ هنگام ملاقات برادران مصافحه کنید و با خوش‌رویی و خرمی باهم مواجه شوید تا چون جدا شوید گناهانتان بریزد. ۳۲۷</p>	<p>(۹) نگاه و چشم</p>
<p>تحف العقول ۸۳، ۸۴، ... ۱۵۷ مفاتیح الحیات ۳۹۰، ۴۱۴، ۵۰۹، ... ۷۴۰.</p>	<p>... پسر جانم! چه بد نوشته‌ای است برای معاد، تجاوز بر عباد ... ۸۳ هر که چاهی برای برادرش بکند خود در آن فرو شود. ۸۴ پرهیزکار از حق خود صرف‌نظر نکند، نام بد بر کسی منهد، به کسی تجاوز نکند، همسایه آزاری نکند. ۱۵۷ هر کس فقیر مؤمنی را آزار دهد، گویا مکه و بیت معمور را ده بار ویران کرده و هزار فرشته مقرب را کشته است. ۴۱۴ یار ستم‌دیدگان و دشمن ستمگران باش. ۵۰۹ (خطاب به مزاحمان خیابانی) شما را نمی‌بخشم، مگر اینکه پایگاه‌های تجمع در مسیر را برچینید و پنجره‌های مشرف را ببندید و ناودان‌های مانع عبور و مرور را برکنید و چاه‌های سر راه را پر کنید، چرا که این‌ها مایه مزاحمت و آزار مسلمانان است. ۷۴۰</p>	<p>(۱۰) پرهیز از آزار، ظلم و ستم</p>

<p>مفاتیح الحیات ۱۷۷، ۱۸۳، ...، ۱۸۶ نصایح. ۳۴۵ ... ۳۴۶، ۳۴۷</p>	<p>مسافرت کنید که در آن پنج فایده است: اندوه زدایی، درآمدزایی، دانش افزایی، ادب آموزی و همراهی با شرافتمند... شخص نباید به سفری رود که در آن بر دین و نمازش هراسان است. ۱۷۷ جوانمردی در سفر، بخشیدن توشه، مخالفت کم تر با هم سفران و بسیار یاد خدا کردن در هر فراز و فرود و نزول و قیام و قعود است. ۱۸۶ چون سوار چهارپا شوید، بگویید: «سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَ مَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَ إِثًّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ.» ۳۴۵ هنگام حرکت برای سفر بگویید: «اللَّهُمَّ أَنْتَ الصَّاحِبُ فِي السَّفَرِ وَ الْحَامِلُ عَلَى الظَّهْرِ وَ الْحَلِيفَةُ فِي الْأَهْلِ وَ الْمَالِ وَ الْوَلَدِ.» ۳۴۶ چون در منزلی فرود آید، بگویید: «اللَّهُمَّ أَنْزِلْنَا مُنْزَلًا مُبَارَكًا وَ أَنْتَ خَيْرُ الْمُنْزِلِينَ.» ۳۴۷</p>	<p>(۱۱) آداب سفر</p>
<p>مفاتیح الحیات ۶۴۹، ۶۵۶، ۶۶۰ ... ۶۷۹</p>	<p>از نزدیک شدن به سگ بپرهیزید. ۶۴۹ در سگ خیری نیست، مگر در سگ شکاری و نگهبان گله. ۶۵۰ کسی را برای دریافت حیوان بگمار که حیوانات را در مانده و خسته نکند. ۶۵۶ به صورت چارپایان نزنید و آن ها را نفرین نکنید... ۶۶۰ میان شتر و نوزادش جدایی نیفکن. همه شیر حیوان را ندوش تا به بچه اش زبانی وارد نشود. ۶۷۹ از سگ فاصله بگیرید (نصایح، بند: ۲۴۱).</p>	<p>(۱۲) برخورد با حیوانات</p>
<p>مفاتیح الحیات ۳۴۳، ۳۶۴، ۳۷۷، ... ۴۰۱ نصایح. ۴۴، ۱۱۷ ...</p>	<p>خدا راه، خدا راه، درباره زنان، زیردستان، مملوکان و همسایگانتان... (تحف العقول، ۱۹۳) خدا را نسبت به همسایگان در نظر داشته باشید. ۳۴۳ رسول خدا ما را به عیادت بیمار فرمان داده است. ۳۶۴ مردگانتان را زیارت کنید... و حاجت بخواهید. ۳۷۷ کسی که به مالی دست یافت، با آن صله رحم کند و... ۴۰۱ با خویشاوندان پیوند کنید ولو با یک سلام. خدا می فرماید: از (بریدن) از خویشاوندان بترسید که خدا مراقب شماست. ۴۴ به زیارت مردگان بروید. ۱۱۷</p>	<p>(۱۴) صله و رحم و دوستی</p>
<p>مفاتیح الحیات ۶۰۹، ۶۱۱ ...، ۶۱۹</p>	<p>ربا از راه رفتن مورچه بر سنگ صاف نامحسوس تر است. ۶۰۹ ای تاجران! تقوا پیشه کنید... در سنجش متاع، رعایت عدالت کنید و متاع مردم را کم ارزش نشمارید و در زمین فساد گسترش ندهید. ۶۱۱ خدا صاحب حرفه امانت دار را دوست دارد ۶۱۹</p>	<p>(۱۵) تجارت و بازرگانی</p>

<p>تحف العقول ۸۳، ۸۵، ۹۸، ۱۱۸، ...۱۴۵ نصایح. ۵۱، ۱۲۹، ۱۳۲، ۱۴۹، ۱۹۲، ۲۱۰، ۳۵۳</p>	<p>به به از دانایی سخنش درست باشد ۸۳ هرکه پرحرفی کند بسیار خطا کند و هرکه سکوت نماید سالم ماند. ۸۵ در تمجید از خاندان پیامبر ۹ غلو نکنید ۹۸ زبان خود را از گناه بازدارید و آن‌ها به ذکر خدا بگمارید. ۱۱۸ عافیت ده جزء است که نه جزء آن در خاموشی است و یک جزء به ذکر خدا. ۱۴۵ زبان خود را نگه دارید. ۵۱ در غیر کارهای خیر کم‌تر سخن گویند. ۱۲۹ شهادت ناحق ندهید. ۱۳۲ گفتارتان ذکر خدا باشد. ۱۴۹ از غیبت مسلمان بپرهیزید. ۱۹۲ اگر به مسلمانی تهمت زند اسلام در دلش مثل نمک آب شود. ۲۱۰ دوزخیان راه زبان در آتش افکنده است. ۳۵۳</p>	<p>(۱۶) زبان و گفتار</p>
<p>تحف‌العقول نصایح. ۱۵۵، ۱۷۷، ۳۵۶ مفاتیح‌الحیات ۱۲۵، ۷۰۰، ۷۱۱، ۷۳۰ نصایح. ۳۱، ۳۶، ۴۹، ۳۷، ۲۹۰ و ۳۶۰.</p>	<p>گفتگو و صحبت با زنان نامحرم بلا آورد و دل را منحرف سازد و به سمت گناه سوق دهد. خطبه دیباج برای خانم سزاوار نیست که در وسط راه گام بردارد و بهتر است که از کنار دیوار عبور کند (مفاتیح الحیات، ص ۷۴۳). جهاد زن، خوب شوهرداری کردن است. ۱۵۵ زن مسلمان باید خود را برای شوهر خوشبو کند. ۱۷۷ از صورتگری بپرهیزید که روز قیامت بازخواست کنند (نصایح، بند: ۳۵۶).</p>	<p>(۱۷) حیا و حجاب</p>
<p>نصایح. ۳۱، ۳۶، ۴۹، ۳۷، ۲۹۰ و ۳۶۰.</p>	<p>در نقطه برآمده مانند پشت‌بام، در هوا و در آب جاری ادرار نکنید... ۷۰۰. آب ساکنانی دارد، با بول و غایط آن‌ها را نیازارید. ۷۱۱ دفن چهار چیز: مو، دندان، ناخن، خون. ۱۲۵ پیامبر ﷺ از ادرار کردن در آب، جز در حال اضطرار و ضرورت نهی کرده است. ۷۱۱ از بزرگ‌ترین فجایع، ضایع کردن صنایع است. ۷۳۰ مؤمن روبرقه‌آب دهان نیندازد اگر سهواً انداخت استغفار کند. ۳۱ از پشت‌بام در هوا (۳۶)، به‌طرف بالا و رو به باد (۴۹) و در آب جاری بول نکنید. (۳۷). قبل از غسل دست‌ها را بشویید. ۲۹۰ در راه، قضای حاجت نکنید. ۳۶۰</p>	<p>(۱۸) نظافت و حفاظت محیط</p>
<p>مفاتیح‌الحیات ۵۵۹، ۵۶۱</p>	<p>شیعه من از مردم درخواست نمی‌کند، اگرچه از گرسنگی بمیرد. ۵۵۹ تکدی‌گری یوغ ذلتی است که عزت و سربلندی را از انسان می‌ستاند و حسب او را از بین می‌برد. ۵۶۱</p>	<p>(۱۹) قناعت</p>

<p>تحف العقول ۱۹۳، ۱۵۷ مفاتیح الحیات ۵۰۷، ۵۱۲، ۵۱۴، ... ۵۱۵، ۵۱۶</p>	<p>پرهیزکار امر به معروف و نهی از منکر و سکوت می کند تا از لغزش سالم بماند. ۱۵۷ با مردم خوش زبان باشید و امر به معروف و نهی از منکر را وانگذارید تا بدان شما زمامدار شما نشوند. ۱۹۳ بهترین شفاعت میانجی گری میان دو نفر در ازدواج است تا خدا آن دو را گرد هم آورد. ۵۰۷ کمترین حد نهی از منکر آن است که با گناهکار ترش رویی کنید. پیامبر فرموده با اهل گناه ترش رویی کنید. ۵۱۲ امر به معروف کن تا از اهل معروف باشی و با صالحان محشور شوی. ۵۱۵ هرکس با قلب و زبان و دست خود نهی از منکر نکند، مرده ای در میان زنده هاست. ۵۱۶</p>	<p>۲۰ امر به معروف و نهی از منکر</p>
<p>تحف العقول: خدیباچ، ۲۱۸ نصایح، ۶۰، ۱۱۸، ... ۱۶۷ و ۱۸۸</p>	<p>راست بگوئید، زیرا خدا با راست گویان است. حق گو باشید و آن را به کار بندید تا از اهل آن باشید. خدیباچ. از حقیقت ایمان آن است که بنده خدا راست گویی را شیوه خود سازد ۲۱۸ از راستی دست نکشید که مایه نجات است. ۶۰ راست گوئید تا مقرب شوید و اجر ببرید. ۱۱۸ هر که پدر و مادر را اندوهگین کند بر آن ها ستم کرده است. ۱۶۷ برای کارهای بد برادرت عذری بجوی اگر نیافتی پرده پوشی کن. ۱۸۸</p>	<p>۲۱ راستی و درستی</p>
<p>نصایح: ۲۴۹، ... ۲۷۷، ۲۸۱</p>	<p>قواعد اسلام هفت شمارند: ... ۳- قرآن خواندن با توجه... (تحف العقول، خ دیباچ) بی وضو قرآن نخوانید. ۲۴۹ بدون بسم الله وضو نگیرید... ۲۷۷ با خواندن آیه ۱۳۶ بقره و آیه ۴۶ عنکبوت بگوئید: «أَمَّا بِاللَّهِ... وَحُنُّ لَهٗ مُسْلِمُونَ.» ۲۸۱</p>	<p>۲۲ قرآن و حرمت آن</p>
<p>تحف العقول: ... ۱۱۰، ۱۵۷ نصایح: ۲۳، ۵۲، ... ۳۲۷، ۳۲۹، ۳۳۸</p>	<p>وقتی وارد خانه ای شوید به اهل آن سلام نمایند و اگر کسی نبود باز هم سلام کنید، زیرا خدا حاضر است. قل هو الله بخوانید که فقر بیرون رود. ۱۱۰ پرهیزکار دشنام ندهد و گفتارش آرام است. ۱۵۷ با مردم مدارا کن و عالمان را گرامی بدار. ۲۹۲ در دیدار با اهل کتاب آغاز به سلام نکنید (مفاتیح الحیات، ۳۱۶). برای ملاقات برادر مسلمان، خود را بیارایید. ۲۳ به یکدیگر سلام کنید. ۵۲ هنگام ورود به خانه سلام کنید. ۲۳۸ هنگام ملاقات برادران با خوش رویی مصافحه کنید. ۳۲۷ با دشمن دست بده و مصافحه کن ولو او مایل نباشد. ۳۲۹</p>	<p>۲۳ سلام و آداب معاشرت</p>

<p>تحف العقول: ۹۵، ۹۷، ۱۰۵ و ۱۱۱. مفاتیح الحیات ۱۱۹، ۱۲۶، ۱۵۵. نصایح: ۲، ۳، ۶، ۸، ۲۷، ۲۹، ۱۴۴، ... ۳۱۶</p>	<p>شستن دست پیش و بعد از غذا سبب فزونی روزی است... کوتاه کردن سبیل از بهداشت و مسواک رضای خدا و پاک کننده دهان است. ۹۵ با فشار بر بدن ادرار نکنید... مقعد را با آب سرد بشوید. ۹۷ در حمام کردن کوتاهی نکنید. ۱۰۵ از نزدیکی به سگها برکنار باشید. ۱۱۱ نوره بدن را تقویت و پاکیزه می کند. ۱۱۹ وضو گرفتن ده حسنه دارد... ۱۲۶ لباس پاکیزه، غم و اندوه را می زداید. ۱۵۵ عطر از اخلاق پیامبر ﷺ است. (۲). مسواک خشنودی خدا و سنت پیغمبر ﷺ و خوشبوکننده دهان است. (۳). آب در دهان گرداندن و شستن بینی سنت است. (۶). نوره نشاط آور است. (۸). موی سفید را سیاه نکنید که نور مسلمان است. (۲۷). مسلمان نباید جنب بخوابد. (۲۹). بوی ناراحت کننده بدن را با آب برطرف کنید. (۱۴۴). خدا بنده کثیفی را که موجب آزار هم نشین است، دشمن دارد. (۱۴۵). آب را به جای بوی خوش به کار برید. (۳۱۶).</p>	<p>(۲۴) نظافت و پاکیزگی</p>
--	---	---

جدول ۴. (رمزگذاری آموزه های سبک زندگی - حکمت های نهج البلاغه)

منبع (نشانگر)	آموزه های سبک زندگی	رمزگذاری
حکمت ۴۴۴	چیز اندک که با اشتیاق تداوم یابد، بهتر از فراوانی است که رنج آور باشد.	قناعت و شادابی در کار
حکمت ۴۴۷	عدالت را بگستران و از ستمکاری پرهیز کن که ... بیدادگری به شمشیر می انجامد.	عدالت و پرهیز از ستمگری

الف) شکل گیری مفاهیم

ایمان و اعتقاد به اصول دین از خطبه ۱ به دست می آید. بقیه کدها با این کد مقایسه می شوند تا مشخص شود آیا کدهای مشابه با آن وجود دارند یا خیر؟ مثل کدهای زیر که دارای نقاط مشترک توحیدی اند: تلاش در راه خدا از خطبه ۲۷؛ اعتقاد به خدا و حمد پروردگار از خطبه ۳۵؛ خداشناسی از خطبه ۴۹؛ ایمان به خدا از خطبه ۱۵۶؛ تقویت دین خدا از خطبه ۲۴۱؛ ترس از خدا از نامه ۴۷ و... یا کدهای زیر که تمرکز بر معاد و آخرت گرایی و ترس از مرگ دارند: خطبه های ۱- ۳۲ - ۱۳۳ - ۲۰۹ و نامه های ۲۷ و ۴۷. به همین ترتیب، همه رمزهای اولیه دیگر نیز بررسی، دسته بندی و مفاهیم پوشش دهنده آنها تدوین شد. به عنوان مثال، مشخصه مشترک اولین دسته از کدها، اعتقاد به اصول دین، دومین دسته مربوط به فروع دین و التزام عملی به احکام آن (نماز، روزه، حج و...)، دسته سوم در مورد بندگی تمام عیار و همین طور مفاهیم دعا، شکر، تقوا، اخلاص، توکل، توبه،

قرآن محوری، تلاش در راه خدا و... شکل گرفتند. این‌ها مفاهیم نخستینی هستند که از درون داده‌ها ظهور پیدا می‌کنند. فرآیند مقایسه کدها با یکدیگر برای یافتن وجوه مشترک، به شکل‌گیری مفاهیم از کدها منجر می‌شود. این مفاهیم در ادامه و مقوله‌های اساسی پایانی در شکل‌های ۱ تا ۴ آمده‌اند. از طریق مقایسه هر مفهوم با مفاهیم دیگر و استخراج اشتراکات آن‌ها مقوله‌ها به دست می‌آیند. گلاسر و استراوس مقایسه پی‌درپی مفاهیم با یکدیگر را شیوه تطبیقی مستمر نامیدند. از طریق مقایسه مستمر مفاهیم، مقوله‌های مجزایی (هرکدام با موضوعات مشترک خود) یافت می‌شود؛ مثلاً: اعتقاد به اصول دین (مفهوم ۱)، ایمان به فروع دین و التزام عملی به احکام آن (مفهوم ۲)، بندگی تمام‌عیار (مفهوم ۳) و همین‌طور مفاهیم دعا، تقوا، اخلاص، توکل، قرآن محوری، تلاش در راه خدا و... که در مرحله قبل شکل گرفتند، همه در یک مقوله کلی‌تر به نام خدامحوری یا خداگرایی (رابطه با خدا) جای می‌گیرند. به همین ترتیب، مفاهیم حلال‌خواری و خوراک، حجاب و پوشاک، خواب، خودشناسی، بهداشت و سلامت، نظافت و پاکیزگی، مسافرت، دانش‌اندوزی و خردورزی، نظم و برنامه‌ریزی، تجربه‌اندوزی و آینده‌نگری، صیانت نفس، مدیریت خود و... در مقوله خودگرایی (رابطه با خود) قرار می‌گیرند. خلق‌گرایی یا حشر و نشر با دیگران در زندگی اجتماعی انسان (رابطه با خلق) مقوله دیگری است که مفاهیم؛ رعایت عدل، انصاف و مدارا، رعایت و رواج ارزش‌های اسلامی، مردم‌گرایی، ایثار و گذشت، صدقه و کمک، صله رحم و دوستی، توجه به جلب رضایت مردم، تعاون و همکاری، رعایت حقوق دیگران و حقوق بشر، کظم غیظ، قرض و قناعت، رازداری و امانت‌داری، پرهیز از عیب‌جویی، امر به معروف و نهی از منکر، خوش‌خلقی، راست‌گویی، سلام کردن و آداب معاشرت، رعایت سنت‌ها، مشورت و... را در برمی‌گیرد؛ و بالاخره چهارمین مقوله‌ای که باقیمانده مفاهیم را شامل می‌شود، خلقت‌گرایی یا تعامل و دادوستد انسان با محیط‌زیست و طبیعت اطراف خود (رابطه با خلقت) است. در این مقوله، مفاهیمی چون درختکاری و حفظ اشجار، رعایت حقوق حیوانات، رعایت پاکیزگی اماکن و معابر عمومی، استفاده درست و مصرف بهینه منابع طبیعی عمومی، پرهیز از اسراف و اتلاف و تخریب منابع و محیط، رعایت انصاف و عدالت در بهره‌کشی از حیوانات اهلی یا وحشی، تغذیه و نگهداری مناسب از حیوانات و پرندگان در اختیار ما، زندانی نکردن پرندگان و سایر حیوانات، جدانکردن بچه‌های جانداران از آن‌ها، آزار ندادن و نزدن حیوانات، داغ نگذاشتن بر صورت حیوانات و نبریدن گوش، دم، پر و بال جانداران، رعایت حرمت اماکن مقدس مانند مسجد زیارتگاه‌ها و...

ب) شکل‌گیری نظریه سبک زندگی علوی

با پیوند دادن مقوله‌ها و بررسی پیوندهای بین مفاهیم، نظریه شکل می‌گیرد. بر اساس شکل ۵، مقوله‌ها عبارت‌اند از: داشتن رابطه مناسب و درست با خدا، خود، خلق و خلقت از نگاه نهج‌البلاغه و سایر منابع سیره علوی. ملاک‌ها و معیارهای خداگرایی (رابطه درست با خدا): ۱) داشتن ایمان و اعتقاد به

اصول دین و مذهب (شامل توحید، نبوت، معاد، عدالت و امامت)؛ (۲) التزام عملی به احکام و فروع دین و مذهب مثل نماز، روزه و...؛ (۳) پایبندی به ارزش‌های اصیل الهی و اخلاقی مثل صبر، اخلاص، تقوی، دعا، گذشت، صدقه، تعاون، خوش خلقی و... است.

ملاک‌ها و معیارهای خودگرایی (رابطه درست با خود)، عبارت‌اند از: کم‌خواری، حلال‌خواری و توجه به مقدار، نوع، زمان و نحوه خوراک، رعایت حجاب، ساده‌پوشی و توجه به کم و کیف پوشاک، رعایت مقدار، زمان، نحوه و آداب خواب، پایبندی به ارزش‌های اصیل الهی و اخلاقی مربوط به خود مثل کرامت نفس، تقوا، خودشناسی، رعایت بهداشت و حفظ سلامتی، رعایت نظافت و پاکیزگی، داشتن مسافرت و رعایت آداب و شرایط آن، تلاش در دانش‌اندوزی و کسب تجربه، توجه به عقل و خردورزی، داشتن نظم و برنامه‌ریزی، تجربه‌اندوزی و آینده‌نگری، صیانت نفس و مدیریت خود و....

خلق‌گرایی (رابطه درست با خلق)، دربرگیرنده ملاک‌ها و معیارهای زیر است؛ رعایت عدل، انصاف و مدارا، رعایت رواج و پایبندی به ارزش‌های اسلامی مانند انفاق، قرض، ایشار، مردم‌گرایی، گذشت، صدقه و کمک، صلح و دوستی، توجه به جلب رضایت مردم، تعاون و همکاری، رعایت حقوق دیگران و حقوق بشر، کظم غیظ، قرض و قناعت، رازداری و امانت‌داری، پرهیز از عیب‌جویی، امر به معروف و نهی از منکر، خوش‌خلقی، راست‌گویی، سلام کردن و رعایت آداب معاشرت، رعایت سنت‌ها، مشورت، انجام درست همه کارهایی که فرد برای دیگران با یا بدون دستمزد انجام می‌دهد (مانند کارهای خدماتی، ساختمانی، اداری، کسب‌وکار، آموزش، درمان، تولید و...)، رعایت و ادای حقوق والدین، فامیل، یتیمان، همسایگان، فقرا و مساکین، تولی و تبری با دوستان و دشمنان خدا و اهل بیت علیهم‌السلام و....

ملاک‌ها و معیارهای خلقت‌گرایی (رابطه درست با خلقت یا همان تعامل و دادوستد انسان با محیط‌زیست و طبیعت اطراف خود) شامل مفاهیمی چون درختکاری و حفظ اشجار، رعایت حقوق حیوانات، رعایت پاکیزگی اماکن و معابر عمومی، مصرف بهینه منابع، پرهیز از اتلاف و تخریب منابع و محیط، رعایت انصاف در بهره‌کشی از حیوانات، تغذیه و نگهداری مناسب از حیوانات و پرندگان، زندانی نکردن حیوانات، جدانکردن بچه‌های جانداران و آزار ندادن و نزدن آن‌ها، داغ نکردن حیوانات و نبریدن گوش، دم، پر و بال آنان، رعایت حرمت مساجد، زیارتگاه‌ها و آبادسازی و نظافت آن‌ها، حفظ رودها، چشمه‌ها، دریاها، راه‌ها، پل‌ها، پارک‌ها، جنگل‌ها، مدارس، آثار باستانی و تاریخی، مصرف بهینه آب، برق، گاز، مصرف بهینه منابع معدنی، زمینی، اقلیمی و... می‌شود؛ بنابراین مقولات چهارگانه: خداگرایی، خودگرایی، خلقت‌گرایی و تمامی ابعاد مؤلفه‌های بنیادین نظریه سبک زندگی علوی است. در نظریه سبک زندگی علوی، تمامی ابعاد و جزئیات زندگی فردی و اجتماعی آدمی ملاک، معیار و قاعده الهی و آسمانی داشته و در عین حال کاملاً عینی، ملموس و کاربردی است.

شکل ۱. خداگرایی (رابطه با خدا)

خداگرایی (داشتن
رابطه‌ای مطلوب با
خالق)

خدایمحموری و تقوا در ارتباط با خدا: (۱) ایمان به اصول دین؛ (۲) التزام عملی به احکام دین (نماز، روزه و...) و (۳) پای‌بندی به ارزش‌های الهی (صبر، اخلاص، تقوی، دعا و...)

شکل ۲. خودگرایی (رابطه با خود)

خودگرایی
(داشتن رابطه‌ای
مطلوب با
خویشتن)

خدایمحموری و تقوا در ارتباط با خود: حلال‌خواری، رعایت حجاب و پوشاک، آداب خواب، خودشناسی، حفظ بهداشت، سلامتی، پاکیزگی، رعایت آداب مسافرت، نظم، دانش‌اندوزی، خردورزی، برنامه‌ریزی، تجربه‌اندوزی، آینده‌نگری، مدیریت خود و...

شکل ۳. مقوله سوم: خلق‌گرایی (رابطه مطلوب با مردم و هم‌نوعان)

خلق‌گرایی (داشتن
رابطه‌ای مطلوب با
مردم)

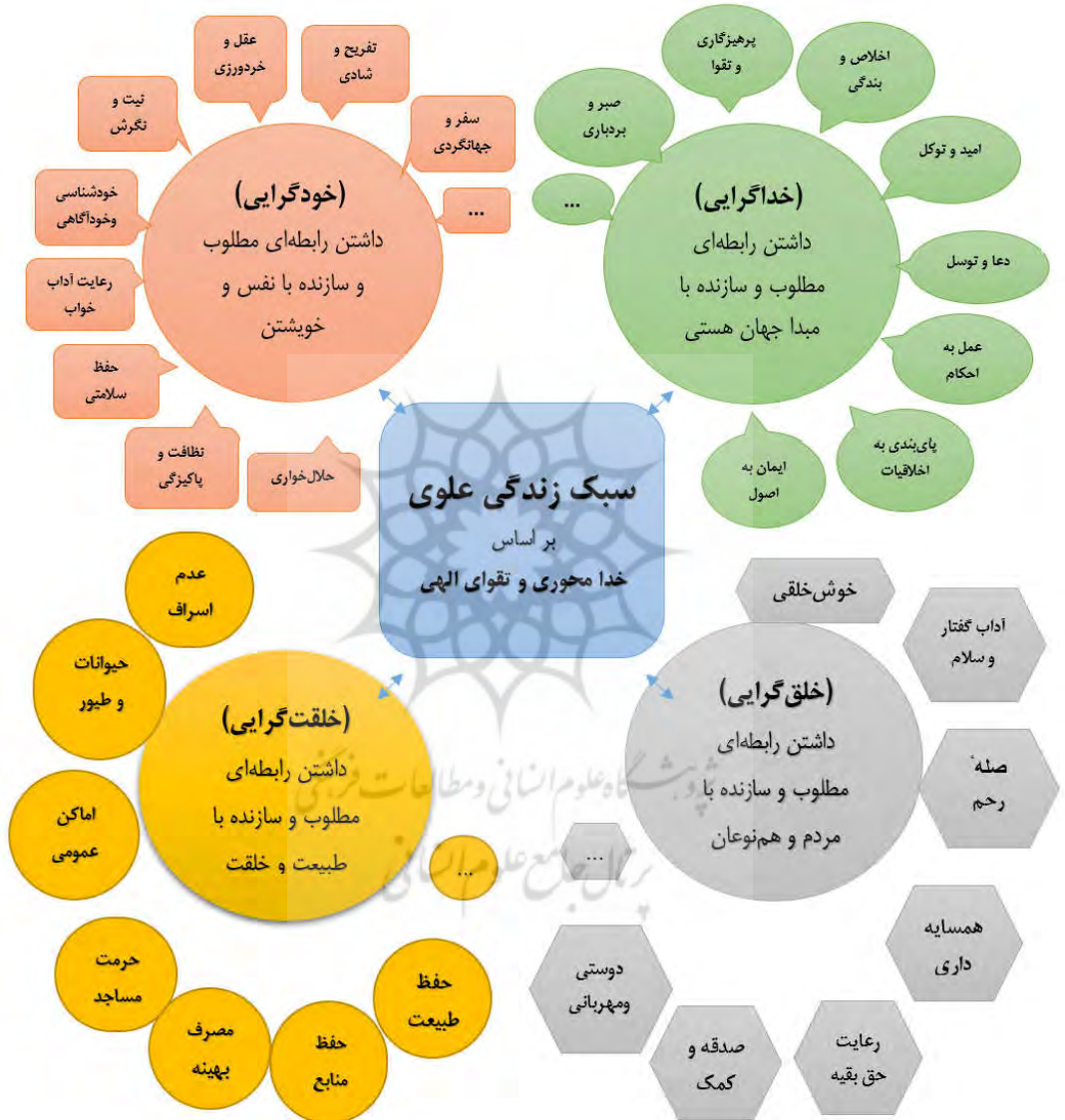
خدایمحموری و تقوا در ارتباط با مردم: رعایت عدل، انصاف، مدارا، رعایت و رواج ارزش‌های اسلامی، مردم‌گرایی، ایثار و گذشت، صدقه و کمک، صلح‌محرم و دوستی، توجه به جلب رضایت مردم، تعاون و همکاری، رعایت حقوق دیگران و حقوق بشر، کظم غیظ، قرض و قناعت، رازداری و امانت‌داری، پرهیز از عیب‌جویی، امر به معروف و نهی از منکر، خوش‌خلقی، راست‌گویی، سلام کردن و رعایت آداب معاشرت، رعایت سنت‌ها، مشورت، انجام درست کارها (خدماتی، ساختمانی، اداری، کسب و کار، آموزش، درمان، تولید و...)، رعایت و ادای حقوق والدین، فامیل، یتیمان، همسایگان، فقرا و مساکین، تولی و تبری با دوستان و دشمنان خدا و اهل بیت و...

شکل ۴. خلقت‌گرایی (رابطه با طبیعت و خلقت)

خلقت‌گرایی
(داشتن رابطه‌ای
مطلوب با محیط،
طبیعت و خلقت)

خدایمحموری و تقوا در ارتباط با خلقت: تعامل درست انسان با محیط اطراف خود درختکاری و حفظ اشجار، رعایت حقوق حیوانات، رعایت پاکیزگی اماکن و معابر عمومی، استفاده درست از منابع، پرهیز از اسراف، اتلاف و تخریب منابع و محیط، رعایت انصاف و عدالت در بهره‌کشی از حیوانات، تغذیه و نگهداری مناسب حیوانات و پرندگان، زندانی نکردن پرندگان و سایر حیوانات، جدانکردن بچه‌های جانداران و آزار ندادن و نزدن آن‌ها، داغ نکردن حیوانات و نبریدن گوش، دم، پر و بال آنان، رعایت حرمت اماکن مقدس و آبادسازی و نظافت آن‌ها، استفاده درست و حفظ رودها، چشمه‌ها، دریاها، راه‌ها، پل‌ها، پارک‌ها، جنگل‌ها، مدارس، آثار باستانی و تاریخی، مصرف بهینه منابع معدنی، زمینی و اقلیمی، آب، برق، گاز و...

شکل ۵. نظریه سبک زندگی علوی؛ مأخوذ از نهج البلاغه و منابع سیره امام علی علیه السلام



شکل ۵ سیر تکوین نظریه بنیادی - که از رمزهای اولیه آغاز شد، سپس به مفاهیم، مقوله‌های چهارگانه و نهایتاً به نظریه انجامید و قبلاً آمد - را نشان می‌دهد. نظریه حاصل، نیازی به فرض آزمایی و نظریه‌آزمایی مجزا ندارد؛ زیرا نظریه، از داده‌های زنده به دست آمده است. باین حال، حسب نظر صاحب نظران، راهبرد نظریه داده بنیاد، برای بررسی اعتبار و روایی نظریه و سازگاری آن، داده‌ها (کدها، مفاهیم و مقوله‌ها). در اختیار چند نفر از استادان (اعضای هیئت علمی دانشگاه اصفهان) حوزه‌های تاریخ اسلام، روان‌شناسی، قرآن، حدیث و نهج‌البلاغه قرار گرفت. (فرآیند بررسی فردبه‌فرد) بر مبنای نظرات ارائه شده، اصلاحاتی جزئی در نظریه اولیه، صورت گرفته و نهایی شد.

۵) بحث و تحلیل

در جامعه امروز، اصلاح سبک زندگی از اولویت‌های مهم به‌شمار می‌رود و غالباً با تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و بین فردی انسان‌ها همراه است. آموزش سبک زندگی سالم، منبعی ارزشمند برای کاهش شیوع و تأثیر مشکلات بهداشتی، ارتقای سلامت عمومی، تطابق با عوامل استرس‌زا و بهبود کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی است و در ارتباط با رفتارهای مخاطره‌آمیز نظیر استعمال سیگار، الکل، مواد مخدر و عدم تحرک جسمانی، به‌عنوان یک مهارت عملکردی ارادی مجسم می‌شود (رفیعی فر ۱۳۸۴)؛ بنابراین افراد دارای سبک زندگی مناسب، از سلامت، کیفیت زندگی، رضایت و بهزیستی روان‌شناختی بیشتر و بهتری برخوردارند. از طرفی، امروزه یکی از مسائل بسیار مهم و ضروری، تشخیص عوامل مؤثر بر سلامت و بهداشت روانی است. مذهب یک عامل اصلی در زندگی بسیاری از انسان‌هاست و میزان دین‌داری و تعهد مذهبی فرد از عوامل بسیار مهم و تأثیرگذار بر سلامت و بهداشت روانی اوست (زهراکار ۱۳۸۴). علاقه پزشکان و درمان‌گران به معنویت به لحاظ افزایش مطالعاتی که همبستگی بین التزامات دینی و نتایج بهتر سلامتی را نشان می‌دهد، به‌طور روزافزونی در حال افزایش است (گاندرسن^۱ ۲۰۰۰). در پژوهشی، کارآمدی درمان معنوی - مذهبی بر بهبود اضطراب، افسردگی، اختلال خوردن، الکسسیم، اسکیزوفرنیا و ناتوانی در بخشش تأیید شد (هاک، ورثینگتون و جنینگ^۲ ۲۰۱۰). به اعتقاد مک کولو و ویلبو^۳ (۲۰۰۹)، مذهب بر

1. Gunderson

2. Hook, Worthington & Jennings

3. McCullough & Willoughby

خودکنترلی^۱ و خود نظم‌بخشی^۲ تأثیرگذار است. مایر و لابو^۳ (۲۰۰۳) گزارش دادند مذهب با سلامت جسمی و روانی رابطه مثبت و با افسردگی و اضطراب رابطه منفی دارد. به‌علاوه امروزه، تنها حفظ زندگی به شیوه معمول، مطلوب تلقی نمی‌شود، بلکه ارتقای کیفیت زندگی با اصلاح سبک زندگی در زمینه‌های متعدد هدف جامعه است. سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در زندگی است که شامل جنبه‌های مختلفی نظیر تغذیه، تحرک، استرس، مصرف دخانیات، ورزش، روابط بین فردی و اجتماعی و کیفیت خواب است به عقیده لومباردی و همکارانش، سبک زندگی روش سازمان‌یافته و ثابتی است برای نگاه کردن به فرد، دیگران و سازگاری با زندگی به روش خود فرد (Okstin & Kron 2009). رفتارهای سبک زندگی لزوماً رفتارهایی نیستند که به‌طور مستقیم با سلامتی رابطه دارند (Thirlaway & Upton 2009)، لکن تأثیر مهمی بر کیفیت زندگی و سلامت افراد دارند (بندورا ۱۹۹۸). بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO)، پنج بیماری مزمن در جهان شامل چاقی، سکتة قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان با سبک زندگی و تغذیه ارتباط مستقیم دارند (کیس ۲۰۰۳؛ سروقدی ۱۳۸۶). مداخلات سبک زندگی می‌توانند شدت بیماری و مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های مزمن را کاهش دهد (شای ۲۰۱۲). به‌علاوه این مداخلات می‌تواند باعث افزایش کیفیت زندگی، رضایت از زندگی و شادی شوند. همه این‌ها در حالی است که دستورات و احکام عملی دین اسلام به‌عنوان کامل‌ترین دین، بر اصولی متقن استوار است. سیره معصومین به‌عنوان یک الگوی عملی و مجموعه آثار، احادیث و روایات معصومین مدل‌های نظری سبک زندگی هستند (آخوندی ۱۳۸۴ و اصفهانی ۱۳۸۵).

بنابراین تدوین الگویی از سبک زندگی که جامعیت و مبانی قوی و قابل اتکایی داشته باشد، از ضروریات بود. برای رسیدن به چنین مدلی، غنی‌ترین منبع سیره اهل بیت (علیهم‌السلام) و در میان آن‌ها سیره و مرام امام علی (علیه‌السلام) است. از این دریای بیکران می‌توان مدل‌ها و الگوهای متعدد و متنوعی استخراج کرد، لیکن به نظر می‌رسد مدل و الگوی ارائه شده در این پژوهش، کامل‌تر است. برای مثال اگر ما بیشترین تمرکز خود را بر خودگرایی می‌گذاشتیم و انسان و نیازهای مختلف او را مبنا قرار می‌دادیم، در دام اومانیسم و انسان‌گرایی می‌افتادیم و اگر توجه خود را بیشتر مبذول خلق‌گرایی می‌کردیم گرفتار کمونیسم و سوسیالیسم می‌شدیم. پرداختن بیش‌ازحد به خلقت ما را به داروینیسم و سیر تکامل طبیعی می‌کشاند و همه این‌ها رویکردی مادی، سکولار و غیرتوحیدی به سبک زندگی بود. همچنین نگاه انحصاری به توحید نیز مانع توجه به سایر ابعاد وجودی آدمی می‌شد. بنابراین، التفات به ارتباطات چهارگانه در بستر فراگیر خدامحوری - به شکلی که

4. self-control

2. self-regulatin

6. Meyer & Labao

در این پژوهش مطرح شده است - مدل و الگویی جامع و مانع را به دست می دهد که همه ابعاد وجودی، رفتارها، نیازها و خواسته های بشر امروزی را پوشش می دهد.

بنابراین پس از بررسی، دسته بندی و تدوین رمزه های اولیه و مفاهیم پوشش دهنده آن ها مقوله های مجزای زیر (هر کدام با موضوعات مشترک خود) به دست آمد: خدامحوری یا خداگرایی (رابطه با خدا)، خودگرایی (رابطه با خود)، خلق گرایی یا تعامل با دیگران در زندگی اجتماعی (رابطه با خلق) و خلقت گرایی یا تعامل انسان با طبیعت (رابطه با خلقت) (شکل ۱ تا ۴). سپس با پیوند دادن مقوله ها و بررسی پیوندهای بین مفاهیم نظریه سبک زندگی علوی شکل گرفت (شکل ۵)؛ بنابراین، خداگرایی، خودگرایی، خلق گرایی و خلقت گرایی، مؤلفه های بنیادین نظریه سبک زندگی علوی است. در این نظریه، همه جزئیات زندگی فردی و اجتماعی، رنگ الهی دارد و در عین حال کاملاً ملموس و کاربردی است

نتیجه گیری

پژوهش حاضر، با هدف تدوین نظریه سبک زندگی اسلامی مأخوذ از سیره امام علی علیه السلام با تأکید بر نهج البلاغه انجام پذیرفته است. روش این پژوهش، راهبرد نظریه داده بنیاد بود؛ بنابراین مدل مفهومی و فرضیه ای تدوین نشد و بر اساس این استراتژی، نقطه آغاز پژوهش، سؤال پژوهش؛ (مؤلفه ها و مفاهیم سبک زندگی اسلامی، مطابق با سیره امام علی علیه السلام) با تأکید بر نهج البلاغه چیست؟) بود. در این تحقیق، علاوه بر بررسی محتوای نهج البلاغه، سایر منابع مربوط به سیره علوی علیه السلام تا حد اشباع، تجزیه و تحلیل شدند. در آغاز، کدگذاری باز انجام شد، سپس کدهای دارای اشتراک دسته بندی و مفاهیم تشکیل شدند.

مفاهیم تشکیل شده مثل؛ تقوای الهی، رعایت عدل و انصاف، مردم گرایی، جلب رضایت مردم، امر به معروف و نهی از منکر، ترویج و رعایت ارزش های اسلامی، تخصص گرایی، انجام درست کارها، تجربه اندوزی، آینده نگری، نظافت، بهداشت، یادآوری و ذکر خدا، نماز، روزه، جهاد، صدقه، خوش خلقی، صلح رحم، ایثار، گذشت، حلال خواری، حلال نوشی، حلال پوشی، حفظ محیط زیست، رعایت آداب؛ غذا، خواب، سفر، گفتار، معاشرت، رفت و آمد و...، رعایت و ادای حقوق؛ خود، خدا، مردم، والدین، اقوام، همسایگان، ایتام، مساکین، در راه ماندگان، حیوانات و...، خودشناسی، مدیریت و اصلاح خود، مثبت گرایی و حسن ظن، دعا، توجه به عالم غیب و معنویت، تواضع و فروتنی، کسب و کار درست، صرفه جویی و مصرف بهینه، قناعت، شکر و سپاس، شادی و شادسازی، دستگیری و کمک و... پس از آن با استفاده از روش کدگذاری انتخابی، محورها و مقوله ها تکوین یافتند. مقولات چهارگانه شناسایی شده، برای تشکیل نظریه سبک زندگی علوی علیه السلام با عناوین: خداگرایی، خودگرایی، خلق گرایی و خلقت گرایی نام گذاری شدند. بر اساس نظریه سبک زندگی علوی، هر فرد باید با توجه

به مفهوم مبنایی و مشترک همه مقولات (خدامحوری و تقوای الهی)، رفتار، گفتار، عمل، برخورد، نیت، نگاه، نگرش، باور و اعتقاد و در مجموع همه حرکات و سکنات خود، یعنی سبک زندگی خود را در این چهار محور (رابطه با: خدا، خود، خلق و خلقت) به درستی برقرار و اصلاح کند؛ و از این طریق است که می‌توان بازگشتی به سیره معصومین علیهم السلام داشت و در واقع به اصلاح سبک زندگی ناکارآمد فعلی پرداخت.

محدودیت‌ها

برای رسیدن به سبک زندگی اسلامی، الگویی لازم است که از جهات گوناگون مورد تأیید دین باشد، مؤلفه‌های مختلف آن با یکدیگر تعامل داشته باشند، با یافته‌های مسلم علمی مخالف نباشند، دنیا و آخرت را در کنار هم ببینند و از هیچ‌یک از ابعاد مادی و معنوی انسان غافل نشوند. سبک زندگی بخش حقیقی تمدن است. لذا نیاز به ایجاد حرکت عظیمی در میان نخبگان و مسئولان کشور در زمینه مفهوم سبک زندگی جهت ساختن بخش‌های مختلف مهندسی فرهنگی کشور احساس می‌شود. (مقام معظم رهبری مدظله العالی). جوانان، آینده‌سازان جامعه مورد تهاجم برنامه‌ریزی شده فرهنگی دشمن هستند و لذا توجه جدی به سبک زندگی و عنایت به بهبود کیفیت زندگی آنان یک ضرورت و نیاز انکارناپذیر است. با این همه، پژوهش در این زمینه با موانع بسیاری همراه است. از جمله محدودیت‌های این پژوهش عبارت‌اند از:

عدم امکان اجرای پژوهش روی نمونه‌های بزرگ از اقشار مختلف شغلی، تحصیلی، سنی و... در شهرها و مناطق مختلف و در صورت امکان در سطح ملی به صورت نظام‌مند. عدم امکان اجرای پژوهش با بررسی‌های طولی به منظور بررسی روند سبک زندگی و سلامت روانی دانشجویان.

محدودیت زمان دانشجویان برای اجرای مداخله‌های سبک زندگی و اجرای راهکارهای آن. گستردگی ابعاد و حوزه‌های زیرمجموعه سبک زندگی که در این پژوهش فقط یک بعد آن (فردی) بررسی شد.

عدم همکاری سازمان‌ها و نهادها و دست و پاگیری مقررات.

منابع

۱. آخوندی، مصطفی. ۱۳۸۴. الگوی غذا و تغذیه بر اساس رهنمودهای اسلامی. تهران: انتشارات نمایندگی ولی فقیه در سپاه. پژوهشکده تحقیقات اسلامی.
۲. اکستین، دانیل و روی کرن. ۲۰۰۹. ارزیابی و درمان سبک زندگی. ترجمه حمید علیزاده و همکاران ۱۳۸۹. اهواز: نشر رسش.
۳. بهرامی، جلیل. ۱۳۹۲. مقاله‌ای کامل در مورد سبک زندگی اسلامی. خرداد ۵ (۹): ۸۱-۱۰۲.
۴. پارک ج، پارک کی. ۱۳۸۳. کلیات خدمات بهداشتی. پزشکی اجتماعی. ترجمه حسین شجاعی تهرانی. تهران: سماط.
۵. دانایی فرد، حسن، سید مهدی اوانی، و عادل آذر. ۱۳۸۳. روش‌شناسی پژوهش کیفی در مدیریت: رویکردی جامع. تهران: انتشارات صفار، اشراقی. چاپ اول.
۶. پور نقاش تهرانی، سعید و زهرا حسین زاده. ۱۳۹۷. مقایسه سرشت و منش در مردان سیگاری و غیر سیگاری. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی ۹ (۱): ۵۹-۷۱.
۷. دانایی فرد، حسن. ۱۳۸۴. تئوری‌پردازی با استفاده از رویکرد استقرایی: استراتژی مفهوم‌سازی تئوری بنیادی. دوماهنامه علمی - پژوهشی دانشور رفتار ۱۱: ۵۷-۷۰.
۸. دانایی فرد، حسن و ابوذر زنگویی‌نژاد. ۱۳۹۰. تئوری شایسته‌سالاری مدیریتی بر مبنای استراتژی تئوری داده بنیاد: برداشتی از نهج البلاغه. مجله دانشور رفتار ۱۸ (۴۷-۱): ۲۴۳-۲۶۴.
۹. رفیعی فر، شهرام. ۱۳۸۴. ارتقاء سلامت (تاریخچه، مبانی، رویکردها، راهکارها). تهران: انتشارات مهر راوش.
۱۰. رابطنی، رئوف. ۱۳۸۰. شایسته‌سالاری در دستگاه‌های دولتی. نشریه تعاون.
۱۱. رجبی، سوران و زهرا الزمان مرادی. ۱۳۹۶. اثربخشی نوروفیدبک در ترکیب با بازی‌های شناختی بر کاهش علائم سلوک کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی ۸ (۴): ۱۳-۳۶. مطالعات تربیتی
۱۲. زهراکار، کیانوش. ۱۳۸۴. بررسی رابطه بین دین‌داری و سلامت روانی. اندیشه شاهد. ۳ (۱): ۲۷۹-۲۹۰.
۱۳. عزیزی، رضا، مجید یوسفی، ذکرالله مروتی، و طاهره الهی. ۱۳۹۷. اثر آموزش ذهن آگاهی بر عواطف مثبت و منفی و پیچیدگی عاطفی: بررسی تغییرات در طول زمان. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی ۹ (۱): ۳۹-۵۸.
۱۴. قدم‌پور، عزت‌الله، حمیده اداوی، و سمیه روشن‌نیا. ۱۳۹۶. تأثیر آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر عشق به یادگیری و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی ۸ (۴): ۵۱-۶۷.
۱۵. کیهان، جواد و نازیلا آهنگری اندریان. ۱۳۹۶. الگوی علی روابط بین خودشناسی انسجامی، سبک‌های هویت و پیشرفت تحصیلی در بین دانشجویان. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی ۸ (۴): ۱۰۹-۱۲۵.
۱۶. محبوب‌خواه، فرهاد و یوسف بیگزاده. ۱۳۹۷. بررسی رابطه منابع قدرت مدیران با ویژگی‌های

- شخصیتی کارآفرینی کارکنان. فصل نامه پژوهش های کاربردی روان شناختی ۹ (۱): ۱۱۷-۱۳۵.
۱۷. مرادی اورگانی، عیسی، مریم فاتحی زاده، احمد احمدی، و عذرا اعتمادی. ۱۳۹۷. تأثیر درمان بین فردی فراشناختی بر کیفیت زناشویی مرد خودشیفته: مطالعه موردی. فصل نامه پژوهش های کاربردی روان شناختی ۹ (۱): ۱-۲۴.
۱۸. نقیبی، فوزیه، ناهید گل مکانی، حبیب الله اسماعیلی، و فاطمه محرری. ۱۳۹۲. بررسی ارتباط سبک زندگی با کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در دختران نوجوان دبیرستان های شهرستان مشهد. تهران: سمینار کشوری کیفیت زندگی و ارتقاء سلامت.
۱۹. یارعلی، جواد و همکاران. ۱۳۹۴. بررسی ارتباط افسردگی با نگرش مذهبی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان اصفهان. ایران.

http://www.civilica.com/Paper-EPSCONF-02-EPSCONF0527_02.html.

20. Adler, A. 1929. *The Science of Living*. New York: Greeberg Publishers, Inc
21. Aghili, M. & Venkatesh Kumar G. 2008. Relationship between Religious Attitude and Happiness among Professional Employees. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology* 34(5): 66-69.
22. Daengbuppha, J. & Hemmington, N. & Wilkes, K. 2006. Using grounded theory to model visitor experiences at heritage sites, *qualitative market research: an international journal* 9(4): 367-388.
23. Douglas, D. 2006. Intransivities of managerial decisions: a grounded theory case, *management decision* 44(2): 259-275.
24. Glaser, B & Straus, A. 1967. *the discovery of grounded theory*, Adline publishing Co. Chicago, il.
25. Goulding, C. 1998. Grounded theory: the missing methodology on the interpretivist agenda, *qualitative market research: an international journal* 1(1): 7-50.
26. Goulding, C. 2005. Grounded theory, ethnography and phenomenology. *European journal of marketing* 39(3/4): 294-308.
27. Goulding, C. 2002. *Grounded theory: a practical guide for management, business and market researchers*, first published, Sage publications Ltd
28. Hirdchman, E.C. & Thompson, C.J. 1997. Why media matter: understanding of consumer's relationships with advertising and mass media, *journal of advertising* 26(1): 43-60.
29. Locke, K. 1996. Rewriting the diacoverly of grounded theory after 25 years? *Journal of management inquiry* 5(3): 239-245.
30. Macri, D. & Tagliaventi, M. & Bertolotti, F. 2006. A grounded theory for

- resistance to change in a small organization, *journal of organizational change management* 15(3): 292-310.
31. Nabavi, S. 2016. Predict of student s healthy... Isfahan. Iran. http://www.civilica.com/Paper-CPHE02-CPHE02_065.html. [In Persian].
 32. Okstin, D. & Kron, R. 2009. Evaluate & lifestyle therapy. Translate by Alizadeh, H. (2010). Published by rasesh. Ahvaz. Iran. [In Persian].
 33. Pettigrew, S. 2002. A grounded theory of beer consumptionhn Australia, *qualitative market research: an international journal* 5(2): 112-122.
 34. Strauss, A. & Corbin, J. 1994. Grounded theory methodology: an overview in Denzin and Lincoln (Eds), *Handbook of qualitative research*, N.P: Sage publications.
 35. Thirlaway, K. Upton, D. 2009. *The Psychology of Lifestyle: Promoting Healthy Behavior*. Routledge: NewYork.
 36. Trim, P. & Lee, Y. 2004. A reflection on theory building and the development of management knowledge, *management decision* 42(3/4): 473-480.
 37. Viviana, M. Wuthrich & Ronald, M. Rapee. 2013. Centre for Emotional Health, Department of Psychology, Macquarie University, Sydney 2109. Australia *Behaviour Research and Therapy* 51(4): 779-786.
 38. Wang, W. Chun. Salmon, J. Marita, S. Ball, K. Crawford, A. & David, S. A. 2014. McNaughtonaa Centre for Physical Activity and Nutrition Research, School of Exercise and Nutrition Sciences 77(1): 41- 46. Contents lists available at ScienceDirect.
 39. Witt, A. Hedlund, Boer, d. Joop & Boersema, J. Jan. 2014. Institute for Environmental Studies, Environmental Policy Analysis, VU University Amsterdam, De Boelelaan 1087, 1081 HV Amsterdam, the Netherlands. *Journal of Environmental Psychology* 37 (2): 40-54.
 40. Yarali, J. Kalantari, M. Mokhtari, A. & Mohamadi, Z. 2015. The relationship between student s depression & religion s attitude. Ihsfahan. Iran. http://www.civilica.com/Paper-EPSCONF02-EPSCONF02_0527.html. [In Persian]