

## مفهوم‌سازی انواع سبک زندگی در نهج البلاغه

فاضله محمدی سیرت<sup>۱</sup>، محمدصادق شجاعی<sup>۲</sup>

### چکیده

**هدف:** الگوهای مختلفی از سبک زندگی در منابع اسلامی توصیف و گزارش شده‌اند. یکی از منابع مهم که زندگی افراد و گروه‌های مختلف در آن مورد بررسی قرار گرفته است، نهج البلاغه است. هدف پژوهش حاضر، مفهوم‌سازی انواع سبک زندگی در نهج البلاغه و تعیین مؤلفه‌ها و بررسی میزان روایی آن‌هاست.

**مواد و روش‌ها:** ابتدا با رویکردی کیفی با راهبرد «جستجوی واژگانی»، ۲۶۴ گزاره دینی با نمونه‌گیری هدفمند بر اساس اصل اشباع در منابع اسلامی جمع‌آوری و با استفاده از روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی مورد بررسی قرار گرفت. سپس اعتبار یافته‌ها با استفاده از نظرات متخصصان ارزیابی شد.

**یافته‌ها:** طبق یافته‌های پژوهش، سبک‌های زندگی زهد ورزی - سودمند دارای ۱۶ مؤلفه (پرهیز از محرّمات، احساس آرامش و رضایت درونی، مقاومت در برابر سختی‌ها، شکر نعمت‌های الهی و...)، دنیاگرایی - غفلت زده دارای ۱۱ مؤلفه (حرص و آزمندی، آرزوهای طولانی، رنج و گرفتاری، بی‌پروایی در گناه و...) و اجتنابی - غیرفعال دارای ۶ مؤلفه (استفاده نکردن از حلال‌ها، بی‌توجهی به خانواده، کوردلی، مذمت کردن دنیا، بی‌بصیرتی و گمراهی توسط شیطان) در نهج البلاغه هستند.

**نتیجه‌گیری:** مؤلفه‌های انواع سبک زندگی از نگاه امام علی (ع) در این پژوهش، بیان شده است که زمینه مناسبی برای طراحی پرسشنامه سبک زندگی و تهیه بسته آموزشی و درمانی با این موضوع را فراهم کرده است.

**واژگان کلیدی:** سبک زندگی، مفهوم‌سازی، نهج البلاغه.

<sup>۱</sup>. نویسنده مسئول، دانشجو دکتری، گروه روانشناسی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران f.mohammadi@rihu.ac.ir  
<sup>۲</sup>. استادیار، گروه روانشناسی، پژوهشگاه بین‌المللی المصطفی العالمیه، قم، ایران

مفهوم سبک زندگی (Lifestyle) در چند دهه اخیر به ویژه از دهه ۸۰ میلادی، توجه بسیاری از دانشمندان را در حوزه‌های مختلف از جمله روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، مطالعات فرهنگی، دانش سلامت، تجارت، تبلیغات و رسانه به خود جلب کرده است (۱ و ۲). باین‌حال، مفهوم سبک زندگی بیشتر در جامعه‌شناسی و روان‌شناسی کاربرد دارد. بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت (World Health Organization)، مفهوم سبک زندگی اشاره به بازتاب کاملی از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها داشته و ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی (شامل کارهای روزمره و عملکرد افراد در مشاغل، فعالیت‌ها، اوقات فراغت و رژیم غذایی) در سراسر زندگی است که در پی فرآیند اجتماعی شدن به وجود می‌آیند (۳). سبک زندگی راهبردی برای زیستن یا نقشه راه زندگی، شیوه منحصر به فرد تفکر، عمل، احساس، زندگی و تلاش کردن برای هدف‌های بلندمدت را شامل می‌شود و معمولاً به صورت برداشت‌های ما در مورد خود، دیگران و دنیا توصیف می‌گردد (۴).

رویکرد جامعه‌شناسانه به سبک زندگی، بیشتر تحت تأثیر اندیشه‌های Simmel و Weber بوده است (۵). در جامعه‌شناسی، رویکرد کثرت‌گرایانه به سبک زندگی وجود دارد. یک فرد می‌تواند در قالب شیوه‌های رفتاری مختلف، سبک‌های زندگی خود را ابراز کند. برای مثال، چگونه بخوریم، چگونه مسافرت کنیم (با ماشین، اتوبوس، دوچرخه، پیاده، با هواپیما، قایق و غیره) و به کجا سفر کنیم. چه چیزی بپوشیم و چه زمانی و کجا آن را بپوشیم. محل زندگی (شهری، روستایی یا حومه شهر) ما کجا باشد. انتخاب رشته تحصیلی، نحوه مشارکت سیاسی و مذهبی ما چگونه باشد؛ با چه کسی معاشرت کنیم؛ چگونه و کجا اوقات فراغت خود را سپری کنیم (۶).

در روان‌شناسی، توجه جدی به سبک زندگی توسط Adler

(۱۹۳۰، ۱۹۷۰) صورت گرفته است. مفهوم سبک زندگی در نظریه وی به «الگوی کم‌بیش مشخص فرد در مواجهه با مشکلات» تعریف شده است (۷). در نظریه Adler (۱۹۸۲)، سبک زندگی مفهومی است کلی که علاوه بر هدف، دربردارنده اندیشه فرد درباره خود و دنیا و همچنین شیوه منحصر به فرد او در تلاش برای رسیدن به هدف، در شرایط خاص را شامل می‌شود؛ به عبارت دیگر، در این نظریه، سبک زندگی، به عنوان شیوه منحصر به فرد وجود، عمل و تفکر هر فرد تعریف می‌شود که بسته به محیط و نحوه بزرگ شدن افراد به سمت برتری شخصی یا یک هدف اجتماعی، سوق می‌یابد (۸).

از آنجاکه سبک زندگی سالم از مهم‌ترین راه‌هایی است که به انسان کمک می‌کند تا از سلامت روانی بیشتر و کیفیت زندگی بالاتر برخوردار باشد (۹)، پژوهش‌های متعددی با موضوع سبک زندگی در حوزه روان‌شناسی صورت گرفته است. به عنوان مثال برکت و ژبان باقری (۱۳۹۹) به رابطه سبک‌های هویت با سبک زندگی در دانشجویان (۱۰)، بیدی، شریفی‌نیا و حاتمی (۱۳۹۹) به تأثیر فضای مجازی بر سبک زندگی (۱۱)، خطیب، جان‌بزرگی و طباطبایی (۱۳۹۴) به نقش عوامل شخصیت و سبک زندگی مذهبی در سلامت روان (۱۲)، آگاه هریس و دیگران (۱۳۹۱) به مقایسه تأثیر گروه درمانگری مبتنی بر اصلاح سبک زندگی و گروه درمانگری شناختی در مدیریت وزن و ارتقای کیفیت زندگی زنان دارای اضافه وزن (۱۳)، شیرزادی، خاکپور و خدابخشی کولایی، (۲۰۲۱) به رابطه سبک زندگی روان‌شناختی و هوش معنوی (Spiritual Intelligence) در زنان (۱۴)، Sevil و دیگران (۲۰۱۹) به نقش دبیرستان‌ها در ترویج سبک زندگی سالم (۱۵) پرداخته‌اند.

امروزه در روان‌شناسی یکی از حیطه‌هایی که بحث سبک زندگی، بسیار مورد توجه قرار گرفته است، روان‌شناسی سلامت است. از جمله می‌توان، بررسی تغییرات سبک زندگی و نیک‌زیستی روانی (Psychological Well-Being) در طول

## مفهوم‌سازی انواع سبک زندگی...

قرنطینه کرونا (۱۶)، نقش سبک زندگی در سرطان پانکراس (۱۷)، تربیت‌بدنی و ورزش؛ ابزار اصلی در شکل‌گیری سبک زندگی سالم (۱۸)، سبک زندگی و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی در دوران کودکی و نوجوانی (۱۹) و پایبندی به سبک زندگی سالم و ابتلا به دیابت (۲۰) را نام برد.

دستیابی به انواع سبک زندگی یکی دیگر از دغدغه‌های اصلی روان‌شناسان بوده است. برای مثال، Spranger (۱۹۲۴) شش نیاز اساسی برای انسان، مطرح کرده است که عبارتند از: نیاز به دانستن، قدرت، زیبایی، اقتصاد، پرستش، ارتباط و تعلق. او معتقد است بر اساس نیازهای شش‌گانه، انسان با شش نوع ارزش علمی، سیاسی، هنری، اقتصادی، مذهبی و اجتماعی مواجه می‌گردد. با توجه به انتخاب هریک از ارزش‌ها، شش نوع سبک زندگی علمی، قدرت دوستی، هنری، اقتصادی، مذهبی و اجتماعی شکل می‌گیرد که هر یک ساختار کلی خاصی دارد و در هر یک از آن‌ها تلاش فرد پیرامون ارضای نوع خاصی از ارزش‌ها و نیازها متمرکز شده است (۲۱).

Adler (۱۹۸۲)، در مقاله‌ای با عنوان "دیدگاه‌های بنیادی روان‌شناسی فردی"، برای تبیین سبک زندگی دو بعد اساسی را در نظر گرفت؛ یکی علاقه‌مندی اجتماعی و دیگری فعال بودن. بر این اساس او چهار نوع سبک زندگی مفید اجتماعی (So-cially Usful)؛ (علاقه اجتماعی در سطح بالا و درجه فعالیت هم در سطح بالا)؛ سلطه‌جو (Ruling)؛ (رفتار بدون توجه به دیگران، آگاهی و درک اجتماعی پایین، آزارگری، جامعه‌ستیزی، آمادگی برای اعتیاد و خودکشی، علاقه اجتماعی کم)؛ گیرنده (Getting)؛ (توقع زیادی از دیگران، انتظار اینکه دیگران زمینه رضایت وی را فراهم کنند، وابستگی بیش از اندازه به دیگران)؛ و اجتنابی (Avoiding)؛ (تسلیم شدن در برابر مشکلات یا اجتناب از آن، ترسوئی، دوری از هر کاری که احتمال شکست وجود داشته باشد) را برای حل و فصل مشکلات، از هم متمایز کرده است. در سبک زندگی Adler، یک سری باورهای یقینی

و قطعی وجود دارد که می‌توان آن‌ها را در چهار دسته (۱) باور یقینی درباره خود پنداشت (من کیستم؟)؛ (۲) باور یقینی درباره خود آرمانی (من چه باید باشم؟)؛ (۳) باور یقینی درباره دنیا (دنیا چه ماهیتی دارد و چگونه باید باشد؟)؛ (۴) باورهای قطعی درباره مسائل اخلاقی (بایدها و نبایدها)، خلاصه کرد. از نظر Adler ناهماهنگی بین این باورهای قطعی باعث تجربه احساس حقارت می‌شود (۲۲).

سبک زندگی به خودی خود، یک مفهوم نسبتاً خنثی و بدون جهت‌گیری است که با توجه به فرهنگ‌ها، ارزش‌ها و اصول هر فرد و جامعه قابل تعریف و بومی‌سازی است؛ بنابراین می‌توان ادعا کرد هر ایدئولوژی و جهان‌بینی نوعی سبک زندگی را برای یک فرد و یک جامعه رقم می‌زند (۲۳). طبق این برداشت برخی پژوهشگران سعی کرده‌اند با رویکرد اسلامی به موضوع سبک زندگی بپردازند. برای مثال، مدل مفهومی سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن (۲۴)، خدادوستی و تأثیر آن بر سبک زندگی سالم (۲۵)، سبک زندگی و موانع آن در نهج‌البلاغه (۲۶)، بررسی رابطه ولایت‌مداری و سبک زندگی سیاسی اسلامی در آموزه‌های نهج‌البلاغه (۲۷)، بررسی تطبیقی سبک زندگی در قابوس‌نامه و نامه سی و یکم نهج‌البلاغه (۲۸)، نقش اندیشه‌ورزی در سبک زندگی اسلامی از منظر نهج‌البلاغه (۲۹) اشاره نمود.

برخی پژوهش‌ها نیز به بررسی عناصر و مؤلفه‌های سبک زندگی پرداخته‌اند. جباران (۱۳۹۵) از الگوهای مصرف و تولید، کار و سرمایه، تغذیه، لباس و خودآرایی، مسکن، وسایل زندگی، تفریحات، اطوار و رفتارها، سخن گفتن، روابط و آداب معاشرت به‌عنوان مؤلفه‌های عینی سبک زندگی یاد کرده است (۳۰). پژوهش Sakaniwa و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد اتخاذ سبک زندگی سالم که شامل فعالیت بدنی متوسط، شاخص توده بدنی سالم، عدم مصرف دخانیات و مدت خواب کافی است با افزایش طول عمر همراه است (۳۱). Kris-Etherton.

و همکاران (۲۰۲۱) در بررسی راهبردهای ترویج سبک زندگی سالم در محیط‌های بالینی، پنج مؤلفه سبک زندگی سالم را بیان کردند که عبارتند از: الگوی غذایی سالم، فعالیت بدنی منظم، اجتناب از مصرف محصولات تنباکو، خواب کافی و مدیریت سطوح استرس (۳۲). Mansurova و Manasova (۲۰۲۱)، از فرهنگ غذایی (رژیم غذایی منطقی و متعادل)، فرهنگ حرکت (فعالیت بدنی)، عدم وجود عادات بد، الزامات بهداشتی و فرهنگ احساسات به‌عنوان ابعاد و مؤلفه‌های اصلی سبک زندگی یاد کرده‌اند (۳۳).

پژوهش‌هایی که با رویکرد اسلامی انجام شده‌اند، مبتنی بر این پیش‌فرض‌اند که یک نوع سبک زندگی وجود دارد. از این رو، الگوی هنجاری سبک زندگی از منابع اسلامی استخراج و مؤلفه‌ها و شاخص‌های آن مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. این در حالی است که علاوه بر سبک زندگی هنجاری، دیگر الگوهای سبک زندگی نیز در منابع اسلامی توصیف و گزارش شده است. برای مثال، وقتی صحبت از مشرکان و منافقان به میان می‌آید، از سبک زندگی آن‌ها و تفاوت آن با سبک زندگی مؤمنان نیز بحث می‌شود؛ بنابراین، با وجود پژوهش‌های زیادی که در ارتباط با مفهوم‌شناسی و مؤلفه‌های سبک زندگی با رویکرد اسلامی انجام شده است، جای یک پژوهش جامع باهدف دستیابی به انواع سبک زندگی در منابع اسلامی هم چنان خالی به نظر می‌رسد. یکی از منابع مهم که زندگی افراد و گروه‌های مختلف در آن مورد بررسی قرار گرفته نهج‌البلاغه است. علی (ع) در نهج‌البلاغه ضمن اشاره به الگوی هنجاری سبک زندگی به تحلیل و بررسی شخصیت‌ها و گروه‌های مختلف و در برخی موارد پیش‌بینی رفتار افراد در آینده پرداخته است. آذربایجانی و شجاعی (۱۳۹۵) و شجاعی (۱۴۰۱) موضوع سبک زندگی را در نهج‌البلاغه مورد بررسی قرار داده و سه نوع جهت‌گیری کلی (الگوی سه وجهی سبک زندگی) را در این زمینه با عنوان سبک زندگی

اجتنابی-غیرفعال، سبک زندگی دنیاگرایی-غفلت زده و سبک زندگی زهد ورزی-سودمند یاد کرده‌اند (۳۴ و ۳۵). با اینکه الگوی سه وجهی سبک زندگی در این دو پژوهش جذاب به نظر می‌رسد، اما تعیین ابعاد و مؤلفه‌های هر یک از این سه نوع سبک زندگی نیازمند پژوهش‌های تکمیلی است. این پژوهش باهدف مفهوم‌سازی انواع سبک زندگی در نهج‌البلاغه و تعیین مؤلفه‌های آن‌ها بر مبنای رویکرد قیاسی-استقرایی انجام شده است.

### روش

روش به‌کاررفته در این پژوهش، تحلیل کیفی محتوای متون دینی (۳۶) بود. پایه و اساس این روش، پردازش فعال متن (مفاهیم، واژه‌ها، گزاره‌ها) است که با به‌کارگیری اصول معناشناسی زبانی (۳۷) صورت گرفته است. جامعه متنی پژوهش حاضر، کتاب شریف نهج‌البلاغه بود که با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند، گزاره‌های مرتبط با مفهوم سبک زندگی از خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌های نهج‌البلاغه گردآوری شد. تعداد نمونه مورد مطالعه بر اساس اصل اشباع (اشباع نظری) در حجم نمونه در نظر گرفته شد. اشباع نظری به وضعیتی اشاره دارد که داده بیشتری یافت نمی‌شود تا پژوهشگر به‌وسیله آن بتواند ویژگی‌های مقوله را گسترش دهد (۳۸). فرآیند پژوهش به این صورت بود که ابتدا با استفاده از راهبرد جستجوی واژگانی و متن‌خوانی باز مفاهیم و گزاره‌های مرتبط با انواع سبک زندگی از نهج‌البلاغه استخراج و با به‌کارگیری اصول پیش‌پردازش متن، محتواهای استنباطی مربوط به هر گزاره به دست آمد. در مرحله بعد، با تحلیل و طبقه‌بندی محتواهای استنباطی، مؤلفه‌ها و شاخص‌های سه نوع سبک زندگی مشخص شد. جهت اعتبارسنجی مؤلفه‌های پژوهش، نظرات ۱۵ کارشناس دارای تحصیلات روان‌شناسی و علوم اسلامی پیرامون یافته‌ها گرفته شد. از آن‌ها خواسته شد تا نظر خود را درباره میزان

## مفهوم‌سازی انواع سبک زندگی...

مطابقت هر مؤلفه با مستندات (استناد پذیری) و مفید بودن هر مؤلفه برای سبک زندگی (کاربرد پذیری) را بیان کنند. در نهایت نمره شاخص روایی محتوا (Content Validity Index) و نسبت روایی محتوا (Content Validity Ratio) مربوط به یکایک مؤلفه‌ها محاسبه شد.

## یافته‌ها

پژوهش حاضر باهدف مفهوم‌سازی انواع سبک زندگی در نهج البلاغه و در تکمیل پژوهش‌های قبلی انجام شده است. یافته‌های مربوط به جستجوی واژگانی نشان داد که کلمات الزهد (بی‌اعتنایی به دنیا)، (لَا زُهْدَ كَالزُّهْدِ فِي الْحِرَامِ: هیچ زهدی چون بی‌اعتنایی به دنیای حرام نیست/ حکمت ۱۱۳)، الْوَرَع (پرهیز)، (التَّوَرُّعُ عِنْدَ الْحِرَامِ: پرهیز در برابر محرّمات/ خطبه ۸۱)، الْتَقْوَى (تقوا)، (إِنَّ تَقْوَى اللَّهِ حِمٌّ أَوْلِيَاءِ اللَّهِ مِحْرَمَةٌ: همانا تقوای الهی دوستان خدا را از انجام محرّمات بازمی‌دارد/ خطبه ۱۱۴)، الدّنيا (دنیا)، (وَصِفَ لَكُمْ الدُّنْيَا وَانْقِطَاعَهَا: دنیا و بی‌اعتباری آن را برای شما تعریف کرد/ خطبه ۱۶۱)، الْإِخْرَى (قیامت)، (أَتَعَبَ نَفْسِهِ لِآخِرَتِهِ: برای قیامت خود را به زحمت می‌افکند/ خطبه ۱۹۳)، ذِكْرُ الْمِعَاد (یاد معاد)، (طُوبَى لِمَنْ ذَكَرَ الْمِعَادَ: خوشا به حال کسی که به یاد معاد باشد/ حکمت ۴۴)، ذِكْرُ الْمَرْجِع (یاد قیامت)، (غَضُّ أَعْصَارِهِمْ ذِكْرُ الْمَرْجِعِ: یاد قیامت، چشم‌هایشان را بر همه چیز فرو بسته است/ خطبه ۳۲)، ذِكْرُ الْمَوْت (یاد مرگ)، (وَ أَكْثَرُ ذِكْرِ الْمَوْتِ: بسیار یاد مرگ کن/ نامه ۶۹)، ذِكْرُ اللَّهِ (یاد خدا)، (أَفِيضُوا فِي ذِكْرِ اللَّهِ فَإِنَّهُ أَحْسَنُ الذِّكْرِ: به یاد خدا باشید که نیکوترین ذکر است/ خطبه ۱۱۰)، الْخَوْفُ (ترس)، (أَنْصَبَ الْخَوْفِ بَدْنِهِ: ترس از خدا بدنش را فرا گرفته است/ خطبه ۸۳)، حِرَام (حرام)، (فَلَا يَغْلِبُ الْحِرَامُ صَبْرَكُمْ: تلاش کنید که حرام بر صبر شما غلبه نکند/ خطبه ۸۱)، حَلَال (حلال)، (طَلِبًا فِي حَلَالٍ: جستجوی کسب حلال/ خطبه ۱۹۳)، صَبْر (بردباری)،

(صَبْرًا فِي شِدَّةٍ: در سختی‌ها بردبار است/ حکمت ۳۱)، شُكْر (شکر)، (وَ الشُّكْرُ عِنْدَ النِّعَمِ: شکرگزاری برابر نعمت‌ها/ خطبه ۸۱)، نِزَاهَةٌ (پارسایی)، (بُعْدُهُ عَمَّنْ تَبَاعَدَ عِنْدَهُ زُهْدٌ وَ نِزَاهَةٌ: دوری او از برخی مردم، از روی زهد و پارسایی است/ خطبه ۱۹۳)، مَوْمِنٌ (مؤمن)، (لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثٌ سَاعَاتٍ: مؤمن باید شبانه‌روز خود را به سه قسم تقسیم کند/ حکمت ۳۹۰)، عِبْرَةٌ (عبرت)، (وَ اعْتَبَرَ بِمَا مَضَى مِنَ الدُّنْيَا لِمَا بَقِيَ مِنْهَا: و از حوادث گذشته تاریخ، برای آینده عبرت گیر/ نامه ۶۹)، اِمْل (آرزو)، (الزَّهَادَةُ قِصْرُ الْأَمَلِ: زهد یعنی کوتاه کردن آرزو/ خطبه ۸۱)، اِلْمِنِي (آرزو)، (الْإِمْنَانِيُّ يَعْجِي أَعْيُنَ الْبَصَائِرِ: آرزوها چشم بصیرت را کور می‌کند/ حکمت ۲۷۵)، الرَّاحَةُ (آسایش)، (وَ أَعْيُنٌ مِنْ غَنِيِّ عَنِهَا بِالرَّاحَةِ: آن کس که خود را از دنیا بی‌نیاز انگاشت در آسایش است/ حکمت ۳۶۷)، حِرْصٌ (حرص)، (وَ حِرْصٌ لَا يَبْرُكُ: حرصی جدانشدنی/ حکمت ۲۲۸)، طِمَعٌ (طمع)، (وَ تَحَرُّجًا عَنْ طِمَعٍ: پرهیزکننده از طمع‌ورزی، است/ خطبه ۱۹۳)، ذَنْبٌ (گناه)، (وَ الْحِرْصُ وَالْكَبْرُ وَالْحَسِدُ دَوَاعٍ إِلَى التَّقَحُّمِ فِي الذُّنُوبِ: حرص ورزی و خودبزرگ‌بینی و حسادت، عامل بی‌پروایی در گناهان است/ حکمت ۳۷۱)، قَلْبٌ (دل)، (مَنْ قَلَّ وَرَعُهُ مَاتَ قَلْبُهُ: کسی که پرهیزکاری او اندک است دلش مرده است/ حکمت ۳۴۹)، نَفْسٌ (نفس)، (لِعَرَفَتْ نَفْسُكَ عَنْ بَدَائِعِ مَا أُخْرِجَ إِلَى الدُّنْيَا: از آنچه در دنیاست دل می‌کنی، هر چند شگفتی‌آور و زیبا باشد/ خطبه ۱۶۵)، حِسْرَةٌ (حسرت)، (فَخِرَجَ مِنَ الدُّنْيَا بِحِسْرَتِهِ: پس با حسرت از دنیا رود/ حکمت ۴۳۰)، بَصْرٌ (چشم)، (الْبَصِيرُ مِنْهَا مِتْرُودٌ: بینا برای آخرت توشه برمی‌گیرد/ خطبه ۱۳۳)، الشَّيْطَانُ (شیطان)، (ثُمَّ أُتِيتُمْ شِرَارُ النَّاسِ وَ مِنْ رَمَى بِهِ الشَّيْطَانُ مَرَامِيَهُ: شما (خوارج)، بدترین مردم و آلت دست شیطان هستید/ خطبه ۱۲۷)، الذِّمُّ (نکوهش)، (أَيُّهَا الذِّمُّ لِلدُّنْيَا الْمَغْتَرُّ بِغُرُورِهَا: ای نکوهش‌کننده دنیا، که خود به غرور دنیا مغروری/ حکمت ۱۳۱)، با سبک زندگی ارتباط دارد. پس از بررسی موارد یاد شده شاخص‌های

استنباطی و مؤلفه‌های مربوط به سه نوع سبک زندگی در جدول شماره ۱ و روایی سنجی یافته‌ها، در جدول شماره ۲ آمده است. هر یک از انواع سه‌گانه سبک زندگی موارد و مصادیق زیادی را شامل می‌شود. آنچه در اینجا گزارش شده مؤلفه‌های مربوط به سبک‌های سه‌گانه است. الگوی مفهومی سه نوع سبک زندگی در شکل شماره ۱ نشان داده شده است.

سبک زندگی، ذیل سه نوع سبک زندگی زهد ورزی-سودمند، دنیاگرایی-غفلت زده و اجتنابی- غیرفعال طبقه‌بندی شد. با بررسی و اعمال نظر کارشناسان سرانجام ۱۶ مؤلفه برای سبک زندگی زهد ورزی- سودمند، ۱۱ مؤلفه برای سبک دنیاگرایی- غفلت زده، ۶ مؤلفه برای سبک اجتنابی- غیرفعال به دست آمد. گزیده‌ای از مستندات (جهت رعایت اختصار)، محتوای

جدول ۱. نتایج مربوط به مستندات، محتوای استنباطی و مؤلفه‌ها

شماره	گزاره‌ها و مستندات متن کتاب نهج‌البلاغه	محتوای استنباط شده	مؤلفه‌ها
۱	لَا زُهْدَ كَالزُّهْدِ فِي الْحَرَامِ (حکمت ۱۱۳).	دوری از حرام	پرهیز از محرمات
۲	أَيُّهَا النَّاسُ الزَّهَادَةُ قَصْرُ الْأَمَلِ وَالشُّكْرُ عِنْدَ النِّعَمِ وَالنُّورُ عِنْدَ الْمَحَارِمِ فَإِنْ عَزَبَ ذَلِكَ عَنْكُمْ فَلَا يَغْلِبُ الْحَرَامُ صَبْرَكُمْ (خطبه ۸۱).	اجتناب و پرهیز از محرمات	
۳	إِزْهَدْ فِي الدُّنْيَا يَبْصُرْكَ اللَّهُ عَوْرَاتِهَا (حکمت ۳۹۱).	زهد ورزی در دنیا	
۴	تَمَسَّكَ بِحَبْلِ الْقُرْآنِ وَاسْتَنْصَحَهُ وَاجَلَ حَالَهُ وَحَرَّمَ حَرَامَهُ (نامه ۶۹).	ترک محرمات	
۵	أَنَّ الْمُتَّقِينَ ذَهَبُوا بِعَاجِلِ الدُّنْيَا وَاجَلَ الْآخِرَةِ ... أَصَابُوا لَذَّةَ زُهْدِ الدُّنْيَا فِي دُنْيَاهُمْ وَتَيَقَّنُوا أَنَّهُمْ جِيرَانُ اللَّهِ غَدًا فِي آخِرَتِهِمْ (نامه ۲۷).	احساس آرامش و رضایت درونی، یقین داشتن	احساس آرامش و رضایت درونی
۶	فَمِنْ عَلَامَةِ أَحَدِهِمْ أَنْكَ تَرَى لَهُ ... وَتَجَمُّلاً فِي فَاقَهُ وَصَبْرًا فِي شِدَّةٍ وَطَلَبًا فِي حَلَالٍ وَنَشَاطًا فِي هُدًى وَتَجَرُّجًا عَنِ طَمَعٍ (خطبه ۱۹۳).	احساس نشاط معنوی و آرامش	
۷	وَمَنْ اقْتَصَرَ عَلَى بُلْغَةِ الْكَفَافِ فَقَدْ انْتَضَمَ الرَّاحَةَ وَتَبَوَّأَ خَفْضَ الدَّعْوَةِ (حکمت ۳۷۱).	آسوده‌خاطری به دلیل استفاده کردن از دنیا به قدر کفایت	
۸	حَكْمَ عَلَى مُكْثَرٍ مِنْهَا بِالْفَاقَةِ وَاعْيِنَ مَنْ عَنِ عَنِهَا بِالرَّاحَةِ (حکمت ۳۶۷).	احساس راحتی و آسایش، بی‌نیازی از دنیا	
۹	الْمُؤْمِنُ بَشْرُهُ فِي وَجْهِهِ وَحَزْنُهُ فِي قَلْبِهِ أَوْسَعُ شَيْءٍ صَدْرًا وَأَذَلُّ شَيْءٍ نَفْسًا يَكْرَهُ الرِّفْعَةَ وَبِشْنَأِ السُّمْعَةِ طَوِيلٌ غَمُهُ بَعِيدٌ هَمُّهُ كَثِيرٌ صَمْتُهُ مَشْغُولٌ وَقْتُهُ شُكُورٌ صَبُورٌ مَعْمُورٌ (حکمت ۳۳۳).	داشتن شادی در چهره	مقاومت در برابر سختی‌ها
۱۰	وَالصَّبْرُ مِنْهَا عَلَى أَرْبَعِ شُعَبٍ عَلَى الشُّوقِ وَالشَّفَقِ وَالزُّهْدِ وَالتَّرَقُّبِ (حکمت ۳۱).	صبر در سختی‌ها و مشکلات	
۱۱	وَمَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا اسْتَهَانَ بِالْمُصِيبَاتِ (حکمت ۳۱).	ساده‌پنداشتن مصائب و نترسیدن از مشکلات	
۱۲	وَالزُّهْدُ كُلُّهُ بَيْنَ كَلِمَتَيْنِ مِنَ الْقُرْآنِ قَالَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَمَنْ لَمْ يَأْسَ عَلَى الْمَاضِي وَ لَمْ يَفْرَحْ بِالْآتِي فَقَدْ أَخَذَ الزُّهْدَ بِطَرَقِيهِ (حکمت ۴۳۹).	حسرت نخوردن و اندوهگین نشدن برای آن چه از دست رفته است	
۱۳	فَمِنْ عَلَامَةِ أَحَدِهِمْ أَنْكَ تَرَى لَهُ قُوَّةً فِي دِينِهِ... وَتَجَمُّلاً فِي فَاقَهُ وَصَبْرًا فِي شِدَّةٍ (خطبه ۱۹۳).	مقاومت در سختی‌ها	
۱۴	الْمُؤْمِنُ بَشْرُهُ فِي وَجْهِهِ وَحَزْنُهُ فِي قَلْبِهِ أَوْسَعُ شَيْءٍ صَدْرًا وَأَذَلُّ شَيْءٍ نَفْسًا يَكْرَهُ الرِّفْعَةَ وَبِشْنَأِ السُّمْعَةِ طَوِيلٌ غَمُهُ بَعِيدٌ هَمُّهُ كَثِيرٌ صَمْتُهُ مَشْغُولٌ وَقْتُهُ شُكُورٌ صَبُورٌ مَعْمُورٌ (حکمت ۳۳۳).	داشتن سعه صدر	

مفهوم‌سازی انواع سبک زندگی...

مؤلفه‌ها	محتوای استنباط شده	گزاره‌ها و مستندات متن کتاب نهج البلاغه	شماره
شکر نعمت های الهی	شکرگزاری در برابر نعمت ها	أَيُّهَا النَّاسُ الزَّهَادَةُ قِصْرُ الْأَمَلِ وَالشُّكْرُ عِنْدَ النِّعَمِ وَالتَّوَرُّعُ عِنْدَ الْمَحَارِمِ (خطبه ۸۱).	۱
	شکر نعمت ها	وَلَا تَنْسُوا عِنْدَ النِّعَمِ شُكْرَكُمْ (خطبه ۸۱).	۲
	شکرگزاری، یک ویژگی برجسته در این افراد	الْمُؤْمِنُ بِشْرُهُ فِي وَجْهِهِ وَحَزَنُهُ فِي قَلْبِهِ أَوْسَعُ شَيْءٍ صَدْرًا ... مَشْغُولٌ وَقْتُهُ شُكُورٌ صَبُورٌ مَعْمُورٌ (حکمت ۳۳۳).	۳
	استفاده نیکو از نعمت های الهی و تباه نکردن آن ها	وَأَسْتَصِلِحْ كُلَّ نِعْمَةٍ أَنْعَمَهَا اللَّهُ عَلَيْكَ وَلَا تُضَيِّعَنَّ نِعْمَةً مِنْ نِعَمِ اللَّهِ عِنْدَكَ وَ لِيُرِّ عَلَيْكَ أَثْرٌ مَا أَنْعَمَ اللَّهُ بِهٍ عَلَيْكَ (نامه ۶۹).	۴
رفقار سنجیده در دوستی با دیگران	دل نبستن به کسی که به آن‌ها علاقه ندارد	وَلَا تَرْغَبَنَّ فِيمَنْ زَهَدَ عَنْكَ وَلَا يَكُونَنَّ أَحْوَكَ أَقْوَى عَلَى قَطِيعَتِكَ مِنْكَ عَلَى صِلَتِهِ وَلَا تَكُونَنَّ عَلَى الْإِسَاءَةِ أَقْوَى مِنْكَ عَلَى الْإِحْسَانِ (نامه ۳۱).	۵
	دوستی با کسی که خواهان آنهاست و دوری از کسی که به آن‌ها رغبتی ندارد	زُهْدَكَ فِي رَاغِبٍ فَبِكَ نَقْصَانُ حَظِّ وَرَغْبَتِكَ فِي زَاهِدٍ فَبِكَ ذُلُّ نَفْسٍ (حکمت ۴۵۱).	۶
	دوری از برخی افراد و مهربانی با برخی مردم از روی زهد	بُعْدُهُ عَمَّنْ تَبَاعَدَ عَنْهُ زُهْدٌ وَ نِزَاهَةٌ وَ دُونُهُ مِمَّنْ دَنَا مِنْهُ لِينٌ وَ رَحْمَةٌ لَيْسَ تَبَاعُدُهُ بِكِبَرٍ وَ عَظَمَةٍ وَ لَا دُونُهُ بِمَكْرٍ وَ خَدِيعَةٍ (خطبه ۱۹۳).	۷
	روی گردان بودن پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم از دنیا	فَأَعْرَضَ عَنِ الدُّنْيَا بِقَلْبِهِ (خطبه ۱۰۹).	۸
عدم دلبستگی به دنیا	پرهیز داشتن امام علی علیه السلام از زر و زیور دنیا	و زُهْدًا فِيمَا تَنَافَسْتُمُوهُ مِنْ زُخْرَفِهِ وَ زِبْرَجِهِ (خطبه ۷۴).	۹
	کوتاه کردن آرزو و پرهیز از دنیاپرستی	الزَّهَادَةُ قِصْرُ الْأَمَلِ وَالشُّكْرُ عِنْدَ النِّعَمِ وَالتَّوَرُّعُ عِنْدَ الْمَحَارِمِ فَإِنَّ عَرَبَ ذَلِكَ عَنْكُمْ فَلَا يَغْلِبُ الْحَرَامُ صَبْرَكُمْ (خطبه ۸۱).	۱۰
	شادمانی نکردن برای آن چه به آن‌ها عطا شده است، دل نبستن به دنیا	الزَّهْدُ كُلُّهُ بَيْنَ كَلِمَتَيْنِ مِنَ الْقُرْآنِ قَالَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ لَكَيْلًا تَأْسَاوُا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَ مَنْ لَمْ يَأْسَ عَلَى الْمَاضِي وَ لَمْ يَفْرَحْ بِالْبَاتِي فَقَدْ أَخَذَ الزَّهْدَ بِطَرَفَيْهِ (حکمت ۴۳۹).	۱۱
	دل نبستن به آرزوهای طولانی در اثر تقوا	إِنَّ تَقْوَى اللَّهِ حَمَتُ أَوْلِيَاءِ اللَّهِ مَحَارِمَهُ ... وَ كَذَبُوا الْأَمَلَ فَلَا حَظَّوْا الْأَجَلَ (خطبه ۱۱۴).	۱۲
یاد خدا	یاد خدا بودن در حال کار و تجارت	إِنَّ لِلذِّكْرِ لَأَهْلًا أَخَذُوهُ مِنَ الدُّنْيَا بَدَلًا فَلَمْ تَشْغَلْهُمْ تِجَارَةٌ وَ لَا بَيْعٌ عَنْهُ يَقْطَعُونَ بِهِ أَيَّامَ الْحَيَاةِ (خطبه ۲۲۲).	۱۳
	به یاد خدا بودن در طول شبانه‌روز	لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يَرْمِ مَعَاشَهُ وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ (حکمت ۳۹۰).	۱۴
	یاد کردن خدا و زنده کردن دل با یاد خدا	فَإِنِّي أَوْصِيكَ بِتَقْوَى اللَّهِ أَيُّ بَنِي وَ لِرُؤْمِ أَمْرِهِ وَ عِمَارَةِ قَلْبِكَ بِذِكْرِهِ وَ الْإِعْتِصَامِ بِحَبْلِهِ وَ أَيُّ سَبَبٍ أَوْثَقُ مِنْ سَبَبِ بَيْنِكَ وَ بَيْنَ اللَّهِ إِنْ أَنْتَ أَخَذْتَ بِهِ (نامه ۳۱).	۱۵
	ذکر و یاد خدا به‌عنوان بهترین ذکرها	أَفِيضُوا فِي ذِكْرِ اللَّهِ فَإِنَّهُ أَحْسَنُ الذِّكْرِ (خطبه ۱۱۰).	۱۶
ترس از خدا	ترس از خدا در اثر تقوا	عِبَادَ اللَّهِ إِنْ تَقَوَى اللَّهُ حَمَتُ أَوْلِيَاءِ اللَّهِ مَحَارِمَهُ وَ الزَّمَّتْ قُلُوبُهُمْ مَخَافَتَهُ (خطبه ۱۱۴).	۱۷
	گریستن و لرزیدن در اثر ترس از خدا	إِذَا ذَكَرَ اللَّهُ هَمَلَتْ أَعْيُنُهُمْ حَتَّى تَبِلَ جَبُوبُهُمْ وَ مَادُوا كَمَا يَمِيدُ الشَّجَرُ يَوْمَ الرِّيحِ الْعَاصِفِ (خطبه ۹۷).	۱۸
	ترس از خدا و محبوب بودن نزد خدا	عِبَادَ اللَّهِ إِنْ مِنْ أَحَبِّ عِبَادِ اللَّهِ إِلَيْهِ عَبْدًا أَعَانَهُ اللَّهُ عَلَى نَفْسِهِ فَاسْتَشَعَرَ الْحَزْنَ وَ تَجَلَّبَبَ الْخَوْفَ (خطبه ۸۷).	۱۹
	ترس از خدا به علت خرد ورزی و نفکر	فَاتَّقُوا اللَّهَ عِبَادَ اللَّهِ تَقِيَّةَ ذِي لَبِّ شَغَلَ التَّفَكُّرَ قَلْبَهُ وَ أَنْصَبَ الْخَوْفَ بَدَنَهُ (خطبه ۸۳).	۲۰
ترس از خدا، استفاده درست از فرصت ها و دوری از گناه	إِمْرٌ خَافَ اللَّهُ وَ هُوَ مُعَمَّرٌ إِلَى أَجَلِهِ وَ مَنْظُورٌ إِلَى عَمَلِهِ إِمْرٌ أَلْجَمَ نَفْسَهُ بِلِجَامِهَا وَ زَمَّهَا بِرِمَامِهَا فَأَمْسَكَهَا بِلِجَامِهَا عَنْ مَعَاصِي اللَّهِ وَ قَادَهَا بِرِمَامِهَا إِلَى طَاعَةِ اللَّهِ (خطبه ۲۳۷).	۲۱	

فاضله محمدی سیرت و محمدصادق شجاعی

شماره	گزاره‌ها و مستندات متن کتاب نهج البلاغه	محتوای استنباط شده	مؤلفه‌ها
۱	أَنَّ الْمُتَّقِينَ ذَهَبُوا بِعَاجِلِ الدُّنْيَا وَ أَجَلِ الْآخِرَةِ ... ثُمَّ انْقَلَبُوا عَنْهَا بِالزَّادِ الْمُبْلَغِ وَ الْمَتَجَرِّ الرَّابِحِ أَصَابُوا لَذَّةَ زَهْدِ الدُّنْيَا فِي دُنْيَاهُمْ وَ تَيَقَّنُوا أَنَّهُمْ حَيْرَانُ اللَّهِ غَدًا فِي آخِرَتِهِمْ (نامه ۲۷).	توشه برداشتن برای آخرت	تلاش برای آخرت
۲	وَ إِنْ بَغِيَ عَلَيْهِ صَبْرٌ ... أَتَعَبَ نَفْسَهُ لِآخِرَتِهِ وَ أَرَّاحَ النَّاسَ مِنْ نَفْسِهِ (خطبه ۱۹۳).	به‌زحمت انداختن خود برای آخرت	
۳	وَ لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ مَرْمَةٍ لِمَعَاشٍ أَوْ خُطْوَةٍ فِي مَعَادٍ أَوْ لَذَةٍ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ (حکمت ۳۹۰).	تلاش برای آخرت به دلیل عاقل بودن	
۴	إِنَّ تَقْوَى اللَّهِ حَمَتُ أَوْلِيَاءِ اللَّهِ مَحَارِمَهُ وَ الزَّمَتُ قُلُوبَهُمْ مَخَافَتَهُ حَتَّى أَسْهَرَتْ لِيَالِيَهُمْ وَ أَظْمَأَتْ هَوَاجِرَهُمْ فَاحْذَرُوا الرَّاحَةَ بِالنَّصَبِ وَ الرِّىَّ بِالظَّمِيمِ وَ اسْتَقْرَبُوا الْأَجَلَ فَبَادَرُوا الْعَمَلَ وَ كَذَّبُوا الْأَمَلَ فَلَاخُطُوا الْأَجَلَ (خطبه ۱۱۴).	تلاش برای آخرت در اثر تقوا	
۵	فَإِنَّ الدُّنْيَا لَمْ تَخْلُقْ لَكُمْ دَارَ مَقَامٍ بَلْ خَلَقَتْ لَكُمْ مَجَازًا لِتَرَوُدُوا مِنْهَا الْأَعْمَالَ إِلَى دَارِ الْقَرَارِ (خطبه ۱۳۲).	در نظر گرفتن دنیا به‌عنوان محل برداشتن توشه برای آخرت	
۶	فَإِنَّ اللَّهَ جَعَلَ مُحَمَّدًا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ عَلَمًا لِلسَّاعَةِ وَ مَبْشَرًا بِالْجَنَّةِ وَ مُنذِرًا بِالْعُقُوبَةِ (خطبه ۱۶۰).	پیامبر به‌عنوان نشانه و یادآور آخرت	یاد آخرت
۷	وَ يَقْفُونَ عَلَيَّ مِثْلَ الْجَمْرِ مِنْ ذِكْرِ مَعَادِهِمْ (خطبه ۹۷).	ناآرام بودن به علت یاد معاد	
۸	وَ بَقِيَ رَجُلٌ غَضَّ أَبْصَارَهُمْ ذِكْرَ الْمَرْجِعِ (خطبه ۳۲).	چشم‌پوشی از دنیا به علت یاد آخرت	
۹	أَحْيَ قَلْبِكَ بِالْمَوْعِظَةِ وَ أَمَنَهُ بِالرَّهَادَةِ وَ قُوَّهُ بِالْيَقِينِ وَ تَوَرَّهُ بِالْحِكْمَةِ وَ ذَلَّلَهُ بِذِكْرِ الْمَوْتِ (نامه ۳۱).	آرام و خوار بودن قلب در اثر یاد مرگ	
۱۰	وَ مَنْ أَكْثَرَ مِنْ ذِكْرِ الْمَوْتِ رَضِيَ مِنَ الدُّنْيَا بِالْيَسِيرِ (حکمت ۳۴۹).	قناعت و راضی شدن به اندک ها در اثر یاد مرگ	
۱۱	دُنْيَاكُمْ هَذِهِ أَرْهَدُ عِنْدِي مِنْ عَفْطَةِ عَنَزٍ (خطبه ۳).	بی‌ارزش تر دانستن دنیا از آب بینی بزغاله	بی‌ارزش دانستن دنیا
۱۲	فَلَتَكُنِ الدُّنْيَا فِي أَعْيُنِكُمْ أَصْغَرَ مِنْ حَتَالَةِ الْقَرْظِ وَ قِرَاضَةِ الْجَلْمِ (خطبه ۳۲).	بی‌ارزش تر دیدن دنیا از پر کاه	
۱۳	يَا أَيُّهَا النَّاسُ مَتَاعُ الدُّنْيَا حَطَامٌ مَوْبِيءٌ فَتَجَنَّبُوا مَرْعَاهُ فَلَعَنَتَهَا أَحْطَى مِنْ طَمَأْنِينَتِهَا وَ بَلَّغَتَهَا أَرْزَاقِي مِنْ ثَرَوَتِهَا (حکمت ۳۶۷).	تشبیه کردن کالای دنیا به برگ های خشکیده	
۱۴	وَ اللَّهُ لَوْ أُعْطِيَ الْأَقَالِيمَ السَّبْعَةَ بِمَا تَحْتُ أَفْلَاكِهَا عَلَيَّ أَنْ أُعْصِيَ اللَّهَ فِي نَمْلَةٍ أَسْلَبَهَا جَلْبَ شَعِيرَةٍ مَا فَعَلْتَهُ وَ إِنْ دُنْيَاكُمْ عِنْدِي لَأَهْوَنُ مِنْ وَرَقَةٍ فِي فَمِّ جَرَادَةٍ تَقْضُمُهَا (خطبه ۲۲۴).	در نظر دانستن دنیا پست تر از برگ جویده شده	
۱۵	وَ اللَّهُ لَدُنْيَاكُمْ هَذِهِ أَهْوَنُ فِي عَيْنِي مِنْ عِرَاقِ خَنْزِيرٍ فِي يَدِ مُجَذُومٍ (حکمت ۲۳۶).	پست تر دانستن دنیا از استخوان خوک	
۱۶	إِنَّ الدُّنْيَا دَارُ فَنَاءٍ وَ عَنَاءٍ وَ غَيْرٍ وَ غَيْرٍ (خطبه ۱۱۴).	در نظر گرفتن دنیا به‌عنوان محل عبرت گرفتن	عبرت گرفتن
۱۷	صَدَقَ بِمَا سَلَفَ مِنَ الْحَقِّ وَ اعْتَبِرْ بِمَا مَضَى مِنَ الدُّنْيَا لِمَا بَقِيَ مِنْهَا فَإِنَّ بَعْضَهَا يُشْبِهُ بَعْضًا وَ آخِرَهَا لِأَحَقِّ بِأَوْلِيهَا (نامه ۶۹).	عبرت گرفتن از گذشته	
۱۸	وَ الْوَاجِبُ عَلَيْكَ أَنْ تَتَذَكَّرَ مَا مَضَى لِمَنْ تَقَدَّمَكَ (نامه ۵۳).	یادآوری سنت‌های بارز پیشینیان و عبرت گرفتن از آن‌ها	
۱۹	إِنَّمَا يَنْظُرُ الْمُؤْمِنُ إِلَى الدُّنْيَا بَعَيْنِ الْأَعْتَابِ وَ يَفْتَاتُ مِنْهَا بِبَطْنِ الْإِضْطِرَارِ وَ يَسْمَعُ فِيهَا بِأَذْنِ الْمَمَقَّتِ وَ الْأَبْغَاضِ (حکمت ۳۶۷).	نگریستن به دنیا با چشم عبرت	
۲۰	لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ فَسَاعَةٌ يَنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يَرْمُ مَعَاشَهُ وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَدُنْيَاهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ (حکمت ۳۹۰).	اختصاص زمانی از شبانه‌روز برای تأمین معاش	
۲۱	وَ لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ مَرْمَةٍ لِمَعَاشٍ أَوْ خُطْوَةٍ فِي مَعَادٍ أَوْ لَذَةٍ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ (حکمت ۳۹۰).	تلاش برای کسب حلال به علت خردورزی	کسب حلال و تأمین زندگی
۲۲	وَ إِنْ لِلذَّكْرِ لَأَهْلًا أَخَذُوهُ مِنَ الدُّنْيَا بَدَلًا فَلَمْ تَشْغَلْهُمْ تِجَارَةٌ وَ لَا بَيْعٌ عَنْهُ يَقْطَعُونَ بِهِ أَيَّامَ الْحَيَاةِ (خطبه ۲۲۲).	یاد خدا در کنار کسب حلال	
۲۳	فَمِنْ عَلَامَةِ أَحَدِهِمْ أَنَّكَ تَرَى لَهُ قُوَّةً فِي دِينٍ ... وَ صَبْرًا فِي شِدَّةٍ وَ طَلِبًا فِي حَلَالٍ (خطبه ۱۹۳).	طلب و جستجوی کسب حلال	
۲۴	طُوبَى لِمَنْ ذَلَّ فِي نَفْسِهِ وَ طَابَ كَسْبُهُ (حکمت ۱۲۳).	خوشبختی در اثر کسب حلال	

مفهوم‌سازی انواع سبک زندگی...

مؤلفه‌ها	محتوای استنباط شده	گزاره‌ها و مستندات متن کتاب نهج البلاغه	شماره
مخالفت با هوای نفس	دشمنی داشتن با نفس	إِنَّ الرَّاهِدِينَ فِي الدُّنْيَا تَبِكِي قُلُوبَهُمْ ... وَ يَكْثُرُ مَقْتَهُمْ أَنْفُسَهُمْ وَ إِنْ اغْتَبَطُوا بِمَا رَزَقُوا (خطبه ۱۱۳).	۱
	رام بودن نفس در اثر زهد	وَ رَأَى عَلَيْهِ إِزَارَ حَلَقٍ مَرْقُوعٍ فَقِيلَ لَهُ فِي ذَلِكَ فَقَالَ يَخْشَعُ لَهُ الْقَلْبُ وَ تَدُلُّ بِهِ النَّفْسُ وَ يَقْتَدِي بِهِ الْمُؤْمِنُونَ (حکمت ۱۰۳).	۲
	مخالفت با هوای نفس و سختی کشیدن در اثر تقوا	إِنَّ تَقْوَى اللَّهِ حَمَتُ أَوْلِيَاءِ اللَّهِ مُحَارِمَةٌ وَ أَلْزَمَتْ قُلُوبَهُمْ مُحَافَتَهُ حَتَّى أَسْهَرَتْ لِيَالِيَهُمْ وَ أَطْمَأَتُ هَوَاجِرَهُمْ فَأَخَذُوا الرَّاحَةَ بِالنَّصَبِ وَ الرَّيِّ بِالظَّمِّ وَ اسْتَقْرَبُوا الْأَجَلَ فَبَادَرُوا الْعَمَلَ وَ كَذَّبُوا الْأَمَلَ فَلَا حَظَّوْا الْأَجَلَ (خطبه ۱۱۴).	۳
	عبادت های سخت و طولانی	لَقَدْ رَأَيْتُ أَصْحَابَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ فَمَا أَرَى أَحَدًا يُشْبِهُهُمْ مِنْكُمْ لَقَدْ كَانُوا يُصْبِحُونَ شُعْتًا غُبْرًا وَ قَدْ بَاتُوا سَجْدًا وَ قِيَامًا يَرُوحُونَ بَيْنَ جِبَاهِهِمْ وَ خُدُودِهِمْ (خطبه ۹۷).	۴
	تسلط بر نفس در اثر یاد آخرت	إِمْلِكْ حَمِيَّةَ أَنْفِكَ وَ سُورَةَ حَدِّكَ وَ سَطْوَةَ يَدِكَ وَ غَرْبَ لِسَانِكَ وَ احْتَرَسْ مِنْ كُلِّ ذَلِكَ بِكَفِّ الْبَادِرَةِ وَ تَأْخِيرِ السَّطْوَةِ حَتَّى يَسْكُنَ غَضَبُكَ فَتَمْلِكَ الْأَخْتِيَارَ وَ لَنْ تَحْكُمَ ذَلِكَ مِنْ نَفْسِكَ حَتَّى تُكْثِرَ هُمُومَكَ بِذِكْرِ الْمَعَادِ إِلَى رَبِّكَ (نامه ۵۳).	۵
استفاده از لذت های حلال	استفاده از لذت های حلال در اثر ایمان	لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يَرْمِ مَعَاشَهُ وَ سَاعَةٌ يُحَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتَيْهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ (حکمت ۳۹۰).	۶
	استفاده از لذت های حلال به علت خردورزی	وَ لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثِ مَرَمَةٍ لِمَعَاشٍ أَوْ خَطْوَةٍ فِي مَعَادٍ أَوْ لَذَّةٍ فِي غَيْرِ مُحْرَمٍ (حکمت ۳۹۰).	۷
حرص و آزمندی	بیشتر شدن حرص و نیاز در اثر دنیاگرایی	فَإِنَّ الدُّنْيَا مَشْغَلَةٌ عَنْ غَيْرِهَا وَ لَمْ يَصِبْ صَاحِبُهَا مِنْهَا شَيْئًا إِلَّا فَتَحَتْ لَهُ حِرْصًا عَلَيْهَا وَ لَهْجًا بِهَا وَ لَنْ يَسْتَعْنِي صَاحِبُهَا بِمَا نَالَ فِيهَا عَمَّا لَمْ يَبْلُغْهُ مِنْهَا وَ مِنْ وَرَاءِ ذَلِكَ فِرَاقٌ مَا جَمَعَ وَ نَقْضٌ مَا أُبْرِمَ (نامه ۴۹).	۸
	تلاش کردن تا مرز جان برای رسیدن به دنیا	وَ إِنْ مِنْ أُنْغَضِ الرَّجَالِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى لَعِبْدًا وَ كَلَهُ اللَّهُ إِلَى نَفْسِهِ جَائِرًا عَنْ قَصْدِ السَّبِيلِ سَائِرًا بِغَيْرِ دَلِيلٍ إِنْ دُعِيَ إِلَى حِرْتِ الدُّنْيَا عَمَلٍ وَ إِنْ دُعِيَ إِلَى حِرْتِ الْآخِرَةِ كَسَلٍ (خطبه ۱۰۳).	۹
	حرص ورزی در اثر دنیا دوستی	وَ مَنْ لَهَجَ قَلْبُهُ بِحُبِّ الدُّنْيَا التَّاطَلَتْ قَلْبُهُ مِنْهَا بِثَلَاثِ هَمٍّ لَا يَعْجَبُ وَ حِرْصٍ لَا يَتْرُكُهُ وَ أَمَلٍ لَا يُدْرِكُهُ (حکمت ۲۲۸).	۱۰
آرزوهای طولانی	زیاده طلبی و سیر نشدن از نعمت ها به علت دنیاپرستی	يَعْمَلُ فِيهَا بِعَمَلِ الرَّاعِبِينَ إِنْ أُعْطِيَ مِنْهَا لَمْ يَشْبَعْ وَ إِنْ مَنِعَ مِنْهَا لَمْ يَقْنَعْ يَعْجِزُ عَنْ شُكْرِ مَا أُوتِيَ وَ يَبْتَغِي الرِّيَاذَةَ فِيمَا بَقِيَ يَنْهَى (حکمت ۱۵۰).	۱۱
	احساس حرص و نیاز به علت آرزوهای طولانی	أَشْرَفَ الْغِنَى تَرَكَ الْمَنَى (حکمت ۳۴).	۱۲
	آرزوهای دست نایافتنی در اثر دنیاپرستی	وَ مَنْ لَهَجَ قَلْبُهُ بِحُبِّ الدُّنْيَا التَّاطَلَتْ قَلْبُهُ مِنْهَا بِثَلَاثِ هَمٍّ لَا يَعْجَبُ وَ حِرْصٍ لَا يَتْرُكُهُ وَ أَمَلٍ لَا يُدْرِكُهُ (حکمت ۲۲۸).	۱۳
	بی‌بصیرتی و فراموش کردن خدا به دنبال آرزوهای طولانی	وَ اعْلَمُوا أَنَّ الْأَمَلَ يُسْهِى الْعَقْلَ وَ يُنْسِي الذِّكْرَ فَأَكْذِبُوا الْأَمَلَ فَإِنَّهُ غُرُورٌ (خطبه ۸۶).	۱۴
رنج و گرفتاری	آرزومندی و غفلت از مرگ	قَدْ غَابَ عَنْ قُلُوبِكُمْ ذِكْرُ الْأَجَالِ وَ حَضَرَ تَكْمُ كَوَادِبِ الْأَمَالِ (خطبه ۱۱۳).	۱۵
	رنج و گرفتاری به دلیل حرص و دنیاپرستی	وَ مِنْ إِقْتَصَرِ عَلَى بَلْعَةِ الْكَفَافِ فَقَدْ انْتَضَمَ الرَّاحَةُ وَ تَبَوَّأَ حَفْضَ الدَّعَةِ وَ الرَّغْبَةَ مِفْتَاحَ النَّصَبِ وَ مَطِيئَةَ التَّعَبِ (حکمت ۳۷۱).	۱۶
	نیازمندی و رنج در اثر دنیاگرایی	حَكِيمٌ عَلَى مَكْتَرٍ مِنْهَا بِالْفَاقَةِ وَ أَعِينٌ مِنْ غَنَى عَنْهَا بِالرَّاحَةِ (حکمت ۳۶۷).	۱۷
	همراه بودن نعمت های فراوان دنیا با مشکلات و سختی ها	لَا يَنَالُ أَمْرٌ مِنْ غَضَارَتِهَا رَغْبًا إِلَّا أَرْهَقَتْهُ مِنْ نَوَائِبِهَا تَعَبًا (خطبه ۱۱۱).	۱۸
	خوشی های دنیا همراه با بلاهای بسیار	وَ لَمْ تَطَّلُهُ فِيهَا دِيمَةٌ رَخَاءٍ إِلَّا هَنَّتَتْ عَلَيْهِ مَرْتَةٌ بَلَاءٍ (خطبه ۱۱۱).	۱۹
	هلاکت و گرفتاری در اثر طمع ورزی	إِنَّ الطَّمَعَ مُورِدٌ غَيْرَ مُصْدِرٍ وَ ضَامِنٌ غَيْرَ وَفِيٍّ (حکمت ۲۷۵).	۲۰

شماره	گزاره‌ها و مستندات متن کتاب نهج البلاغه	محتوای استنباط شده	مؤلفه‌ها
۱	وَالْجِرْصُ وَالْكِبْرُ وَالْحَسَدُ دَوَاعٍ إِلَى التَّقَحُّمِ فِي الدُّنُوبِ (حکمت ۳۷۱).	بی پروایی در گناه به دلیل حرص	بی‌پروایی در گناه
۲	فَإِنْ أَجَلُهُ مُسْتَوْرٌ عَنْهُ وَأَمَلُهُ خَادِعٌ لَهُ وَالشَّيْطَانُ مُوَكَّلٌ بِهِ يُزِينُ لَهُ الْمَعْصِيَةَ لِيُرِيَهَا (خطبه ۶۴).	زینت یافتن گناهان در اثر غفلت از مرگ و آرزوهای فریبنده	
۳	يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا جَرَّكَ عَلَى ذَنْبِكَ وَمَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ وَمَا أَنْسَكَ بِهَلِكِهِ نَفْسِكَ فَلَرَبَّمَا تَرَى الضَّاحِي مِنْ حَرِّ الشَّمْسِ فَتُظَلُّهُ أَوْ تَرَى الْمُبْتَلَى بِأَلْمِ يُمِضُ جَسَدَهُ فَتُبْكِي رَحْمَةً لَهُ فَمَا صَبْرَكَ عَلَى دَانِكَ وَجَلْدَكَ عَلَى مُصَابِكَ وَعَزَاكَ عَنِ الْبُكَاءِ عَلَى نَفْسِكَ وَهِيَ أَعَزُّ الْأَنْفُسِ عَلَيْكَ (خطبه ۲۲۳).	گناه کاری و نابود کردن خویش	
۴	مَنْ أَطَالَ الْأَمَلَ أَسَاءَ الْعَمَلَ (حکمت ۳۶).	کردار ناپسند به دنبال داشتن آرزوهای طولانی	رفتارهای نسنجیده
۵	فَإِنَّمَا أَهْلُهَا كِلَابٌ عَاوِيَةٌ وَسِبَاعٌ ضَارِيَةٌ يَهْرُ بَعْضُهَا عَلَى بَعْضٍ وَيَأْكُلُ عَزِيرُهَا ذَلِيلَهَا وَيَقْفَرُ كَبِيرُهَا صَغِيرَهَا (نامه ۳۱).	رحم نکردن به دیگران برای کسب مال بیشتر	
۶	وَأَمَّا طُولُ الْأَمَلِ فَيُنْسِي الْأَخِرَةَ أَلَا وَإِنَّ الدُّنْيَا قَدْ وَلَّتْ حَذَاءً فَلَمْ يَبْقَ مِنْهَا إِلَّا صُبَابَةٌ كَصُبَابَةِ الْإِنَاءِ اصْطَبَّهَا صَابُهَا (خطبه ۴۲).	غفلت از آخرت به علت دنیاگرایی	غفلت از آخرت
۷	وَإِنَّ مِنْ بَعْضِ الرِّجَالِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى لَعِبْدًا وَكَلَهُ اللَّهُ إِلَى نَفْسِهِ جَانِرًا عَنْ قُصْدِ السَّبِيلِ سَائِرًا بَغَيْرِ دَلِيلٍ إِنْ دُعِيَ إِلَى حَرْثِ الدُّنْيَا عَمِلَ وَإِنْ دُعِيَ إِلَى حَرْثِ الْأَخِرَةِ كَسَلَ (خطبه ۱۰۳).	سستی برای آخرت و تلاش برای دنیا	
۸	إِنَّ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ عُدْوَانٌ مُتَفَاوِتَانِ وَسَبِيلَانِ مُخْتَلِفَانِ فَمَنْ أَحَبَّ الدُّنْيَا وَتَوَلَّاهَا أَبْغَضَ الْآخِرَةَ وَعَادَاهَا (حکمت ۱۰۳).	کینه و دشمنی نسبت به آخرت	
۹	أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لَيَمْتَنِعُنِي مِنَ اللَّعِبِ ذِكْرُ الْمَوْتِ وَإِنَّهُ لَيَمْتَنِعُهُ مِنْ قَوْلِ الْحَقِّ نِسْيَانُ الْآخِرَةِ (خطبه ۸۴).	دوری از حق در اثر فراموشی آخرت	غفلت از مرگ
۱۰	لِفَضَارَتِ الدُّنْيَا أُمْلَكَ بِكُمْ مِنَ الْآخِرَةِ وَالْعَاجِلَةُ أَذْهَبَ بِكُمْ مِنَ الْآجِلَةِ (خطبه ۱۱۳).	فراموش کردن آخرت به علت دنیازدگی	
۱۱	لَوْ رَأَى الْعَبْدُ الْأَجَلَ وَصَمِيرَةَ لِأَبْغَضِ الْأَمَلِ وَغُرُورَهُ (حکمت ۳۳۴).	غفلت از یاد مرگ به دنبال دنیاگرایی	
۱۲	مَنْ جَرَى فِي عِنَانِ أَمَلِهِ عَثَرَ بِأَجَلِهِ (حکمت ۱۹).	غافل بودن از مرگ به علت آرزومندی	
۱۳	قَدْ غَابَ عَنْ قُلُوبِكُمْ ذِكْرُ الْأَجَالِ وَحَضَرَتْكُمْ كَوَادِبُ الْأَمَالِ (خطبه ۱۱۳).	آرزوهای فریبنده مایه غفلت از مرگ	
۱۴	أَوْصِيَكُمْ بِذِكْرِ الْمَوْتِ وَإِفْلَاقِ الْعَفْلَةِ عَنْهُ وَكَيْفَ غَفَلْتُمْ عَمَّا لَيْسَ يَغْفِلُكُمْ وَطَمَعَكُمْ فِيْمَنْ لَيْسَ يَمْهَلُكُمْ (خطبه ۱۸۸).	طمع ورزی در اثر غفلت از مرگ	
۱۵	وَقَدْ رَأَيْتُ مَنْ كَانَ قَبْلَكَ مِمَّنْ جَمَعَ الْمَالَ وَحَذَرَ الْإِفْلَاقِ وَآمَنَ الْعَوَاقِبِ طُولَ أَمَلٍ وَاسْتَبْعَادِ أَجَلٍ كَيْفَ نَزَلَ بِهِ الْمَوْتُ فَأَزَعَجَهُ عَنْ وَطَنِهِ (خطبه ۱۳۲).	غفلت از مرگ به علت مال اندوزی و آرزومندی	حسرت و اندوه
۱۶	إِنَّ أَعْظَمَ الْحَسَرَاتِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَسْرَةُ رَجُلٍ كَسَبَ مَالًا فِي غَيْرِ طَاعَةِ اللَّهِ فَوَرَّثَهُ رَجُلٌ فَأَنْفَقَهُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ سَبْحَانَهُ فُدْخِلَ بِهِ الْجَنَّةَ وَدَخَلَ الْأَوَّلَ بِهِ النَّارَ (حکمت ۴۲۹).	بیشترین حسرت‌ها در آخرت به دنبال جمع کردن مال و بخشش نکردن آن.	
۱۷	إِنَّ أَحْسَرَ النَّاسِ صَفْقَةً وَأَخْيَبَهُمْ سَعْيًا رَجُلٌ أَخْلَقَ بَدَنَهُ فِي طَلَبِ مَالِهِ وَلَمْ تُسَاعِدْهُ الْمَقَادِيرُ عَلَى إِرَادَتِهِ فَخَرَجَ مِنَ الدُّنْيَا بِحَسْرَتِهِ وَقَدِمَ عَلَى الْآخِرَةِ بِتَبِعَتِهِ (حکمت ۴۳۰).	زیان کردن، ناامیدی و حسرت به علت خسته کردن خود در طلب مال دنیا	
۱۸	اتَّقُوا اللَّهَ فَكَمْ مِنْ مُؤْمِلٍ مَا لَا يَلْبَغُهُ وَبَانٍ مَا لَا يَسْكُنُهُ وَجَامِعٍ مَا سَوْفَ يَتْرُكُهُ وَلَعْلَهُ مِنْ بَاطِلٍ جَمَعَهُ وَمِنْ حَقٍّ مَنَعَهُ أَصَابَهُ حَرَامًا وَاحْتَمَلَ بِهِ أَثَامًا فَبَاءَ بِؤُورِهِ وَقَدِمَ عَلَى رَبِّهِ أَسْفًا لَاهِفًا قَدْ حَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ (حکمت ۳۴۴).	حسرت و اندوه به دلیل مال اندوزی	
۱۹	وَمِنْ اسْتَشْعَرَ الشَّغْفَ بِهَا مَلَّتْ صَمِيرَةُ أَشْجَانًا لَهْنٌ رَفِصٌ عَلَى سُوَيْدَاءٍ قَلْبِهِ هَمٌّ يَشْغَلُهُ وَ عَمٌّ يَحْزَنُهُ كَذَلِكَ حَتَّى يُؤْخَذَ بِكَطْمِهِ فَيُلْقَى بِالْفَضَاءِ مُنْقَطِعًا أَبْهَرَاهُ هِينًا عَلَى اللَّهِ فَنَاوَهُ وَ عَلَى الْإِخْوَانِ الْقَاوَهُ (حکمت ۳۶۷).	غم و اندوه به علت دل بستن به دنیا	

مفهوم‌سازی انواع سبک زندگی...

مؤلفه‌ها	محتوای استنباط شده	گزاره‌ها و مستندات متن کتاب نهج البلاغه	شماره
بندگی دنیا	بندگی دنیا در اثر دنیاپرستی	مَنْ عَظَمَتِ الدُّنْيَا فِي عَيْنِهِ وَ كَبُرَ مَوْقِعُهَا مِنْ قَلْبِهِ أَثَرَهَا عَلَى اللَّهِ تَعَالَى فَانْقَطَعَ إِلَيْهَا وَ صَارَ عَبْدًا لَهَا (همان، ۲۹۸).	۱
	عبد دنیا شدن به علت آرزوهای فریبنده و غفلت از مرگ	لَقَدْ غَابَ عَنِ قُلُوبِكُمْ ذِكْرُ الْأَجَالِ وَ حَضْرَتُكُمْ كَوَادِبِ الْأَمَالِ صَارَتِ الدُّنْيَا أَمْلَكَ بِكُمْ مِنَ الْآخِرَةِ (خطبه ۱۱۳).	۲
	دوستی دنیا مایه بندگی دنیا	وَ أَمَاتَتِ الدُّنْيَا قَلْبَهُ وَ وَلِهَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَهُوَ عَبْدٌ لَهَا (خطبه ۱۰۹).	۳
بی‌بصیرتی	بی‌بصیرتی در اثر آرزومندی	وَ الْأُمَانِيُّ تَعْمَى أَعْيُنَ الْبِصَائِرِ (حکمت ۲۷۵).	۴
	بی‌بصیرتی و بی‌اختیاری به دنبال دنیاپرستی	أَهْلُ الدُّنْيَا كَرَكِبٍ يَسَارُ بِهِمْ وَ هُمْ نِيَامٌ (حکمت ۶۴).	۵
	بی‌بصیرتی به علت چشم دوختن به دنیا	وَ مَنْ أَبْصَرَ بِهَا بَصْرَتَهُ وَ مَنْ أَبْصَرَ إِلَيْهَا أَعْمَتَهُ (خطبه ۸۲).	۶
	سرگردانی و بی‌بصیرتی به علت دنیازدگی	سَلَكْتَ بِهِمُ الدُّنْيَا طَرِيقَ الْعَمَى وَ أَخَذْتَ بِأَبْصَارِهِمْ عَنْ مَنَارِ الْهُدَى فَتَاهُوا فِي حَيْرَتِهَا وَ عَرَفُوا فِي نِعْمَتِهَا وَ اتَّخَذُوهَا رَبًّا فَلَعِبَتْ بِهِمْ وَ لَعِبُوا بِهَا وَ نَسُوا مَا وَرَاءَهَا (نامه ۳۱).	۷
دل‌مردگی	بی‌بصیرتی در اثر دل بستن به دنیا	وَ مَنْ عَشِقَ شَيْئًا أَعَشَى بَصْرَهُ وَ أَمْرَضَ قَلْبَهُ فَهُوَ يَنْظُرُ بَعَيْنٍ غَيْرِ صَاحِبِهَا وَ يَسْمَعُ بِأَذُنٍ غَيْرِ سَمِيعِهَا فَذُ خَرَقَتْ الشَّهَوَاتُ عَقْلَهُ (خطبه ۱۰۹).	۸
	مردن دل در اثر دوستی دنیا	وَ أَمَاتَتِ الدُّنْيَا قَلْبَهُ (خطبه ۱۰۹).	۹
	دل‌مردگی به دلیل عدم پرهیزکاری	وَ مَنْ كَثُرَ خَطْوُهُ قَلَّ حَيَاؤُهُ وَ مَنْ قَلَّ حَيَاؤُهُ قَلَّ وَرَعُهُ وَ مَنْ قَلَّ وَرَعُهُ مَاتَ قَلْبُهُ (حکمت ۳۴۹).	۱۰
استفاده نکردن از حلال‌ها	پرهیز از حلال‌ها	يَا عَدِي نَفْسُهُ لَقَدْ اسْتَهَامَ بِكَ الْخَبِيثُ أَمَا رَحِمْتَ أَهْلَكَ وَ وَلَدَكَ أَمْ تَرَى اللَّهَ أَحَلَ لَكَ الطَّيِّبَاتِ وَ هُوَ يَكْرِهُ أَنْ تَأْخُذَهَا أَنْتَ أَهْوَنُ عَلَى اللَّهِ مِنْ ذَلِكَ (خطبه ۲۰۹).	۱۱
بی‌توجهی به خانواده	رحم نکردن و بی‌توجهی به زن و فرزند	يَا عَدِي نَفْسُهُ لَقَدْ اسْتَهَامَ بِكَ الْخَبِيثُ أَمَا رَحِمْتَ أَهْلَكَ وَ وَلَدَكَ أَمْ تَرَى اللَّهَ أَحَلَ لَكَ الطَّيِّبَاتِ وَ هُوَ يَكْرِهُ أَنْ تَأْخُذَهَا أَنْتَ أَهْوَنُ عَلَى اللَّهِ مِنْ ذَلِكَ (خطبه ۲۰۹).	۱۲
کور دلی	کور دلی در اثر اجبار و اکراه	إِنَّ لِلْقُلُوبِ شَهْوَةً وَ إِقْبَالَ وَ إِدْبَارًا فَاتُوهَا مِنْ قَبْلِ شَهْوَتِهَا وَ إِقْبَالِهَا فَإِنَّ الْقَلْبَ إِذَا أَكْرَهَ عَمِيَ (حکمت ۱۹۳).	۱۳
مذمت کردن دنیا	کناره‌گیری از دنیا و نکوهش کردن آن	وَ قَدْ سَمِعَ رَجُلًا يَذُمُّ الدُّنْيَا أَيُّهَا الدَّامُ لِلدُّنْيَا الْمَعْتَرُ بَعْرُورُهَا الْمَخْدُوعُ بِأَبْطِيلِهَا أَمْ تَعْتَرُ بِالدُّنْيَا ثُمَّ تَذَمُّهَا أَنْتَ الْمُنْتَجِمُ عَلَيْهَا أَمْ هِيَ الْمُنْتَجِمَةُ عَلَيْكَ (حکمت ۱۳۱).	۱۴
	جدا شدن از دنیا و نکوهش کردن آن	فَمَنْ ذَا يَذْمُهَا وَ قَدْ أَذْنَتْ بَيْنِهَا وَ نَادَتْ بِفِرَاقِهَا وَ نَعَتْ نَفْسَهَا وَ أَهْلَهَا فَمَثَلَتْ لَهُمْ بِلَائِهَا الْبَلَاءَ وَ شَوْقَتَهُمْ بِسُرُورِهَا إِلَى السُّرُورِ (حکمت ۱۳۱).	۱۵
بی‌بصیرتی	بی‌بصیرتی خوارج که دنیا را ترک کرده بودند.	سَيُوقِفُكُمْ عَلَى عَوَاتِقِكُمْ تَضَعُونَهَا مَوَاضِعَ الْبُرِّ وَ السَّقَمِ (خطبه ۱۲۷).	۱۶
گمراهی توسط شیطان	فریب خوردن خوارج توسط شیطان	ثُمَّ أَنْتُمْ شِرَارُ النَّاسِ وَ مَنْ رَمَى بِهِ الشَّيْطَانُ مَرَامِيَهُ وَ ضَرَبَ بِهِ تِيهَهُ. (خطبه ۱۲۷).	۱۷
	فریب خوردن خوارج توسط شیطان و نفس اماره	الشَّيْطَانُ الْمُضِلُّ وَ النَّفْسُ الْأَمَارَةُ بِالسُّوءِ عَرَّتَهُمُ بِالْأُمَانِيِّ وَ فَسَحَتْ لَهُمُ بِالْمَعَاصِي وَ وَعَدَتْهُمْ بِالْإِطْهَارِ فَافْتَحَمَتْ بِهِمُ النَّارَ (حکمت ۳۲۳).	۱۸

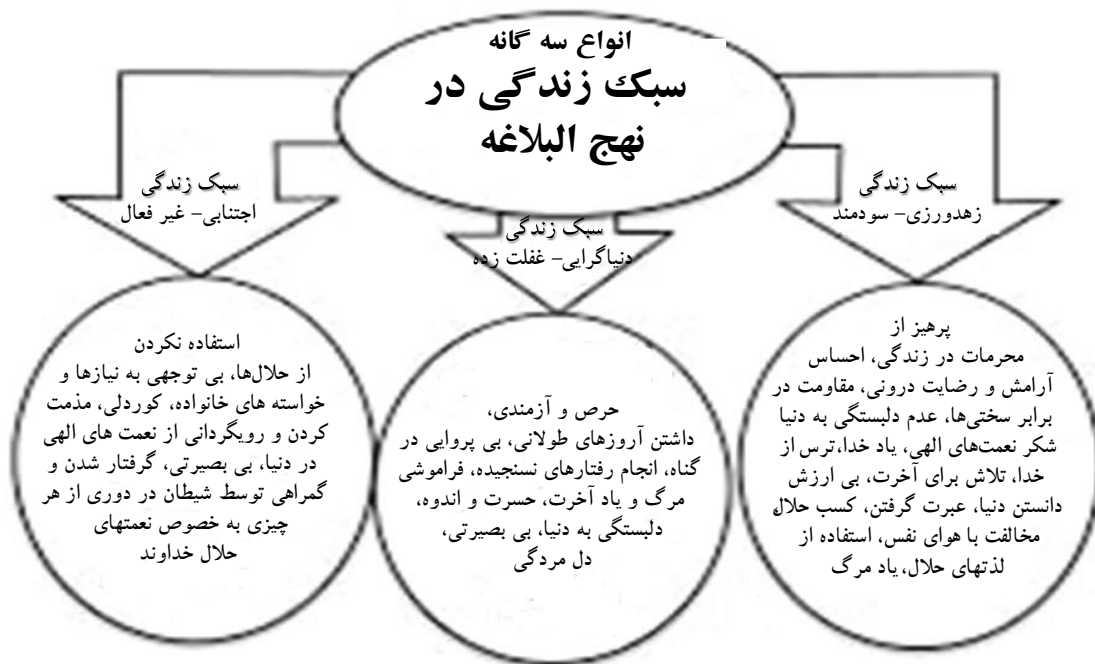
جدول ۲. نتایج روایی سنجی مؤلفه‌های سه نوع سبک زندگی در نهج البلاغه

مؤلفه	میزان ضرورت و مفید بودن مؤلفه (Content Validity Ratio)				میزان ارتباط و مطابقت مؤلفه (Content Validity Index)						مؤلفه‌های مربوط به هر نوع سبک زندگی بر اساس آموزه‌های نهج البلاغه	سه نوع سبک زندگی
	سطح معناداری	غیر ضروری	مفید ولی غیر ضروری	مفید و ضروری	مؤلفه	سطح معناداری	غیر مرتبط	مرتبط و نیاز به بازبینی	نسبتاً مرتبط	کاملاً مرتبط		
۰/۸۶	۰/۴۹	۰	۱	۱۴	۰/۹۳	۰/۷۹	۰	۱	۰	۱۴	پرهیز از محرمات در زندگی	سبک زندگی زهد و ورزی - سوده‌مند
۰/۱۶	۰/۴۹	۱	۲	۱۲	۰/۹۳	۰/۷۹	۱	۰	۲	۱۲	احساس آرامش و رضایت درونی	
۰/۱۶	۰/۴۹	۱	۲	۱۲	۰/۹۳	۰/۷۹	۱	۰	۲	۱۲	مقاومت در برابر سختی‌ها	
۰/۷۳	۰/۴۹	۰	۲	۱۳	۱	۰/۷۹	۰	۰	۱	۱۴	شکر نعمت‌های الهی	
۰/۱۶	۰/۴۹	۱	۲	۱۲	۰/۸	۰/۷۹	۳	۰	۵	۷	رفتار سنجیده در دوستی با دیگران	
۰/۷۳	۰/۴۹	۱	۱	۱۳	۰/۹۳	۰/۷۹	۱	۰	۱	۱۳	عدم دلبستگی به دنیا	
۰/۸۶	۰/۴۹	۰	۱	۱۴	۱	۰/۷۹	۰	۰	۱	۱۴	یاد خدا	
۰/۱۶	۰/۴۹	۱	۲	۱۲	۰/۹۳	۰/۷۹	۱	۰	۱	۱۳	ترس از خدا	
۰/۸۶	۰/۴۹	۰	۱	۱۴	۱	۰/۷۹	۰	۰	۱	۱۴	تلاش برای آخرت	
۰/۷۳	۰/۴۹	۰	۲	۱۳	۱	۰/۷۹	۰	۰	۲	۱۳	یاد آخرت	
۰/۷۳	۰/۴۹	۰	۲	۱۳	۰/۹۳	۰/۷۹	۰	۱	۲	۱۲	یاد مرگ	
۰/۱۶	۰/۴۹	۱	۲	۱۲	۱	۰/۷۹	۰	۰	۴	۱۱	بی‌ارزش دانستن دنیا	
۰/۱۶	۰/۴۹	۱	۲	۱۲	۰/۹۳	۰/۷۹	۰	۱	۶	۸	عبرت گرفتن	
۰/۷۳	۰/۴۹	۰	۲	۱۳	۱	۰/۷۹	۰	۰	۱	۱۴	کسب حلال و تأمین زندگی	
۰/۱۶	۰/۴۹	۱	۲	۱۲	۱	۰/۷۹	۰	۰	۴	۱۱	مخالفت با هوای نفس	
۰/۱۶	۰/۴۹	۱	۲	۱۲	۰/۹۳	۰/۷۹	۰	۱	۳	۱۱	استفاده از لذت‌های حلال	
۰/۸۶	۰/۴۹	۰	۱	۱۴	۱	۰/۷۹	۰	۰	۱	۱۴	حرص و آزمندی	
۰/۱۶	۰/۴۹	۱	۲	۱۲	۰/۹۳	۰/۷۹	۰	۱	۲	۱۲	آرزوهای طولانی	
۰/۱۶	۰/۴۹	۱	۲	۱۲	۰/۸	۰/۷۹	۲	۱	۵	۷	رنج و گرفتاری	
۰/۱۶	۰/۴۹	۱	۲	۱۲	۰/۹۳	۰/۷۹	۰	۱	۲	۱۲	بی‌پروایی در گناه	
۰/۱۶	۰/۴۹	۱	۲	۱۲	۰/۸۶	۰/۷۹	۲	۰	۴	۹	رفتارهای نسنجیده	
۰/۷۳	۰/۴۹	۰	۲	۱۳	۱	۰/۷۹	۰	۰	۲	۱۳	غفلت از آخرت	
۰/۷۳	۰/۴۹	۰	۲	۱۳	۱	۰/۷۹	۰	۰	۲	۱۳	غفلت از مرگ	
۰/۱۶	۰/۴۹	۰	۳	۱۲	۱	۰/۷۹	۰	۰	۵	۱۰	حسرت و اندوه	
۰/۷۳	۰/۴۹	۰	۲	۱۳	۱	۰/۷۹	۰	۰	۳	۱۲	دلبستگی به دینار دنیا	
۰/۱۶	۰/۴۹	۱	۲	۱۲	۰/۸۶	۰/۷۹	۱	۱	۵	۸	بی‌بصیرتی	
۰/۱۶	۰/۴۹	۱	۲	۱۲	۰/۸۶	۰/۷۹	۱	۱	۳	۱۰	دل‌مردگی	
۰/۱۶	۰/۴۹	۱	۲	۱۲	۱	۰/۷۹	۰	۰	۵	۱۰	استفاده نکردن از حلال‌ها	
۰/۱۶	۰/۴۹	۱	۲	۱۲	۰/۸۶	۰/۷۹	۲	۰	۲	۱۱	بی‌توجهی به خانواده	
۰/۱۶	۰/۴۹	۱	۲	۱۲	۰/۸۶	۰/۷۹	۱	۱	۴	۹	کوردلی	
۰/۷۳	۰/۴۹	۰	۲	۱۳	۰/۹۳	۰/۷۹	۰	۱	۴	۱۰	مذمت کردن دنیا	
۰/۱۶	۰/۴۹	۰	۳	۱۲	۰/۸۶	۰/۷۹	۰	۲	۳	۱۰	بی‌بصیرتی	
۰/۱۶	۰/۴۹	۰	۳	۱۲	۰/۸	۰/۷۹	۱	۲	۲	۱۰	گمراهی توسط شیطان	

سبک زندگی زهد و ورزی - سوده‌مند

سبک زندگی دنیاگرایی - غفلت زده

سبک زندگی اجتنابی - غیرفعال



شکل ۱. الگوی مفهومی انواع سه‌گانه سبک زندگی در نهج‌البلاغه

### بحث و نتیجه‌گیری

بی‌تردید سبک زندگی اسلامی مانند هر سبک زندگی دیگر خاستگاهش فرهنگ مربوط به آن است و بر همگان روشن است که متون دینی، خاستگاه اصلی فرهنگ و سبک زندگی اسلامی است. در پژوهش حاضر، گزاره‌های مرتبط با انواع سبک زندگی بر اساس الگوی سه وجهی سبک زندگی (۳۴) از نهج‌البلاغه استخراج و تجزیه و تحلیل شد، در نهایت مؤلفه‌های مربوط به سبک زندگی، به تفکیک در سه سبک زهدورزی-سودمند که بهنجار بوده، سبک دنیاگرایی-غفلت زده و سبک اجتنابی-غیرفعال که نابهنجار هستند، مشخص گردید. آموزه‌های اسلامی انسان را به سبک زهدورزی-سودمند توصیه می‌کند در حالیکه دو سبک دنیاگرایی-غفلت زده و اجتنابی-غیرفعال را نابهنجار توصیف کرده و افراد را از آن‌ها بر حذر می‌دارد.

یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های پیشین درباره انواع سبک زندگی همسویی دارد. برای مثال، سبک زندگی زهدورزی-سودمند با سبک مفید اجتماعی در نظریه Adler

(۱۹۸۲) مشابهت دارد. Fung و Webster (۲۰۱۸) اظهار می‌دارند که علاقه اجتماعی یکی از مفاهیمی است که Adler در نظریه خود بیشترین تمرکز را بر آن دارد، به‌عنوان تمایل به ارتباط نزدیک با سلامت سایر افراد جامعه تعریف می‌شود و باعث شکل‌گیری ویژگی‌های شخصیتی مانند امید و خوش‌بینی، احساس خیرخواهی، همدلی، تعلق، همکاری و مسئولیت در قبال جامعه می‌گردد. به عقیده Adler، علاقه اجتماعی ارتباط تنگاتنگی با همزادپنداری با افراد دیگر و همدلی دارد (۳۹). Erbaş (۲۰۲۳) معتقد است که افراد سالم از نظر روان‌شناختی، تلاش می‌کنند تا موفقیتی را دنبال کنند که برای جامعه مفید باشد، درحالی‌که افراد ناسالم فقط برای برتری خود تلاش می‌کنند (۴۰). در پژوهش حاضر نیز این ویژگی‌ها در قالب احساس آرامش و رضایت درونی و مخالفت با هوای نفس در سبک زندگی زهدورزی-سودمند بیان شده است.

یافته‌های پژوهش حاضر در مورد مؤلفه‌های کسب حلال و تأمین زندگی، استفاده از لذت‌های حلال و رفتار سنجیده با

دیگران در سبک زندگی زهد ورزی - سودمند نیز با سبک مفید اجتماعی Adler (۱۹۸۲) همخوان است. او بیان می‌کند که علاوه بر علاقه اجتماعی، از افراد انتظار می‌رود در طول زندگی سه وظیفه اصلی زندگی را بر عهده بگیرند: ۱. کار یا شغل؛ ۲. عشق و ازدواج و ۳. روابط اجتماعی. اینکه چگونه یک فرد در این زمینه‌ها تصمیم‌گیری می‌کند و چگونه با چالش‌های پیش‌رو کنار می‌آید نیز برای ارزیابی سلامت روان اهمیت زیادی دارد. Erbaş (۲۰۲۳) اظهار می‌دارد که به اعتقاد Adler این وظایف زندگی مستقل از یکدیگر نیستند و نحوه انجام این وظایف به دو بعد، سطح علاقه اجتماعی و میزان فعالیت فرد وابسته است. در حالی که علاقه اجتماعی شامل همدلی و همکاری با سایر افراد جامعه است، فعالیت بیانگر انرژی فرد برای حل مشکلات زندگی است (۴۰).

تفاوت یافته‌های این پژوهش با یافته‌های Adler (۱۹۸۲) در این است که وقتی سبک زندگی تنها معطوف به مفاهیمی همچون علاقه اجتماعی و چگونگی برخورد با وظایف زندگی شود، نوعی تقلیل‌گرایی است چراکه نگاه Adler به سبک زندگی و مهم‌ترین وظایفی که فرد در قبال آن ناگزیر به انتخاب سبک زندگی است، تنها منحصر به امور طبیعی و این جهانی است. از منظر اسلام سبک زندگی، عرصه وسیعی از رفتار آدمی با خدا، خود، خانواده، جامعه و حتی طبیعت است. یافته‌های پژوهش حاضر که برخاسته از آموزه‌های دینی است نیز نشان داد که یک سبک زندگی بهنجار علاوه بر مؤلفه‌های طبیعی که Adler ذکر کرده است؛ نیازمند مؤلفه‌های فرا طبیعی و معنوی همچون ترس از خدا، یاد خدا، تلاش برای آخرت، یاد آخرت، یاد مرگ، بی‌ارزش دانستن دنیا و عدم دلبستگی به آن، پرهیز از محرمان و شکر نعمت‌های الهی است.

با توجه به الگوی نهایی به‌دست‌آمده در این پژوهش، ۱۴ مؤلفه برای سبک زهد ورزی - سودمند پیدا شد که با پژوهش‌های کاویانی (۱۳۹۰)، خواجه سروی، اقبال و طباطبائی

(۱۳۹۲)، فیضی (۱۳۹۲)، صفوریایی پاریزی و اخلاقی (۱۳۹۶) مشابهت دارد (۴۴-۴۱). شاه امیری و همکاران (۱۴۰۱) در شناسایی مؤلفه‌های سبک زندگی ایرانی-اسلامی به مؤلفه‌های حلال مداری و ترک حرام، اعتدال و اقتصاد در زندگی، قناعت ورزی، اندیشه ورزی، احترام به حقوق دیگران، میانه‌روی و داشتن اعتدال و اخلاق محوری دست‌یافتند (۴۵). حسینایی، قریشی و نزهت (۱۴۰۰) نیز در بررسی مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی به مفاهیم کسب روزی حلال، عدم دلبستگی به مادیات، یاد مرگ، یاری گرفتن از خدا در کارها، دعا و نیایش به درگاه خدا، ساده‌زیستی، وقت‌شناسی، واکنش‌های رفتاری مناسب، قناعت و کم‌توقعی، خوش اخلاقی، سخت‌کوشی در راه عقیده، صبر و تحمل‌پذیری، تلاش در راه خدا، توجه به اعمال و رفتار خویش اشاره کرده‌اند (۴۶) که با برخی مؤلفه‌های سبک زندگی زهد ورزی - سودمند همخوان است.

تاج‌بخش (۱۴۰۰) نیز در شناسایی شاخص‌های سبک زندگی شهید سلیمانی به مؤلفه‌های ساده‌زیستی، دنیا‌گریزی، آرامش و طمأنینه، کمک به هم‌نوعان، قدرت تدبیر، مهارت ارتباطی، خودسازی معنوی، خدامحوری و شهادت‌طلبی دست‌یافت (۴۷). علاسوند (۱۳۹۲)، سه اصل محوری در سبک زندگی دینی را قناعت، پرهیز از مسیر لهوی در زندگی و باور به وجود مرزبندی میان حق و باطل بیان می‌کند. قناعت سبب رضایتمندی فرد از زندگی، شکرگزاری در قبال نعمت‌ها و داشته‌ها، احساس بی‌نیازی درونی همیشگی، برنامه‌ریزی برای نعمت‌ها (همسر و فرزند، وقت و مادیات)، کم شدن آمل و آرزوها و استفاده از فرصت‌ها می‌شود. پرهیز از مسیر لهوی، باعث می‌شود فرد به دنبال کسب روزی حلال، بخشش و صدقه، دستگیری از نیازمندان، خودداری از تکبر و تجمل‌گرایی بوده و دارای رفتار سنجیده و تفکر خلاق باشد. انسانی که باور به وجود حق و باطل و مرزبندی میان آن‌ها دارد، تجارت باطل، شغل باطل و فکر باطل را رها می‌کند، برای رسیدن به ثروت و قدرت

## مفهوم‌سازی انواع سبک زندگی...

از روش‌های باطل استفاده نمی‌کند، برای رسیدن به مقاصد دنیوی شتاب نمی‌کند، برای وصول به معانی اخروی فرصت از کف نمی‌دهد، از فزونی طرفداران باطل و قدرت‌های پشتیبان آن‌ها نمی‌هراسد و زندگی خود را مطابق خواست آن‌ها تنظیم نمی‌کند و از حق‌گویی، درستکاری و عدالت ورزی خودداری نمی‌کند. در این صورت رفتارهای درست محقق و دائماً بازتولید می‌شوند و رفتارهای غلط به تدریج محو می‌گردند (۴۸). این یافته‌ها با یافته‌های پژوهش حاضر در مورد مؤلفه‌های سبک زهد ورزی-سودمند همسو است.

یافته‌های پژوهش حاضر، پیرامون مؤلفه‌های سبک زندگی ناسالم دنیاگرایی- غفلت زده با ویژگی‌های اختلال شخصیت ضداجتماعی مطابقت داشته و با پژوهش‌های Cain و Mulay (۲۰۲۱)، Cimino، Marzilli و Cerniglia (۲۰۲۲) همخوان است. در افراد مبتلابه (۲۰۲۰) و صالحیان (۲۰۲۲) همچون عدم انطباق با شخصیت ضداجتماعی رفتارهایی همچون عدم مسئولیت‌پذیری هنجارهای اجتماعی، تکانش‌گری، عدم تحریک‌پذیری و مداوم، تحریک‌پذیری و پرخاشگری، وجدان کم و عدم پشیمانی برای صدمه زدن، بد رفتاری، سرقت از دیگری (۴۹)، ارتکاب مکرر اعمال غیرقانونی، کم‌توجهی به سلامت دیگران، فریبکاری و دروغ‌گویی (۵۰)، بی‌توجهی مداوم به دیگران، الگوی تکراری نقض حقوق افراد، عدم تشخیص درست و نادرست (۵۱) و ناسازگاری اجتماعی (۵۲) مشاهده می‌شود. این مشخصه‌ها با مؤلفه‌های رفتارهای نسنجیده، بی‌پروایی در گناه، بی‌بصیرتی و دل‌مردگی در پژوهش حاضر هماهنگ است.

تحقیقات همچنین ارتباط بین اختلال شخصیت ضداجتماعی و رفتارهای خودکشی (۵۰)، افسردگی، اضطراب، روان‌پریشی، مشکلات جسمی و اختلالات مصرف مواد (۵۳) و همچنین سایر اختلالات شخصیتی مانند اختلال شخصیت مرزی، اختلال شخصیت هیستریونیک، اختلال شخصیت

خودشیفته و اختلال شخصیت پارانویید (۵۱) را نشان می‌دهد. این صفات نیز به مؤلفه‌های رنج و گرفتاری، حسرت و اندوه و دل‌مردگی در سبک زندگی دنیاگرایی- غفلت زده اشاره دارد. ویژگی‌های حرص و آزمندی، آرزوهای طولانی، بندگی دنیا، بی‌پروایی در گناه، رفتارهای نسنجیده و دل‌مردگی در افراد با سبک زندگی دنیاگرایی- غفلت زده با خصوصیات سبک سلطه‌جو Adler نیز همخوانی دارد. افراد سلطه‌جو دارای سطوح فعالیت بالا و علائق اجتماعی پایین هستند، تنها به نیازهای خود اهمیت می‌دهند و ممکن است برای برآوردن این نیازها دست به رفتارهای پرخاشگرانه و قلدری با دیگران بزنند (۵۴).

علاوه بر آن نتایج پژوهش حاضر نشان داد که افراد دارای سبک زندگی دنیاگرایی- غفلت زده در اثر غفلت از یاد خدا، آرزوهای طولانی، حرص و آزمندی دچار بندگی دنیا و غفلت از یاد مرگ و آخرت می‌شوند. همین امر موجب می‌گردد فرد، گرفتار رنج، دل‌مردگی و پریشانی روانی گردد. مطالعات اخیر نشان می‌دهد یکی از راه‌های اساسی که بشر می‌تواند به کمک آن از بیماری‌های روانی جلوگیری کند، مذهب و معنویت است. ذکر و یاد خدا هم جنبه پیشگیری دارد و هم بعد از ابتلای نفس و روان، درمان‌بخش است. مطالعات نشان داده است که افراد مذهبی کمتر دچار افسردگی (۵۵)، اضطراب (۵۶) اختلالات روانی (۵۷)، انحرافات، جرم و جنایت (۵۸) و خودکشی (۵۹) می‌شوند؛ بلکه از سلامت روان بیشتر (۶۰) و سبک زندگی سالم‌تری (۶۱) برخوردارند.

ویژگی‌های استخراج‌شده برای سبک نابهنجار اجتنابی- غیرفعال در پژوهش حاضر با نشانه‌های اختلال شخصیت اسکیزوئید همسو است. Mankiewicz و Renton (۲۰۱۹) نیز بیان می‌دارند که علائم برجسته اختلال شخصیت اسکیزوئید عبارتند از الگوی فراگیر انزوا در تمام زمینه‌های اجتماعی، شیوه‌های زندگی گوشه‌نشین و منزوی، ارتباط کم با دیگران

(که عملاً هیچ رضایتی از آن‌ها حاصل نمی‌شود)، ترجیح فعالیت‌ها و مشاغل انفرادی، محدودیت در ابراز هیجان، خلق‌وخوی اغلب بی‌حال، افسرده و نسبتاً منفی، گفتار اغلب آهسته و یکنواخت، تغییرات نادر در خلق‌وخو علیرغم رویدادهای بیرونی (بدون تغییرات مثبت و منفی مشخص). مبتلایان به این اختلال، روابط و دلبستگی نزدیکی با دیگران ندارند و ترجیح می‌دهند تنها باشند، نسبت به شروع دوستی، آشنایی و تداوم آن بی‌رغبت‌اند، حتی به نظر می‌رسد نسبت به خانواده خود نیز بی‌اعتنا باشند. آن‌ها معمولاً در تنهایی به خوبی زندگی می‌کنند و از تعامل اجتماعی پرهیز دارند؛ در نتیجه مهارت‌های اجتماعی محدودی دارند، دیگران آن‌ها را به صورت سرد، خوددار، کناره‌گیر و انزواطلب، فاقد شوخ‌طبعی و ملال‌آور برداشت می‌کنند (۶۲). این علائم با ویژگی‌های استفاده نکردن از حلال‌ها، بی‌توجهی به خانواده، مذمت کردن دنیا، بی‌بصیرتی و کوردلی در افراد با سبک اجتنابی- غیرفعال مطابقت دارد. همچنین خصوصیات ذکر شده با مشخصه‌های افراد از نوع اجتنابی Adler (۱۹۸۰) نیز همخوان است. وی معتقد است این افراد از سطح علاقه اجتماعی و سطح فعالیت کافی برخوردار نبوده و ترجیح می‌دهند با فرار از مشکلات و تکالیف زندگی، با شکست مواجه نشوند. مصداق چنین شخصیتی در نهج البلاغه، خوارج بودند که در اثر فریب شیطان و وسوسه‌های نفس، توانایی تشخیص درست و نادرست را از دست دادند و دچار بی‌بصیرتی و کوردلی شدند، طوری که امام علی (ع) آن‌ها را بدترین مردم خواندند.

در مجموع می‌توان گفت حاکمیت اصول صحیح دینی بر نقشه راه زندگی، موجب می‌شود ارزش‌ها، طرز برخورد و فعالیت‌ها، الگوهای رفتاری و عادات، شیوه تفکر، عمل، احساس و برداشت‌های فرد در مورد خود، دیگران و دنیا در جهت سبک زندگی زهد و ورزی-سودمند قرار گیرد. برای پیشگیری از

انحراف در نقشه راه زندگی تنها معرفی سبک زندگی اسلامی صحیح، کافی نیست؛ بلکه لازم است به طور شفاف مطرح شود که چه اموری سبک زندگی اسلامی نیست. در متون دینی به آموزه‌های فراوانی برخورد می‌کنیم که آسیب‌زدایی می‌کند و بیان می‌دارد که چه باورها، عواطف و عملکردهایی نه تنها سبک زندگی مطلوب نیستند بلکه به دنیا و آخرت فرد نیز آسیب وارد می‌سازند. باورهای ناشی از عدم شناخت، به کار نگرفتن عقل و تقلید کورکورانه از اندیشه‌ها و عقاید کفرآمیز دیگران، بی‌بصیرتی، حرص و آزمندی، آرزوهای طولانی، غفلت از مرگ و آخرت، دنیاپرستی فرد را به سمت سبک زندگی دنیاگرایی- غفلت زده یا اجتنابی- غیرفعال سوق می‌دهد که از نظر اسلامی مطلوب نیستند. مقالات کاویانی (۱۳۹۰)، خواجه‌سروی، اقبال و ممقانی (۱۳۹۲)، فیضی (۱۳۹۲)، صفورایی‌پاریزی و اخلاقی (۱۳۹۶)، شاه‌امیری و همکاران (۱۴۰۱)، تنها به بررسی مؤلفه‌های سبک زندگی مطلوب اسلامی پرداخته‌اند (۴۵-۴۱) و اشاره‌ای به مؤلفه‌های سبک زندگی نامطلوب ننموده‌اند. پژوهش حاضر از آن جهت با مقالات پیشین متفاوت است که بر اساس آموزه‌های نهج البلاغه، مؤلفه‌های سبک زندگی دنیاگرایی- غفلت زده و سبک زندگی اجتنابی- غیرفعال را نیز استخراج کرده است که در الگوی نهایی به دست آمده این پژوهش قابل مشاهده است.

نتایج حاصل از این پژوهش زمینه مناسبی برای طراحی پرسشنامه سبک زندگی و تهیه بسته آموزشی و درمانی با این موضوع را فراهم کرده است. در پایان پیشنهاد می‌گردد همبستگی مفهوم سبک زندگی بر اساس الگوی سه وجهی سبک زندگی با دیگر متغیرهای مرتبط روان‌شناختی بررسی شود. همچنین مؤلفه‌های این مفهوم بر اساس دیگر روش‌های کیفی و مصاحبه نیمه‌ساختاریافته در بافت فرهنگ بومی استخراج شده و مداخلات درمانی بر اساس آن طراحی گردد.

## References

1. Seyyed Razi AH. Nahj al-Balagheh, translation by Mohammad Dashti, 6th edition, Qom: Mashrikin; 2000.
2. Wells WD. (Ed). Life Style and Psychographics, Chapter 13: Life Style and Psychographics: Definitions, Uses, and Problems. Marketing Classics Press; 2011.
3. Ouellette L. Lifestyle tv. Routledge; 2016.
4. Sojoodi A, Niazi M, Hosseinizadeh Arani SS. Explaining the health-based lifestyle in sustained drug withdrawal in Kashan city: a qualitative study. *Sociology of Culture and Art*. 2021; 21;3(1):94-76.
5. Mohammad Alipour Z, Bahrainian SA, Farid A. Efficacy of lifestyle change training on improving self-efficacy, outcome expectations and reducing locus of external control in students. *Journal of psychologicalscience*. 2022; 20(107):2107-24.
6. Benson M, Osbaldiston N. Toward a critical sociology of lifestyle migration: reconceptualizing migration and the search for a better way of life. *The Sociological Review*. 2016;3(64 ):407-23.
7. Bell D. Ordinary lifestyles. Popular media, consumption and taste Maidenhead, UK Open University Press; 2005.
8. Horley J, Carroll B, Little B.R. A typology of lifestyles. *Soc Indic Res* 20; 1988.
9. Arranz-Freijo EB, Barreto-Zarza F. The contributions of Alfred Adler (1870–1937) to the understanding of early childhood development. *Early Child Development and Care*. 2021;191(7-8):1133-43.
10. Salmani M, Kashifnia F. Healthy lifestyle and mental health. The fifth international conference of new horizons in educational sciences, psychology and social harms, Tehran; 2019.
11. Barkat A, Zhian Bagheri M. the relationship between identity styles and lifestyle in college students. *New Achievements in Humanities Studies*. 2019; 3 (30), 36-49.
12. Bidy F, Sharifinia M, Hatami M. the effect of virtual space on lifestyle. *Pure Life International Interdisciplinary Quarterly*. 2019; 4(12), 11-31.
13. Khatib SM, Janbozorgi M, Rasolzadeh Tabatabai SK. The role of personality factors and religious lifestyle in mental health. *Islam and psychological research*. 2016; 1 (3), 85-98.
14. Agah Heris M, Alipour A, Janbozorgi M, Mousavi E, Noohi Sh. A Comparative Study of Effectiveness on Life- style Modification and Cognitive Group Therapy to Weight Management and Quality of Life Enhancement. *Health Psychology*. 2012; 1(1): 68-80.
15. Shirzadi Z, Khakpour R, Khodabakhshi-koolae A. The Relationship between Psychological Lifestyle and Spiritual Intelligence among Women. *Preventive Care in Nursing & Midwifery Journal*. 2021; 11(3):55-62.
16. Sevil J, García-González L, Abós Á, Generelo E, Aibar A. Can high schools be an effective setting to promote healthy lifestyles? Effects of a multiple behavior change intervention in adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 2019;4(64 ):478-86.
17. Dragun R, Veček NN, Marenić M, Pribisalić A, Đivić G, Cena H, Polašek O, Kolčić I. Have lifestyle habits and psychological well-being changed among adolescents and medical students due to COVID-19 lockdown in Croatia? *Nutrients*. 2020;1(13 ):97.
18. Klein AP. Pancreatic cancer epidemiology: understanding the role of lifestyle and inherited risk factors. *Nature reviews Gastroenterology & hepatology*. 2021;7(18 ):493-502.
19. Jalolovich SJ. Physical training of young handball players and its importance. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*. 2022; 1(3):406-13.
20. Abrignani MG, Luca F, Favilli S, Benvenuto M, Rao CM, Di Fusco SA, Gabrielli D, Gulizia MM. Lifestyles and cardiovascular prevention in childhood and adolescence. *Pediatric cardiology*. 2019;40:1113-25 .
21. Schlesinger S, Neuenschwander M, Ballon A, Nöthlings U, Barbaresko J. Adherence to healthy lifestyles and incidence of diabetes and mortality among individuals with diabetes: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *J Epidemiol Community Health*. 2020;5(74 ):481-7.
22. Akesson E. Eduard spranger 1882-1963. *Paedagogica*. 1964.
23. Janbozorgi M, Noori N. Basic theories of psychotherapy and counseling (principles, techniques and cultural adaptations). Qom: Research Institute and University; Tehran: Organization for Studying and Compiling Humanities Books of

- Universities (Samt). 2015.
24. Ebrahimi K, Parkan H, Barzegar Bafrouei K. Strategic Coordinates of Islamic Lifestyle Pattern. Iranian Pattern of Progress. 2021; 9(3): 83-118.
  25. Kaviani M. Conceptual model of Islamic lifestyle and its measurement tool. Qom: University and District Research Institute. 2018.
  26. Momeni Vanani Gh, Nasiri E. Loving God and its effect on the Islamic lifestyle: a review article. Research in behavioral science. 2020; 18(1):160-168.
  27. Barzegarnezhad S, Hoseini H, Ehteshami AH. Lifestyle and its Obstacles in Nahj al-Balaghah. The Mirror of Knowledge. 2021; 21(2): 111-132.
  28. Sadatinezhad M, Rajabzadeh A. The Relation Between Guardianship-Centeredness and Islamic Political Life Style in Nahj Al-Balagha. Knowledge studies in the Islamic University. 2019;23(1):81-98.
  29. Rezanezhad R, Forsatijooibari R, Ziaei H. A comparative study of lifestyle in Qaboosnameh and the thirty-first letter of Nahj al-Balagheh. Persian language and literature quarterly. 2019; 16(24): 1-11.
  30. Javanbakht F, Pahlavan M, Taromirad, H. The role of thinking in Islamic lifestyle from the point of view of Nahj al-Balagha. Nahjolbalagheh Research. 2018; 17(1): 65-84.
  31. Jabbaran M. Conceptual Analysis of lifestyle. Qabasat. 2017; 20(75): 173-187.
  32. Sakaniwa R, Noguchi M, Imano H, Shirai K, Tamakoshi A, Iso H, JACC Study Group. Impact of modifiable healthy lifestyle adoption on lifetime gain from middle to older age. Age and Ageing. 2022;5(51):afac080.
  33. Kris-Etherton PM, Petersen KS, Després JP, Anderson CA, Deedwania P, Furie KL, Lear S, Lichtenstein AH, Lobelo F, Morris PB, Sacks FM. Strategies for promotion of a healthy lifestyle in clinical settings: pillars of ideal cardiovascular health: a science advisory from the American Heart Association. Circulation. 2021 Dec 14;144(24):e495-514.
  34. Manasova IS, Mansurova MX. Youth's Look For A Healthy Lifestyle. Central Asian Journal of Medical and Natural Science. 2021;2(2):149-53.
  35. Azarbaijani M, Shojaei M. Psychology in Nahj al-Balaghe (concepts and teachings). Qom: University and District Research Institute. 2015.
  36. Shojaei M. Psychology of personality from the perspective of Islam, Qom: Al-Muštafa Publications. 1401.
  37. Shojaei MS. The Methodology of Qualitative Analysis of the Content of Religious Texts: Theoretical Foundations and Implementation Phases. Studies in Islam and Psychology. 2020; 14(27): 41-73.
  38. Shojaei MS, Janbozorgi M, Asgari A, Gharavirad SM, Pasandideh A. The Application of Semantic Fields Theory in the Vocabulary Studies of Personality Structure based on the Islamic Sources. Studies in Islam and Psychology. 2015; 8(15): 7-38.
  39. Glaser G, Strauss L. The discovery of grounded theory: strategies for qualitative theory. New Brunswick: Aldine Transaction. 1967.
  40. Fung TY, Webster R. Perceived social support, social interest, and mental health: Testing a mediator model. The Journal of Individual Psychology. 2018;74(2):157-71.
  41. Erbaş MM. Adlerian Therapy: A General Review. 2023.
  42. Kaviani M. Quantification And Measurement Of Islamic Life Style. Psychology and religion. 2011;4(2):27-44.
  43. Khajesarvi, G, Eghbal A, Tabakhi Momghani J. Coordinates Desirable Lifestyle In Islamic Democracy. Counseling Culture And Psychotherapy, 2013; 4(13): 35-55.
  44. Feizi M. An introduction to Islamic lifestyle. Knowledge. 2012; 22 (185), 27-42.
  45. saforae M, Akhlagi H. The Effectiveness of Couples Therapy with a Religious Approach on Marital Satisfaction. Studies in Islam and Psychology. 2017; 11(20): 177-203.
  46. Shah Amiri I, Bakhtiar Nasrabadi H, Rahmani J, Saadatmand Z. Identifying The Components Of The Iranian-Islamic Lifestyle In Order To Promote The Activities Of The Parents' And Educators' Association Based On The Delphi Method. Quarterly Journal Of Research In Islamic Education Issues. 2021; 30(54), 179-213.
  47. Husseinai Y, Ghoreishi SM, Nozhat, B. The Islamic Lifestyle Components in the Written Memory of "Da". The Islamic Journal Of Women and The Family. 2021; 9(3): 183-200.
  48. Tajbakhsh G. Analysis Of The Components Of The Islamic Lifestyle Of General Martyr Haj Qasem

- Soleimani. Holy Defense Studies. 2021; 7(1): 137-158.
49. Alasvand F. Studying The Norms Of Religious Lifestyle: Explanation Of Three Principles. Journal Of Woman In Culture And Arts. 2013; 5(1): 45-62.
50. Marzilli E, Cerniglia L, Cimino S. Antisocial personality problems in emerging adulthood: The role of family functioning, impulsivity, and empathy. Brain sciences. 2021;11(6):687.
51. Mula AL, Cain NM. Antisocial personality disorder. Encyclopedia of personality and individual differences. 2020:206-15.
52. American Psychiatric Association Division of Research. Highlights of changes from DSM-IV to DSM-5: Somatic symptom and related disorders. Focus. 2013; 11(4), 525-527.
53. Salehian N, Moradi S. The Effect of Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy (ISTDP) on the Mental well-being of Individuals with Antisocial Personality Disorder (ASPD). JNIP 2022; 14 (18):1-18.
54. Ogloff JR, Talevski D, Lemphers A, Wood M, Simmons M. Co-occurring mental illness, substance use disorders, and antisocial personality disorder among clients of forensic mental health services. Psychiatric Rehabilitation Journal. 2015;1(38 ):16-23.
55. Bitter JR, Griffith J. Adler's" The fundamental views of Individual Psychology": Context, clarification, and expansion. The Journal of Individual Psychology. 2019;75(3):195-204.
56. Hamid Najmeh, Eydi Baygi Majid, Dehghani Mostafa. The Effect Of Religious-Based Cognitive Behavior Therapy On Marital Adjustment And Mental Health. Islamic studies and psychology. 2012;6(10):85-103.
57. Akbari Taremi S, Fayyaz F, Shahrabi farahani S. Corona Anxiety: The Role of Life Meaning and Religious Orientation. Positive Psychology Research, 2022; 8(3): 21-40.
58. Ansari H, Janbozorgi M. An Investigation into the Relationship between Self-Concept and God-Image in the Religious-Spiritual Treatment of Psychiatric Disorders. Studies in Islam and Psychology, 2016; 10(19): 119-134.
59. Omrani S, ZarehShahneh H. Religious boards and crime prevention. Scientific Quarterly Journal of Crime Prevention Approach. 2020; 4(2): 65-90.
60. Chin Ave M, Tabatabai F. Prediction of suicidal thoughts based on religious attitude and trust in God. Culture in Islamic University. 2015; 6(1): 81-96.
61. yaghoobi A. Meta-analysis of the relationship between religious orientation and mental health. Quarterly of Educational Measurement. 2015; 6(21): 113-130.
62. Ahmadi Y, Babatabar Darzi H, Asadzandi M, Sepandi M. The Impact of Interprofessional Spiritual Health Education on Military Students' Lifestyle. Journal of Military Medicine. 2022; 22(10): 1044-1053.
63. Mankiewicz PD, Renton JC. Increasing Psychosocial Health with Cognitive Therapy in Schizoid Personality Disorder: A Single Subject Design. Ath J Heal Med Sci. 2019;6(4):197-212.

## Conceptualization of Lifestyle Types in Nahj al-Balagheh

Fazeleh Mohammadi Sirat<sup>1\*</sup>, Mohammad Sadegh Shojaei<sup>2</sup>

### Abstract

**Background:** Various patterns of lifestyle have been described and reported in Islamic sources. One of the important sources in which the lives of different people and groups have been examined is Nahj al-Balagha. The purpose of the current research was Conceptualization lifestyle types in Nahj al-Balagheh and determine components and check their validity.

**Materials and methods:** first, with a qualitative approach with the strategy of “lexical search” using 29 related words, 264 religious propositions were collected using targeted sampling based on the principle of saturation in Islamic sources and analyzed using the method of qualitative content analysis of religious texts. Then the validity of the findings was evaluated using experts’ opinions.

**Findings:** results showed that Asceticism-Useful lifestyle have 16 components (avoidance of taboos, feeling of peace and inner satisfaction, resistance to hardships, blessing...), Neglectful-Worldliness has 11 components (greed, long wishes, suffering and entanglement, carelessness in sin,...) and Passive-Avoidance has 6 components (not using halals, neglecting the family, heartlessness, condemning the world, lack of insight and misguidance by Satan) are in Nahj al-Balagha.

**Conclusion:** The components of lifestyle types from the perspective of Imam Ali (AS) have been stated in this research, which has provided a suitable basis for designing a lifestyle questionnaire and preparing an educational and therapeutic package with this topic.

**Key words:** Conceptualization, Lifestyle, Nahj al-Balagha

1\*. Corresponding author. Ph.D. Student, Department of Psychology, Research Institute of Hawzeh and University, Qom, Iran

f.mohammadi@rihu.ac.ir

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Al-Mustafa International University, Qom, Iran