

Religion & Communication, Vol.25, No.2, (Serial 54), Autumn & Winter 2018

## **Imam Sajad's View on Lifestyle: Acting against Deviations and Promoting Virtues**

**Mahdi Izadi\***

Received: 2016/04/05

Accepted: 2017/09/11

The term lifestyle was first introduced in social sciences in 1908 by Simmel. This was given individual and social dimensions and was considered as a major index of discerning the individual and social identities. The introduction of lifestyle issue in Iranian academia brought about its pros and cons. Some Muslim theorists tried to localize it and set about finding its associative concepts through investigating Islamic scientific heritage and Muslim scholars' ideas. By focusing on the term Islamic lifestyle, they produced texts in that field. Now, this new discourse is flourishing. The present article is centering upon and elaborating on Imam Sajad's view on lifestyle specifications, with the aim of contributing to the existing literature. Some of the specifications achieved are; compassion, actualizing one's instructions, and maintaining a constant relation with the Supreme God, all as practical methods in acting against deviations and promoting virtues. The research method has been descriptive/ analytical. The procedure includes selecting and analyzing Imam's Sahifa- al-Sajadia and sayings, and then profiting from other related Ayas and traditions.

**Keywords:** Imam Sajad (p.b.u.h)), Lifestyle, Educational teachings, Sahifa al- Sajadia, Treatise on Law, Action against Deviation, Promoting virtues

---

\* Professor of Quran and Hadith Sciences Department of Imam Sadiq University

izadi@isu.ac.ir

## سبک زندگی در آموزه‌های امام سجاد (ع) بر اساس روش‌های کاربردی انحراف‌زدا و فضیلت‌افزا

مهدی ایزدی\*

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۱/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۶/۲۰

### چکیده

اصطلاح سبک زندگی برای اولین بار در سال ۱۹۰۸ توسط زیمل در علوم اجتماعی مطرح شد. این موضوع در دو سطح فردی و اجتماعی مطرح گردید و شاخصه مهمی برای تشخیص هویت فرد و جامعه محسوب شد. ورود موضوع سبک زندگی به جامعه دانشگاهی ایران آراء موافق و مخالفی را برانگیخت. برخی از نظریه‌پردازان مسلمان سعی در بومی‌سازی این مفهوم نمودند و تلاش کردند با واکاوی میراث علمی اسلامی و آثار اندیشمندان مسلمان، مفاهیم نزدیک و مرتبط با آن را باز یابند. ایشان با طرح اصطلاح سبک زندگی اسلامی به تولید متونی در این زمینه مبادرت ورزیدند. ادبیات بحث در حال نضج و شکوفایی است. مسئله مقاله حاضر آن است که مؤلفه‌های سبک زندگی در آموزه‌های امام سجاد (ع) چیست؟ این مقاله با واکاوی آموزه‌های امام سجاد (ع) تلاش دارد مؤلفه‌های سبک زندگی را در این میراث بسیار غنی کشف نماید و به غنای ادبیات بحث، بیفزاید. برخی از این مؤلفه‌ها در مکتب تربیتی امام سجاد (ع) مانند: مهرورزی، عینیت‌بخشی به آموزه‌ها، ایجاد ارتباط مستمر با خدا، به‌عنوان روش‌هایی کاربردی در انحراف‌زدایی و فضیلت‌افزایی مطرح است. روش تحقیق در این مقاله، توصیفی - تحلیلی است. شیوه کار این‌گونه است که ابتدا متن صحیفه سجادیه و روایات امام سجاد (ع) بررسی شده، از آیات و دیگر روایات مرتبط با موضوع، به منظور کشف مؤلفه‌های سبک زندگی از آموزه‌های آن حضرت، استفاده شده است.

**واژگان کلیدی:** امام سجاد (ع)، سبک زندگی، آموزه‌های تربیتی، صحیفه سجادیه، رساله حقوق، انحراف‌زدایی، فضیلت‌افزایی.

---

\* استاد علوم قرآن و حدیث دانشکده الهیات، معارف اسلامی و ارشاد دانشگاه امام صادق (ع) izadi@isu.ac.ir

## مقدمه

سبک زندگی یا life-style امروزه از مفاهیم بنیادینی محسوب می‌شود که توجه بسیاری از اندیشمندان و متفکران حوزه‌های مختلف علوم را به خود جلب نموده است. این اصطلاح برای اولین بار در سال ۱۹۰۸ توسط زیمل در علوم اجتماعی مطرح گشت (مهدوی‌کنی، ۱۳۸۷: ص ۲۰۵) و پس از وی تلاش‌های فراوانی برای توسعه این مفهوم صورت گرفت. در راستای توسعه این اندیشه مهم‌ترین فعالیتی که صورت پذیرفت توسط آدلر در سال ۱۹۲۲ بود؛ آدلر سبک زندگی را از سطح جامعه‌شناسی به سطح روان‌شناسی برد. این‌گونه بود که چنین موضوعی در دو سطح فردی و اجتماعی مطرح گردید و شاخصه مهمی برای تشخیص هویت فرد و جامعه محسوب شد.

به دلیل اهمیت موضوع و نمود آن در رسانه‌ها و دستگاه‌های تبلیغاتی غرب، این مسئله در جامعه علمی ایران نیز بازتابی گسترده یافت. با ورود این بحث به جامعه دانشگاهی ایران و بیگانگی مفاهیم آن با فرهنگ بومی - اسلامی ایران، حساسیت بسیاری از اندیشمندان در این زمینه برانگیخته شد. در همان ایام به‌رغم آثار توصیفی نگاشته شده‌ای که به دنبال تبیین سبک زندگی غربی بود این نگرش نیز وجود داشت که سبک زندگی و الگوهای جامعه‌شناختی - روان‌شناختی غرب در این حوزه چیزی متفاوت با سبک زندگی اسلامی - ایرانی است. این نگرش تا جایی ادامه یافت که برخی پژوهشگران در برابر پذیرش انگاره سبک زندگی مقاومت کردند و با توجه به موضوعات متفاوت این دو نگرش، منکر وجود چنین مقوله‌ای در اندیشه مسلمانان گشتند؛ زیرا معتقد بودند آنچه تحت عنوان سبک زندگی مطرح است با جهان‌بینی یک مسلمان و حوزه‌های رفتاری وی متعارض است. اما پیش‌تر از اینان نیز گروهی تدوین مدلی بومی که سازگار با فرهنگ اسلامی باشد را سرلوحه کار خود قرار دادند، زیرا نفی موضوع به‌منزله پاک کردن صورت مسئله بود، حال آنکه در واقعیت‌های اجتماعی مواجهه‌ای انکار نشدنی با سبک زندگی وجود داشت. حتی در میراث علمی به‌جای مانده از اندیشمندان مسلمان، پیش از آنکه چنین مفاهیمی در غرب ابداع گردد گستره وسیعی از آثار نگاشته شده وجود داشت که هرچند دارای عنوان سبک زندگی اسلامی نبودند اما همان معنا و مفهومی را افاده می‌کردند که در سبک زندگی غربی مطرح بود.

شاید عکس‌العمل تدافعی در مواجهه با سبک زندگی را بتوان ناشی از نوعی شتاب‌زدگی دانست. به همین دلیل با گذشت زمان و فروکش نمودن هیجانات آن دوره، باور به تغییر رویکرد و تبدیل نگرش سلبی به نگرشی ایجابی، زمینه تولید آثاری متفاوت با این نگاه را پدید آورد. نگارش آثاری همچون: دین و سبک زندگی اثر سعید مهدوی کنی و سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش اثر محمد کاویانی بازتاب عملکرد فرهیختگان جامعه ایران در حوزه انجام اقدامات ایجابی در دوره جدید بود. آثار مذکور به دنبال تبیین نوع جدیدی از سبک زندگی به نام سبک زندگی اسلامی در دو حوزه جامعه‌شناسی و روان‌شناسی بودند و ادبیات بومی قابل‌تقدیری را پدید آوردند. هرچند این آثار به نوبه خود فصل جدیدی را در نگرش به موضوع باز نمود، لیکن چنانکه نویسندگان آثار مزبور، خود نیز اذعان داشتند نوع اقدامات صورت گرفته گام‌هایی مقدماتی محسوب می‌شد و هنوز تا رسیدن به مدلی جامع در این زمینه راهی بس دراز باید طی شود. لذا ضروری بود که سلسله‌ای به‌هم‌پیوسته از پژوهش‌ها در این حوزه تدوین گردد تا به‌وسیله آن‌ها حوزه‌های رفتاری فردی و اجتماعی در سبک زندگی اسلامی با ادبیاتی متناسب با اقتضائات زمانی تبیین شود.

در واکاوی پیشینه و مواجهه جامعه معاصر ایران با مسئله سبک زندگی، مرحله سومی که پس از اقدامات ایجابی با آن مواجه هستیم اقدامات عملی عالمان برجسته‌ای چون آیت‌الله جوادی آملی در پی‌ریزی الگویی دینی - رفتاری به‌عنوان غایت سبک زندگی اسلامی است. وی با نگارش کتاب مفاتیح الحیاة رساله عملیه‌ای در حوزه سبک زندگی تدوین نمود که در آن به‌صورت شفاف با معرفی نوع عملکرد افراد در موقعیت‌های مختلف شیوه زندگی مؤمنانه یک مسلمان را در ساحت‌های مختلف ارتباط با خود، دیگران، طبیعت و... پایه‌ریزی کرد. این عملکرد از آنجا که با تغییر زاویه دید، موضوع را از مواجهه‌ای نظری بیرون می‌آورد و قابلیت اجرایی برای مؤمنانه زیستن فراهم می‌کند، با استقبال چشمگیری مواجه شد و همچنین الگویی قابل پیروی برای علاقه‌مندان به پیگیری این موضوع گشت.

آنچه تا بدین جا گفته شد ارائه پیشینه‌ای مختصر از روند فعالیت‌های دهه اخیر در حوزه سبک زندگی اسلامی بود. لیکن به‌رغم حجم کارهای صورت گرفته فاصله‌ای

غیرقابل انکار را در میان دوره شکل‌گیری نگرش‌های ایجابی به سبک زندگی اسلامی و طرح ادبیات آن، و دوره اقدامات فعالانه با نگرش کتاب‌هایی مانند *مفاتیح الحیاة*، می‌توان مشاهده کرد. این فاصله، از آن‌رو قابل طرح است که در دوره نخست شاهد تولید ادبیات نظری موضوع هستیم و در دوره دوم شاهد تولید رویکرد رفتاری با الگویی از پیش طراحی شده، اما در این میان روند وصول پژوهشگران به چگونگی دستیابی به سبک زندگی اسلامی و همچنین چگونگی توسعه این موضوع، مورد توجه قرار نگرفته است. از آنجا که قرآن و روایات به‌عنوان منابع اصیل دینی در سامان بخشی به این اندیشه، نقشی بنیادین را ایفا می‌کنند، در اولین گام‌ها برای پوشش این فاصله، ضروری می‌نماید که ظرفیت‌های این منابع و راه دستیابی به آن‌ها پی گرفته شود، لذا در این مقاله سعی بر آن است که یکی از غنی‌ترین منابع در استنباط مبانی و اصول سبک زندگی اسلامی یعنی آموزه‌های امام سجاد (ع) مورد کاوش قرار گیرد.

به‌رغم شرایط دشواری که امام سجاد (ع) در آن قرار داشت، آن حضرت توانست به‌بهترین وجه، وظیفه خود را در راستای رشد، تعالی و زمینه‌سازی جهت حرکت‌های علمی و فرهنگی صادقین (ع) انجام داده و از این جهت مجموعه وسیعی از آموزه‌ها در سبک زندگی اسلامی را در قالب ادعیه و احادیث ماثور فرا راه جویندگان حقیقت قرار دهد. لیکن آنچه در این میان مهم به نظر می‌رسد، ارائه نظام‌مند معارف برداشت شده از این میراث ارزشمند روایی است. مکتوباتی که از آن امام همام تاکنون به یادگار مانده است، از ناب‌ترین و برجسته‌ترین آموزه‌های تربیتی اهل بیت (ع) به شمار می‌رود. یکی از مهم‌ترین آثار بر جای مانده از امام سجاد (ع)، «صحیفه سجادیه» و جایگاه ویژه آن در بین شیعیان است که حاوی مفاهیم گسترده و عمیقی در حوزه تعلیم و تربیت اسلامی به حساب می‌آید. در عین حال می‌توان اصول و مبانی اعتقادات، احکام، اخلاق، انسان‌شناسی، آسیب‌شناسی جامعه اسلامی، ویژگی‌های حکومت اسلامی، و سایر مباحث معرفتی را نیز در قالب ادعیه این کتاب گهربار پی‌جویی نمود.

افزون بر این گنجینه دعایی، که به زبور آل محمد (ص) مشهور است (تهرانی، بی‌تا، ج ۱۵، ص ۱۸؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۷، ص ۶۱؛ صدر، ۱۳۸۳، ص ۲۸۴)، «رساله حقوق» آن حضرت نیز از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. همچنین احادیث و سیره

آن بزرگوار را که در «مُسند امام السجاده (ع)» جمع‌آوری گردیده است (ر.ک: عطاردی، ۱۳۸۸، سراسر اثر) نباید از نظر دور داشت. این مقاله در صدد بهره‌گیری از کلیه آموزه‌های امام سجاده (ع) و استخراج اصولی کاربردی در سبک زندگی ایمانی با رویکرد مرحله‌محور است تا منجر به طراحی الگوی سبک زندگی از آموزه‌های تربیتی آن حضرت (ع) شود.

### ۱. مفهوم سبک زندگی

Style که به معنای سبک، شیوه نگارش، کر و فر، شکل و جور است از طریق stiles فرانسوی نوین از stylus لاتینی به دست آمده که بر معنی نوشت‌افزار نوک‌تیز دلالت داشته است. این واژه در زبان انگلیسی به معنی: نوع، روش، سبک اثاثیه، شکل دادن یا طراحی چیزی است تا به نظر جالب و جذاب آید، کیفیت برتر در ظاهر، طراحی یا رفتار و طریقه نوشتار و یا گفتار، طریقه انجام چیزی به خصوص زمانی که ویژگی یک هنرمند یا دوره هنری باشد (لغت‌نامه آکسفورد، ۲۰۰۶، ۱۴۷۲-۱۴۷۳، ذیل واژه). همچنین به معنای شیوه و روش انجام چیزی خصوصاً شیوه‌ای که برای فرد، گروهی از مردم، مکان یا دوره‌ای باشد. طرز نگرش خاص فردی و سلیقه که بیانگر و ممیز راه زندگی است و شیوه یا عادت متمایز رفتاری یا حرکت فرد (لغت‌نامه وبستر، ۲۰۰۴، ذیل واژه) و نیز معنای مد، خصوصاً در پوشیدن (لغت‌نامه آکسفورد، ۱۹۸۷، ذیل واژه) برتری مُد گونه، شیک، مُد زودگذر، هوس و میل مفرط، عادت و مرسوم (لغت‌نامه وبستر، ۲۰۰۴، ذیل واژه) از جمله معانی این واژه است.

واژه «سبک» در زبان عربی و فارسی، نیز معنای مشابهی دارد. این واژه در عربی از مصدر ثلاثی مجرد به معنی گذاختن و قالب‌گیری کردن طلا و نقره اخذ شده است (ابن منظور، ۱۴۱۴، ذیل واژه).

در ریشه‌شناسی واژه زندگی چنین گفته شده که (Life) از (lib) ژرمنی ماقبل تاریخ که در معنای (remain) ماندن، بازماندن، توقف کردن و (be left) باقی گذاشتن، به جا گذاشتن، بوده است. از لغت مزبور اسم (libam) تشکیل شده و (life) حیات، زندگی، طول عمر انگلیسی از آن ساخته شده است. از ارتباط معنایی (remaining) و (life) و

خویشاوند کاملاً نزدیک آن (live) گمان می‌رود که در معنای این واژه، زنده ماندن پس از نبرد، نهفته باشد (جان آیتو، ۱۳۸۵، ذیل واژه).

معنای لغوی ترکیب «سبک زندگی» عبارت است از: روش خاصی از زندگی یک شخص یا گروه و نیز شیوه زندگی یا سبک زیستن که منعکس‌کننده گرایش‌ها و ارزش‌های یک فرد یا گروه است، عادت‌ها، نگرش‌ها، سلیقه‌ها، معیارهای اخلاقی، سطح اقتصادی و... که باهم، طرز زندگی کردن فرد یا گروهی را می‌سازد (لغت‌نامه آکسفورد، ۱۹۹۰، ذیل ترکیب).

## ۲. تعریف اصطلاح «سبک زندگی اسلامی»

هر اصطلاح از اصطلاحات علوم اجتماعی، مانند سایر علوم، در فضای مفهومی آن قابل درک است. «سبک زندگی» نیز به عنوان یکی از اصطلاحات علوم اجتماعی، پیوندی مستقیم و نزدیک با مجموعه‌ای از مفاهیم دارد؛ مفاهیمی مانند: عینیت و ذهنیت، فرهنگ و جامعه، فرهنگ عینی و ذهنی، صورت (شکل) و محتوا، رفتار و معنا (نگرش، ارزش و هنجار)، اخلاق و ایدئولوژی، سنت و نوگرایی، شخصیت و هویت (فردی و جمعی)، وراثت و محیط، فردیت و عمومیت، خلاقیت و بازتولید، تولید و مصرف، طبقه و قشر (بندی) اجتماعی، زیبایی‌شناسی (سلیقه) و نیاز، منزلت و مشروعیت و بدون شناخت این روابط، درک درستی از «سبک زندگی» و نظریه‌های مربوط به آن به‌دست نخواهد آمد. کاربردهای «سبک زندگی» اغلب آن را به همان‌گویی و کلی‌گویی کشانده و از آن برای همه چیز و هیچ چیز استفاده شده است، به‌گونه‌ای که گاه به اشتباه، آن را معادل فرهنگ و یا طبقه در نظر می‌گیرند. بدین لحاظ، هر محققی که می‌خواهد در این حوزه به مطالعه بپردازد، موظف به روشن کردن معنای دقیقی است که از «سبک زندگی» در نظر دارد؛ معنایی که حداقل رابطه «سبک زندگی» را با سایر پدیده‌ها و مفاهیم هم‌جوار نشان می‌دهد (هندری، لثویی و دیگران، ۱۳۸۱، ص ۲۲۸). لذا اولین گام برای تعریف سبک زندگی یافتن معادل آن در فرهنگ اسلامی است. یکی از نکاتی که در معادل‌یابی برای «لایف استایل» در فضای تمدن اسلامی باید مورد توجه قرار گیرد، ترجمه‌ناپذیری این ترکیب است. در مباحث زبان‌شناسی آنجا که سخن از

وام‌واژگی و دلایل وام‌گیری زبان‌ها از یکدیگر سخن به میان می‌آید، یکی از علل این عمل را تفاوت بار معنایی لفظ در زبان مبدأ با معادل ترجمه شده آن در زبان مقصد می‌دانند. به عنوان مثال ترجمه تحت‌اللفظی لیبرالیسم (Liberalism) آزادی‌خواهی است اما آزادی‌خواهی تعریف صحیحی برای مفهوم لیبرالیسم نیست؛ زیرا مفهوم لیبرالیسم در فضای گفتمانی تمدن غرب تولید شده و همراه خود مقوله‌های بسیاری در معناداری دارد که در زبان فارسی با آزادی‌خواهی هم‌خوانی معنایی ندارد؛ بنابراین برای انتقال مفهوم لیبرالیسم ما چاره‌ای جز اصطلاحاً فریز کردن آن واژه و وام‌گیری از زبان مبدأ نداریم.

در معادل‌یابی فارسی لایف استایل (Life Style) نیز برخی معتقدند که این اصطلاح آن‌قدر بار معنایی خاصی در زبان مبدأ دارد که ترجمه کردن آن، مفهوم مورد نظر را نمی‌رساند. طبق نظر این دسته از محققان لایف استایل میوه اندیشه و تمدن غرب است، محصول ارزش‌گذاری‌ها و هنجارسازی‌های همان تمدن است و فقط در همان تمدن و اندیشه، معنای کامل خود را انتقال می‌دهد و ترجمه کردن این ترکیب، آن را از معنای مصطلح خود دور می‌کند. ایشان معتقدند اگر کسی در این زمینه بخواهد کار کند در حقیقت در زمین تمدن غربی حرکت کرده است و اسلامی خواندن لایف استایل یک ساده‌انگاری و توهم است. اینان بر این مبنا حتی مجموعه کتاب‌هایی تحت عنوان «زندگی بدون سبک» تولید کرده‌اند که در آن همین تلقی خود را تبیین، و مبتنی بر آن به نقد برخی مؤلفه‌های اصلی سبک زندگی در تمدن غربی پرداخته‌اند (محمودی، ۱۳۹۳، ص ۵۴). این آغاز کلام است که ما بتوانیم خود اصطلاح سبک زندگی را بفهمیم و پس از آن به امکان یا عدم امکان متصف شدنش به وصف اسلامی پردازیم.

از طرف دیگر برخی معتقدند مباحث سبک زندگی از مقتضیات اندیشه پلورالیسم یا تکثرگرایی دینی است؛ به این معنا که آن‌چنان‌که مدرنیته تأثیرات فراوان بر روابط اجتماعی افراد و رابطه آن‌ها با طبیعت گذاشته، تأثیرات زیادی هم در رابطه آن‌ها با دین و زندگی ایشان ایجاد کرده و سبک زندگی و سبک دین‌داری آن‌ها را متحول ساخته است. دیگر در این دوران کسی نمی‌تواند سخن از حقیقت‌گرایی یا حقیقت واحد بزند، بلکه به تعداد انسان‌ها و فهم آن‌ها در عالم، حقایقی وجود دارد که هرکس به مقتضای حال خویش از آن حقایق متنوع بهره‌ای می‌برد. لذا در این تکثر و تشتت، سخن از



سبک زندگی اسلامی کاشف از آن حقیقت اصیل نیست، بلکه آن‌هم می‌تواند برای خود سبکی در میان بقیه سبک‌ها باشد و هیچ برتری یا فضیلتی نسبت به دیگر سبک‌ها ندارد. اندیشمندان مسلمان به واسطه وفور این تعالیم در منابع اسلامی از قرون گذشته به تألیف و نگارش در این زمینه پرداخته‌اند و آثار خود را با ادبیات و قالب‌های متنوعی به جامعه عرضه داشته‌اند. ما در ادبیات گذشته خود، معادل‌هایی برای اصطلاح نوین سبک زندگی می‌یابیم، نظیر ادب و آداب، سنت و سنن و سیره که هر یک از این‌ها با اضافه شدن به یکی از منابع دینی به مطالعه یک یا چند حوزه از مسائل زندگی پرداخته‌اند نظیر کتبی با نام سنن الرسول یا سنن النبی یا الآداب الدینیه. در پژوهش‌های نوین سبک زندگی، می‌توانیم از همان معادل‌های سنتی در این مسئله بهره ببریم و به جای کاربرد عبارت سبک زندگی اسلامی از عبارات آداب شرعی یا سنن النبی یا سیره معصومان (ع) استفاده کنیم که جایگزینی این واژه‌ها به جای ترجمه لایف استایل کمک به بومی‌سازی مفهوم سبک زندگی خواهد کرد و نیز اشاره‌ای به پیشینه دیرینه این مسئله در منابع اسلامی خواهد داشت.

هر یک از این معادلات با اضافه شدن به یکی از منابع دینی مفهومی محدود خواهد یافت، اما لفظ ادب و آداب با اضافه شدن آن به اسلام یا شرع می‌تواند مفهومی کامل و جامع بگیرد و شاید این لفظ از قدمت بیشتری برخوردار باشد؛ یعنی اصطلاح آداب اسلامی یک مفهومی جامع برای این‌گونه مطالعات خواهد بود که حوزه‌های مختلف زندگی انسان از ظاهر تا باطن، از مسائل فردی تا مسائل اجتماعی و غیره را شامل می‌شود. هر آنچه در منابع اسلامی از آراستگی به آن در جسم و جان سخن گفته را، شامل می‌شود و نیز قدمت بیشتری نسبت به سنن یا سیره دارد. با این حال استفاده از خود لفظ سبک زندگی را نیز با توجه به انقطاع آن از مؤلفه‌های غربی‌اش می‌توانیم معادل خوبی در این موضوع بدانیم و آنچه در منابع اسلامی و آثار اندیشمندان در این حوزه موجود است را با ادبیات جدید به جامعه ارائه دهیم و با مقتضیات امروزی بشری همراه و همگام کنیم.

ادب در لغت به معنای علم، فرهنگ، روش مقبول و نیکو، رعایت حدود هر چیزی است. برخی آن را به معنای حسن و نیکویی احوال انسانی در قیام و قعود و نیز خصال

حمیده و پسندیده دانسته‌اند (جوادی آملی، ۱۳۹۲، ص ۴۹). حقیقت ادب، همان دقت و ظرافت در رفتار و رعایت حدود هر عملی است که از روی اختیار و بر مبنای شریعت پروردگار باشد. تبیین این حقیقت در آیه *والحافظون لحدود الله* (توبه: ۱۱) آمده است (جوادی آملی، ۱۳۹۲، ص ۴۹). بنابراین سبک زندگی به معنای دستورالعمل‌هایی برای چگونگی زیستن و کیفیت برنامه‌ریزی و عمل کردن در زندگی برای رسیدن به اهداف و عبور از مشکلات زندگی نه تنها مفهومی نوین نیست بلکه از دیرباز اسلام و تعالیم اسلامی به همین معنا به آن پرداخته‌اند؛ یعنی دستوراتی جزئی و کاربردی برای اصلاح تمامی امور زندگی صادر کرده‌اند تا زندگی بشر روزبه‌روز به بهترین حالت خود نزدیک شود. گرچه اصطلاح لایف استایل یک واژه نو در این دوران است و بار معنایی خاص خود را دارد، اما ما با ترجمه آن و با قطع روابطش از فضای تولیدش آن را در همان معنای موردنظر خود به کار می‌بریم و در حقیقت معنایی تازه به ترکیب سبک زندگی می‌دهیم که در این شرایط موصوف شدن آن به وصف اسلامی نه تنها ممکن است بلکه به آن، بالاترین شرافت و فضیلت را می‌دهد؛ یعنی دستوراتی که به واسطه آیات و روایات از جانب خداوند خالق حکیم به بندگانش ابلاغ شده تا سعادت دنیا و آخرت خویش را تأمین کنند. بنابراین در یک جمع‌بندی، می‌توان سبک زندگی اسلامی را مجموعه دستورات و تجویزات اسلام برای زندگی انسان‌ها دانست.

مسئله دیگر عبارت از سطوح مطالعات سبک زندگی است یا به تعبیر دیگر سطوح و تقسیم‌بندی آداب اسلامی است، به این توضیح که در روان‌شناسی (گرایش فردی) وقتی از درخت سبک زندگی سخن می‌گویند سخن از ریشه و تنه و شاخه است (کاویانی، ۱۳۹۱، ص ۷۸). ریشه‌های سبک زندگی عواملی است که به صورت زمینه در تولید سبک زندگی مؤثر است نظیر سلامت و ظاهر فرد، نگرش‌های والدین، وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده، شکل جمعی خانواده، نقش جنسیتی که این ریشه‌هایی هستند برای ساقه و تنه درخت سبک زندگی که تنه عبارت است از نگرش‌ها و بینش‌های اصلی خود فرد به خود، به مشکلات، به دیگران، به جنس دیگر و به زندگی که این ریشه و تنه، شاخه‌ها و سرشاخه‌هایی دارد که آن‌ها مبین وظایف فردی و اجتماعی فرد هستند (کاویانی، ۱۳۹۱، ص ۷۹).

در فرهنگ اسلامی از آداب ظاهری و باطنی سخن می‌گویند. باطن انسان مشتمل است بر عقاید و حالات قلبی و روحی انسان یعنی مجموعه کاملی از بینش‌ها و نگرش‌ها و نیز حالات و مقامات روحی انسان که آنچه روان‌شناسان در درخت سبک زندگی در ریشه‌ها و ساقه و تنه از آن سخن می‌گویند می‌تواند مطابق با این بخش از آداب باشد یعنی آداب باطنی اسلامی که پیرامون مسائل قلبی و عقلی بشر است و به واسطه این دستورات، اسلام می‌خواهد باطن انسان‌ها را با کمال مطلق تطبیق دهد (تهرانی، ۱۳۹۴، ج ۲، ص ۱۱۵). آنچه در فرهنگ اسلامی به ظاهر تعبیر می‌شود، مشتمل بر تمام رفتارها و حالات صوری انسان در روابط چندگانه خود با تمام محیط‌های پیرامونی‌اش است، اعم از رابطه با خود که مباحث آراستگی، نظافت، پوشش، خوراک و... را شامل می‌شود و روابط اجتماعی و سیاسی و اقتصادی دیگر؛ آنچه آدلر و پیروانش از شاخه‌ها و سرشاخه‌های سبک زندگی می‌گویند می‌تواند با این مسائل تطبیق داشته باشد (کاویانی، ۱۳۹۱، ص ۴۳).

### ۳. درآمدی بر تربیت اخلاقی رذیلت‌زدا و فضیلت‌افزا

واژه «اخلاق» جمع «خُلُق» است و «خُلُق، حالت و کیفیتی باطنی است که با چشم سر و حواس ظاهری قابل مشاهده نیست و در مقابل آن، واژه «خَلْق» قرار دارد که به معنای حالت و کیفیت محسوس اشیاء است» (طریحی، ۱۴۰۸، ج ۵، ص ۱۵۸). به عبارت دیگر «خُلُق» را صورت باطن و تصویر درونی و صفات مخصوص آن دانسته‌اند که در برابر «خَلْق» و شکل ظاهری انسان قرار دارد (ابن منظور، ۱۴۰۵، ص ۸۵).

اخلاق بیانگر خوی و صفاتی ریشه‌دار در انسان است و بر خواست، پندار، رفتار و گفتار تأثیر می‌گذارد و در حقیقت علم اخلاق این‌گونه به عمل، قول، حال، احساس، اندیشه و پندار گره می‌خورد و به فضل، رتبه و ارزش‌های انسانی می‌افزاید (صفایی حائری، ۱۳۸۶، ص ۲۶).

در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) چنین نقل شده است: «اللَّهُمَّ حَسِّنْ خُلُقِي كَمَا حَسَّنْتَ خُلُقِي» (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۶۹)؛ «خدایا همان‌طور که خلقت و صورتم را زیبا کردی، اخلاق و رفتارم را زیبا نما». علمای اخلاق مانند ابن مسکویه، ملامهدی نراقی، فیض

کاشانی، سید عبدالله شُبَّر نیز از «خُلُق» تعاریف مشابهی ارائه کرده‌اند که حاصل آن‌ها عبارت از چنین گزاره‌هایی است: اخلاق، صرف معرفت یا عمل نیست. اخلاق، امری پا برجا و با دوام است. خُلُق، همراه با آسانی و میل است (حسینی دهشیری، ۱۳۷۰، صص ۲۰-۱۹). لذا اخلاق، به عنوان ملکه‌ای نفسانی همراه با ویژگی‌هایی چون پایداری، سهولت و عمل همراه با معرفت و آگاهی است. به عنوان نمونه ملامهدی نراقی در تعریف اخلاق آورده است: «خُلُق، عبارت است از ملکه‌ای نفسانی که باعث صدور افعال به آسانی و بدون نیاز به تفکر و تأمل می‌شود و ملکه، کیفیتی است نفسانی که دیر و به کندی، زوال می‌پذیرد» (نراقی، بی‌تا، ص ۵۵). هر خُلُق در وجود انسان منتهی به رفتاری خاص می‌گردد؛ مانند خُلُق سخاوت که به دلیل تبلور ملکه سخاوت در شخص سخی، رفتار متناسب آنکه انفاق به نیازمندان است به آسانی از وی سر می‌زند.

خُلُق دو نوع است: پسندیده یا فضیلت و ناپسند یا رذیلت؛ چنانکه قرآن کریم به هر دو نوع اشاره دارد. درباره پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ» (قلم: ۴) و درباره قوم هود آنجا که به او گفتند: «قَالُوا سَوَاءٌ عَلَيْنَا أَوَعَضْتَ أَمْ لَمْ تَكُن مِّنَ الْوَاعِظِينَ» (شعراء: ۱۳۶)؛ «چه اندرزدهی و چه از اندرزدهندگان نباشی، [در هر صورت] برای ما یکسان است»، می‌فرماید: «إِنَّ هَذَا إِلَّا خُلُقُ الْأَوَّلِينَ» (شعراء: ۱۳۷)؛ «این همان شیوه ناپسند نیاکان ایشان است که به ارث برده‌اند».

به نظر می‌رسد تعاریف ارائه شده متأثر از دیدگاه اعتدال ارسطو است. ارسطو، اخلاق نیکو را این‌چنین تعریف می‌کند: «فضیلت، ملکه‌ای است نفسانی، که حد وسط نسبت به ما را بر می‌گزیند. این کار به وسیله قوه عاقله صورت می‌گیرد و کسی که دارای عقل عملی است، به وسیله آن قوه، راه میانگین را بر می‌گزیند؛ فضیلت میانه دو رذیلت افراط و تفریط است. به عنوان مثال، شجاعت حد وسط تهور و ترس، سخاوت حد وسط تبذیر و بخل، و حلم حد وسط تندخویی و بی‌تفاوتی است» (نک: ارسطو، ۱۳۸۱، صص ۴۶-۵۲).

اخلاق هر فرد پیش از آنکه نمود ظاهری پیدا کند و خود را در قالب فضائل و رذائل نشان دهد، ریشه‌ای باطنی داشته که اعمال از آن سرچشمه می‌گیرد. پس مقصود از اخلاق، ساختار درونی و قلبی انسان است. نتیجه اینکه اخلاق، گاه در معنای صفات

نفسانی و گاه به عنوان صفت فعل و رفتار ارادی یعنی عملی اخلاقی به کار رفته است. ضمن آنکه قول مشهور، حاکی از این مطلب است که نفس انسان گاه به طور فطری متصف به صفت و خلقی می‌گردد و گاه به طور اکتسابی (مهدوی کنی، ۱۳۸۸، صص ۵۵-۵۶). در سخن از ارتباط تعلیم و تربیت و مقوله فضائل اخلاقی، ارسطو تربیت را «ایجاد فضائل» می‌داند؛ فضائلی که خود عنصری از عناصر سعادت آدمی به شمار می‌آید و برای آنکه امری به عنوان جزء سعادت تلقی شود باید فی نفسه ارزشمند باشد (Frankena, 1956, p.25). هدف آموزش و پرورش از نظر ارسطو تربیت انسان‌هایی با فضیلت است و این هدف جز با تربیت به دست نمی‌آید.

از ابن عباس نقل شده که از پیامبر (ص) سؤال شد: «يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ الْجُلَسَاءِ خَيْرٌ قَالَ (ص) مَنْ تَذَكَّرَكُمُ اللَّهُ رُؤْيَتُهُ وَيَزِيدُ فِي عِلْمِكُمْ مَنْطِقُهُ وَيُرَغِّبُكُمْ فِي الْآخِرَةِ عَمَلُهُ» (حرعاملی، ۱۴۱۴، ج ۱۲، ص ۲۳)؛ «ای رسول خدا بهترین همنشین کیست؟ حضرت فرمود: کسی که دیدار او شما را به یاد خدا و گفتار او عمل شما را زیاد و عمل او شما را به یاد آخرت بیندازد». از این حدیث چنین برمی‌آید که یکی از انواع تربیت، تربیت اخلاقی است. تربیت اخلاقی که به مجموعه‌ای از فعالیت‌های تربیتی به منظور از میان بردن رذائل و ایجاد فضائل اطلاق می‌شود، در آثار اندیشمندان مسلمان، بخشی از علم اخلاق را به خود اختصاص داده است. «تربیت اخلاقی - اسلامی عبارت است از پرورش کودک بر اساس اصول اخلاقی از راه ایجاد احساس و بصیرت اخلاقی به گونه‌ای که پذیرای خوبی‌ها و طردکننده بدی‌ها باشد» (یالجن، بی تا، ج ۱، صص ۲۹۶-۳۰۹). «تربیت اخلاقی مجموعه‌ای از اصول و فضائل رفتاری و وجدانی است که باید طفل آن‌ها را بپذیرد و کسب کند و به آن‌ها عادت نماید» (علوان، ۱۴۰۶ق، ص ۱۶۷). «تعلیم و تربیت اخلاقی و ارزشی، به آنچه که مدارس و دیگر نهادهای آموزشی برای کمک به افراد جهت تفکر پیرامون مسائل مربوط به درست و نادرست امور و در پی آن تمایل به سمت خوب بودن اجتماعی و نیز کمک به آن‌ها جهت رفتار به روش و منش اخلاقی و ارزشی انجام می‌دهند، اطلاق می‌شود» (سجادی، ۱۳۷۹، ص ۱۴۸). از نظر ارسطو دو نوع رفتار می‌تواند دارای ارزش ذاتی باشد؛ رفتار ممتاز اخلاقی و رفتار ممتاز عقلانی. فضائل عقلانی از آموختن حاصل می‌شود و فضائل اخلاقی از خلال عادت فراهم می‌آید (Frankena, 1956, p.25).

#### ۴. نقش خانواده در سبک زندگی انحراف‌زدا و فضیلت‌افزا

شخصیت انسان در ارتباط با محیط پیرامون خود شکل می‌گیرد، لذا نمی‌توان انسان را مستقل از اجزای عالم خارج مانند خانواده، وطن، فرهنگ و... تصور نمود. تعلیم و تربیت بر اساس یکی از تعاریف عبارت است از: «مجموعه‌ای از اعمال عمدی و هدف‌دار که بر اساس برنامه‌ای سنجیده انجام می‌شود تا شناخت‌ها، باورها، نگرش‌ها و رفتارهای مطلوب را در متربی‌ان پرورش دهد» (داوودی، ۱۳۸۸، ص ۱۲). بنابراین تعریف، مربی منحصر به معلم و استاد نیست و محیط تربیتی نیز محدود به مدرسه و دانشگاه نمی‌شود؛ چنانکه رفتارهای اثرگذار محیط پیرامونی نیز در فرآیند تعلیم و تربیت باید لحاظ شوند.

یکی از پرسش‌های مطرح در این عرصه آن است که آیا تحقق تربیت، مستلزم قصد است؟ در پاسخ باید گفت که در تحقق برخی امور مانند عبادات شرعی، نیت شرط است. زیرا نیت و قصد قربت در عبادات موضوعیت دارد و رکن محسوب می‌گردد. در مقابل، در برخی امور از جمله تعلیم و تربیت، نبود نیت و قصد مانع تحقق نیست. با این وصف فرزند به عنوان یک متربی از هرگونه سخن و رفتار والدین در محیط خانواده، هرچند ناخودآگاه از ایشان سر زده باشد، اثر می‌پذیرد؛ زیرا بر رفتارهای غیرعمد والدین نیز اثر تربیتی مترتب می‌گردد که می‌تواند زمینه‌ساز گرایش فرزند به سوی فضائل یا رذائل گردد.

حدیثی از امام زین‌العابدین (ع) نقل شده است که فرمود: «مُجَالَسَةُ الصَّالِحِينَ دَاعِيَةٌ إِلَى الصَّالِحِ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۱، ص ۲۰)؛ «نشست و برخاست با نیکوکاران، دعوت‌کننده به سوی شایستگی است». چنین رابطه‌ای، خواه ناخواه، انسان را به سوی شایستگی می‌کشاند؛ چنانکه عکس آن نیز صادق است.

#### ۵. الگوهای سبک زندگی در خانواده به منظور اصلاح رذائل و پرورش فضائل

نقش خانواده در تربیت نسلی شکوفا، بالنده و رشدیافته، انکارناپذیر است. تحقیق در آموزه‌های امام سجاد (ع) به منظور دستیابی به روش‌هایی که این کانون بی‌بدیل در امر تربیت فرزندان را یاری رساند، از نیازهای جدی متربی‌ان قلمداد می‌شود. در این

مبحث برخی از این روش‌ها با رویکرد مرحله‌محور مورد بررسی قرار می‌گیرد.

### ۵-۱. محبت و مهرورزی

از آنجا که محیط خانواده نخستین محیط برای تشکیل شخصیت مترّبی محسوب می‌گردد، لازم است والدین به نیازهای مهم او توجه ویژه نمایند، زیرا پاسخگویی صحیح به این نیازها، اساس و پایه تربیت را تشکیل می‌دهد. از جمله نیازهای اولیه انسان، نیاز به محبت، دوست داشته شدن و مهرورزی است. ارضای این نیاز در فرزند، موجب آرامش روانی، امنیت خاطر، اعتماد به نفس، اعتماد به والدین و حتی سلامت جسمی وی می‌گردد. عدم پاسخگویی صحیح به این نیاز ممکن است موجب سوق دادن وی به سوی بزهکاری گردد. بنابراین با محبت به مترّبی، می‌توان جلوی بسیاری از انحرافات او را گرفت، علاوه بر اینکه با محبت به افراد تحت تربیت می‌توان علاقه ایشان را به محبت‌کننده جلب نمود. در نتیجه مترّبی به محبت‌کننده به خود اعتماد و اطمینان می‌نماید و از این طریق زمینه تربیت‌های بعدی فراهم می‌گردد؛ زیرا اصولاً انسان‌ها سر در گرو محبت دارند و محبت‌کننده به خود را دوست داشته و مطیع فرمان او هستند. بر این اساس، این نیاز تربیتی را باید در طول تربیت در نظر داشت و آن را به عنوان راهنمای عمل، سرلوحه فعالیت‌های تربیتی قرار داد.

علت این توجه وافر این است که محبت یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان پس از نیازهای زیستی و فیزیولوژیکی بدن [مثل آب و غذا]، به شمار می‌رود. اگر به این نیاز به خوبی پاسخ داده شود، انسان می‌تواند سایر نیازهای زیستی دیگر را نیز تحت‌الشعاع محبت به خود قرار دهد (احسانی، ۱۳۷۹، ص ۲۹۲). یکی از مهم‌ترین امور در تربیت، ایجاد ارتباط بین مربی و مترّبی است و بهترین نوع رابطه، رابطه‌ای است که بر اساس محبت باشد؛ زیرا چنین رابطه‌ای، رابطه طبیعی است و رابطه بر اساس زور، خشونت و بی‌محبتی، غیرطبیعی خواهد بود و با این مبنا نمی‌توان کسی را تربیت کرد. بنابراین زبان ارتباط با انسان‌ها، زبان محبت است.

سیره عملی و احادیث متعدد نقل شده از پیشوایان معصوم، نشان‌دهنده توجه ویژه مکتب تربیتی ایشان به محبت است؛ به عنوان نمونه ابن مسعود نقل می‌کند که رسول

خدا (ص) حسنین (ع) را بر پشت خود حمل نمود. حسن (ع) را بر پهلوی راست و حسین (ع) را بر پهلوی چپ خویش جای داد، آنگاه به راه افتاد و فرمود: شتر شما خوب شتری است و شما هم خوب سوارانی هستید، و پدر شما از شما بهتر است (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۴۳، صص ۲۸۵-۲۸۶). امام سجاد (ع) در مورد حقوق متریان و شاگردان بر مریبان در رساله حقوقی خویش می‌فرماید: «وَأَمَّا حَقُّ رَعِيَّتِكَ بِالْعِلْمِ فَإِنَّ تَعْلَمَ أَنَّ اللَّهَ قَدْ جَعَلَ لَهُمْ فِي مَا آتَاكَ مِنَ الْعِلْمِ وَوَلَاكَ مِنْ خِزَانَةِ الْحِكْمَةِ فَإِنْ أَحْسَنْتَ فِيمَا وَوَلَاكَ اللَّهُ مِنْ ذَلِكَ وَقُمْتَ بِهِ لَهُمْ مَقَامَ الْخَازِنِ الشَّفِيقِ النَّاصِحِ لِمَوْلَاهُ فِي عِبْدِهِ الصَّابِرِ الْمُحْتَسِبِ الَّذِي إِذَا رَأَى ذَا حَاجَةٍ أَخْرَجَ لَهُ مِنَ الْأَمْوَالِ الَّتِي فِي يَدَيْهِ كُنْتَ رَاشِداً وَكُنْتَ لِدَلِّكَ آمِلاً مُعْتَقِداً وَإِلَّا كُنْتَ لَهُ خَائِناً وَ لِخَلْفِهِ ظَالِماً وَ لِسَلْبِهِ وَ عِزِّهِ مُتَعَرِّضاً» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، صص ۲۶۲-۲۶۱)؛ «... اگر کاری را که [خدا] به عهده‌ات نهاده، درست انجام دهی و همچون خزانه‌دار مهربانی رفتار کنی که خیر مولا را در میان بندگانش رعایت کند و با شکیبایی و بزرگواری، چون نیازمندی ببند، از اموالی که در دست دارد، در اختیارش نهد، خداوند بر دانش تو می‌افزاید؛ چرا که در مورد علم خود، معتقدانه و امیدوارانه با آن‌ها برخورد کرده‌ای...».

با توجه به آنچه امام چهارم در تعیین وظایف مربی معلوم فرموده، می‌توان به جایگاه بلند محبت و شکیبایی، در تعامل با مربی پی برد که در فرمایش آن حضرت مصداق سپاس از پروردگار در برابر عطای نعمت علم به مربی معرفی شده است. همچنین آن حضرت با توجه به مسئولیتی که در اثر محبت بر عهده مربی قرار می‌گیرد، از خدا چنین درخواست می‌نماید: «... وَ لَا تَمْنِحْنِي بِمَا لَا طَاقَةَ لِي بِهِ فَيَتَبَهَطْنِي مِمَّا تُحْمَلُنِيهِ مِنْ فَضْلِ مَحَبَّتِكَ...» (صحیفه سجادیه، ۱۳۸۱، دعای ۴۷، بند ۱۰۲)؛ [بارالها]... بخشش‌هایی را که من طاقت ندارم به من عطا مکن، که به خاطر آنچه از افزونی رحمت و محبت بر دوشم می‌گذاری بارم گران شود.

آن حضرت در فرازی دیگر، ارشاد و هدایت خدا را به عنوان نخستین مربی، از طریق محبت می‌داند: «... ثُمَّ سَلَكَ بِهِمْ طَرِيقَ إِزَادَتِهِ، وَ بَعَثَهُمْ فِي سَبِيلِ مَحَبَّتِهِ، لَا يَمْلِكُونَ تَأْخِيراً عَمَّا قَدَّمَهُمْ إِلَيْهِ، وَ لَا يَسْتَطِيعُونَ تَقَدُّماً إِلَيْ مَا آخَرَهُمْ عَنْهُ...» (صحیفه سجادیه، ۱۳۸۱، دعای ۱، بند ۴)؛ «[خداوند متعال] سپس آفریدگان را با اراده خود به راه راست هدایت کرد و آنان را در مسیر محبت خویش برانگیخت». بنابراین می‌توان چنین نتیجه گرفت که نظام



آفرینش نیز بر پایه محبت حق متعال که در فطرت موجودات به ودیعت نهاده شده، خلق گردیده است.

آن حضرت در بخشی دیگر از پیروان راستین پیامبر اکرم (ص) یاد می‌کند که چگونه محبت این اسوه مهرورزی، ایشان را شیفته و مطیع خود ساخته بود: «وَمَنْ كَانُوا مُنْطَوِينَ عَلَىٰ مَحَبَّتِهِ يَرْجُونَ تَجَاوَزَهُ لَنْ تَبُورَ فِي مَوَدَّتِهِ وَالَّذِينَ هَجَرْتُهُمُ الْعَشَائِرُ إِذْ تَعَلَّقُوا بِعُرْوَتِهِ، وَ انْتَفَتَ مِنْهُمْ الْقَرَابَاتُ إِذْ سَكَنُوا فِي ظِلِّ قَرَابَتِهِ فَلَا تَنْسَ لَهُمْ...» (صحیفه سجادیه، ۱۳۸۱، دعای ۴، بند ۵-۷)؛ «و آنان را که در درون دل‌ها مهر و محبت آن پیامبر گرامی را پنهان داشتند و با عشق و محبت او در آرزوی سودایی بی‌زیان بودند؛ آنان را که چون به ریسمان محکم آیین او چنگ زدند، همه معاشرینشان از آن‌ها دوری گزیدند و چون در سایه قرابت ایمانی رسول (ص) درآمدند، خویشاوندانشان هم از آنان بریدند؛ خدایا ایشان را نیز از یاد مبر [و مشمول درود و رحمت خاص خود بگردان]». از این روست که قرآن کریم خلق و خوی نیک پیامبر اکرم (ص) را رمز جاذبه بی‌نظیر آن بزرگوار می‌داند: «فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ» (آل عمران: ۱۵۹)؛ «پس به [برکت] رحمت الهی با آنان نرم‌خو [و پرمهر] شدی و اگر با ایشان تندخو و سخت‌دل بودی قطعاً از پیرامون تو پراکنده می‌شدند».

در مقابل، خشونت نه‌تنها در پیشگیری از انحراف متربی اثری ندارد، بلکه وی را نسبت به ادامه رفتارهای ناپسند، گستاخ‌تر می‌نماید. بنابراین شایسته است انسان با اقتدا به امام سجاد (ع) از این صفت رذیله به خداوند پناه برد: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ... شَكَاةِ الْخُلُقِ... وَسُوءِ الْوَلَايَةِ لِمَنْ تَحْتَ أَيْدِينَا» (صحیفه سجادیه، ۱۳۸۱، دعای ۸، بند ۱-۳)؛ «پروردگارا به تو پناه می‌برم... از بدی اخلاق... و بدرفتاری با زیردستان».

یکی از مباحث مهم دیگر، ابراز محبت است. ابراز محبت به عنوان یک روش تربیتی مفید و مؤثر شناخته شده است؛ اعم از اینکه فرد مورد محبت خردسال یا بزرگسال باشد. ولی از آنجا که معمولاً کودکان جز از طریق ابراز محبت، قادر به درک وجود محبت در بزرگسالان نسبت به خود نیستند، ابراز آن به کودک لازم‌تر است. معصومان (ع) روش‌های متفاوتی را در ابراز محبت به فرزندان و متربیان خود به کار می‌بردند که به برخی از آن‌ها همچون بیان کردن محبت خود به آنان، روی زانو نشاندن،

دست بر سر آن‌ها کشیدن، بوسیدن، هدیه دادن، شوخی و بازی کردن با آن‌ها و حتی دادن میوه تازه و نویر به ایشان، می‌توان اشاره کرد (حسینی‌زاده، ۱۳۸۰، ج ۱، صص ۱۰۱-۱۲۰). محبت کردن با ابراز آن مؤثرتر خواهد بود و موجب بقای دوستی می‌گردد.

یعلی عامری، یکی از اصحاب پیامبر (ص) نقل می‌کند: «همراه رسول خدا (ص) برای شرکت در یک میهمانی بودم. در مسیر، حسین (ع) را دید که مشغول بازی با کودکان است. پیامبر (ص) از میان اصحاب، به سوی حسین (ع) رفت و برایش آغوش گشود، اما حسین (ع) به این سو و آن سو می‌گریخت! حضرت کودک را تعقیب می‌کرد و می‌خنداند تا سرانجام او را گرفت. سپس یک دست را زیر چانه و دست دیگرش را پشت گردن او نهاد و دهانش را بوسید (نوری، ۱۴۰۸: ج ۲، ص ۶۲۶؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، صص ۱۸۱-۱۸۲). اظهار محبت امام زین العابدین (ع) در صحیفه سجادیه، نسبت به خویشاوندان، فقرا، همسایگان، دوستان و حتی دشمنان نیز متجلی است (نک: صحیفه سجادیه، دعاهای ۲۴؛ ۳۰؛ ۲۶؛ ۲۰، ۲۲، ۳۹). توصیه‌های دیگر معصومان (ع) به ابراز محبت نسبت به کودکان و یتیمان نیز گواه دیگری بر اهمیت نقش تربیتی ابراز محبت است (نک. طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۱۰، ص ۷۶۷؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۴، ص ۹۹). از این رو ابراز محبت به والدین و فرودستان، عبادت به شمار آمده است (نک. طبرسی، ۱۴۱۲، ۲۳۱؛ نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۵، ص ۱۷۰).

ابراز محبت به دیگران ریشه در معارف توحیدی دارد. امام سجاد (ع) از خداوند این گونه درخواست می‌کند: «اللَّهُمَّ إِنَّكَ خَلَقْتَنِي سَوِيًّا، وَرَبَّيْتَنِي صَغِيرًا، وَرَزَقْتَنِي مَكْفِيًّا... فَاسْأَلُكَ - اللَّهُمَّ - بِالْمَخْرُوفِ مِنْ أَسْمَائِكَ، وَبِمَا وَارَتْهُ الْحُجُبُ مِنْ بَهَائِكَ، إِلَّا رَحِمْتَ هَذِهِ النَّفْسَ الْجَزُوعَةَ، وَهَذِهِ الرَّمَّةَ الْهَلُوعَةَ، الَّتِي لَا تَسْتَطِيعُ حَرَّ شَمْسِكَ، فَكَيْفَ تَسْتَطِيعُ حَرَّ نَارِكَ؟!» (صحیفه سجادیه، ۱۳۸۱، دعای ۵۰، بند ۱)؛ «خداوندا تو مرا درست اندام آفریدی و از کودکی به رشد و کمال پرورش دادی، و به حد کافی رزق عطایم کردی پس از تو درخواست می‌نمایم، [بار خدایا] قسم به نام‌های پنهان شده‌ات، و به جمال و نیکویتی که پرده‌ها آن را پوشیده است به اینکه رحم و مهربانی کنی به این نفس ناشکیبا، این استخوان [های] ضعیف که تاب گرمی آفتاب را ندارد؛ پس چگونه گرمی آتش (دوزخ) تو را تحمل تواند کرد؟» و در فرازی دیگر: «فَضْلُكَ آتْسَنِي، وَإِحْسَانُكَ دَلَّنِي...» (صحیفه

سجاده، ۱۳۸۱، دعای ۱۳، بند ۲۵؛ [بارپروردگارا] فضل و بخشش تو مرا آرام و آسوده خاطر ساخته و احسان تو مرا [به سوی خودت] راهنمایی کرده است. ناگفته نماند که رعایت اعتدال در محبت‌ورزی ضروری است؛ سلطه‌جویی و پرتوقعی، ضعف روحی، زودرنجی و خودپسندی و به خصوص نازپروردگی که بیشتر در خردسالان خود را نشان می‌دهد، از آثار محبت بیش از حد است (داوودی و دیگران، ۱۳۸۹، صص ۷۱-۷۳). در روایتی آمده است: «شَرُّ الْاَبَاءِ مَنْ دَعَا الْبِرَّ اِلَى الْاِفْرَاطِ» (یعقوبی، بی تا، ج ۳، ص ۵۳)؛ «بدترین پدران کسانی‌اند که زیاده‌روی در محبت آنان را به افراط وادارد».

#### ۲-۵. عینیت بخشی به آموزه‌ها

از رایج‌ترین روش‌های آموزشی، محسوس و ملموس نمودن آموزه‌ها و عینیت بخشی به آن‌ها، به‌ویژه آموزه‌های نظری و ذهنی در راستای درونی ساختن آن‌هاست. انسان‌ها بیشتر آموزه‌های خود را از راه حواس ظاهر می‌گیرند؛ زیرا همواره با حواس ظاهر سر و کار دارند؛ از این رو اگر آموزش از راه حواس صورت گیرد، ساده‌تر و زودتر انجام می‌شود (حسینی‌زاده، ۱۳۸۵، ص ۶۹). امروزه کیفیت درونی ساختن ارزش‌های اخلاقی در متربیان بسیار مورد توجه اندیشمندان تعلیم و تربیت قرار گرفته و در پیوند سه حوزه شناخت محتوای آموزش و بینش‌افزایی، گرایش به سوی انجام محتوا و انجام ارادی عمل بر اساس همین محتوا پی‌جویی می‌گردد (خسروی و دیگران، ۱۳۸۷، صص ۸۱-۱۰۵). این الگو در مکتب تربیتی امام سجاد (ع) به وضوح قابل مشاهده است. امام باقر (ع) درباره پدر بزرگوارش فرمود: «[پدرم] حضرت علی بن حسین (ع) در هر شبانه‌روز همچون امیرالمؤمنین علی (ع) هزار رکعت نماز به جای می‌آورد؛ ایشان پانصد درخت خرما داشت که کنار هر درختی دو رکعت نماز می‌خواند. چون آماده نماز می‌گردید، رنگ چهره‌اش دگرگون می‌گشت و به هنگام ایستادن به نماز، همچون عبدی ذلیل و فروتن که در برابر پادشاهی عظیم و جلیل قرار گرفته، تمام اعضای بدنش از خشیت الهی می‌لرزید. نمازش همانند کسی بود که در حال وداع و آخرین ملاقات و دیدار با پروردگارش باشد. هنگام نماز به هیچ کس و سمتی توجه نداشت؛ و تمام

توجهش معطوف به خدای متعال بود، به طوری که گاهی عبایش از روی شانه‌هایش می‌افتاد و اهمیتی نمی‌داد، وقتی [این موضوع] به حضرتش گفته می‌شد، در پاسخ می‌فرمود: آیا نمی‌دانید در مقابل چه قدرتی ایستاده و با چه کسی سخن می‌گویم؟!» (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۵۱۷، ح ۴). در این روایت، کیفیت مناجات با خدا در قالب نماز برای فرزند، ملموس گردیده است.

«امام چهارم (ع) هرگاه به فقیر انفاق می‌نمود صورت خود را می‌پوشاند تا او را شناسند و چون وفات کرد دانستند آنکه به ایشان کمک می‌کرد علی بن الحسین (ع) بود و چون بدن شریف حضرت را بر محل غسل گذاشتند، پشت آن حضرت را مشاهده کردند، از بس که به خانه‌های فقراء و مساکین بار غذا به دوش کشیده بود، مانند زانوی شتر، پینه بسته است. آن حضرت سعی می‌نمود که همیشه در کنار سفره‌اش یتیمان و درماندگان بنشینند. حضرت با دست خود برای افراد معلول و فلج لقمه می‌گرفت و در دهانشان می‌نهاد؛ و اگر عائله داشتند، مقداری غذا برای خانواده‌هایشان نیز می‌فرستاد...» (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۵۱۷).

این الگوهای رفتاری که با عینیت‌بخشی و ساده‌سازی مفاهیم انتزاعی و نظری همراه است، از راه حواس ظاهر، تا مدت‌ها قابلیت ماندگاری و مرور را در حافظه مرتبی دارد تا در وجود وی نهادینه شده، به ملکات اخلاقی و رفتاری تبدیل شوند.

### ۳-۵. تشویق به تفکر در مسائل اخلاقی

معصومان (ع) به پیروی از آموزه‌های قرآن کریم، به تفکر به ویژه در مسائل اخلاقی و رفتاری دعوت کرده‌اند. تفکر در اعمال و رفتار این نتیجه را به دنبال دارد که حسن و قبح اعمال را مشخص می‌کند و از این طریق، قدرت اندیشه اخلاقی را رشد می‌دهد. افزون بر اینکه تفکر و اندیشیدن، فرصت جبران خطاها را نیز برای انسان فراهم می‌کند. از امام باقر (ع) در حدیث عبرت‌آموزی نقل روایت شده که فرمود: «پدرم در یکی از سفرهایش به مکه، زنی را از خانواده‌ای که شهرت و بضاعتی نداشت خواستگاری و تزویج نمود. یکی از همراهان به محض اطلاع، شروع به تحقیق کرد تا بداند این زن کیست و از چه خانواده‌ای است. و چون به این نتیجه رسید که زن از خانواده‌ای گمنام

و بی‌بضاعت است، خدمت حضرت رسید و پس از اظهار ارادت، علت چنین انتخابی را جویا شد. حضرت فرمود: من گمان می‌کردم که تو شخص خوش‌فکر و نیک‌سیرتی، خداوند متعال به وسیله دین مبین اسلام تمام این افکار خرافی را باطل گرداند و این نوع اوهام و سرزنش‌ها را زشت و ناپسند شمرد. آنچه در انتخاب همسر برای ازدواج و زندگی مهم است، ایمان و تقوا [و پاکدامنی] است، و آنچه که امروز مردم به آن می‌اندیشند، افکار جاهلیت است و ارزشی ندارد» (اهوازی، ۱۴۰۲، ص ۵۹، ح ۱۵۸).

تفکر در اعمال و رفتار با این هدف که ارزش‌های اخلاقی به منصفه ظهور رسند و افکار خرافی از جامعه رخت بریندد، بخشی از توصیه‌های امام سجاد (ع) را به خود اختصاص داده است. برخلاف برخی مکاتب اخلاقی که تنها بر پرورش عادت‌های مطلوب اخلاقی تأکید دارند و بر خلاف برخی مکاتب دیگر که تنها بر پرورش و رشد تفکر اخلاقی توجه دارند، در سیره تربیتی امام سجاد (ع) هم به رشد آگاهی و پیشرفت اخلاقی و هم به پرورش و تقویت گرایش‌ها و رفتارهای اخلاقی توجه شده است؛ زیرا رشد آگاهی و تفکر اخلاقی لزوماً به رفتارهای مطلوب نمی‌انجامد؛ چنانکه «هیمل» می‌گوید: «دانستن اینکه چیزی یا رفتاری خوب است بدین معنا نیست که شخص حتماً آن را انجام خواهد داد، یا نسبت به آن نگرشی مثبت پیدا خواهد کرد» (Hill, 2004, p5). در مکتب تربیتی امام سجاد (ع) به بُعد گرایشی انسان که مرتبط با هدایت و کنترل گرایش‌ها از انحراف است نیز توجه شده است. پس مربی نباید تنها تلاش خود را بر رشد عادات اخلاقی معطوف نماید؛ بلکه باید به سایر ساحات تربیت مانند معرفت‌افزایی و پرورش بینش‌های اخلاقی نیز ورود کند.

#### ۵-۴. ایجاد انس و ارتباط مستمر با خداوند از طریق دعا

هدف نهایی در تربیت اسلامی تقرب الهی است و سایر اهداف در راستای تحقق این هدف متعالی تبیین می‌گردد. تحقق این هدف در گرو ارتباط مستمر متربی با خداوند متعال است. از این رو در روایات و کتب معتبره کودک مسئول فراهم ساختن چنین زمینه‌ای، معرفی شده است. امام سجاد (ع) در «رساله حقوق» خویش [خطاب به پدر خانواده] می‌فرماید: «وَ أَنْتَ مَسْئُولٌ عَمَّا وُلِّيتَهُ مِنْ حُسْنِ الْأَدَبِ وَ الدَّلَالَةِ عَلَى رَبِّهِ وَ الْمَعُونَةِ لَهُ عَلَى طَاعَتِهِ فَيْك» (ابن

شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۲۹۱)؛ «تو درباره فرزند و کسی که بر او ولایت داری، مسئول هستی که تربیتی نیکو انجام دهی و او را به سمت خدایش رهنمون سازی».

بارزترین نوع ارتباط نزدیک با خدا دعا است. از این رو خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «قُلْ مَا يَعْجَبُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ...» (فرقان: ۷۷)؛ «ای پیامبر به مردم! بگو اگر دعایتان نبود، شما نزد پروردگار من قدر و منزلتی نداشتید». در روایات نیز دعا، به عنوان مغز عبادت معرفی شده است (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۳، ص ۳۰۰). با توجه به این مطلب که هدف از آفرینش انسان عبادت و بندگی است (و ما خلفت الجن و الانس الا ليعبدون، الذاریات: ۵۶)، این روایت جایگاه والا و منحصر به فرد دعا را در نظام تربیت اسلامی آشکار می‌سازد.

امام چهارم (ع) در فرازی از صحیفه سجادیه در تبیین ماهیت دعا، با تمسک به دو آیه از قرآن مجید، به درگاه الهی چنین عرضه می‌دارد: «وَقُلْتَ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ، إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ، فَسَمَّيْتُ دُعَاءَكَ عِبَادَةً، وَ تَرَكْتُ اسْتِكْبَارًا، وَ تَوَعَّدْتُ عَلَى تَرَكِهِ دُخُولَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ» (صحیفه سجادیه، ۱۳۸۱، دعای ۴۵، بند ۱۵)؛ «[بارها]... تو فرمودی مرا بخوانید تا شما را استجابت کنم، [و نیز فرمودی] به راستی کسانی که با روحیه استکبار، خود را فراتر از بندگی من ببینند به زودی به آتش دوزخ داخل خواهند شد و در آن جاوید می‌مانند، پس دعا و درخواست از خود را عبادت و ترک دعا را استکبار نامیده‌ای و تهدید کرده‌ای که ترک دعا موجب دخول همیشگی در آتش دوزخ می‌شود». همچنین آن حضرت مردم را این‌گونه به دعا ترغیب می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ مِنْ دُعَائِهِ عَلَى ثَلَاثٍ؛ إِمَّا أَنْ يُدْخَرَ لَهُ وَإِمَّا أَنْ يُعَجَّلَ لَهُ وَإِمَّا أَنْ يُدْفَعَ عَنْهُ بَلَاءٌ يُرِيدُ أَنْ يُصِيبَهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ۱۳۸)؛ «مؤمن در دعاهای خود یکی از سه بهره را می‌برد؛ یا برایش ذخیره می‌شود و یا دعایش مستجاب می‌گردد و یا بلائی را که مقدر بود به وی برسد، از او دفع می‌کند».

خواندن خداوند متعال و درخواست از او، آدابی دارد که در صورت رعایت، ارتباط معنوی نزدیک‌تری برقرار شده، احتمال اجابت بیشتر می‌گردد. از این رو امام سجاد (ع) [در قالب دعا] و سایر معصومان (ع) در احادیث مأثور، به آموزش آداب دعا مبادرت ورزیده‌اند (برای آگاهی بیشتر نک. کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ۴۸۶؛ ۴۹۱، ۴۷۶، ۲۶۸، ۴۸۹؛ ابن

شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۲۲؛ ابن فهد حلی، ۱۴۰۷، ص ۱۵۲؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۰، ص ۳۷۸).  
 بر این اساس، برخی از مهم‌ترین آداب دعا به ترتیب شامل حمد و ثنای الهی، درود بر پیامبر (ص) و اهل بیت (ع)، اقرار به گناهان و استغفار، بیان خاضعانه حاجت و مخالف نبودن دعا با سنت‌های الهی است. روایتی از عثمان بن عیسی نقل گردیده که می‌گوید به امام صادق (ع) عرض کردم: آیه‌ای در کتاب خدا است که آن را می‌جویم و نمی‌یابم، فرمود: کدام است؟ عرض کردم: این گفتار خدای عزوجل [که فرمود]: «مرا بخوانید، تا شما را اجابت کنم» (المؤمن: ۶۰) و ما او را می‌خوانیم و اجابتی نمی‌بینیم؟ فرمود: آیا تو می‌پنداری که خداوند خلف وعده کرده است؟ عرض کردم: نه، فرمود: هر که خدای عزوجل را در آنچه به او فرمان داده اطاعت کند، سپس او را از جهت دعا بخواند او را اجابت کند، عرض کردم: جهت دعا چیست؟ فرمود: ابتدا خدا را حمد و ستایش می‌کنی، و نعمت‌هایی را که به تو داده به زبان می‌آوری و او را شکر می‌کنی، سپس بر محمد (ص) صلوات می‌فرستی و گناهان خود را یادآور گشته، بدان‌ها اعتراف می‌کنی و از آن‌ها به خدا پناه می‌بری، این است جهت (و راه) دعا» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۴۸۵).  
 دعا‌های آغازین صحیفه سجادیه نمونه بارزی از رعایت دقیق و کامل آداب دعاست؛ حمد و ستایش الهی دیباچه صحیفه امام زین العابدین (ع) است و بعد آن درود بر پیامبر (ص) و اهل بیت آن حضرت؛ و درود بر انبیا و فرشتگان مقرب الهی، استعاذه به پروردگار از سختی‌ها و رذائل اخلاقی از دیگر آداب ادعیه صحیفه سجادیه است. چنین به نظر می‌رسد که خواسته‌های آن حضرت در حقیقت از دعای یازدهم یا سیزدهم به بعد شروع می‌گردد (نک: صحیفه سجادیه، ۱۳۸۱، دعا‌های ۱-۱۳). بنابراین در وهله نخست، امام، ادب عبودیت را تعلیم می‌دهد. افزون بر فراگیری آداب دعا تمرین و ممارست نیز لازم است تا متریبی با دعا مانوس شود. از این رو معصومان (ع) به آموزش دعا بسنده نکرده، متربیان را به تمرین و تکرار، توصیه می‌کردند.

زید، فرزند امام سجاد (ع) می‌گوید: «كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ (ع) يَجْمَعُنَا جَمِيعًا لَيْلَةَ النَّصْفِ مِنْ شَعْبَانَ ثُمَّ يُجَزِّي بِاللَّيْلِ أَجْزَاءَ ثَلَاثَةٍ فَيُصَلِّي بِنَا جُزْءًا ثُمَّ يَدْعُو فَنُؤْمِنُ عَلَى دُعَائِهِ ثُمَّ يَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَ نَسْتُغْفِرُهُ وَ نَسْأَلُهُ الْجَنَّةَ حَتَّى يَنْفَجِرَ الْفَجْرُ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۸۰، ص ۱۱۵)؛ [پدرم] امام زین العابدین (ع) در شب نیمه شعبان همه ما را جمع می‌کرد و شب را به

سه قسمت تقسیم می‌نمود. یک قسمت از آن را با ما نماز می‌خواند، آنگاه دعا می‌کرد و ما آمین می‌گفتیم، سپس تا طلوع فجر، استغفار می‌کرد و ما هم استغفار و دعا می‌کردیم. از این روایت نقش مؤثر والدین به عنوان الگوهای رفتاری در تربیت فرزندان نیز روشن می‌گردد.

#### ۵-۵. نهی از کوچک‌پنداری رذائل

از عوامل نهادینه شدن رفتارهای ناهنجار اخلاقی، بی‌توجهی نسبت به اثرات تدریجی آنهاست. این مسئله از کوچک‌پنداری رذائل نشئت می‌گیرد؛ از این رو در احادیث مأثور بر این حقیقت تأکید شده که انسان به جای در نظر گرفتن کوچکی معصیت، باید به عظمت خدایی که معصیت در برابر او انجام گرفته، متذکر باشد. امام باقر (ع) در این باره می‌فرماید: «[پدرم] حضرت علی بن حسین (ع) به فرزندان می‌فرمود: «اتَّقُوا الْكُذْبَ الصَّغِيرَ مِنْهُ وَالْكَبِيرَ فِي كُلِّ جِدٍّ وَهَزْلِ فَإِنَّ الرَّجُلَ إِذَا كَذَبَ فِي الصَّغِيرِ اجْتَرَى عَلَى الْكَبِيرِ أَمَا عَلِمْتُمْ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (ص) قَالَ: مَا يَزَالُ الْعَبْدُ يَصْدُقُ حَتَّى يَكْتُبَهُ اللَّهُ صِدْقًا وَمَا يَزَالُ الْعَبْدُ يَكْذِبُ حَتَّى يَكْتُبَهُ اللَّهُ كَذَابًا» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۳۳۸)؛ «از دروغ، کوچک و بزرگش، جدی و شوخی آن بپرهیزید، زیرا آن کس که دروغی کوچک بگوید، به دروغ بزرگ نیز جرأت پیدا کند. آیا نمی‌دانید که رسول خدا (ص) فرمود: بنده (خدا) پیوسته راست گوید تا خدا او را صدیق نویسد، و پیوسته دروغ گوید تا خدا او را کذاب نویسد؟».

#### ۵-۶. برخورد عتاب‌آمیز و شدید

گاه هیچ‌یک از روش‌های پیش‌گفته در شخص متربی مؤثر واقع نمی‌شود. در این صورت معصومان (ع) برای اصلاح رفتار وی و پیشگیری از اشاعه ناهنجاری، از روش گفتگوی عتاب‌آمیز و برخورد عملی استفاده می‌کردند. این روش بیشتر برای تأکید بر رعایت حقوق والدین، خویشاوندان، دوستان و برادران ایمانی در رفتارهای اجتماعی به‌کار گرفته می‌شد.

از اسحاق بن عمار روایت شده که خدمت امام صادق (ع) رسیدم، حضرت با ترش‌روئی به من نگریست، عرض کردم: [یا بن رسول‌الله] سبب دگرگونی رفتار شما با



من چیست؟ فرمود: آنچه تو را با برادرانت دگرگون ساخته است. ای اسحاق به من خبر رسیده که در منزلت نگهبان گذاشته‌ای تا فقراء شیعه را راه ندهند. عرض کردم: جانم به قربانت، من از شهرت ترسیدم، فرمود: از بلا نترسیدی؟ مگر نمی‌دانی که چون دو مؤمن ملاقات کنند و مصافحه نمایند، خدای عزوجل بر آن‌ها رحمت نازل کند که نود و نه قسمت آن برای آنکه رفیقش را دوست‌تر دارد باشد و چون در دوستی برابر باشند، رحمت خدا ایشان را فرا گیرد، و چون برای مذاکره بنشینند، برخی از فرشتگان نگهبان آنان، به برخی دیگر گویند از این‌ها کناره گیریم، شاید رازی داشته باشند که خدا بر آن‌ها پرده کشیده باشد... (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، صص ۱۸۱-۱۸۲).

در احادیث امام سجاد (ع) نیز از این نوع برخوردهای توییخی دیده می‌شود. «وَ اعْلَمَ وَيُحَكِّ يَا ابْنَ آدَمَ أَنَّ قَسْوَةَ الْبُطْنَةِ وَ فِتْرَةَ الْمَيْلَةِ وَ سُكْرَ الشَّيْبِ وَ غَرَّةَ الْمُلْكِ مِمَّا يُبْطِطُ وَ يُبْطِطُ عَنِ الْعَمَلِ وَ يُنْسِي الذِّكْرَ وَ يُلْهِي عَنِ اقْتِرَابِ الْأَجَلِ»؛ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، صص ۱۲۹-۱۳۰).

«وای بر تو پسر آدم! بدان که سخت‌دلی و سُستی و مستی سیری و غرور قدرت، انسان را از عمل، سُست می‌گرداند و موجب فراموشی یاد خدا و نزدیکی زمان مرگ می‌شود». امام باقر (ع) می‌فرماید: «إِنَّ أَبِي نَظَرَ إِلَى رَجُلٍ وَ مَعَهُ ابْنُهُ يَمْشِي وَ الْإِبْنُ مُتَكَبِّرٌ عَلَى ذِرَاعِ الْأَبِ قَالَ فَمَا كَلَّمَهُ أَبِي (ع) مَقْتًا لَهُ حَتَّى فَارَقَ الدُّنْيَا» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۳۳۹)؛ پدرم مردی را دید که همراه پسرش راه می‌رفت؛ درحالی‌که پسر در راه رفتن بر بازوی پدرش تکیه کرده بود. پدرم دیگر به سبب تنفر از این رفتار پسر، تا زمان رحلتش با وی سخن نگفت». آن حضرت در روایت دیگری فرمود: «روزی مردی به پدرم عرض کرد: یا این رسول‌الله! آن همسر شما که از خانواده شیبانی‌ها است، امام علی بن ابی طالب (ع) را ناسزا می‌گوید و با خوارج هم عقیده است. او این عقیده را از شما پنهان می‌دارد، چنانچه مایل باشید خود را مخفی نمائید تا من با او سخن گویم و متوجه شوید که چگونه است. پدرم، این پیشنهاد را پذیرفت و فردای آن روز وانمود کرد که چون همه روز از خانه خارج می‌شود. پس آن مرد آمد و با همسر آن حضرت مشغول صحبت شد و پیرامون امیر مؤمنان علی (ع) مطالبی را مطرح کرد، زن از روی دشمنی و خبائثی که داشت، به آن حضرت توهین کرد. پدرم سخنان ایشان را به‌طور کامل شنید؛ و با اینکه آن زن مورد علاقه پدرم بود، چون متوجه شد که از نواصب است با او متارکه نمود» (طوسی، ۱۳۹۰، ج ۳، صص ۱۸۳-۱۸۴).

## ۶. الگوی سبک زندگی با همسایگان

امام سجاد (ع) در تبیین حقوق همسایگان می‌فرماید: «وَأَمَّا حَقُّ الْجَارِ فَحِفْظُهُ غَائِبًا وَكَرَامَتُهُ شَاهِدًا وَنُصْرَتُهُ وَمَعُونَتُهُ فِي الْحَالَيْنِ جَمِيعًا لَا تَتَّبِعْ لَهُ عَوْرَةً وَلَا تَبْحَثْ لَهُ عَنْ سَوْءَةٍ لِتَعْرِفَهَا فَإِنْ عَرَفْتَهَا مِنْهُ عَنْ غَيْرِ إِزَادَةٍ مِنْكَ وَلَا تَكْلُفِ كُنْتَ لِمَا عَلِمْتَ حِصْنًا حَصِينًا وَسِتْرًا سَتِيرًا لَوْ بَحَثْتَ الْأَسِنَّةَ عَنْهُ ضَمِيرًا لَمْ تَتَّصِلْ إِلَيْهِ لِأَنْطَوَائِهِ عَلَيْهِ لَا تَسْتَمِعْ عَلَيْهِ مِنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُ لَا تُسَلِّمُهُ عِنْدَ شَدِيدَةٍ وَلَا تَحْسُدُهُ عِنْدَ نِعْمَةٍ ثَقِيلٍ عَثْرَتَهُ وَتَغْفِرْ زَلَّتَهُ وَلَا تَدْخِرْ حِلْمَكَ عَنْهُ إِذَا جَهَلَ عَلَيْكَ وَلَا تَخْرُجْ أَنْ تَكُونَ سِلْمًا لَهُ تَرُدُّ عَنْهُ لِسَانَ الشَّتِيمَةِ وَتُبْطِلُ فِيهِ كَيْدَ حَامِلِ النَّصِيحَةِ وَتُعَاشِرُهُ مُعَاشِرَةَ كَرِيمَةٍ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۲۶۶)؛ «و اما حق همسایه این است که در غیابش، [آبروی] او را حفظ کنی، در حضور، احترامش را نگه داری، و در هر حال یار و مددکارش باشی، در پی عیب‌جویی او نباشی، برای پیدا کردن بدی‌هایش کنج‌کاوی نکنی، اگر تصادفاً و بدون قصد و تعقیب به عیبی برخوردی، باید سینه‌ات دثری محکم و پرده‌ای مستحکم باشد که با سر نیزه هم نتوان بدان راز دست یافت، اگر با کسی راز می‌گوید گوش نده، او را در سختی‌ها وامگذار، در نعمت بر او حسد نورز، از خطایش بگذر، لغزشش را نادیده بگیر، اگر نادانی کرد بردباری کن، مسالمت را از دست مده، زبان بدگویان را از او بگردان، دغلکاری نصیحتگو[ی منافق] را بر او فاش گردان، و با وی خوش‌رفتار باش.» از امیرالمؤمنین (ع) نیز در این باره نقل شده است: «زَكَاةُ الْيَسَارِ بِرُّ الْجِيرَانِ وَصِلَةُ الْأَرْحَامِ» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۰۶)؛ زکات توانگری، احسان کردن به همسایگان و صله ارحام و خویشان است.

جایگاه پراهمیت همسایه در نزد امام چهارم (ع) تا آنجاست که آن حضرت علاوه بر حقوقی که در مورد همسایه برمی‌شمرد، اهم وظایف همسایگان نسبت به یکدیگر را نیز در دعاهای خویش مورد توجه قرار داده، توفیق همیاری به همسایگان را از خداوند مسألت می‌نماید: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَتَوَلَّيْ فِي جِيرَانِي وَمَوَالِي الْعَارِفِينَ بِحَقِّنَا، وَ الْمُنَابِذِينَ لِأَعْدَائِنَا بِأَفْضَلِ وَلَا يَتَّكَ، وَوَقِّهْمُ لِإِقَامَةِ سُنَّتِكَ، وَالأَخِذِ بِمَحَاسِنِ أَدَبِكَ فِي إِزْفَاقِ ضَعِيفِهِمْ، وَاجْعَلْنِي اللّهُمَّ أَجْزِي بِالْإِحْسَانِ مُسِيئِهِمْ، وَأَعْرِضْ بِالتَّجَاوُزِ عَن ظَالِمِهِمْ، وَاسْتَعْمِلْ حُسْنَ الظَّنِّ فِي كَافَّةِهِمْ، وَاتَّوَلَّى بِالْبِرِّ عَامَتَهُمْ، وَأَغْضُ بِصَرْبِي عَنْهُمْ عَفَّةً، وَالْيُنْ جَانِبِي لَهُمْ تَوَاضَعًا، وَارْقُ عَلَى أَهْلِ الْبَلَاءِ مِنْهُمْ رَحْمَةً، وَاسْبِرْ لَهُمْ بِالْغَيْبِ مَوَدَّةً، وَأَحِبُّ بِقَاءِ النِّعْمَةِ عِنْدَهُمْ نُصْحًا، وَ

أَوْجِبُ لَهُمْ مَا أُوجِبُ لِحَامَتِي، وَ أُرْعَى لَهُمْ مَا أُرْعَى لِخَاصَّتِي» (صحیفه سجادیه، ۱۳۸۱، دعای ۲۶، بند ۱-۳). «بارخدا یا مرا توفیق ده که پاداش بدکارشان را با احسان بدهم، و از ستمکارشان با گذشت و بخشش صرف نظر کنم، و نسبت به همه آنان با گمان نیک رفتار کنم، و با همه آنان به نیکی رفتار کنم و با اغماض، چشم از خطای آنان ببوشم و از باب فروتنی با ایشان نرم‌خو باشم، و بر بلادیدگان آنان از روی رحمت، مهربانی کنم، و در نبودشان دوستی و محبت خود را بر آنان فراوان سازم و از روی اخلاص، دوام نعمت آنان را آرزو کنم، و هرچه را برای خویشان خود لازم می‌دانم در حق آنان لازم بدانم، و آنچه را برای نزدیکان خود رعایت می‌کنم برای آنان نیز رعایت نمایم».

بنابراین، الگوی سبک زندگی با همسایگان در آموزه‌های امام سجاد (ع) عبارت است از احسان و ایثار. لذا سایر وظایف همچون برآورده ساختن نیازها، راهنمایی و هدایت، نصیحت کردن، رازداری، عفو و گذشت، پوشاندن عیب‌ها، یاری رساندن به مظلومان ایشان و دیدار و استقبال از آنان، هنگام بازگشت از سفر، ناظر به همین الگو است.

#### ۷. الگوی سبک زندگی با مسلمانان با الهام از الگوی خانواده

حضرت سجاد (ع) در توصیه‌ای به یکی از اصحاب فرمود: «ای ژهری! چه می‌شود که مسلمانان را نیز همانند اعضاء خانواده‌ات به حساب آوری؟ آن‌ها که از تو بزرگ‌ترند همچون پدر، آنانکه کوچک‌ترند چون فرزندان، و آنانکه هم سنّ تو اند همچون برادرانت. آیا دوست داری که در حقّ یکی از اعضاء خانواده‌ات ظلمی شود و یا گزندى به یکی از ایشان برسد یا آنکه آبرویش ریخته شود؟ اگر شیطان تو را وسوسه کند که تو بر یکی از مسلمانان برتری داری، نسبت به آنکه از تو بزرگ‌تر است بگو: او قبل از من ایمان آورده و بیش از من کار خیر و عمل صالح انجام داده است، پس او بر من برتری دارد. و اگر از تو کوچک‌تر باشد بگو: من بیش از او گناه کرده‌ام و او از من برتر است. و اما درباره آنکه هم سن تو است بگو: من به گناهان خود آگاهم ولی نسبت به گناه او یقین ندارم، پس من از او برتر نیستم. چنانچه مسلمانان تو را احترام کنند بگو: ایشان با ادب‌اند؛ و چنانچه تو را کوچک شمرند بگو: در اثر خطاهای من است. اگر در جامعه، این‌گونه رفتار کنی، بهترین زندگی را خواهی داشت و دوستان پر محبت و

دلسوز تو بسیار خواهند شد، و دشمنان کمتری خواهی یافت. و بدان که بهترین مردمان کسی است که بیشترین خیر را به هم‌نوعان خود برساند، گرچه هیچ خیری به او نرسیده باشد؛ و خود را از تمام افراد بی‌نیاز بداند و چشم‌داشتی به کسی نداشته باشد» (طبرسی، ۱۴۰۳، ج ۲، ص ۳۲۰).

#### ۸. خدمت به هم‌نوعان به مثابه الگویی در سبک زندگی

اولین موقعیت خدمت به هم‌نوعان، محیط خانواده است، که شامل تلاش در جهت برآوردن نیازهای مادی و معنوی اهل خانه است (رک: حر عاملی، ۱۳۶۷، ج ۱۵، ص ۲۵۱، ح ۶). از امام سجاد در این باره نقل شده که فرمود: «لَأَنَّ أَدْخَلَ السُّوقَ وَمَعِيَ دَرَاهِمُ أَتَّبَعُ بِهِ لِعِيَالِي لِحَمًا وَقَدْ قَرُمُوا أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ أُعْتِقَ نَسَمَةً» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۴، ص ۱۲)؛ «اگر به بازاری وارد شوم و با من پولی باشد که با آن برای خانواده‌ام گوشتی که مورد نیاز آن‌هاست بخرم، این کار برای من از آزاد کردن بنده‌ای در راه خدا دوست داشتنی‌تر است». پس از آن نوبت به جامعه می‌رسد و در این عرصه سودمندترین و ماندگارترین خدمت، تلاش در جهت رشد همه‌جانبه انسان‌ها به ویژه در حوزه اخلاق است. امام سجاد (ع) در فقراتی از دعای مکارم الاخلاق به این نکته اشاره دارد: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ... وَأَجْرِ لِلنَّاسِ عَلَيَّ الْخَيْرَ وَلَا تَمَحِّقْهُ بِالْمَنِّ، وَهَبْ لِي مَعَالِي الْأَخْلَاقِ، وَأَعْصِمْنِي مِنَ الْفُخْرِ» (صحیفه سجادیه، ۱۳۸۱، دعای ۲۰، بند ۳)؛ «پروردگارا، بر محمد (ص) و آل او درود فرست... و کارهای خیر برای مردم را به دست من اجرا کن و کار خیرم را با منت گذاردنم، ضایع و نابود نکن، و مرا به بالاترین زیورها و ارزش‌های اخلاقی، آراسته کن و مرا از فخر مصون دار». از این عبارت دو نکته به دست می‌آید: نخست آنکه خیر انسان باید به مردم برسد و دوم آنکه اثر آن را با منت از بین نبرد. محمد بن اسحاق می‌گوید: در مدینه نیازهای برخی خانواده‌ها بدون اطلاعشان تأمین می‌شد تا زمانی که علی ابن الحسین (ع) وفات کرد (طبرسی، ۱۳۹۰، ص ۲۶۱). علاوه بر این، می‌توان به گسترش نشانه‌های برادری و توسعه روابط عاطفی میان افراد جامعه اشاره کرد که در راستای ایجاد زمینه رشد عمومی، از دیگر الگوهای امام سجاد (ع) در خدمت به هم‌نوعان به شمار می‌آید. آن حضرت در این خصوص چنین دعا می‌کند:

«اللَّهُمَّ وَ أَيُّمًا مُسْلِمٍ خَلَفَ غَازِيًا أَوْ مُرَابِطًا فِي دَارِهِ، أَوْ تَعَهَّدَ خَالِفِيهِ فِي غَيْبَتِهِ، أَوْ أَعَانَهُ بِطَائِفَةٍ مِنْ مَالِهِ، أَوْ أَمَدَّهُ بِعِتَادٍ، أَوْ شَحَذَهُ عَلَى جِهَادٍ، أَوْ اتَّبَعَهُ فِي وَجْهِهِ دَعْوَةً، أَوْ رَعَى لَهُ مِنْ وَرَائِهِ حُرْمَةً، فَأَجْرُ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ وَزَنَانًا بَوَازِنٍ وَ مِثْلًا بِمِثْلِ، وَ عَوَضُهُ مِنْ فِعْلِهِ عَوَضًا حَاضِرًا...» (صحیفه سجادیه، ۱۳۸۱، دعای ۲۷، بند ۱۶)؛ «بار خدایا وقتی که رزمنده در میدان جنگ است و مرزدار به مرزداری مشغول است، هر مسلمانی را که به امور خانه آنها رسیدگی کند، یا در نبود او به کفالت خانواده‌اش برخیزد، یا او را به قسمتی از مال خود یاری دهد، یا او را به ساز و برگ جنگ کمک رساند، یا همت او را به نبرد با دشمن برانگیزد، یا در حضور او و دربارهاش دعای خیر کند، یا حرمتش را در نبود وی رعایت کند، به او نیز اجر همان رزمنده را همسنگ آن عنایت کن و عمل او را پاداشی آماده عطا فرما».

### نتیجه‌گیری

- ۱- معنای ترکیب «سبک زندگی» براساس لغت‌نامه‌ها عبارت است از شیوه زندگی یا سبک زیستن که منعکس‌کننده گرایش‌ها و ارزش‌های یک فرد یا گروه است، عادت، نگرش‌ها، سلیقه‌ها، معیارهای اخلاقی، سطح اقتصادی و... که باهم، طرز زندگی کردن فرد یا گروهی را می‌سازد.
- ۲- گرچه اصطلاح لایف استایل یک واژه نو در این دوران است و بار معنایی خاص خود را دارد، اما ما با ترجمه آن و با قطع روابطش از فضای تولیدش آن را در همان معنای موردنظر خود به کار می‌بریم و در حقیقت معنایی تازه به ترکیب سبک زندگی می‌دهیم که در این شرایط موصوف شدن آن به وصف اسلامی نه تنها ممکن است بلکه به آن، بالاترین شرافت و فضیلت را می‌دهد؛ یعنی دستوراتی که به واسطه آیات و روایات از جانب خداوند خالق حکیم به بندگانش ابلاغ شده تا سعادت دنیا و آخرت خویش را تأمین کنند. بنابراین در یک جمع‌بندی می‌توان سبک زندگی اسلامی را مجموعه دستورات و توصیه‌های اسلام برای زندگی انسان‌ها دانست.
- ۳- تربیت اخلاقی، فعالیت‌هایی است در راستای پرورش دادن فضائل و از بین بردن رذائل و به تعبیر دیگر به فعلیت درآوردن استعدادهای بالقوه فطری که در آثار اندیشمندان مسلمان، به عنوان بخشی از علم اخلاق در نظر گرفته شده است.

۴- آموزه‌های امام سجاد (ع) در موضوع الگوهای سبک زندگی در خانواده به منظور اصلاح رذائل و پرورش فضائل در قالب چنین عناوینی قابل دسته‌بندی است: محبت و مهرورزی، عینیت بخشی به آموزه‌ها، تشویق به تفکر در مسائل اخلاقی، ایجاد انس و ارتباط مستمر با خداوند از طریق دعا، نهی از کوچک پنداری رذائل و برخورد عتاب‌آمیز و شدید.

۵- الگوی سبک زندگی با همسایگان، الگوی سبک زندگی با مسلمانان با الهام از الگوی خانواده و خدمت به هم‌نوعان به مثابه الگویی در سبک زندگی، که در متن مقاله پیرامون هر یک بحث شد، از دیگر الگوهایی است که از آموزه‌های امام سجاد (ع) قابل استنباط است.

#### کتابنامه

- قرآن کریم.
- صحیفه سجادیه (۱۳۸۱)، قم: موسسه چاپ الهادی، چاپ نهم.
- آقابزرگ تهرانی، (بی تا)، الذریعة الی تصانیف الشیعة، بیروت: دار الأضواء، چاپ دوم.
- آمدی، عبد الواحد (۱۳۶۶ش)، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، چاپ اول.
- آیتو، جان (۱۳۸۵)، فرهنگ ریشه شناسی انگلیسی، ترجمه حمید کاشانیان، تهران: فرهنگ نشر نور.
- ابن بابویه، محمد (۱۳۶۲)، الخصال، قم: جامعه مدرسین، چاپ اول.
- ابن شعبه حرانی، (۱۴۰۴)، تحف العقول عن آل الرسول (ص)، قم: جامعه مدرسین، چاپ دوم.
- ابن منظور، جمال الدین ابوالفضل (۱۴۰۵)، لسان العرب، قم: نشر أدب الحوزة، چاپ اول.
- ارسطو (۱۳۸۱)، اخلاق نیکوماخوس، ترجمه ابوالقاسم پورحسینی، تهران: موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
- اهوازی، حسین بن سعید (۱۴۰۲)، الزهد، [بی جا]: انتشارات سید ابوالفضل حسینیان.
- تهرانی، مجتبی (۱۳۹۴)، ادب الهی، تهران: مؤسسه فرهنگی پژوهشی مصباح الهدی.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۲)، ادب قضا در اسلام، قم: نشر اسراء.
- حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۱۴)، تفصیل وسائل الشیعة، الی تحصیل مسائل الشریعة، قم: مؤسسه آل البيت (ع) لإحياء التراث، چاپ دوم.
- حسینی دهشیری، افضل السادات (۱۳۷۰)، نگرشی به تربیت اخلاق از دیدگاه اسلام، با تأکید بر دوره نوجوانی، تهران: مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی، چاپ اول.
- حسینی زاده، سید علی (۱۳۸۰)، سیره تربیتی پیامبر (ص) و اهل بیت (ع)، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه،

چاپ اول.

حسینی زاده، سید علی (۱۳۸۵)، نگرشی بر آموزش، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ سوم.  
داوودی، محمد و حسینی زاده، سید علی (۱۳۸۹)، سیره تربیتی پیامبر (ص) و اهل بیت (ع)، قم:  
پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ اول.

داوودی، محمد (۱۳۸۸)، سیره تربیتی پیامبر (ص) و اهل بیت (ع)؛ تربیت اخلاقی، قم: پژوهشگاه حوزه و  
دانشگاه، چاپ اول.

سجادی، سید مهدی (۱۳۷۹)، رویکردها و روش‌های تربیت اخلاقی و ارزشی، بازننگری و نوع‌شناسی،  
فصلنامه پژوهش‌های علوم انسانی، صص ۱۵۶-۱۵۹.

سیرز، ویلیام (۱۳۶۹)، مادر و پرورش فرزند، ترجمه پروین فرهادی، تهران: کتاب ماد.  
شهید ثانی، (بی‌تا)، الروضة البهية في شرح اللمعة الدمشقية، تحقیق و تعلیق: سید محمد کلانتر، دارالعلم  
الاسلامی، بیروت.

صدر، حسن (۱۳۸۳)، تأسیس الشيعة، تهران: مؤسسه کتابسرای اعلمی.

صفایی حائری، علی (۱۳۸۶)، نظام اخلاقی اسلام، قم: انتشارات لילה القدر، چاپ دوم.  
طباطبایی، سید محمد حسین، (۱۴۱۷)، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی  
مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ پنجم.

طبرسی، احمد بن علی (۱۳۹۰ق)، إعلام الوری بأعلام الهدی، تهران: انتشارات اسلامی، چاپ سوم.

طبرسی، احمد بن علی (۱۴۰۳)، الإحتجاج علی أهل اللجاج، مشهد: انتشارات مرتضی، چاپ اول.

طبرسی، فضل بن حسن (۱۴۰۸)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، بیروت: دار المعرفة، چاپ دوم.

طبرسی، حسن بن فضل (۱۴۱۲)، مکارم الاخلاق، قم: انتشارات شریف رضی.

طبرسی، علی بن حسن بن فضل (۱۳۸۵ق)، مشکاة الانوار فی غرر الاخبار، نجف: حیدریه، چاپ دوم.

عرسان کیلانی، ماجد (۱۳۸۹)، فلسفه تعلیم و تربیت، قم: انتشارات حوزه و دانشگاه و سازمان مطالعه و  
تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، چاپ اول.

عطاردی، عزیز الله (۱۳۸۸ق)، مسند الامام السجاد ابي محمد علي بن الحسين (ع)، تهران: انتشارات  
عطارد.

علوان، عبد الله ناصح (بی‌تا)، تربية الاولاد فی الاسلام، ج ۱، [بی‌جا]، چاپ سوم.

غروی‌ان، محسن و ابراهیمی، عبد الجواد (۱۳۸۱)، ترجمه صحیفه سجادیه کامله، قم: مؤسسه چاپ  
الهادی، چاپ نهم.

قمی، عباس (۱۳۷۴)، دمع السجوم ترجمه نفس المهموم، ترجمه ابوالحسن شعرانی، تهران: انتشارات  
علمیه اسلامی.

قمی، عباس (۱۴۱۶)، سفینه البحار و مدینه الحکم والآثار، تقدیم و اشراف علی اکبر الهی خراسانی، مشهد:  
بنیاد پژوهش‌های اسلامی.

- قمی، عباس (بی‌تا)، مفاتیح الجنان، تهران: سازمان اوقاف و امور خیریه، انتشارات أسوه.
- قمی، عباس (۱۴۰۹)، منتهی الآمال، قم: انتشارات هجرت، چاپ دوم.
- کاویانی، محمد (۱۳۹۲)، سبک زندگی و ابزار سنجش آن، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
- کلینی، ابوجعفر محمد بن یعقوب (۱۳۶۵)، الکافی، به کوشش علی اکبر غفاری، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- متقی، علاء‌الدین بن حسام‌الدین هندی (۱۴۰۹)، المرشد الی کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، بیروت: مؤسسة الرسالة، چاپ سوم.
- مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳)، بحار الأنوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الاطهار (ع)، به کوشش یحیی العابدی، بیروت: مؤسسة الوفاء.
- محمودی، محمد هادی (۱۳۹۳)، لایف استایل، تهران: انتشارات امیر کبیر
- موسوی خمینی، روح‌الله (۱۳۷۶)، چهل حدیث تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).
- موسوی خمینی، روح‌الله (۱۳۷۰)، آداب الصلاة، با تقریر آیه الله سید محمد حسن مرتضوی لنگرودی، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، چاپ اول.
- مهدوی کنی، محمد سعید (۱۳۸۷)، مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی، تحقیقات فرهنگی، بهار، شماره ۱.
- مهدوی کنی، صدیقه (۱۳۸۸)، ساختار گزاره‌های اخلاقی قرآن، تهران: انتشارات دانشگاه امام صادق (ع)، چاپ اول.
- نراقی، ملا مهدی (بی‌تا)، جامع السعادات، تصحیح و تعلیق سید محمد کلاتر، بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات، چاپ چهارم.
- نوری، حسین (۱۴۰۸)، مستدرک الوسائل، قم: مؤسسة آل البيت (ع) لاحیاء التراث.
- هندری، لثویبی و دیگران (۱۳۸۳)، اوقات فراغت و سبک‌های زندگی جوانان، ترجمه فرامرز ککولی دزفولی و مرتضی ملانظر، سازمان ملی جوانان، تهران: نسل سوم.
- یالجن، مقداد (۱۴۱۶)، جوانب التریبیه الاسلامیه الاساسیه، بیروت: مؤسسة دار الریحانی.
- یعقوبی، احمد بن ابی یعقوب (بی‌تا)، تاریخ یعقوبی، قم: مؤسسه نشر فرهنگ اهل بیت (ع).
- Frankena, W, (1956) *Toward philosophy of Education, in what is philosophy of Education?* U.S.A: Macmillan.
- Hill, Brian V. (2004), *Values Education in school: Issues and challenges, in primary and middle years educator*, vol.2, issue 2.
- Taylor, Shelley, et al. (2000), *Social Psychology*, Tenth Edition, Prentice-Hall.
- A S Hornby, *Oxford Advanced Learners Dictionary of Current English*, London: oxford
- Merriam-Webster's online dictionary (11th ed.) *Life, Style, Lifestyle*. (n.d.). Retrieved from <http://www.merriam-webster.com/dictionary/> accessed 8 September 2016