

## تبیین ادراک کارشناسان از الگوی دینی زندگی زن در خانواده

عاطفه حیرت\*<sup>۱</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۹/۴/۲۲

تاریخ ارسال: ۹۸/۹/۲۵

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی ادراک متخصصان از الگوی دینی زندگی زن در خانواده انجام شده است. روش: روش مورد استفاده در این پژوهش کیفی و از نوع زمینه‌ای (داده بنیاد) بود. جامعه آماری متخصصین علوم اسلامی در حوزه خانواده بودند و نمونه پژوهش شامل ۱۲ نفر از این متخصصین تا مرحله اشباع داده‌ها و به روش گلوله برفی بود. بدین منظور مصاحبه نیمه ساختاری انجام شد و روایی این پژوهش با چهار محور ارزش واقعی، کاربردی بودن، تداوم و مبتنی بر واقعیت بودن تأیید گردید. جهت تحلیل داده‌ها از روش کد گذاری استفاده شد. یافته‌ها: یافته‌های پژوهش شامل پنج کد محوری و چهل و یک کد باز بود. کد گذاری محوری پژوهش شامل ۱- تعریف، اهمیت و ضرورت الگوی زندگی ۲- ابعاد الگوی زندگی زنان در خانواده ۳- آسیب شناسی الگو زندگی غیر اسلامی زنان ۴- راهکارهای ایجاد الگو زندگی دینی ۵- نشانه‌های الگوی دینی زندگی زن در خانواده. نتیجه گیری: از آنجا که الگوی زندگی زن در الگوی زندگی افراد خانواده و حتی جامعه نقش دارد؛ پرداختن به این موضوع از ضرورت‌های پژوهش در حوزه زن و خانواده است. در این پژوهش نظرات کارشناسان پیرامون تعریف الگو زندگی و تبیین اهمیت آن، آسیب‌ها و نقاط ضعف الگوی زندگی فعلی زنان جامعه و فاصله آن تا الگوی کامل دینی بررسی و راهکارهایی برای ارتقاء الگوی زندگی زنان با نگاه دینی ارائه شد.

کلیدواژه‌ها: ادراک کارشناسان، الگوی زندگی دینی، زن و خانواده.

### مقدمه

الگوی زندگی هر فرد یا جامعه متأثر از نوع باورها (جهانبینی) و ارزش‌های (ایدئولوژی) حاکم بر آن فرد و جامعه است. جهانبینی مادی و ارزش‌های لذت‌گرایانه و سودمحورانه طبیعتاً الگوی زندگی خاصی را پدید می‌آورند و به‌طور متقابل جهانبینی الهی و ارزش‌های کمال‌گرایانه و سعادت‌محورانه نیز الگوی خاصی از زندگی را شکل می‌دهند. بنابراین دین در گام نخست با ارائه جهانبینی و ایدئولوژی ویژه، زیربنای شکل‌دهی به الگوی زندگی را می‌سازد و در مرحله بعد با ارائه آداب و دستورالعمل‌های اخلاقی، حقوقی و فقهی برای همه ابعاد زندگی انسان، مصداق عینی الگوی زندگی را رقم می‌زند (شریفی، ۱۳۹۱).

بحث و بررسی در مورد الگوهای زندگی متأثر از بحث در مورد سبک زندگی و جایگاه آن در علوم اجتماعی، جامعه‌شناسی و روانشناسی است. سبک زندگی الگوی زندگی یک فرد است که در فعالیت‌ها، دل‌بستگی‌ها و افکار شخصی بروز می‌کند. در واقع الگوی زندگی چیزی بیش از شخصیت یا طبقه اجتماعی شخص است به‌طور کلی شامل الگوی کامل کنش و واکنش فرد در جهان است. (بهاری، ۱۳۹۴) الگوی زندگی مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتاری، حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی را در بر می‌گیرد. این الگو پلی است میان انتخاب‌های فرد و عوامل ساختاری محدودکننده و همچنین تجربه‌های افراد در میدان‌های اجتماعی مختلف و مفاهیمی همچون هویت، فرهنگ، سلیقه، مصرف سنت و نوگرایی، فردیت و عمومیت تولید و مصرف، طبقه و قشر، عاملیت و ساختارها و ... که نقش تعیین‌کننده‌ای در آینده یک جامعه دارد (بهاری، ۱۳۹۴).

علاوه بر جامعه‌شناسی در روان‌شناسی و پزشکی نیز به الگو یا سبک زندگی افراد توجه ویژه‌ای شده است. در ارزیابی پزشکی سبک زندگی مواردی مانند تغذیه سالم؛ فعالیت جسمی و تفریح منظم و کافی؛ اجتناب از موادی چون دخانیات، مشروبات الکلی و سایر مواد اعتیادآور، مخدر و محرک؛ مدیریت کافی موارد تنش‌زا و آرام‌سازی را در بر می‌گیرد.

تحقیقات هاریسون<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۶)، کمبل<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) کوکرهام<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۶)، پانو<sup>۴</sup> (۲۰۰۵) تابرت<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۰۷)، فراتیگلیونی<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۰۴)، موهان<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۰۸)، سیموپولوس<sup>۸</sup> (۲۰۰۵) و در ایران نیز محمدی (۱۳۸۳)، صمیمی و همکاران (۱۳۸۵)، بهرامی نژاد و همکاران (۱۳۸۷) و بسیاری از پژوهشگران دیگر، سبک زندگی را با صبغه سلامت و پزشکی مورد مطالعه قرار دادند در روانشناسی نیز می توان به مطالعات اسوینی<sup>۹</sup> (۲۰۰۹)، آستین (۲۰۰۳)، هالی<sup>۱۰</sup> (۱۹۷۶)، دینکمر و دینکمر<sup>۱۱</sup> (۱۹۸۲)، دریکورز<sup>۱۲</sup> (۱۹۴۸) و آدلر<sup>۱۳</sup> (۱۹۵۴) که اولین بار سبک زندگی را در روانشناسی مطرح کرد؛ اشاره کرد.

اما از آنجا که برخی پژوهشگران در حوزه مطالعات منتسب به روانشناسی اسلامی نیز اشاره کرده اند صرفاً نمی توان منابع شناخت انسان را منحصر به عقل و حواس دانست (آن چنان که در پزشکی و روان شناسی می دانند) بلکه در اسلام، وحی به عنوان یکی از منابع مهم معرفتی مطرح است که روانشناسی کنونی در اکثر موارد بر روی آن چشم می بندد (داورانی و همکاران، ۱۳۹۹). البته اخیراً پژوهش های روانشناسی به خصوص در ایران؛ از رویکردهای دینی استقبال می کنند اما همچنان پیشینه این تحقیقات مخصوصاً در زمینه سبک زندگی با رویکرد اسلامی چندان وسیع نیست. کاویانی راد (۱۳۸۸) در پژوهشی، نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه اسلام را تدوین کرده و رویکرد نسبتاً جامعی از ابعاد سبک زندگی با نگاه اسلامی را ارائه داده است (کاویانی، ۱۳۸۸). نصرتی و ذوالفقاری (۱۳۹۱) خاطر نشان

<sup>۱</sup>Harrison. R.A

<sup>۲</sup>Campbell. J. D

<sup>۳</sup>Cockerham. W

<sup>۴</sup>Panno. J

<sup>۵</sup>Taubert. A

<sup>۶</sup>Fratigulioni. L

<sup>۷</sup>Mohan. S

<sup>۸</sup>Simopoulos. A. P

<sup>۹</sup>Sweeney. T. J

<sup>۱۰</sup>Haley. J

<sup>۱۱</sup>Dinkmeyer. D

<sup>۱۲</sup>Dreikurs. R

<sup>۱۳</sup>Adler. A

می‌کنند که سرمایه‌های مذهبی با مؤلفه‌های سبک زندگی غیر از روابط بین شخصی رابطه دارد و هر چه میزان دین‌داری پایین‌تر باشد، سبک‌های زندگی، مدرن‌تر و هرچه افراد دین‌دارتر باشند، سبک‌های زندگی سنتی و غیر مدرن‌تر می‌شود. در پژوهش دیگری، در میان پنج مؤلفه اصلی سبک زندگی موردبررسی، مدیریت بدن و توجه به پدیده مد و مارک در مصرف مادی جوانان (از جمله زوج‌های جوان) بیش از سایر مؤلفه‌های سبک زندگی (مصرف مادی، مصرف فرهنگی-هنری، اوقات فراغت، روابط بین شخصی) تحت تأثیر مدرنیته بوده و شکل مدرن به خود گرفته است (نصرتی و ذوالفقاری، ۱۳۹۱).

در پژوهش دیگری با عنوان الگوی اسلامی امنیت اقتصادی زنان خانه‌دار؛ ادله و دیدگاه‌های مطرح شده در فقه در خصوص نفقه، مهریه و اجرت‌المثل و شرایط و ضوابط آن بررسی و با استفاده از روایات، نقش اقتصادی مطلوب زن در خانواده با نگاه اسلامی ترسیم شده است (غمامی و علوی، ۱۳۹۷) صادقی، فاتحی زاده، احمدی، بهرامی و اعتمادی (۱۳۹۳) نیز الگوی خانواده سالم را در ۱۴ بعد تدوین کردند. همچنین کتب مختلفی مانند مفاتیح الحیات (جوادی آملی، ۱۳۹۲)، دین و سبک زندگی (مهدوی کنی، ۱۳۸۷)، اخلاق و سبک زندگی اسلامی (شریفی، ۱۳۹۱)، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن (کاویانی، ۱۳۹۲) سبک زندگی و مصرف فرهنگی (خادمیان، ۱۳۸۸) تألیف شده است. چنانچه مشخص است پژوهش‌های فوق صرفاً مرتبط با سبک زندگی است و به صورت اختصاصی به بررسی الگو یا سبک زندگی زن در خانواده آن‌هم از دید متخصصان نپرداخته است.

با توجه به حساسیت نقش تربیتی زنان به عنوان همسر و مادر در جامعه و با در نظر گرفتن نیاز جامعه اسلامی مبنی بر تشریح الگوی زندگی بر اساس اعتقادات اسلامی و ترسیم چگونگی عملکرد افراد در حیطه‌های مختلف؛ نشان دادن نحوه صحیح زندگی آن‌گونه که خداوند متعال و ائمه دین دستور داده‌اند؛ از ضروریات مطالعات و تحقیقات علمی می‌باشد. لذا امید است تبیین دیدگاه کارشناسان در این حوزه بتواند راهکارهای نوینی را در راستای تبلور الگوی زندگی اسلامی در اختیار پژوهشگران قرار داده و در آسیب‌زدایی وضعیت فعلی کمک‌کننده باشد. بدیهی است این اقدام، زمینه را برای فعالیت دینی در زمینه الگوی زندگی زنان فراهم خواهد کرد. در نهایت این پژوهش درصدد است تبیین کند ادراک

متخصصان دینی حوزه خانواده را درباره تعریف الگوی زندگی، محوریت در الگوی زندگی دینی، ابعاد زندگی زنان، آسیب‌های الگوی زندگی زنان و راهکارهای اصلاح آن و نشانه‌های الگوی اسلامی زنان در خانواده چیست؟

### روش پژوهش

روش پژوهش در این پژوهش کیفی بوده و از تئوری داده بنیاد که از راهبردهای پژوهش کیفی است استفاده شده است. این تئوری که با نام‌های تئوری برخاسته از داده‌ها، تئوری زمینه‌ای و تئوری بنیادی نیز شناخته می‌شود برای تدوین مدل مفهومی از رویکرد استقرایی بهره می‌گیرد. چگونگی اجرای این روش به شرح زیر است: ۱- تدوین پرسش‌های پژوهش ۲- گردآوری داده‌ها تا مرحله اشباع ۳- کدگذاری داده‌ها در سه مرحله الف) کدگذاری آزاد (باز)، ب) کدگذاری محوری، ج) کدگذاری انتخابی (گزینشی) ۴- یادداشت‌برداری ۵- نگارش و تدوین تئوری. (استراس و همکاران، ترجمه محمدی، ۱۳۸۷).

جامعه آماری شامل متخصصینی که هم در علوم اسلامی و هم در زمینه خانواده و ازدواج تخصص داشتند بود. نمونه پژوهش با روش نمونه‌گیری هدفمند و گلوله برفی انتخاب شدند. بدین منظور با ۱۲ نفر از متخصصان حوزه و دانشگاه تا مرحله اشباع داده‌ها مصاحبه انجام شد. سؤالات مصاحبه نیمه ساختار یافته در زمینه الگوی دینی زندگی زنان در خانواده که از قبل تدوین شده و صحت محتوا و کفایت آن‌ها مورد تأیید قرار گرفته بود؛ از آن‌ها پرسیده شد. پرسش‌های مصاحبه از نوع پرسش‌های باز است که در یک موقعیت کاملاً طبیعی انجام می‌شود. از طرفی در طی روبرو شدن با مصاحبه‌شوندگان این انعطاف وجود دارد تا فضای گفتگو با میل آن‌ها تنظیم شود در کنار این انعطاف پژوهشگر از تکنیک هدایت کلیات، جهت هدایت مصاحبه به سوی ارائه اطلاعات موردنظر و محور اصلی پژوهش، نیز استفاده می‌نماید. بعد از جمع‌آوری اطلاعات از طریق مصاحبه، تحلیل محتوای عمیق داده‌ها انجام می‌گیرد. جهت بالا رفتن میزان روایی، علاوه بر دقت و حساسیت نظری، تحلیل کیفی به تأیید کارشناسان دینی و کارشناسان خانواده رسید. همچنین تحلیل هم‌زمان

داده‌ها و حرکت رفت و برگشتی بین کدها و داده‌ها به منظور بالا بردن دقت پژوهش صورت گرفت.

### یافته‌ها

جدول ۱ اطلاعات جمعیت شناختی مصاحبه‌شوندگان

کد	جنس	سن	شغل	میزان تحصیلات	سابقه تحقیق در علوم اسلامی و خانواده
۱	زن	۴۵	استاد حوزه	سطح چهار	۷ سال
۲	مرد	۳۹	هیئت علمی دانشگاه	دکتر	۹ سال
۳	مرد	۵۳	استاد حوزه و دانشگاه	سطح چهار+دکتر	۱۳ سال
۴	مرد	۶۰	استاد دانشگاه و حوزه	دکتر + سطح سه	۱۶ سال
۵	زن	۵۸	هیئت علمی دانشگاه	دکتر	۱۶ سال
۶	مرد	۴۹	استاد حوزه و دانشگاه	سطح چهار+دکتر	۱۴ سال
۷	مرد	۳۶	استاد حوزه و دانشگاه	دکتر	۸ سال
۸	مرد	۴۸	استاد حوزه	سطح خارج	۱۱ سال
۹	زن	۳۲	تدریس حوزه و دانشگاه	سطح سه + فوق لیسانس	۷ سال
۱۰	مرد	۵۲	هیئت علمی دانشگاه	دکتر	۱۵ سال
۱۱	مرد	۵۹	استاد حوزه و دانشگاه	سطح سه+دکتر	۱۲ سال
۱۲	زن	۴۷	استاد حوزه و دانشگاه	سطح دو+دکتر	۸ سال

با توجه به جدول فوق؛ متخصصین علوم اسلامی و خانواده که با آن‌ها مصاحبه شد شامل ۴ زن و ۸ مرد که اکثراً تحصیلات حوزوی و دانشگاهی را با هم داشتند و در هر دو تدریس می‌کردند.

### سؤالات پژوهش

- ۱- تعریف الگوی زندگی از نگاه شما چیست؟
- ۲- محوریت در الگوی زندگی دینی بر چه موضوعی است
- ۳- ابعاد زندگی زنان را چگونه توصیف می‌کنید
- ۴- الگوی زندگی زنان در وضعیت فعلی جامعه چه آسیب‌های را شامل می‌شود
- ۵- راهکارهایی اصلاح الگوی زندگی زنان در جامعه چیست؟
- ۶- نشانه‌های الگوی اسلامی زنان در خانواده چیست؟

در جدول ذیل نمونه‌ای از کدگذاری داده‌های حاصل از مصاحبه با متخصصین آورده شده است. در ستون دوم نقل قول‌هایی از متخصصین آمده و مفاهیم مرتبط با آن‌ها که کدگذاری اولیه نامیده می‌شود؛ در ستون سوم قابل مشاهده است. کدگذاری محوری از ترکیب چند کد اولیه ایجاد شده (ستون چهارم) و مقوله اصلی در این پژوهش که الگوی زندگی خانواده اسلامی است در ستون پنجم جدول آمده است. در هر سه نوع کدگذاری، محقق به‌طور دائم به متون پیاده شده حاصل از مصاحبه مراجعه و برخی از کدها را حذف یا کدهای جدیدی را اضافه می‌نمود. این روش رفت و برگشتی آن‌قدر ادامه یافت تا پژوهش به مرحله‌ی اشباع نظری رسید.

جدول ۲ نمونه کدگذاری مصاحبه‌های کارشناسان

ردیف	واحد تحلیل (مثال)	کدگذاری باز	کدگذاری محوری	کدگذاری گزینشی
۱	الگوی زندگی ترکیبی از صورت و معنا است. الگوی زندگی ترکیبی از نیت و عمل صالح است. الگوی زندگی ترکیبی از ارزش‌ها و رفتارها است.	ترکیبی بودن معنای الگوی زندگی اسلامی		
۲	الگوی زندگی باید از بقیه مفاهیم تبیین شود وگرنه نمی‌توان روی آن کارکرد به‌طور مثال از فرهنگ یا کیفیت زندگی.	تفکیک از مفاهیم مشابه		
۳	بحث الگوی زندگی زن آن‌قدر گسترده است که اگر بخواهید به همه جوانب برسید کیفیت پژوهش کم می‌شود باید یک بعد را عمیق کارکرد.	گسترده‌گی مفهوم		
۴	این مسئله خیلی مهم است که محور الگوی زندگی خدا و رضایت او باشد. در همه ابعاد و بعد خانواده یا محور خداست یا هر چیز دیگری غیر خدا، لذا در هر دوره‌ای در غرب محور الگوی زندگی یک چیز بوده؛ لذت حداکثری، فرد محوری، عرف اجتماعی، سود و منفعت، شهرت، اهداف والای انسانی بدون در نظر گرفتن خدا. همه این‌ها الگوی زندگی غیر اسلامی است چون اصالت با خدا نیست.	محوریت الگوی زندگی اسلامی	تعریف، اهمیت، ضرورت	الگوی دینی زندگی زن در خانواده
۵	وقتی الگوی زندگی غیر خدایی شد هر کس عقل خود را کامل‌تر می‌بیند و نظر خود را مهم‌تر؛ پس به تعداد افراد الگوی زندگی به وجود می‌آید با هر قاعده و قانونی که بخواهند و این یعنی پلورالیسم یا تکثر؛ در صورتی که اسلام همه را به یک الگوی واحد دعوت می‌کند که حتی ادیان	تکثر در برابر وحدت		



ردیف	واحد تحلیل (مثال)	کدگذاری باز	کدگذاری محوری	کدگذاری گزینشی
	گذشته بدون تحریف البته، در آن می‌گنجد چون حدود و قواعدش مشخص است.			
۶	تفکر ما، ارزش‌های ما، جهان‌بینی ما، همه و همه الگوی تغذیه، خواب، لباس پوشیدن، مصرف، ارتباطات و غیره را رقم می‌زند و برعکس الگوی مثلاً لباس پوشیدن یا مصرف‌زدگی تفکرات و ارزش‌های ما را هم تغییر می‌دهد.	اثرگذاری چندجانبه		
۷	ما فرهنگ غنی داریم چه به لحاظ دینی و چه تاریخی باید الگوی زندگی تعریف کنیم که مطابق فرهنگ و مذهب کشور خودمان باشد نه اینکه از غرب گرفته شود.	لزوم مدل بومی		
۸	در تفهیم الگوی زندگی مسائل ظریفی وجود دارد، برخورد ائمه با افراد مختلف متفاوت است. سطح درک سلمان و ابوذر متفاوت است. لذا در نقل احادیث برای عوام و دادن دستورالعمل باید دقت کرد.	سطح‌بندی روایات		
۹	هرکس در انتخاب روش زندگی خود آزاد و مختار است برای همین مسئولیت است که قیامت از او سؤال می‌شود.	اختیاری بودن انتخاب الگو زندگی		الگوی دینی
۱۱	در الگو زندگی زنان برخی عوامل مربوط به خود فرد است مثل شخصیت برخی دیگر بین فردی است مثلاً اینکه چطور با همسر و فرزندان صحبت کنیم.	درون فردی- برون فردی	ابعاد الگو زندگی	زندگی زن در خانواده
۱۲	در خانواده یک بعد شخصی باید بررسی شود که رابطه فرد است با خودش، یک بعد رابطه فرد است با همسرش، یک بعد هم والدینی است که رابطه فرد با فرزندانش است.	شخصی، زوجی، والدینی		

ردیف	واحد تحلیل (مثال)	کدگذاری باز	کدگذاری محوری	کدگذاری گزینشی
۱۳	ملاک‌های همسرگزینی بسیار مهم است و باید به موارد قبل از ازدواج هم پرداخت. مراحل دوران عقد، زندگی مشترک بدون فرزند و بعد از تولد فرزند را می‌توانیم به‌عنوان سایر ابعاد زندگی خانوادگی زن در نظر بگیریم.	قبل از ازدواج، دوران عقد، زندگی مشترک بدون فرزند، بعد از تولد فرزند		
۱۴	به نظر من مهم‌ترین ابعاد الگو زندگی خانوادگی بقیه موضوعات را می‌توان در این مقوله‌ها جای داد.	زندگی خانوادگی		
۱۵	می‌توان ابعاد اجتماعی، ارزشی، اقتصادی، جنسی، جسمانی، خانوادگی، شغلی، شناختی، عاطفی و فرهنگی را به‌عنوان ابعاد الگو زندگی زن در نظر گرفت.	اجتماعی، ارزشی، اقتصادی، جنسی، جسمانی، خانوادگی، شغلی، شناختی، عاطفی و فرهنگی		
۱۶	به نظر من مهم‌ترین ابعاد خصوصیات فردی و شخصیت زن، مهارت‌ها، تاریخچه خانوادگی و بحران‌های زندگی مشترک است. اعتیاد، بیکاری، اختلالات روانی خیلی بر کیفیت الگو زندگی تأثیر دارد.	خصوصیات فردی و شخصیت زن، مهارت‌ها، تاریخچه خانوادگی، بحران‌های زندگی مشترک (اعتیاد، بیکاری، اختلالات روانی)		الگوی دینی زندگی
۱۷	متأسفانه اکنون الگوی زندگی جوانان، ستاره‌های سینما، فوتبال و غیره هستند در صورتی که اسوه حسنه (پیامبر اعظم ص) و حضرت زهرا (س) بهترین الگوی ماست.	الگوگیری نامناسب	آسیب‌شناسی الگو زندگی	زن در خانواده
۱۸	این باید برای زنان و مردان و همه مردم ملموس شود که اسلام مال ۱۴۰۰ سال پیش نیست. دین جاودانه است دستوراتش همیشه	تفکر عدم کارایی دستورات دینی در زمان فعلی	فعلی	

ردیف	واحد تحلیل (مثال)	کدگذاری باز	کدگذاری محوری	کدگذاری گزینشی
	کاربرد دارد. گفتن تنها کافی نیست باید به مردم نشان داد.			
۱۹	یکی از ضعف‌های فرهنگی ما عدم سرمایه‌گذاری برای یادگیری و مطالعه است. زوجین حاضرند برای تغذیه و تفریحاتشان انرژی و پول زیادی مصرف کنند ولی برای استحکام زندگی و ایجاد آرامش نه. کسی که مهارت ندارد چطور می‌خواهد زندگی خانواده‌ای را اداره کند.	عدم اولویت مهارت‌های زندگی		
۲۰	اکثر زنان هنگام ازدواج هیچ آموزشی در زمینه همسرمداری ندیده‌اند. نه در کتب درسی نه در دانشگاه و نه هنگام ثبت ازدواج هیچ دوره و کلاس مدونی وجود ندارد. مراکز مشاوره هم هزینه‌های زیادی می‌گیرند باید دوره‌ها را رایگان و در سطح وسیع برگزار کرد.	فقر آموزشی		الگوی دینی زندگی زن در خانواده
۲۱	ما در برابر این همه برنامه‌ریزی دشمن برای ترویج الگو زندگی غربی چقدر کار کردیم؟ ترویج خیانت زوجین، جشن طلاق، زیر بار ازدواج رفتن، ترویج فحشا و بی‌بندوباری همه تهاجم فرهنگی است که مرتب تبلیغ می‌شود و ما منفعلانه عمل می‌کنیم.	تهاجم فرهنگی		
۲۲	این مسئله که ما در برخی ابعاد الگو زندگی، اسلامی‌تر عمل کنیم طبیعی است ولی اگر ناهمگونی شدید و تضاد وجود داشته باشد آسیب است و باید ریشه‌یابی شود و بر روی آن کار کرد. یکی از علل آن عدم انسجام در هویت‌یابی حتی پس از ازدواج است.	عدم انسجام در ابعاد مختلف الگو زندگی		

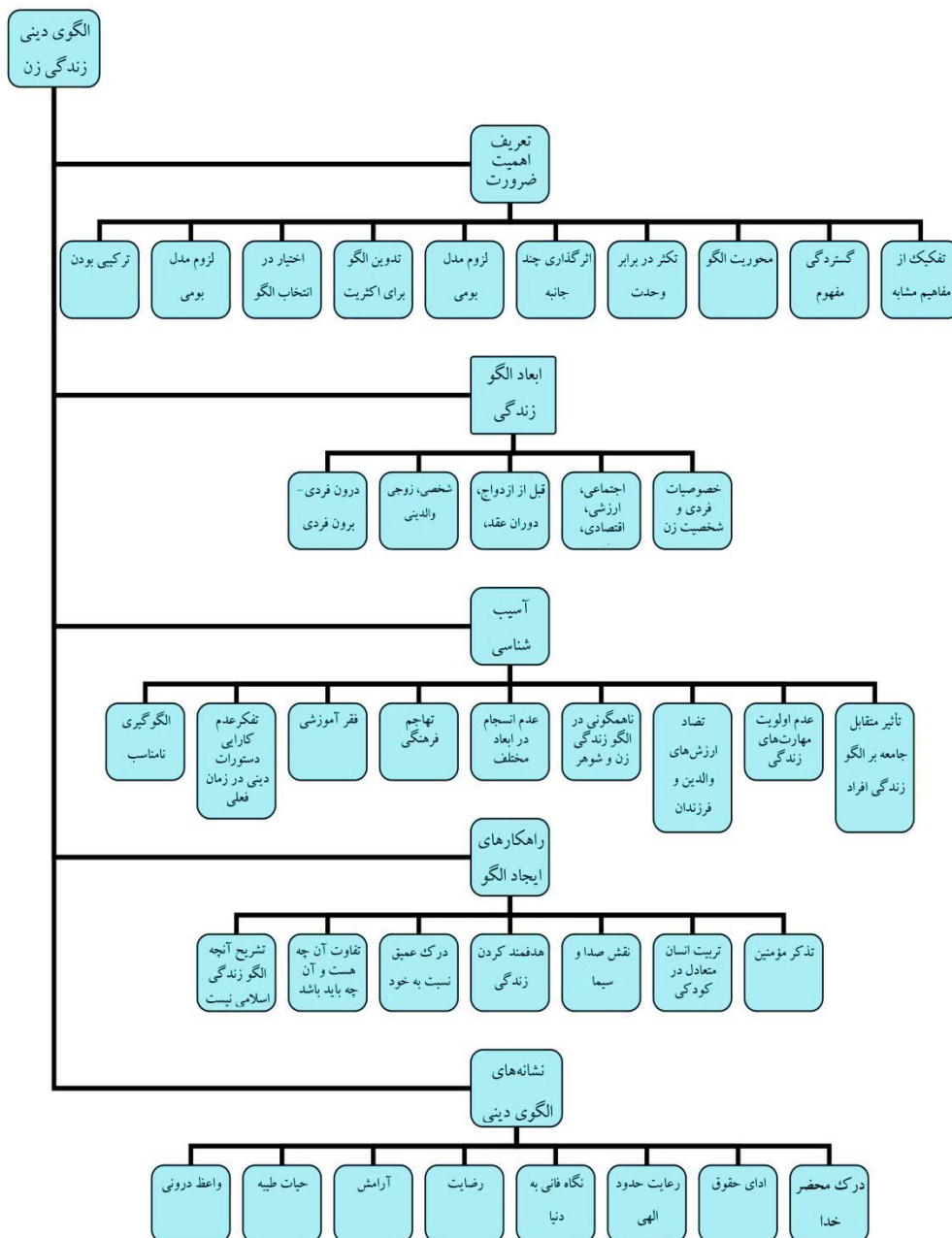
ردیف	واحد تحلیل (مثال)	کدگذاری باز	کدگذاری محوری	کدگذاری گزینشی
۲۳	این هم طبیعی است که زن و شوهر تفاوت‌هایی در ابعاد سبک زندگی‌شان داشته باشند ولی اگر تضاد شدید و عدم تجانس وجود داشته باشد آسیب‌زا می‌شود.	ناهمگونی در الگو زندگی زن و شوهر		
۲۴	این یک واقعیت است که ارزش‌های اسلامی والدین به دلایل مختلف از جمله درست عمل نکردن خودشان؛ در فرزندان نهادینه نشده و تناقض الگو زندگی را سبب می‌شود.	تضاد ارزش‌های والدین و فرزندان		
۲۵	چشم و هم‌چشمی یکی از آسیب‌های الگو زندگی زوجین مخصوصاً در بین خانم‌هاست، محیط و دوستان، افراد فامیل و کلاً اجتماعی که افراد در آن رشد می‌کنند در شکل‌دهی به الگو زندگی تأثیر دارد.	تأثیر متقابل محیط و جامعه بر الگو زندگی افراد		
۲۶	معروف است که اشیاء با نشان دادن ضد آن شناخته می‌شود (تعرف الاشیاء باضدادها) اگر معلوم شود چه چیزی اسلامی نیست، افراد راه خود را پیدا خواهند کرد. زنان باید آنچه الگوی زندگی غیر اسلامی نامیده می‌شود را بشناسند.	تشریح آنچه الگو زندگی اسلامی نیست		
۲۷	اگر شکاف بین جایی که هستیم و جایی که باید باشیم مشخص شود. راحت‌تر می‌شود می‌توان تفاوت‌ها را بررسی کرد و از بین برد. ولی حتماً باید وضعیت کنونی و ایده آل تبیین شود.	بررسی تفاوت الگو زندگی مردم آن‌چنان که هست و آن‌چنان که باید باشد		
۲۸	اگر افراد عظمت تعالیم اسلام را درک نکنند طبیعی است که در عمل به آن کوتاهی کنند. اصولاً اول باید شناخت ایجاد شود تا بعد دلدادگی و سرسپردگی حاصل	درک عمیق نسبت به الگو زندگی اسلامی		

ردیف	واحد تحلیل (مثال)	کدگذاری باز	کدگذاری محوری	کدگذاری گزینشی
	شود ما نتوانسته ایم اسلام را آن گونه که باید به مردم بشناسانیم.		راهکارها	
۲۹	زمانی که خانم‌ها (فرقی نمی‌کند) هرکسی تصمیم می‌گیرند الگو زندگی خود را اصلاح کنند ابتدا باید از نفس خود آغاز کنند. اگر هر کس به جای تمرکز بر دیگری بتواند خود را اصلاح کند و عیوب اخلاقی و رفتاری خود را برطرف کند الگو زندگی آن‌ها خود به خود اسلامی تر می‌شود.	شناخت عمیق افراد نسبت به خود		
۳۰	یکی از علل ابتدال الگو زندگی‌ها بی‌هدفی و بیکاری جوانان است کسی که برای زندگی‌اش هدف دارد برنامه‌ریزی می‌کند وقت هم کم می‌آورد.	هدفمند کردن زندگی		
۳۱	صداوسیما مسئولیت بسیار سنگینی دارد عمده تأثیرپذیری الگو زندگی از سینما است. فیلم تأثیر غیرمستقیم بر روان انسان دارد، لذا برنامه‌های سینما و تلویزیون باید کارشناسی شده و دقیق باشد اما متأسفانه نظارت چندانی وجود ندارد.	ترویج الگو زندگی اسلامی خانواده در صداوسیما		
۳۲	مادران باید از دوران کودکی و نوجوانی فرزندان را با الگو زندگی اسلامی آشنا کنند. این سیره پیامبر و معصومین بوده. از ابتدا کودک را طبق معارف اسلامی تربیت می‌کردند بنابراین شخصیتش متعادل می‌شد.	تربیت انسان متعادل		
۳۳	در جامعه اسلامی مؤمنین مراقب یکدیگرند، لذا در صورت لغزش با دلسوزی به هم تذکر می‌دهند؛ بنابراین الگو زندگی جامعه و افراد در مسیر سلامت می‌ماند.	تذکر مؤمنین (امر به معروف و نهی از منکر)		

ردیف	واحد تحلیل (مثال)	کدگذاری باز	کدگذاری محوری	کدگذاری گزینشی
۳۴	خداوند به انسان قوه‌ای داده که بتواند حق از باطل را تشخیص دهد و او را به سمت هدایت تشویق کند این یعنی واعظ درونی. البته باید مراقبت داشت که فطرت پاکی که خدا داده است آلوده نشود نقش نفس لوامه همین مراقبت است.	واعظ درونی		
۳۵	حیات طیبه از ثمرات سبک زندگی اسلامی است و کسی می‌تواند آن را داشته باشد که قلب سلیم داشته باشد.	حیات طیبه		
۳۶	آرامش حقیقی در یاد خداست و کسی که روش زندگی‌اش الهی شد همیشه در ذکر خداست و قلبش از حرص و حسد و کینه و سایر رذایلی که محل آرامش است پاک می‌شود.	آرامش		
۳۷	افراد مؤمن همیشه راضی هستند چون همه چیز را از طرف خدا می‌بینند و او را عالم و حکیم و مهربان می‌دانند.	رضایت	نشانه‌های الگو	
۳۸	همچنین تلاش خود را می‌کنند از این دنیا زودگذر برای آبادانی آخرت خود استفاده کنند لذا به آن دل نمی‌بندند و برای منافع آن خود را به آب و آتش نمی‌زنند.	نگاه فانی به دنیا	زندگی اسلامی در خانواده	
۳۹	حدود الگو زندگی اسلامی در هر بعدی واضح است. الگو زندگی اسلامی یعنی رعایت همین حدود، رعایت اوامر و نواهی.	رعایت حدود الهی		
۴۰	یکی از ملزومات الگو زندگی اسلامی این است که انسان به هیچ کس ظلم نکند نه به خودش نه مردم نه طبیعت و لذا حقوق خالق و مخلوق را رعایت می‌کند.	ادای حقوق		
۴۱	انسان مؤمن عالم را محضر خدا می‌بیند لذا ادب اقتضا می‌کند در محضر او گناه نکند و	درک محضر خدا		

کدگذاری گزینشی	کدگذاری محوری	کدگذاری باز	واحد تحلیل (مثال)	ردیف
			لذا مراقب است و مدام خود را ارزیابی و کنترل می کند که الگو زندگی اش الهی بماند.	

با توجه به آنچه گفته شد می توان مدل مفهومی زیر را برای جمع بندی داده های حاصل از مصاحبه با متخصصان خانواده با رویکرد اسلامی ارائه داد.



شکل ۱ مدل مفهومی الگوی دینی زندگی زن در نگاه متخصصان



## بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش ابتدا نظرات کارشناسان مبنی بر واژه‌شناسی الگو زندگی و اهمیت و ضرورت تحقیق در این حوزه بررسی شد. به‌طور مثال برخی از کارشناسان عنوان کردند که معنای الگو زندگی اسلامی دویبعدی است و علاوه بر بعد رفتاری و عملی با بعد شناختی و نیت افراد نیز ارتباط دارد؛ مثلاً اگر کسی توانایی انفاق یا جهاد یا هر عمل صالح دیگری را نداشته باشد ولی قلباً مایل به انجام آن باشد به اجر و ثواب خواهد رسید (اشاره به آیه ۹۲ سوره توبه)؛ درحالی‌که در تعاریف غربی الگو زندگی صرفاً نمودهای رفتاری پایدار، مورد تأکید قرار می‌گیرد. از طرف دیگر به‌جای وام‌گیری از الگو زندگی غربی به یک مدل بومی منطبق با فرهنگ ایرانی اسلامی نیاز است تا جنبه‌های مختلف زندگی افراد جامعه از معماری تا پوشاک و تغذیه مردم را سامان دهد. نکته قابل توجه دیگر این است که در الگو زندگی اسلامی، خدامحور همه چیز بوده و اصالت با اوست و او به‌عنوان خالق، از موضع حق، احکام و اخلاق و چارچوب‌هایی را در قالب دین خود که همان اسلام است، تجویز می‌نماید که منطبق بر فطرت بشر بوده و عمل به آن و رعایت حدود الهی، الگو دینی را می‌سازد و از آنجاکه واضح دین خداست، حقیقت‌های متنوع و متکثر موضوعیت نمی‌یابد و انحصارگرایی دینی به وجود آمده و دین اسلام کامل‌ترین دین از طرف خداوند متعال معرفی می‌شود؛ اما در الگو زندگی غیر اسلامی بشر در کانون مناسبات هستی قرار دارد و همه چیز و همه کس با او تعریف می‌شود، اصالت یافتن حق بشر، ریشه در آزادی و اختیار غیرمسئولانه انسان دارد که رفتار ظاهری خود را به‌عنوان الگو زندگی تعریف نموده و حدود و ثغور مصادیق مختلف آن از جمله مصرف، پوشش، شغل، کار، تفریح، خوردن، آشامیدن، مسکن و غیره را خود مشخص می‌کند و از آنجاکه تنوع انسان‌ها، موجب تنوع الگوهای زندگی می‌شود، کثرت‌گرایی در این حوزه نمود و بروز می‌یابد. بنابراین در گام نخست الگو زندگی اسلامی، با تبیین جهان‌بینی الهی زیربنای شکل‌دهی به الگو زندگی ساخته می‌شود و در گام بعد با ارائه آداب و دستورالعمل‌های اخلاقی، حقوقی و فقهی برای همه ابعاد زندگی انسان، مصادیق عینی الگو زندگی اسلامی رقم می‌خورد.

از دیگر مباحثی که در اولین کد محوری مطرح شد، لزوم تفکیک واژه الگو زندگی از مفاهیم مشابهی چون فرهنگ، کیفیت زندگی، استاندارد زندگی و غیره می‌باشد. همچنین گستردگی مفهوم الگو زندگی و ابعاد مختلف آن لزوم پژوهش جداگانه در هر بخش و تلفیق آن‌ها را خاطر نشان می‌کند؛ سطح‌بندی روایات و لزوم تدوین الگو برای اکثریت نه خواص مردم نیز از موضوعات مطرح شده دیگری بود که از دیدگاه کارشناسان مهم به نظر می‌رسید؛ نیاز مبرم و استقبال زوجین از مباحث الگو زندگی اسلامی و اثرگذاری الگو زندگی بر همه حالات انسان ضرورت تحقیق در این حوزه را مشخص می‌کند که در کد محوری اول به آن اشاره شد.

چنانچه در جدول فوق قابل مشاهده است در دومین کد محوری، ابعاد الگو زندگی زن از دیدگاه کارشناسان متفاوت است. برخی آن را به درون فردی- برون فردی تقسیم می‌کنند یعنی الگوی زندگی به‌عنوان فرد و الگوی زندگی به‌عنوان بخشی از جامعه که می‌تواند خانواده اصلی، خانواده پدری، خانواده همسر، گروه اجتماعی یا جامعه بزرگ تر باشد. برخی دیگر ابعاد الگو زندگی زن را شخصی، زوجی، والدینی دانسته‌اند؛ یعنی مجموعه رفتارها و اهداف و انگیزش و عقایدی که یک زن برای خودش به‌عنوان یک انسان دارد؛ در کنار مجموعه رفتارها، قوانین، برنامه‌ریزی‌ها و ارتباطاتی که به‌عنوان یک همسر دارد و در کنار آن اصول و بایدها و نبایدها و همه مسایلی که در الگوی زندگی یک مادر تعریف می‌شود. گروهی نیز معتقدند قبل از ازدواج، دوران عقد، زندگی مشترک بدون فرزند و بعد از تولد فرزند مراحل مختلف الگو زندگی است. عده‌ای دیگر نیز ابعاد مختلف والدینی، جنسی، فراغت؛ اجتماعی، ارزشی، اقتصادی، جنسی، جسمانی، خانوادگی، شغلی، شناختی، عاطفی و فرهنگی را برای الگو زندگی متصور شدند. خصوصیات فردی و شخصیت زوجین، مهارت‌ها، تاریخچه خانوادگی، بحران‌های زندگی مشترک (اعتیاد، بیکاری، اختلالات روانی) نیز ابعادی بود که یکی از متخصصین برای الگو زندگی خانوادگی مطرح کرد.

در کد بعدی به آسیب‌های الگو زندگی فعلی افراد جامعه و علل دور شدن از الگو زندگی اسلامی پرداخته شد. الگودهی نامناسب؛ تفکر غلط قدیمی بودن دستورات دینی و عدم کاربرد آن در زمان فعلی؛ عدم اولویت و صرف وقت و هزینه برای کسب آموزش‌ها و

مهارت‌های زندگی؛ عدم آموزش صحیح جوانان آماده ازدواج، فقر آموزشی و کتب درسی در مدارس، کمبود کلاس‌های آموزشی رایگان قبل از ازدواج و بعد از آن؛ تهاجم فرهنگی، تبلیغات مستقیم و غیرمستقیم رسانه‌های غربی و ماهواره؛ تضاد ارزش‌های والدین و فرزندان؛ تأثیر متقابل محیط و جامعه بر الگو زندگی و همچنین چشم و هم‌چشمی و تقلید کورکورانه از عواملی است که متخصصینی مورد مصاحبه در این پژوهش معتقدند الگو زندگی افراد جامعه اسلامی را از اسلام واقعی دور کرده است. این متخصصین راهکارهایی را جهت ترویج الگو زندگی اسلامی ارائه کردند. به‌طور مثال الگو زندگی که با اسلام منافات دارد، باید برای مردم و مسئولین تشریح شود تا همه به تفاوت الگو زندگی خود آن‌چنان که هست و آن‌چنان که باید باشد پی ببرند. از طرف دیگر لازم است همه افراد به‌ویژه جوانان شناخت و درک عمیقی نسبت به الگو زندگی اسلامی و ابعاد آن پیدا کنند تا بتوانند با تهاجم فکری و فرهنگی غرب مواجهه کنند؛ شناخت عمیق افراد نسبت به خود و کشف ضعف‌ها و نواقص شخصی نیز می‌تواند در ایجاد انگیزه و پویایی بیشتر در زندگی مؤثر باشد. خودشناسی، افراد را ترغیب می‌کند که در جهت شکوفایی استعدادهایشان تلاش کنند و از پوچی و بی‌هدفی که آفت بزرگ الگو زندگی است رهایی یابند؛ لذا هدفمند کردن زندگی و ایجاد انگیزه برای رسیدن به آن می‌تواند در تثبیت الگو زندگی اسلامی مؤثر باشد؛ همچنین بسیار مهم است که در فیلم‌ها و سریال‌های صداوسیما به جای فرهنگ غرب، الگو زندگی اسلامی ترویج شود؛ علاوه بر این در خانواده و راهبردهای آموزش و پرورش به جد باید بر تربیت انسان متعادل از دوران کودکی همت گذاشت؛ امر به معروف و نهی از منکر نیز که بنا بر فرموده رهبر انقلاب دو اصل فراموش شده است در احیاء الگو زندگی اسلامی بسیار تأثیرگذار خواهد بود.

در کدگذاری آخر به نشانه‌های خانواده‌ای که الگو اسلامی در آن جاری است اشاره می‌شود؛ مهم‌ترین مشخصه این نوع زندگی حرکت در مسیری است که از حدود الهی تجاوز نکند. حدود الهی همان اوامر و نواهی خداوند است که به دفعات در قرآن کریم به آن‌ها اشاره شده است. فردی که خود را بنده خداوند و عالم را محضر او می‌بیند مرتب مراقب اعمال خویش است که با دستورات خالق خویش همخوانی داشته باشد و لذا در قرآن کریم

از زندگی پاک چنین افرادی که الگو زندگی اسلامی را در پیش گرفته‌اند؛ به نام حیات طیبه یاد شده است. چنین انسان‌هایی که همواره یاد خداوند و توجه به او در زندگی روزمره آن‌ها جاری است دارای موهبتی به نام قلب سلیم هستند قلبی که سختی‌ها و مشکلات زندگی آن را دچار تشویش و اضطراب نخواهد کرد و آرامش قرین دائمی آن است. شاید یکی از مهم‌ترین علل آرامش که از مشخصه‌های اصلی الگو زندگی اسلامی است؛ اطمینان آن‌ها به خداوند و نگاه فانی به دنیا است. انسان‌های مؤمن می‌دانند که دنیا محل استقرار دائمی نیست و همواره آمیخته با ناملایمات است و صبر در برابر مشکلات، درجات اخروی فرد را ارتقاء می‌بخشد؛ لذا در برابر حکمت و تقدیر الهی تسلیم شده و همواره راضی هستند. این احساس رضایت درونی که ابعاد مختلف دارد (رضایت از زندگی، همسر، اطرافیان جهان و خداوند) در سلامت روحی و جسمی این افراد نیز تأثیر چشم‌گیری خواهد داشت.

با توجه به مدل ارائه‌شده ظرفیت‌سازی در خانواده و توانمندسازی آن و اصلاح الگوی زندگی در روند دستیابی به سرمایه اجتماعی و جامعه سالم با بهره‌گیری از آموزه‌های دینی می‌تواند راه‌حل مناسبی برای برخی از مشکلات زندگی در عصر حاضر به شمار رود. رفتارهایی از قبیل توکل، خدا و عبادت در ایجاد امید و تشویق به نگرش‌های مثبت، موجب آرامش درونی فرد می‌شود. داشتن معنی و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا، امیدواری به یاری خداوند در وضعیت‌های مشکل‌زای زندگی، همگی می‌تواند در رویارویی با حوادث فشارزای زندگی آسیب کمتری وارد کند (لهتو و آستین، ۲۰۰۹).

کارشناسان و متخصصان علوم اسلامی در حوزه خانواده معتقدند تا زمانی که الگو زندگی زنان اسلامی نشود و ضرورت مباحث مربوط به الگو زندگی زنان و اهمیت آن در جامعه فعلی ما تبیین نشود؛ پژوهش‌های بعدی در این زمینه آن‌چنان‌که باید مؤثر نخواهد بود. چراکه در اغلب خانواده‌ها تنظیم برنامه‌های تفریحی، گردش‌های خانوادگی و تجربه طبیعت، برگزاری مهمانی‌های خانوادگی، برآورد امکانات خانواده برای داشتن چنین مراسمی و

تنظیمات اقتصادی و صرفه‌جویی نیز از جمله مسئولیت‌هایی است که زنان به خانواده می‌دهند. بر اساس آنچه بیان شد و با توجه به چگونگی نگرش به این مسئولیت زنان بدیهی است هرگونه کوتاهی یا اشتباه در این زمینه، خانواده را در معرض خطر قرار خواهد داد. این مهم بیانگر این است که مادران و همسران برای این نقش نیازمند آموزش، راهنمایی و هدایت در الگوی زندگی خود هستند (غلامی و همکاران، ۱۳۹۸).

بنابر آنچه گفته شد این پژوهش ضمن تعریف الگو زندگی زن در خانواده و تبیین اهمیت آن، نظرات کارشناسان مربوطه را در مورد ابعاد مختلف این مفهوم جمع‌آوری کرده و به آسیب‌شناسی الگو زندگی فعلی زنان در جامعه پرداخته است. همچنین پس از بررسی آسیب‌ها و نقاط ضعف؛ راهکارهای موردنظر متخصصان برای ارتقاء الگو زندگی اسلامی زنان در خانواده جمع‌آوری شده است.

## منابع

- اسکندری، حسین. گاطع زاده، عبدالامیر. برجعلی، احمد. سهرابی، فرامرز. فرخی، نورعلی (۱۳۹۶). تبیین افسردگی بر اساس سبک زندگی با واسطه‌گری سلامت اجتماعی و کیفیت زندگی در افراد بزرگسال شهر اهواز. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. ۸(۳۱): ۲۱-۱.
- اقبال، ابوالفضل (۱۳۹۸). بررسی تحولات هویت جنسیتی بانوان مذهبی در جامعه ایران. پژوهش‌های اجتماعی اسلامی. ۲۵(۱۱۹): ۵۸-۲۹.
- بهراری، زهرا (۱۳۹۴). نقش سبک زندگی در رضایت زناشویی زوجین. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. ۶(۲۲): ۱۴۵-۱۲۵.
- بهرامی نژاد، نسرين. حنیفی، نسرين (۱۳۸۷). مقایسه تأثیر آموزش خانواده‌مدار و فرد‌مدار بر کنترل فشارخون و سبک زندگی مددجویان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین. ۱۲(۱): ۶۷-۶۲.
- شریعتی، سید صدرالدین (۱۳۹۲). درآمدی بر سبک زندگی اسلامی در آیات و روایات. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. ۴(۱۳): ۱۰-۱.
- شریفی، احمد حسین (۱۳۹۱). اخلاق و سبک زندگی اسلامی. قم: دفتر نشر معارف.
- صادقی، علیرضا (۱۳۹۲). دانش چندفرهنگی و ارتقای سبک زندگی در ایران. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. ۴(۱۳): ۱۲۴-۱۱۱.
- صمیمی، رقیه. مسرور رودسری، دریاندخت. حسینی، فاطمه. تمدن فر، مهر آسا (۱۳۸۵). ارتباط سبک زندگی با سلامت عمومی دانشجویان. فصلنامه پرستاری ایران. ۸۳: ۴۸-۹۳.
- غلامی، سمیه. احمدی، ساره. محمدی، حمیده (۱۳۹۸). تأثیر آموزش برنامه سبک زندگی اسلامی بر میزان آگاهی از مؤلفه‌های سبک زندگی و تغییر الگوی رفتاری خانواده در زنان سرپرست خانوار. فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده. ۱۴(۴۷): ۲۲-۷.

- غمامی، زهرا. علوی، سید یحیی (۱۳۹۷). *الگوی اسلامی امنیت اقتصادی زنان خانه‌دار*. نشریه مطالعات اسلامی زنان و خانواده ۵(۱): ۵۰-۲۹.
- فداکار، فهیمه. برجعلی، احمد. اسماعیلی، معصومه. باقری نوع‌پرست، خسرو (۱۳۹۹). *روانشناسی اسلامی در مطالعات منتسب به روانشناسی اسلامی*. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی ۱۱(۴): ۲۶-۱.
- کاویانی، محمد (۱۳۹۲). *سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن*. چاپ دوم. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- محمدی، عیسی (۱۳۸۳). *بررسی سبک زندگی بیماران قلبی - عروقی در چابهار و ارائه برنامه آموزشی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس. تهران.
- معمدی، عبدالله (۱۳۹۲). *سبک زندگی مطلوب بر اساس دیدگاه ارتباطی (ارتباط انسان با خود، خداوند، دیگران و طبیعت)*. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی ۴(۱۳): ۱۴۲-۱۲۵.
- نصرتی، شیما. ذوالفقاری، ابوالفضل. (۱۳۹۱). *تأثیر میزان دین‌داری بر سبک زندگی جوانان تهران*. فصلنامه پژوهش اجتماعی ۴(۱۴): ۱۱۷-۱۰۱.
- Adler, A. (1954). *Understanding Human Nature*. conn. A Fawcett preier Book. Inc.
- Campbell, J. D. (2001). *Lifestyle, minerals and health*. Journal of Medical Hypotheses. 57, 521-531.
- Cockerham, W. Hinote, B. P (2004). *Health lifestyles in central Asia: the case of Kazakhstan and Kyrgyzstan*. Social Science & Medicine. 59, 1409-1421.
- Dinkmeyer, D. Dinkmeyer, J. (1982). *Adlerian Marriage Therapy*. Journal of Individual Psychology, 38, 115-129.
- Dreikurs, R. (1993). *Determinants of changing attitude for marital parents toward each other*, Journal of Individual Psychology, 45, 31-64
- Fratigulioni, L. (2004). *An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia*. Journal of Lancet Neurology. 3, 343-353.
- Haley, J. (1976). *Strategies of psychotherapy*, New York, Grune and Stratton.

- Harrison, R.A, McElduffb, P and Edward, R. Planning to win) 2006(.*Health and lifestyles associated with physical activity amongst 15,423 adults.* Journal of Public Health.;120, 206–212.
- Lehto, R., Stein, K. (2009). *Death Anxiety: An Analysis of an Evolving Concept.* Research and Theory for Nursing Practice, 23, 23-41.
- Mohan, S(2008). *Life style of Asian Indians with coronary heart disease.* Journal of the Royal college of nursing Australia.43(2)35-45.
- Panno, J.) 2005(*Cancer:The Role of Genes, Lifestyle, and Environment.* New York: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Simopoulos, A. P. Nutrition and Fitness(2005). *Mental Health, Aging, and the Implementation of a Healthy Diet and Physical Activity Lifestyle. The Center for Genetics, Nutrition and Health, Washington, D.C., USA.*
- Sweeney, T. J. (2009). *Adlerian counseling and psychotherapy: a practitioner's approach. 5th ed.* New York: Taylor and Francis.
- Taubert.A )2007(. *Patient-centered prevention strategies for cardiovascular disease, cancer and diabetes.* Nat Clin Pract Cardiovasc Med. 4,656-66.



