

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سبک زندگی

مهارت‌های اساسی برای مدیریت

اقتصاد خانواده

اکبر سنایی فر

علیرضا عباسی

- سرشناسه : سنایی فر، اکبر، ۱۳۴۰.
- عنوان و نام پدیدآور : سبک زندگی: مهارت های اساسی برای مدیریت اقتصاد خانواده/ اکبر سنایی فر، علیرضا عباسی
- مشخصات نشر : اصفهان، ستارگان درخشان، ۱۳۹۳.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۸۷-۷۹-۱
- مشخصات ظاهری : ۱۶۸ ص، پالتویی، دو رنگ.
- وضعیت فهرست نویسی : فیپا
- یادداشت کتابنامه : ص ۱۶۲-۱۶۶.
- عنوان دیگر : مهارت های اساسی برای مدیریت اقتصاد خانواده.
- موضوع : اقتصاد خانواده - جنبه های مذهبی - اسلام
- موضوع : شیوه زندگی - جنبه های مذهبی - اسلام
- موضوع : شیوه زندگی - ایران
- شناسه افزوده : عباسی، علیرضا، ۱۳۴۲.
- رده بندی کنگره : ۱۳۹۳ س ۸۵۴/۲/ BP۲۳۰
- رده بندی دیویی : ۲۹۷/۴۸۲۲
- شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۱۸۰۷۷

سبک زندگی؛ مهارت های اساسی برای مدیریت اقتصاد خانواده
تهیه کننده : مؤسسه فرهنگی پژوهشی صبح امید آتیه
مؤلفین : اکبر سنایی فر، علیرضا عباسی
ناشر : ستارگان درخشان
شمارگان : ۳۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول پاییز ۱۳۹۳
قیمت : ۵۰۰۰۰ ریال

تلفن های تماس برای سفارش کتاب :
۰۹۱۳۳۱۸۶۱۶۸ ۰۹۱۲۵۰۸۳۰۹۰
شماره تماس نشر ستارگان درخشان :
۰۳۱۳۶۶۷۴۰۰۱ ۰۳۱۳۲۲۰۱۷۷۰

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
	فصل اول: مبانی سبک زندگی
۱۴	تعریف سبک زندگی از دیدگاه
۱۷	انواع سبک زندگی
۱۹	ب- ۱) جهان بینی اسلامی
۱۹	ب- ۲) جهان بینی مادی
	۱-۳) خصوصیات و ویژگی های هر یک از دیدگاه
۲۰	مقدمه به سوی (مدخله العالی)
۲۲	د) تعاریف
۲۲	د- ۱) سبک زندگی
۲۳	د- ۲) مهارت های زندگی
۲۴	د- ۳) اقتصاد خانواده
	۱-۴) ویژگی های سبک زندگی
۲۷	۱-۵) تصویر بندی خانواده ها از نظر سبک زندگی
۲۷	و- ۱) موفق و پیوسته
۲۸	و- ۲) نیمه موفق و گسسته
۳۰	و- ۳) ناموفق و گسیخته
۳۱	ز) کارکردهای سبک زندگی
۳۲	ح) ضرورت و اهمیت سبک زندگی اسلامی

فصل دوم: آسیب های اقتصاد خانواده و آموزه های دینی

۴۸	الف) در حوزه کار و اشتغال
	الف- ۱) فهرستی از آسیب های سبک زندگی
۴۹	در حوزه کار و اشتغال
۵۲	الف- ۲) جایگاه و اهمیت کار در آموزه های دینی
۵۲	الف- ۲-۱) کامیابی و موفقیت انسان در گرو کاروتلاش

- الف-۲-۲) آثار کار و تلاش ۵۵
- الف-۲-۳) جایگاه و ارزش کار در اسلام ۵۷
- الف-۲-۴) ویژگی‌های کار در اسلام ۵۹
- الف-۲-۵) آثار بیکاری و تنبلی از نظر اسلام ۶۰
- ب) در حوزه‌ی مصرف ۶۲
- ب-۱) قناعت و صرفه جویی ۶۲
- ب-۲) اقتصاد و میانه روی ۶۳
- ب-۳) مصرف گرایی (اسراف و تبذیر) ۶۴
- ب-۴) دغدغه‌ها و مطالبات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) در رابطه با مصرف گرایی ۶۸
- ج) در حوزه‌ی فرهنگ، اخلاق و تربیت ۷۲
- ج-۱) جایگاه راهبردی فرهنگ ۷۲
- ج-۲) فرهنگ از نظر مقام معظم رهبری (مدظله العالی) ۷۳
- ج-۳) خطر ریزگردهای فرهنگ غرب ۷۳
- ج-۴) عالمی دیگر، آدمی دیگر ۷۴
- ج-۵) نقش خانواده در تربیت ۷۵
- ج-۶) کودکی بهترین فرصت طلایی تربیت ۷۷
- ج-۷) اقدامات و راهبردهای اساسی در تربیت اقتصادی فرزندان ۷۸

فصل سوم: مهارت‌های اساسی برای مدیریت اقتصاد خانواده

- مهارت اول: تصمیم‌گیری ۸۸
- الف) مراحل تصمیم‌گیری ۸۹
- ب) نکات سود بخش در تصمیم‌گیری ۹۰
- مهارت دوم: بهره‌وری ۹۱
- مهارت سوم: برنامه‌ریزی ۹۴
- مهارت چهارم: گفتگو و مشاوره ۹۷
- الف) ضرورت‌های گفتگو و مشاوره ۹۸
- ب) درباره چه مسائلی گفتگو کنیم؟ ۹۹
- ج) چگونه گفتگو کنیم؟ ۱۰۰
- مهارت پنجم: هزینه کردن و خرید ۱۰۱
- الف) تناسب دخل و خرج ۱۰۲
- ب) نکات لازم در خرید ۱۰۴
- مهارت ششم: صرفه جویی و قناعت ۱۰۶
- الف) صرفه جویی در مصرف آب ۱۰۷
- الف-۱) شستشو ۱۰۷
- الف-۲) سیستم انتقال آب ۱۰۹

۱۰۹	الف-۳) نوشیدن
۱۱۰	الف-۴) آبیاری
۱۱۰	الف-۵) نکات دیگر
۱۱۱	ب) صرفه جویی در مصرف برق
۱۱۲	ب-۱) روشنایی
۱۱۳	ب-۲) وسایل سرمایشی
۱۱۵	ب-۳) وسایل برقی
۱۱۷	ب-۴) نکات دیگر
۱۱۸	ج) صرفه جویی در مصرف گاز
۱۱۹	ج-۱) مصرف گاز
۱۲۰	ج-۲) آب گرم
۱۲۱	ج-۳) بخت و یز
۱۲۲	ج-۴) ساختمان
۱۲۲	ج-۵) نکات دیگر
۱۲۳	د) صرفه جویی در مصرف غذا و مواد غذایی
۱۲۴	هـ) صرفه جویی در مصرف لباس
۱۲۴	و) نکات کلی
۱۲۵	ز) سیره بزرگان
۱۲۶	مهارت هفتم: پس انداز و سرمایه گذاری
۱۲۷	الف) پس انداز
۱۲۸	ب) سرمایه گذاری
۱۳۰	مهارت هشتم: کار و تلاش (مشاغل خانگی)
۱۳۴	مهارت نهم: بهداشت، تغذیه و سلامت
۱۳۵	الف) تغذیه
۱۳۷	ب) ورزش
۱۳۷	ج) بهداشت و درمان
۱۳۸	مهارت دهم: مقابله با کمبودها و مشکلات
۱۳۸	الف) علل پیدایش مشکلات اقتصادی
۱۳۹	ب) نکات قابل توجه در برخورد با مشکلات
۱۴۰	ج) راه های برون رفت از مشکلات
۱۴۰	ج-۱) تقوی و توکل
۱۴۱	ج-۲) مدیریت صحیح و خردمندانه
۱۴۱	ج-۳) استفاده از پس اندازها
۱۴۱	ج-۴) همکاری های درون خانواده
۱۴۲	ج-۵) حمایت های فامیلی
۱۴۲	ج-۶) راه کارهای برون خانوادگی
۱۴۳	د) داستان

۱۴۳ عبادت باردهم : انواع و اقسام

۱۴۵ الف) عوامل اخلاقی

۱۴۶ ب) عوامل عبادی

۱۴۶ ب-۱) نماز

۱۴۶ ب-۲) نماز شب

۱۴۶ ب-۳) سحر خیزی

۱۴۶ ب-۴) ادای حقوق واجب مانند خمس

۱۴۶ ب-۵) استغفار

۱۴۷ ب-۶) ذکر و دعا کردن

۱۴۷ ب-۷) شکر

۱۴۷ ب-۸) طهارت

۱۴۷ ج) عوامل اجتماعی

۱۴۷ ج-۱) ازدواج

۱۴۸ ج-۲) صله رحم

۱۴۸ ج-۳) امانتداری

۱۴۸ ج-۴) صدقه

۱۴۸ ج-۵) همسایه خوب بودن

۱۴۹ ج-۶) انفاق

بوسان سخن

۱۵۰ الف) برنامه ریزی

۱۵۱ ب) خوشبختی

۱۵۲ ج) موفقیت

۱۵۳ د) کار و تلاش

۱۵۵ هـ) پول و ثروت

۱۵۶ و) تصمیم گیری و اراده

۱۵۷ ز) آموزش

۱۵۸ ح) بهداشت و درمان

۱۵۸ ط) بهره وری

۱۵۹ ی) حلال و حرام

۱۵۹ ک) قناعت و صرفه جویی

۱۵۹ ل) خرید

۱۶۰ م) سایر موارد

۱۶۲ فهرست منابع

آیا تا به حال به سبک زندگی خود اندیشیده‌اید؟ آیا در این باره کتاب یا مقاله‌ای خوانده‌اید و یا در دوره و کارگاه آموزشی شرکت کرده‌اید؟ آیا فکر می‌کنید سبک زندگی شما صحیح است؟ آیا مهارت‌ها و تکنیک‌های لازم را برای یک زندگی خوب، آرام بخش و سعادت آفرین می‌دانید؟

آیا با آسیب‌ها و عوامل تهدید کننده‌ی سبک زندگی آشنایی دارید؟ اگر این سؤالات و سؤالاتی از این نمونه، ذهن و فکر شما را به خود مشغول کرده و برای زندگی خود و خانواده‌تان اهمیت قائل هستید، باید از خود پرسید هدف از زندگی چیست و بهترین سرمایه‌تان یعنی وقت و عمرتان را چگونه در راه زندگی روزمره سپری می‌کنید؟ این همان چیزی است که باید با دقت و مهارت کافی برای آن برنامه‌ریزی کرد و از ثانیه‌ها و دقائق آن بهره‌ی کافی برد، زیرا وقت نادرترین و گرانبهاترین منبعی است که در اختیار هر کس قرار می‌گیرد و موفقیت هر فرد به نحوه‌ی استفاده‌ی درست از آن بستگی دارد. پس مواظب باش زمان و عمرت را بیهوده از دست ندهی چرا که عمر از دست رفته به هیچ وجه قابل برگشت نیست. امام علی (علیه السلام) می‌فرمایند:

فرصت‌ها (عمر) مانند ابر گذرنده می‌گذرد، پس فرصت‌های نیکو را از دست ندهید.^۱ چند بغدادی می‌گوید: «وقت چون فوت شود، هرگز باز نتوان یافت و هیچ چیز عزیزتر از وقت نیست.»^۲

به قول شیخ بهایی:

آن چه ندارد عوض ای هوشیار عمر عزیز است غنیمت شمار
در کتاب حاضر که سبک زندگی در حوزه‌ی اقتصاد خانه و خانواده مورد بررسی قرار می‌گیرد، سعی شده است ضمن پرداختن به مفهوم، ضرورت، هدف، ویژگی‌ها، کارکردهای سبک زندگی و تقسیم‌بندی خانواده‌ها از نظر سبک زندگی، با یک نگرش جامعه‌شناسانه، آسیب‌های اقتصادی را در حوزه‌ی خانه و خانواده بیان نموده و برای برطرف کردن این آسیب‌ها و علاج آن‌ها، مهارت‌ها و تکنیک‌هایی را به تمام خانواده‌های عزیز ایرانی تقدیم نماید، تا با بهره‌گیری و کاربست آن‌ها به لطف الهی زندگی خوب، با نشاط، آرام، لذت بخش، همراه با موفقیت، خوشبختی و سعادت دنیا و آخرت برای همه‌ی ما تأمین شود.

امید است لطف حضرت حق ما را یار شود تا در کتب جداگانه، بتوانیم سایر محورها و موضوعات سبک زندگی را تقدیم شما عزیزان نماییم. بدون شک نظرات و پیشنهادات سازنده و نقادانه‌ی کلیه‌ی پژوهشگران و مخاطبین عزیز می‌تواند کمک شایانی در رفع اشکالات این کتاب و آثار بعدی ما باشد.

مؤسسه فرهنگی پژوهشی صبح امید آتیه

۱- نهج البلاغه، فیض الاسلام، حکمت ۲۰، ص ۱۰۹۶.

۲- سید حسن مطلبی، گوهر وقت، ص ۱۱۸.