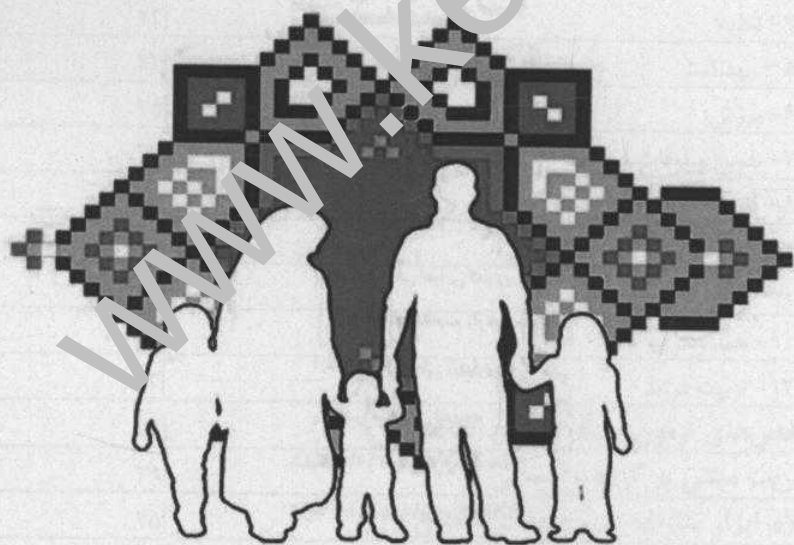


مدیریت مبتنی بر

سبک زندگی اسلامی



سرشناسه: کمری، علی عباس، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور: مدیریت مبتنی بر سبک زندگی اسلامی / نویسنده علی عباس کمری، محمداقاسم زارعی خلجی، عباسعلی الهیاری.

مشخصات نشر: تهران: انتشاران اندیشه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۶۲ ص: مصور(رنگی).

شابک: ۷-۲۱-۷۴۸۵-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام)

موضوع: Conduct of life — × Religious aspects — Islam

موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام) — احادیث

موضوع: Conduct of life — × Religious aspects — Islam — Hadiths

موضوع: سبک زندگی — جنبه‌های مذهبی — اسلام

موضوع: Lifestyles — × Religious aspects — Islam

موضوع: سبک زندگی — احادیث

موضوع: Lifestyles — Hadiths

شناسه افزوده: زارعی خلجی، محمداقاسم، ۱۳۴۷ -

شناسه افزوده: الهیاری، عباسعلی، ۱۳۳۳ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۴۰۵۱ BI

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۶۶۲۸۱



مدیریت مبتنی بر سبک زندگی اسلامی

نویسنده: علی عباس کمری

محمداقاسم زارعی خلجی

عباسعلی الهیاری

ناشر: انتشاران اندیشه

شابک: ۷-۲۱-۷۴۸۵-۶۰۰-۹۷۸

تیراژ: ۱۰۰۰، چاپ اول سال ۱۳۹۵

تلفن: ۷۷۶۲۰۹۴۰ _ ۷۷۶۲۰۹۴۱ _ ۲۲۲۰۸۵۳۴ _ ۰۹۱۲۱۴۸۷۸۱۹

رایانامه: montasharanandisheh@yahoo.com _ info@translatoinindustry.ir

قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	مدیریت اسلامی
۱۵	سبک زندگی
۱۷	سبک زندگی اسلامی
۱۸	مولفه های تشکیل دهنده سبک زندگی اسلامی
۱۹	۱- خواب، بیداری
۲۱	۲- معاشرت
۲۲	۳- عبادت
۲۳	۴- تغذیه:
۲۴	۵- بهداشت
۲۵	۶- ورزش:
۲۷	۷- تفریح و اوقات فراغت
۲۸	۸- کار
۳۰	۹- علم آموزی
۳۱	۱۰- تفکر
۳۱	۱۱- همسراری
۳۳	۱۲- تربیت فرزند
۳۴	شاخص های آزمون سبک زندگی اسلامی
۳۹	مدیریت مبتنی بر کرامت انسانی
۴۵	اسلام ابزار سازنده سبک زندگی انسان
۴۶	سبک مقابله ای اسلامی
۴۷	محورهای آموزشی سبک مقابله ای اسلامی

۴۷	۱- محور شناختی سبک مقابله‌ای اسلامی
۴۷	۲- محور رفتاری سبک مقابله‌ای اسلامی
۴۹	نقش مرد در احیای سبک زندگی اسلامی در خانواده
۵۲	درون مایه‌های اسلامی برای سبک زندگی
۵۳	سبک زندگی دینی، و اسلامی - ایرانی
۵۴	راهکارهای رواج سبک زندگی اسلامی
۵۵	آداب گفتاری حاکم بر سبک زندگی اسلامی از دیدگاه قرآن
۵۵	الف، آداب گفتاری ایجابی در قرآن
۵۹	ب، آداب گفتاری سلبی در قرآن

مقدمه

در طول تاریخ برای همه انسان‌ها این سؤال مطرح بوده است که هدف زندگی چیست و انسان برای چه زندگی می‌کند و در واقع هدف انسان از زندگی و در زندگی چه باید باشد. آفریدگار نظام هستی، جهان و انسان را به چه هدفی آفرید؟ هدف از خلقت جهان و انسان چیست؟



همه انسانها دوست دارند عمری دراز، زندگانی بدون درد و سرشار از انرژی و طراوت داشته باشند. برای همه انسانها، مهم است از سلامت جسمانی و روانی، برخوردار باشند تا بتوانند بهتر زندگی کنند. اما چگونه میتوانیم به اهداف مذکور برسیم؟ بی تردید، راهی جز انتخاب یک سبک زندگی مناسب وجود ندارد.

اما سبک زندگی، اصلاً به چه معناست؟
سبک زندگی می‌تواند به عنوان مجموعه‌ای از رفتارها، ترجیحات و شیوه‌هایی که در زندگی روزمره افراد وجود دارند تعریف شود.

در تعریف دیگری از سبک زندگی می‌خوانیم که سبک زندگی، عبارت است از:
اتخاذ روش‌ها و فعالیت‌هایی (اعم از فکری، رفتاری، احساسی، عاطفی و هیجانی)

که هر فرد از زمانی که سر از بالین بر می‌دارد، در واحد زمان بیداری انجام می‌دهد تا اینکه باز به خواب رود.

عملکرد جمعی این فعالیت‌ها و روش‌ها "چارچوب روانی"، فرد را شکل می‌دهد. در اثر کارکرد این چارچوب، فرد یا احساس آرامش کرده، از زندگی، لذت برده، آن را هم به دیگران، منتقل و به دیگران نیز لذت می‌دهد و یا اینکه دچار تشویش و نگرانی شده و باعث عدم لذت خود و دیگران از زندگی می‌شود. این چارچوب، جهت زندگی آینده فرد را نیز تبیین می‌کند.



نکته مهمی که در اینجا وجود دارد این است که، موفقیت‌های زندگی، در گرو رفتارهایی است که هر روزه انجام می‌دهیم و رفتارهایی می‌توانند ما را به سرزمین مقصود برسانند که تکرار شوند، منظم باشند و با تمرکز، انجام شوند. بنابراین، برای رسیدن به این مقصود، ما در تک تک روزهای زندگی می‌شود، آینده ما که می‌تواند موفق یا غیرموفق باشد.

این موضوع نیز مطرح می‌شود که آیا سبک زندگی برای همه، واحد است؟ منظور از این سؤال این است که آیا صرفاً یک نوع سبک زندگی وجود دارد که می‌تواند ما را به سر منزل مقصود برساند یا ما می‌توانیم سبک‌های مختلف زندگی را داشته باشیم و همه آنها ما را به سعادت برسانند؟ خداوند در آیات ۱۵۰ و ۱۵۱ سوره مبارکه نسل می‌فرماید:

کسانی که به خدا و فرستادگان او کافر می‌شوند و می‌خواهند میان خدا و پیامبران او جدایی افکنند و می‌گویند: به برخی ایمان می‌آوریم و به برخی

کافر می‌شویم و می‌خواهند در این میان راهی فراگیرند، آنان در حقیقت کافرنند و ما برای کافران عذابِ خفت‌آور، آماده کرده‌ایم.

بنابراین چنین به نظر می‌رسد که نمی‌توان بین ایمان و کفر، راهی را برای زندگی پیدا کرد، تنها راه سعادت، ایمان به خدا است و طبیعتاً زندگی و رفتار مؤمنانه، ما را به سرمنزله مقصود خواهد رساند. خداوند در سوره نحل، آیه ۹۷ نیز می‌فرماید:

هر کس از مرد و زن که عمل صالح انجام دهد، درحالی‌که به خداوند، ایمان داشته باشد، به او زندگی پاکیزه‌ای خواهیم بخشید

بنابراین اگر به دنبال زندگی پاکیزه می‌گردیم باید در دین و آموزه‌های دینی، آن را پیدا کنیم. پس می‌توان گفت، اگر یک زندگی ما به معنای واقعی کلمه “اسلامی” باشد، آنگاه زندگی خوبی را پیش رو خواهیم داشت.



نکته دیگری که در این باره باید به آن اشاره شود این است که سنت‌های الهی، ثابت و برای همه یکسان هستند.

پس این ما هستیم که باید ظرفیت بهره‌مندی از این سنت‌ها را در خود، به وجود بیاوریم و در حقیقت، ما باید همراه‌است با خدا شویم نه برعکس. مثلاً در آیات و روایات، توصیه به نماز شب شده است و آثار مختلفی را نیز برای آن ذکر کرده‌اند.

پس هر کس که دوست دارد از برکات نماز شب، بهره‌مند شود باید سختی‌های بیدار شدن از خواب را تحمل کند تا به این برکات، دست یابد. راه همسو شدن با خدا، ایجاد سبک زندگی خدایی (اسلامی) است. پس می‌توان نتیجه گرفت، تنها یک سبک زندگی، وجود دارد که می‌تواند سعادت دنیوی و اخروی ما را تأمین و تضمین کند و آنهم سبک زندگی برخاسته از کامل‌ترین دین، یعنی اسلام است.

اکنون باید سراغ این موضوع رفت که توصیه‌های دین، از زمانیکه سر از بالین برمی‌داریم تا زمانیکه مجدداً سر بر بالین می‌گذاریم چیست. چه مؤلفه‌هایی در زندگی وجود دارد که حتی باید به آنها بپردازیم؟ این مؤلفه‌ها در سبک زندگی اسلامی، چه جایگاه و اهمیتی دارند؟

www.ketab.ir