



سبک زندگی ایرانی اسلامی

مؤلفان:

دکتر مهدی دواپی، سجاد عاظمی،

علیرضا جلالی علی آبادی، محبت منبری، زینب رحیمی

راحله مهدیان، رؤیا اسماعیلی، مریم هادی زاد،

مهری رضایی، سکینه شاکر اردکانی، مریم سراجیان،

مریم فتوحی نیا، شهناز کرمی

عنوان: سبک زندگی ایرانی اسلامی

پدیدآورندگان: دکتر مهدی دوابی، سجاد حاتم، علیرضا جلالی علی آبادی، محبت منبری، زینب رجایی، راحله مهدیان، رؤیا اسماعیلی، مریم هادی زاده، مهری رضایی، سکینه شاکر اردکانی، مریم سراجیان، مریم فتوحی نیا، شهناز کرمی

مشخصات نشر: تهران، آوای هدهد ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.

شناسه افزوده: دوابی، مهدی ۱۳۴۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۱۲۰-۳-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: شیوه زندگی جنبه های مذهبی اسلام

موضوع: *-- Religious aspects Islam

موضوع: شرایط زندگی ایران

Lifestyles—Iran

موضوع: راه و روش زندگی اسلام

موضوع: *-- Religious aspects Islam - Conduct of life

رده بندی کنگره: ۲۱۳۹۶: ۲۵۸ B

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۰۷

سبک زندگی ایرانی اسلامی

پدیدآورندگان: دکتر مهدی دوابی، سجاد حاتم،

علیرضا جلالی علی آبادی، محبت منبری، زینب رجایی، مهدیان، رؤیا اسماعیلی، مریم

هادی زاده، مهری رضایی، سکینه شاکر اردکانی، مریم سراجیان، مریم فتوحی نیا، شهناز کرمی

طراح جلد: رضا طهماسبی

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۶۰.۰۰۰ ریال

انتشارات آوای هدهد

نشانی: مقابل دانشگاه تهران، بین خ دوازده فروردین و فخر رازی ساختمان ۱۲۹۶ طبقه سوم واحد ۱۰

تلفن: ۰۹۳۵۵۴۵۷۹۱-۶۶۳۵۷۸۵۷

وبسایت: avayehodhod.ir / ایمیل: avayehodhod@yahoo.ir

فهرست مطالب

۱۱.....	فصل اول: سبک زندگی ایرانی اسلامی
۱۴.....	مفهوم سبک زندگی
۱۶.....	الگوهای مختلف سبک زندگی
۱۷.....	فرهنگ و سبک زندگی
۲۲.....	نگاهی به مشخصات سبک زندگی ایرانی اسلامی
۲۹.....	ارزش‌های مورد توجه اسلام برای شکل‌گیری سبک زندگی
۳۳.....	فصل دوم: روانه اجتماعی
۳۵.....	ارتباط چیست؟
۳۵.....	انواع ارتباطات انسانی
۳۶.....	نقش ارتباط
۳۶.....	نشاط و شادکامی
۳۷.....	آرامش
۳۷.....	امید
۳۸.....	احساس ارزشمندی (عزت نفس)
۴۱.....	انواع معاشرت
۴۷.....	مدارا با دیگران
۴۸.....	ظلم‌ستیزی و اهتمام به امور همه مردم
۵۱.....	تلاش در جهت اصلاح میان مردم
۵۵.....	فصل سوم: شهروندی
۵۷.....	مقدمه
۵۸.....	مروری بر مباحث شهروند و تاریخچه آن
۵۹.....	رفتارهای مورد انتظار از شهروندان
۶۱.....	گذری تاریخی به شهروند ایرانی
۶۱.....	شهروندی از منظر دین
۶۴.....	رفتار شهروندی در متون دینی
۶۶.....	حسن خلق و خوش‌رویی
۶۶.....	رعایت حقوق سایرین
۶۷.....	خدمتگزاری و نوع دوستی

۶۷	کمک و امداد رسانی
۶۷	محبت و دوستی
۶۸	مدارا و گذشت
۶۸	ادب و احترام به افراد
۶۸	وفاداری
۶۸	پیش قدمی در کارها
۶۹	مفهوم رفتار شهروندی سازمانی
۷۰	تعریف رفتار شهروندی سازمانی
۷۱	مقایسه رفتار شهروندی عادی و رفتار شهروندی سازمانی
۷۲	یادگار وورگان در رفتار شهروندی سازمانی
۷۳	جوانمردی
۷۴	وجدان کاری

فصل چهارم: روابط خانوادگی ۷۷

۷۹	مقدمه
۸۱	عناصر تشکیل دهنده خانواده
۸۲	نقش زن در خانواده
۸۴	نقش مرد در خانواده
۸۴	نقش مرد به عنوان همسر در رشد و تعالی خانواده
۸۸	کارکردهای خانواده
۸۸	کارکرد زیستی و تولیدمثل خانواده
۸۸	کارکردهای تربیتی و آموزشی خانواده
۸۹	ارضاء و اقناع نیازهای جنسی به عنوان کارکرد خانواده
۸۹	کارکرد خانواده به عنوان تأمین کننده سلامت جسمی و روانی اعضا
۹۰	مبانی روان شناختی ارتباط در محیط خانواده
۹۳	ب. دل بستگی
۹۴	ج. همدلی
۹۶	د. ابراز عواطف مثبت

فصل پنجم: فرزندپروری ۹۹

۱۰۱	مقدمه
۱۰۱	کودک و وراثت

خانواده	۱۰۳
حقوق متقابل والدین و فرزندان	۱۰۳
نیازهای جسمی کودک	۱۰۵
نیازهای اجتماعی کودک	۱۰۸
نیازهای روانی کودک	۱۱۰
گروه دوستی و همسالان	۱۱۸
تأثیرات گروه بر کودکان	۱۱۹
والدین و روابط همسالان	۱۱۹
نقش مدرسه در تربیت	۱۲۰
فصل ششم: عفت و حجاب	۱۲۳
مقدمه	۱۲۵
تاریخچه حجاب	۱۲۵
علل پیدا شدن حجاب	۱۲۹
ریشه فلسفی	۱۲۹
فلسفه پوشش در اسلام	۱۳۰
واژه حجاب	۱۳۱
سیمای حقیقی مسأله حجاب	۱۳۳
انواع حجاب در جوامع	۱۳۴
حجاب در ایران باستان	۱۳۴
فلسفه حجاب در مسیحیت	۱۳۵
فلسفه حجاب در قوم یهود	۱۳۶
حجاب در مصر و مراکش، مغولستان و فرانسه	۱۳۶
حجاب در هند	۱۳۶
حجاب در قرآن	۱۳۷
فصل هفتم: تغذیه سالم از دیدگاه طب اسلامی - ایرانی	۱۳۹
مقدمه	۱۴۱
مراحل ترشحات معده	۱۴۲
روایات مفتاح النبوه	۱۴۴
فلینظر الانسان الى طعامه	۱۴۴
اصول تغذیه از نظر قرآن کریم	۱۴۶

۱۴۷		ضرورت دقت همه جانبه در تغذیه و انتخاب آگاهانه غذا
۱۴۸		غذاهایی که در قرآن از آنها نام برده شده است
۱۴۹		خواص زیتون
۱۴۹		روغن زیتون و خواص جادویی زیتون
۱۵۰		خواص خرما
۱۵۱		خواص انگور
۱۵۱		انار
۱۵۲		کدو
۱۵۲		اثر ره قرآن به مصرف غسل
۱۵۲		انجیر
۱۵۳		موز
۱۵۳		زنجبیل
۱۵۳		عدس
۱۵۴		آیات قرآن و طبیعت
۱۵۴		اصول تغذیه اسلامی در احادیث
۱۵۴		پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله
۱۵۵		امام علی علیه السلام
۱۵۶		امام باقر علیه السلام
۱۵۶		امام حسن عسکری علیه السلام
۱۵۶		تغذیه در ماه رمضان
۱۵۸		باید بدانیم که سحری و افطار چه بخوریم؟
۱۶۰		پر خوری نکردن در سحر
۱۶۰		افطار
۱۶۰		نگاهی به دلایل فراموشی تدریجی غذاهای سنتی ایرانی
۱۶۲		سفره ایرانی گمشده در تبلیغات غذای غربی
۱۶۵		فصل هشتم: بهداشت در اسلام
۱۶۷		مقدمه
۱۶۷		تعریف بهداشت
۱۶۸		اهمیت، اهداف و ابعاد بهداشت در اسلام
۱۷۱		ابعاد مختلف بهداشت در اسلام
۱۷۴		سخن پایانی

۱۷۵	فصل نهم: اوقات فراغت
۱۷۷	مقدمه
۱۷۸	منظور از اوقات فراغت
۱۷۹	ویژگی های اوقات فراغت
۱۸۰	اهمیت اوقات فراغت
۱۸۱	فرصتی برای ایجاد اشتغال
۱۸۱	زمان شمولی و فردشمولی
۱۸۱	تهدیدی برای سلامت اخلاقی جامعه
۱۸۲	اوقات فراغت و کارکردهای آن
۱۸۳	اوقات فراغت در آیات و روایات
۱۸۴	ضرورت استفاده بهینه از وقت
۱۸۵	چگونگی گذران اوقات
۱۸۶	تفریح
۱۸۷	مسافرت و گردشگری
۱۸۸	صله رحم
۱۹۰	شکوفایی استعدادها
۱۹۰	رهنمودهای عملی برای استفاده اوقات فراغت
۱۹۱	فارغ از اوقات فراغت رسمی
۱۹۱	اوقات فراغت در زندگی شش مرحله ای
۱۹۲	چگونه اوقات فراغت شش مرحله ای را مدیریت و برنامه ریزی کنیم؟
۱۹۳	فصل دهم: جایگاه رسانه در ترویج سبک زندگی اسلامی-ایران
۱۹۵	کارکرد فرهنگی رسانه ها
۱۹۶	نقش رسانه در ترویج سبک زندگی ایرانی اسلامی
۱۹۸	آسیب شناسی وضعیت موجود سبک زندگی در جامعه ایرانی
۲۰۰	نتیجه گیری
۲۰۳	فصل یازدهم: معماری و سبک زندگی اسلامی
۲۰۵	منظور از معماری اسلامی چیست؟
۲۰۵	ویژگی های معماری اسلامی
۲۰۵	معماری جهان اسلام
۲۰۵	گستره مکانی

۲۰۶	گستره زمانی
۲۰۶	تاریخچه
۲۰۶	معماری اسلامی و یا معماری مسلمین؟
۲۰۶	معماری اسلامی کشورهای عربی از قرن پنجم تا هفتم هجری
۲۰۷	کاربری بناها
۲۰۸	کاخ
۲۰۹	کاروانسراها
۲۱۰	حمام ها
۲۱۰	قلا ها
۲۱۲	آب بارها
۲۱۲	بازارها
۲۱۳	عناصر تشکیل دهنده معماری اسلامی
۲۱۳	بادگیر
۲۱۴	پله
۲۱۵	سرداب
۲۱۵	مسجد
۲۱۷	روش های ساخت و تزئین
۲۱۸	فناوری های جدید و معماری اسلامی
۲۱۸	رابطه معماری با سبک زندگی اسلامی
۲۲۰	آپارتمان نشینی و سبک زندگی
۲۲۰	عدم هویت بخشی و انتقال ارزش ها
۲۲۱	خالی شدن کاشانه ها از روح معنوی
۲۲۱	فردی شدن خانه
۲۲۲	تضعیف حیا در خانه
۲۲۳	کوچک شدن خانواده ها
۲۲۳	فقدان اخلاق آپارتمان نشینی
۲۲۴	رسانه ملی
۲۲۴	وزارت آموزش و پرورش
۲۲۵	وزارت راه و شهرسازی
۲۲۵	علوم، تحقیقات و فناوری
۲۲۶	شهرداری های کل کشور
۲۲۹	منابع فارسی
۲۳۹	منابع لاتین

حرکت در مسیر جهانی شدن و تلاش برای عضویت در دهکده جهانی در کنار محاسن خود معایب بی‌شماری نیز به لحاظ اقتصادی، سیاسی و بویژه فرهنگی به همراه دارد. همانطوری که در یک جامعه خرده فرهنگ‌ها برای حفظ بقا و پویایی خود در کنار فرهنگ غالب و حاکم تلاش کرده و عدم تلاش را مساوی با فنا و نابودی خود تلقی می‌کنند؛ در سطح وسیع، جوامع بزرگ‌تر (کشورها) برای حفظ بقای فرهنگ بومی و هویت ملی خود در میان فرهنگ‌های بی‌شمار ارائه شده توسط دیگران نیز می‌بایست با برنامه‌ریزی دقیق و تدوین برنامه‌های آموزشی جامع، کارآمد در سطوح خرد و کلان در جهت مقابله و پیشگیری از ابتلا به عوارض نامطلوب فرهنگ‌های بیگانه و در کل وارداتی اقدام نمایند.

گام نهادن کشور عزیز ما ایران در این مسیر نیز همچون سایر کشورها تا کنون مخاطرات بی‌شماری به همراه داشته است و عوارض نامطلوب این حرکت، فرهنگ ایرانی اسلامی و خرده فرهنگی‌های بومی را در گذر زمان دچار تغییرات اساسی و ملموس برای احاد مردم در زندگی فردی و اجتماعی خود است که همگی ما در سطح جامعه شاهد آن هستیم.

جای هیچ شک و شبه‌ای نیست که دوری گام به گام مردم کشور از فرهنگ بومی و پذیرش فرهنگ غیربومی و وارداتی در سنجده حجم عظیمی از تبلیغات هدفمند و آموزش‌های محسوس و نامحسوس رسانه‌های جمعی، رقاب مستند، سریال و فیلم‌ها در طول سال‌های گذشته صورت گرفته است که هنوز ادامه دارد. این تبلیغات و آموزش‌ها با هدف ترویج و گسترش فرهنگ مدنظر سیاست‌گذاران و کشورهای حاشیه این شبکه‌ها برای کلیه جوامع و بویژه در جامعه کمتر توسعه یافته و در حال توسعه، برنامه‌ریزی شده است. با وجود این کم‌کاری نظام آموزشی و سایر نهادهای دخیل در ترویج فرهنگ بومی و سبک زندگی برگرفته از آن مشهود است.

شاید بتوان اذعان کرد که سبک زندگی ایرانی و برگرفته از هویت اسلامی یکی از کامل‌ترین و بی‌بديل‌ترین سبک‌ها در توجه به کلیه ابعاد فردی و اجتماعی زندگی است. ترویج و تلاش برای گسترش این سبک بردوش همگان و بویژه عوامل دخیل و متخصص در نظام آموزشی کشور می‌باشد. فلذا در این راستا لازم دیدیم در کنار سایر آثار فاخر در زمینه سبک زندگی ایرانی و اسلامی کتابی با همفکری و تلاش جمعی از دانشجویان دکترای برنامه‌ریزی درسی با هدایت و راهنمایی استاد عزیز دکتر مهدی دوائی گردآوری کرده و برای عموم معرفی نماییم. امید است در مسیر توسعه و ترویج فرهنگ ایرانی و اسلامی موثر واقع گردد.