

# سبک زندگی اسلامی

---

تالیف:

ندا ظهیری خواه

محمد کرد

www.ketab.ir



## مقدمه:

زندگی روزمره و عادی مردم در نیم قرن گذشته بسیار مورد توجه جدی روان شناسان، جامعه‌شناسان و اندیشمندان حوزه‌ی فرهنگ قرار گرفته است. قبلاً به نظر می‌آمد که رفتارهای عادی و معمول مردم اهمیت چندانی ندارد و معمولاً به نال بزنک‌ها و نقاط عطف زندگی نخبگان و برجستگی‌های فرهنگی اقوام بودند. اما در دهه‌های اخیر به این مسأله توجه ویژه‌ای شد که جریان زندگی عمومی مردم بسیاری از رفتارها و اتفاقات را در فضای سیاسی و اقتصادی جوامع رقم می‌زند. زندگی عمومی مردم خصوصاً از وقتی مورد توجه قرار گرفت که به لحاظ سیاسی مسأله «قدرت مردم»، «رأی مردم» و «نگرش دموکراتیک» و به لحاظ اقتصادی مسأله «به توان رکن تصمیم‌سازی سرمایه‌داری اهمیت یافت؛ آنقدر بازار اشباع شده بود که مردم دیگر کالا نمی‌خریدند. پس باید کاری می‌کردند تا در زندگی مردم انتظاری می‌آید که باعث می‌شد مردم بیشتر مصرف کنند. نکته‌ی بعدی این بود که اندیشمندان متوجه شدند خیلی اوقات اندیشه و انتخاب افراد تابع نوع رفتارهای روزمره‌ی آنها است. قبلاً چنین باوری وجود نداشت و خیلی روی معانی، مقاصد و رفتارهای مصرف‌سیاسی، اقتصادی و حقوقی تکیه می‌کردند، اما بعد متوجه شدند که اتفاقاً طرز خوردن و خوابیدن و راه رفتن انسان‌ها بر اندیشه‌های آنها اثر بسیاری می‌گذارد. به نوعی می‌توان گفت اگرچه این رفتارها می‌تواند برآمده از اندیشه باشد، اما می‌تواند اندیشه را هم بازتاب دهد. متأسفانه بعضاً مفهوم «سبک زندگی» را با چند مفهوم نزدیک به آن مثل فرهنگ، اخلاق، روش و مهارت‌های زندگی هم‌معنی گرفته و یکسان به کار می‌برند. حجم بالایی از مطالب معارف اسلامی توصیه‌هایی است برای بهزیستی و طرق بهتر زندگی کردن. مثلاً دروغ نگوئید! غیبت نکنید! محبت کنید! روابط

نزدیک خانوادگی و قوم و خویشی داشته باشید! پیوندهایتان را حفظ کنید! بسیاری از این‌ها جنبه‌ی اخلاقی دارد. یا این‌که چگونه دوستان بیشتری داشته باشیم؟ چگونه خواب راحت‌تری بکنیم؟ چگونه از فضای کوچک آپارتمانمان استفاده‌ی بهینه کنیم و مواردی مشابه که در حوزه‌ی مهارت‌های زندگی مطرح است. این‌ها هیچ‌کدام سبک زندگی به معنی دقیق و کامل نیست! پس سبک زندگی را چه چیزی قرار بدهیم که بتوانیم به توسعه‌ی حوزه‌ی مفاهیم خودمان کمک کنیم.

با آن ادما مان، توسعه بدهیم، نه این‌که بگوییم این کلمه همانی است که قبلاً هم داشته‌ایم و فقط عادتش را امروزی و شیک‌تر کرده‌ایم! برای این کار پیشنهاد من این است که ر همین ترکیب «سبک زندگی» کمک بگیریم. واژه‌ی «لایف‌استایل» که ریشه در ادبیات مدرن غربی دارد، هم کاربردی روزمره و ژورنالیستی دارد و هم سبیری در عزم اجتماعی (فلسفه‌ی حیات‌گرا، زیبایی‌شناسی، مصرف‌گرایی، هویت، تمایزخواهی، تحقق خود و...)، ولی مثل خیلی از چیزهای دیگری که ما از غرب یاد گرفته‌ایم و آورده‌ایم، می‌شود از آن بهره‌برداری کرد و آن را در فرهنگ خودمان بازآفرین کرد.

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل ۱: معناشناسی سبک زندگی
۲	سبک زندگی
۵	مفهوم سبک زندگی دینی
۸	مولفه های سبک زندگی
۱۱	ویژگی های سبک زندگی
۱۹	فصل ۲: دیدگاه های سبک زندگی
۲۱	دیدگاه های متفکران غربی در بررسی سبک زندگی
۲۱	دیدگاه جامعه شناسانه
۲۳	دیدگاه روان شناسانه
۲۶	دیدگاه های مارکسیستی و انتقادی
۳۴	و بر
۱۷	فصل ۳: سبک زندگی اسلامی در روابط خانوادگی
۳۶	مدارا با دیگران
۴۱	سبک زندگی اسلامی در معاشرت های خانوادگی
۴۱	رعایت اصول و ارزش ها در انتخاب همسر

۴۲	اصالت خانوادگی
۴۴	پارسایی و دین‌داری
۴۷	فصل ۴: سبک زندگی اسلامی و بهداشت روان
۵۳	نتیجه‌گیری
۵۷	منابع

www.ketab.ir