

# سبک زندگی در اسلام

امید قنبری<sup>۱</sup>


[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

---

<sup>۱</sup> کارمند اداره راه و شهرسازی شهرستان فسا - دانشجوی دکتری مدیریت و برنامه‌ریزی امور فرهنگی، گروه مدیریت فرهنگی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران



- سرشناسه : عنوان و نام پدیدآور  
 سبک زندگی در اسلام/ امید قنبری؛ ویراستار علی کرمی. : مشخصات نشر  
 تربت حیدریه: چشم‌انداز قطب، ۱۴۰۱. : مشخصات ظاهری  
 ۱۵۱ ص. : شابک  
 ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۳-۶۵۶-۹ : ریال ۱۴۵۰۰۰۰ : وضعیت فهرست  
 فیبا : نویسی  
 : کتابنامه. : یادداشت  
 : شیوه زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام : موضوع  
 Islam -- Religious aspects \*Lifestyles -- :  
 شیوه زندگی -- جنبه‌های قرآنی :  
 Qur'anic teaching -- Lifestyles :  
 راه و رسم زندگی (اسلام) :  
 Islam -- Religious aspects \*Conduct of life :  
 B۲۵۸ : رده بندی کنگره  
 ۳۹۷/۷۳ : رده بندی دیویی  
 ۸۹۵۳۳۱۴ : شماره کتابشناسی  
 ملی :  
 : اطلاعات رکورد  
 کتابشناسی

							
<h2 style="font-size: 2em;">سبک زندگی در اسلام</h2>							
نویسندهگان : امیدقنبری ناشر : انتشارات چشم انداز قطب تیراژ / شمارگان : ۱۰۰۰ نوبت چاپ : اول تاریخ چاپ : ۱۴۰۱ چاپ : ویونا ویراستار / طراح جلد و متن / : علی کرمی تایپ و حروفچینی / صفحه آرا / : اجرا امور فنی : قطع : وزیری تعداد صفحات : ۱۵۱ قیمت : ۱۴۵۰۰۰۰ ریال شابک :	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>ISSN</td> <td>۹۷۸</td> <td>۶۰۰</td> <td>۴۹۳</td> <td>۶۵۶</td> <td>۹</td> </tr> </table> <p>آدرس: مشهد، خیابان امام خمینی، امام خمینی ۶۴، جواد محسن نیا تلفن: ۰۹۲۲۳۵۷۹۱۰۹          تربت حیدریه، خیابان مدرس، جنب بیمه پاسارگاد جواد محسن نیا تلفن: ۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶          استان فارس، شهرستان لامرد و شهر، علی کرمی تلفن: ۰۹۱۷۷۰۹۳۵۱۶</p>	ISSN	۹۷۸	۶۰۰	۴۹۳	۶۵۶	۹
ISSN	۹۷۸	۶۰۰	۴۹۳	۶۵۶	۹		

## فهرست مطالب

۵	.....	مقدمه
۶	.....	فصل اول
۶	.....	کلیات
۷	.....	سبک
۷	.....	سبک زندگی
۱۰	.....	زندگی چیست؟
۱۰	.....	چیستی معنای زندگی
۱۱	.....	تحلیل معنای زندگی
۱۲	.....	رابطه معنا و سبک زندگی
۱۵	.....	سطوح زندگی
۱۷	.....	تعریف مهارت های زندگی
۱۷	.....	ضرورت کسب مهارت های زندگی
۱۸	.....	هدف کلی از آموزش مهارت های زندگی
۱۸	.....	ارتقاء سبک زندگی با تربیت
۱۹	.....	مهارت های زندگی
۱۹	.....	اهمیت رفتار صحیح در اسلام
۲۴	.....	سبک زندگی اسلامی
۲۶	.....	اختلاف ماهوی در تعریف از زندگی در فرهنگ غرب و نظام دینی
۳۷	.....	ویژگی های سبک زندگی
۴۰	.....	مفهوم سبک زندگی
۴۱	.....	مسائل خرد مقدمه فهم استراتژیک
۴۲	.....	فضای مفهوم سبک زندگی
۴۴	.....	سبک زندگی یک مظهر جمعی (قومی)
۴۵	.....	اسلام و فرهنگ ملل میزبان
۴۶	.....	ارمغان اخلاقی اسلام
۴۶	.....	شیوه زندگی در قرآن
۴۷	.....	ساختار نظام اخلاقی (شیوه زندگی) قرآن

- ۴۷ ..... وظایف انسان در قبال خدا
- ۴۹ ..... وظایف انسان در قبال خویش
- ۵۱ ..... وظایف انسان در رفتار با دیگران
- ۵۳ ..... حقیقت سبک زندگی
- ۵۵ ..... فصل دوم
- ۵۵ ..... ابعاد مختلف سبک زندگی
- ۵۶ ..... ابعاد سبک زندگی
- ۵۷ ..... ۱- تغذیه
- ۵۸ ..... ۲- ورزش و فعالیت بدنی
- ۵۸ ..... ۳- بعد خواب و استراحت
- ۵۹ ..... ۴- بعد مقابله با استرس
- ۵۹ ..... ۵- بعد استعمال دخانیات و سیگار
- ۵۹ ..... ۶- بعد روابط اجتماعی
- ۶۰ ..... الگو و سبک زندگی
- ۶۱ ..... خاستگاه سبک زندگی
- ۶۷ ..... باورها و اندیشه‌ها در سبک زندگی خانوادگی از منظر قرآن و سنت پیشوایان معصوم (ع)
- ۶۹ ..... سبک زندگی خانوادگی در قرآن و سنت پیشوایان معصوم (ع)
- ۷۱ ..... ویژگی‌های سبک زندگی
- ۷۳ ..... انواع سبک زندگی
- ۷۵ ..... زندگی فعال
- ۷۶ ..... زندگی نامتعارف
- ۷۶ ..... زندگی سالم
- ۷۷ ..... انواع سبک زندگی در روانشناسی
- ۷۷ ..... بررسی انواع سبک زندگی در روانشناسی:
- ۷۷ ..... انواع سبک زندگی از نظر یکی از روانشناسان:
- ۷۸ ..... ۱- سبک زندگی فعال:
- ۷۹ ..... ۲- سبک زندگی سالم:
- ۷۹ ..... ۳- سبک زندگی غیر متعارف:

۷۹	۴- سبک زندگی عشایری:
۸۰	۵- سبک زندگی انفرادی:
۸۰	۶- سبک زندگی روستایی:
۸۰	مولفه های سبک زندگی
۸۰	۱- سبک زندگی و دین و دینداری
۸۲	۲- سبک زندگی و ساختار اجتماعی
۸۳	۳- سبک زندگی و نهاد خانواده
۸۴	۴- سبک زندگی و هویت
۸۵	۵- سبک زندگی و تعلیم و تربیت
۸۶	۶- سبک زندگی و ارزش ها
۸۷	۷- سبک زندگی و علم
۸۸	۸- سبک زندگی و ساختار اقتصادی
۸۹	۹- سبک زندگی و الگوی مصرف
۹۰	۱۰- سبک زندگی و اوقات فراغت
۹۱	۱۱- سبک زندگی و فرهنگ عمومی
۹۳	فصل سوم
۹۳	سبک زندگی ایرانی-اسلامی
۹۴	سبک زندگی ایرانی اسلامی
۹۵	۱- سبک زندگی اسلامی و روابط خانوادگی
۹۶	۲- سبک زندگی اسلامی و کسب و کار
۹۷	۳- سبک زندگی اسلامی و الگوی مصرف گرایی
۹۸	۴- سبک زندگی اسلامی و مناسک و آداب
۹۹	۵- سبک زندگی اسلامی و پایبندی به اصول اخلاقی
۹۹	- دین و سبک زندگی اسلامی
۱۰۰	- توحید و سبک زندگی اسلامی
۱۰۲	- انسان شناسی و سبک زندگی اسلامی
۱۰۲	- حقیقت انسان
۱۰۳	- هدفمندی زندگی انسان
۱۰۳	- تأثیر رفتارهای انسان در رسیدن به هدف

## مقدمه

معارف اسلامی ما در بردارنده همه‌ی نیازهای انسانی است و سبک و فرهنگ زیبایی ارائه می‌دهد. این سبک در قالب مجموعه‌ای کامل، بر همه‌ی مسائلی انگشت می‌گذارد که متن زندگی انسان را در دنیا تشکیل می‌دهد. به عبارتی، وقتی از چگونگی زیستن پرهیزکارانه سخن می‌گویند، تمامی مسائلی را باید مدنظر قرار داد که آدمی در متن زندگی با آن مواجه است و از این گستره، سبک زندگی عرصه‌ی وسیعی از رفتار آدمی با خدا، خود، خانواده، جامعه و حتی طبیعت را در بر می‌گیرد.

سبک زندگی با مفهوم عقل معاش که همان «شیوه زیستن» است، یکسان است. یعنی عقل به انسان می‌گوید که چطور باید زندگی کرد. کارکرد این عقل در راستای چگونگی تدبیر زندگی، چاره‌اندیشی درباره‌ی مشکل‌های زندگی، تلاش برای هماهنگی با قوانین شرعی و سازگاری با آنها در سامان‌دهی زندگی مناسب و مطلوب قرار دارد تا انسان را به حیات پرهیزگارانه رهنمون کند. این نوع عقل همان عقل معاش است.

این کتاب در چهار فصل تدوین گردیده که فصل اول به کلیات پژوهش و مفاهیم و در فصل دوم به ابعاد مختلف سبک زندگی و در فصل سوم به سبک زندگی ایرانی-اسلامی و در فصل چهارم به دیدگاه‌های سبک زندگی پرداخته شده است.

## امید قنبری<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> کارمند اداره راه و شهرسازی شهرستان فسا - دانشجوی دکتری مدیریت و برنامه‌ریزی امور فرهنگی، گروه مدیریت فرهنگی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران