

**سبک زندگی در گلستان سعدی
و مقابله آن با قابوس نامه**

بهروز قاسمی

عنوان و نام پدیدآور	سبک زندگی در گلستان سعدی و مقایسه آن با قابوس نامه / نگارش بهروز قاسمی
مشخصات نشر	تهران: مگستان، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	۲۳۱ ص؛ ۵/۲۱۰×۱۴ س.م.
شابک	978-600-8453-17-8
وضعیت فهرست نویسی	فیب
یادداشت	کتابخانه: ص. ۲۲۷
موضوع	شیوه زندگی در ادبیات
موضوع	سعدی، مصطفی بن عبدالله، - ۴۶۹۱ ق -- معلومات -- شیوه زندگی
موضوع	Sa'di, Mosleh-ibn Abdollah -- Knowledge -- Lifestyles
موضوع	سعدی، مصطفی بن عبدالله، - ۴۶۹۱ ق -- معلومات -- آداب و رسوم
موضوع	Sa'di, Mosleh-ibn Abdollah -- Knowledge -- Manners and customs
موضوع	سعدی، مصطفی بن عبدالله، - ۴۶۹۱ ق -- نقد و تفسیر
موضوع	Sadi, Mosleh-ibn Abdollah -- Criticism and interpretation
موضوع	عنصرالمعالی، کیکاووس بن اسکندر، قرن ۵ ق، قابوسنامه -- نقد و تفسیر
موضوع	Qaboos Nameh -- Criticism and interpretation
موضوع	Lifestyles in literature
موضوع	راه و رسم زندگی در ادبیات
موضوع	Conduct of life in literature
موضوع	نثر فارسی -- قرن ۵ ق -- تاریخ و نقد
موضوع	Persian prose literature -- 11th century -- History and criticism
موضوع	نثر فارسی -- قرن ۵ ق -- تاریخ و نقد
موضوع	Persian prose literature -- 11th century -- History and criticism
شناسه ده	سعدی، مصطفی بن عبدالله، - ۴۶۹۱ ق، گلستان، برگزیده، شرح
شناسه ده	عنصرالمعالی، کیکاووس بن اسکندر، قرن ۵ ق، قابوسنامه، شرح
رده بندی	۳۴۴۳۲۱۹ ۱۳۹۵ ۴۷۹۴ ش/
رده بندی دیوین	۹۳۵۵/۱۰۰۰
شماره کتابشناسی می	۵۵ ۸۰۲



سبک زندگی در گلستان سعدی و مقایسه آن با قابوس نامه

نگارش: بهروز قاسمی

صفحه آرا: علی اکبر حکم آبادی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۵۳-۱۷-۸

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش: انتشارات مگستان - صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۷۸۹

تلفن: ۸۱۲۴۹۹۵۶

فهرست

۱۳	فصل اول: کلیات
۱۳	مقدمه
۱۷	تعریف مسأله
۲۱	نقش تدوین مرامنامه آداب و رسوم
۲۲	روش بررسی در تدوین این کتاب
۲۳	فرضیه‌ها
۲۴	هدف از تدوین کتاب
۲۴	کاربرد تدوین کتاب
۲۵	فصل دوم: مبانی نظری تحقیق
۲۵	مقدمه
۲۵	تعریف سبک زندگی
۲۶	سبک زندگی
۳۱	معنای لغوی و ریشه‌شناسی سبک زندگی
۳۲	معنی واژه سبک به زبان انگلیسی در امروزه
۳۴	مفهوم سبک زندگی
۴۲	مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی
۴۳	مفاهیم سبک زندگی، اوقات فراغت و مدیریت بدن

۴۵	مؤلفه‌های سبک زندگی
۴۹	رابطه سبک زندگی و سلامت
۵۳	سبک زندگی بهداشتی
۵۴	چرا باید به سبک زندگی بهداشتی توجه شود؟
۵۶	تأثیر سبک زندگی بر بیماری‌ها
۵۶	پژوهش‌های انجام گرفته در رابطه با موضوع سبک زندگی
۶۳	فصل دوم: معرفی کتاب گلستان و قابوس‌نامه
۶۳	روایندگان آن
۶۳	سعدی
۶۳	خاندان (تراد و فات)
۶۴	تحصیلات و کسب حلال
۶۴	سخنرانی شیخ
۶۵	چگونگی انتخاب تخلص
۶۶	گلستان
۶۷	ابعاد سبک زندگی در گلستان
۶۸	معرفی عنصرالمعالی
۶۸	خاندان نگارنده (زاد و مرگ)
۶۹	زندگی‌نامه
۷۰	ویژگی‌ها و خصوصیات فردی
۷۱	قلمرو خاندان
۷۲	هدف عنصرالمعالی از نگارش قابوس‌نامه
۷۲	مدت سلطنت
۷۳	فضیلت و امتیاز خانوادگی
۷۳	پادشاهی پدر و پسر (عنصرالمعالی و گیلان‌شاه)
۷۴	تاریخ وفات
۷۵	معرفی کتاب

نام کتاب	۷۵
سیک نگارش	۷۵
قواعد زبان شناسی و ویژگی های متن	۷۷
خصوصیات کتاب	۷۷
امتیازهای کتاب	۷۷
شهرت و چاپ های کتاب	۷۹
ابعاد سبک: زندگی در قابوس نامه	۷۹
فصل چارم: تطبیق، مصادیق آداب و رسوم و	۸۳
وجوه اشتراک قابوس نامه و گلستان	۸۳
مقدمه	۸۳
نماز	۸۷
روزه	۸۹
حج	۹۰
زکات	۹۱
گذران بهینه اوقات فراغت	۹۲
بازی و سرگرمی: نرد و شطرنج	۹۲
ورزش: چوگان، سوارکاری و شکار	۹۳
آیین چوگان بازی و سوارکاری	۹۴
سفر و تفریح	۹۵
ارتباطات	۹۶
ارتباط با زبان	۹۶
در آداب وقت گفتن و سکوت	۹۶
نیکو سخن گفتن	۹۹
قدرت سخنوری	۱۰۰
آیین سخن دانی	۱۰۰
راست و دروغ سخن	۱۰۱

۱۰۳	گفتنی و نگفتنی
۱۰۳	جایگاه سخن
۱۰۴	ادعای دانایی و برتری و خودستایی
۱۰۵	بردباری در سخن گفتن
۱۰۶	سخن به اندازه گفتن
۱۰۷	سخن گفتن با اهل آن
۱۰۷	آیین مناظره و گفتمان
۱۰۸	ارتباط وسیله قلم، شامل ارتباطات نوشتاری
۱۱۰	ابطال بد (خوشخویی و خوش رویی)
۱۱۱	معاشقه (د و بزدید)
۱۱۱	آیین مهمانی و مهمانداری
۱۱۳	پرهیز از نشست در جای است و همامیزی با بدان
۱۱۴	آداب خوردن هنگام یزبانی
۱۱۴	ارزش ها و ضد ارزش ها
۱۱۴	احترام به پدر و مادر
۱۱۶	احترام به دیگران و دوری از مزاح شوخ زشت و نابجا
۱۱۸	احترام به خویشان به ویژه بزرگان و پیران
۱۱۹	تناسب رفتار با سن
۱۲۰	واکنش متناسب با رفتار دیگران
۱۲۱	پرهیز از نیاز آوردن نزد تنگ چشمان و بخیلان
۱۲۲	قناعت و دوری از آز و رشک
۱۲۴	دوری از حرص و طمع
۱۲۶	دوراندیشی
۱۲۷	میانروی در کارها
۱۲۷	همترازی میان درآمد و هزینه
۱۲۸	میان روی در رفتار
۱۲۹	در صبر و بردباری

۱۳۰	شرم و حیا
۱۳۱	کردار بد هرکس در همین جهان به خود وی باز می‌گردد
۱۳۲	جوانمردی
۱۳۳	دوری از مردم‌آزاری
۱۳۴	مشورت
۱۳۵	بایستگی کوشش و دوری از تنبلی و تن‌پروری
۱۳۶	راستگویی و دوری از دروغ‌گویی
۱۳۸	قرض مردم‌دان
۱۴۰	دوری از انحراف و گزاف‌کاری
۱۴۰	دوری از ریا و دو‌خی
۱۴۱	دوری از حسد
۱۴۲	پرهیز از ستیز و بگومگو
۱۴۳	تواضع و فروتنی
۱۴۴	پرهیز از دشنام و بدزبانی
۱۴۵	در نکویش می‌خوارگی
۱۴۶	امانت و سپرده‌داری و پرهیز از خیانت در آن
۱۴۷	گذشت
۱۴۹	جایگاه هنر و هنرمند
۱۵۱	مردم‌داری و نیکی با آنان
۱۵۲	عشق و دوست‌داشتِ راستین
۱۵۳	آیین دوستی و دوست‌یابی
۱۵۶	یامد دادورزی و بیداد در آبادانی مردم
۱۵۶	آموختن
۱۵۷	شیوه‌های تربیت
۱۵۸	کار و پیشه
۱۵۸	آیین کسب‌روزی
۱۵۹	رزق و روزی مقدر

۱۵۹	آیین خرید و فروش
۱۶۰	دهقانی
۱۶۱	رفتارهای سیاسی
۱۶۱	در اخلاق شاهان و ندیمان
۱۶۲	مملکت‌داری و اندیشه از دشمن
۱۶۴	شاید سه‌سالاری
۱۶۵	هرورزی با زیردستان
۱۶۶	بهداشت - تندرستی
۱۶۶	جایگاه پیروی از زندگی
۱۶۸	آداب خواب و بیداری
۱۶۹	خواب
۱۷۱	نقش همدم در بهداشت روان
۱۷۲	آیین گرمابه رفتن
۱۷۳	مصرف (استفاده از دارایی و اموال و مکانات) و الگوهای آن
۱۷۳	دوری از اسراف و گزاف‌کاری
۱۷۴	میان‌روی در کارها
۱۷۴	همترازی میان درآمد و هزینه
۱۷۵	میان‌روی در رفتار
۱۷۶	قناعت و دوری از آز و رشک
۱۷۸	دوری از حرص و طمع
۱۸۰	نوع و جایگاه مسکن
۱۸۱	نوع نگاه به زن و رفتار با وی و نقش‌پذیری او در جامعه
۱۸۱	ویژگی‌های زن و فرزند نیک
۱۸۲	آیین گزینش زن و ویژگی‌های زن خوب
۱۸۳	آیین زن‌داری و دوری از تعصب زیادی و بدگمانی و سخت‌گیری بر زن
۱۸۴	آیین شوی‌دادن دختر
۱۸۴	آیین همسردهی به پسر و شوی‌دادن دختر

رفتارهای زناشویی	۱۸۵
آیین زن‌داری و دوری از تعصب زیادی و بدگمانی و سخت‌گیری بر زن	۱۸۵
آیین‌های همخواهی و بارآوری	۱۸۶
آیین همسرداری	۱۸۷
روایی گرایش به همجنس	۱۸۸

فصل پنجم: وجه تمایز و موارد اضافه در قابوس‌نامه	۱۹۱
مقدمه	۱۹۱
اختلاف نظرها	۱۹۲
مورد ویژه: ناراحت‌کاری، حمام بر سر کرسی بودن	۱۹۲
آیین همسایه‌داری	۱۹۲
برده‌داری	۱۹۳
موارد و آیین‌های اضافی قابوس‌نامه	۱۹۴
پرهیز از سفر در پیری به ویژه بانااری	۱۹۴
سامان‌مندی کارها و برنامه‌ریزی در زندگی	۱۹۵
پرهیز از بدی و آزار دیگران	۱۹۵
آیین شکار	۱۹۶
سپارده‌پذیری رنج کشیدن بی‌منت است	۱۹۷
نظر عنصرالمعالی درباره دختر و چگونگی تربیت وی	۱۹۸
آیین شوی‌دادن و آسان‌گیری در شوی‌دادن دختر	۱۹۸
خطر دشمن و دشمنی	۱۹۹
نیاز نیازمندان و هر خواسته آنان که خلاف دین نباشد برآوردن	۱۹۹
بایستگی دانستن همه پیشه‌ها	۲۰۰
ویژگی‌های بایسته برای دانشوران دینی	۲۰۱
ویژگی‌های مفتی	۲۰۱
ویژگی‌های قاضی و آیین حکم کردن	۲۰۲
آیین بازرگانی و ویژگی‌های بازرگان	۲۰۳

۲۰۴	آیین خرید زمین
۲۰۵	کسانی که داد و ستد نسیه با آنان نارواست
۲۰۵	بایستگی بکارگیری مردم آزموده و باتجربه و توانمند در کار و زیردست قرار نگرفتن آنها
۲۰۶	خیانت به دیگران در حقیقت خیانت به خود است، نتیجه کردارها در دنیا به خود انسان بر می گردد
۲۰۶	علاق و خوی حرفه‌ای در پزشکی
۲۰۶	دانش نجوم
۲۰۷	ویژگی‌های بندیده سروده‌ها
۲۰۸	ویژگی‌های نیک و حکامه‌سرایی
۲۰۸	ویژگی مدح
۲۰۹	راستکاری در سرودن شعر
۲۰۹	ویژگی خنیاگر و موسیقیدار
۲۱۰	آیین تعامل و هم آمیزی با صوفیان
۲۱۱	فصل ششم: نتیجه‌گیری
۲۱۱	نتیجه‌گیری
۲۱۵	نتیجه‌گیری پیشنهاد نویسنده
۲۱۹	فهرست منابع