



۴۴۹

۱ —

۱

ع. ۶

ن

درسنامه
زندگی اسلامی
(با رویکرد تجویزی)

حجت الاسلام دکتر محمد کاوی



پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

زمستان ۱۳۹۴

کاویانی، محمد، ۱۳۴۱ -
درسنامه سبک زندگی اسلامی (با رویکرد تجویزی) / محمد کاویانی - قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۴.

دوازده، ۲۹۲ص: نمودار - (پژوهشگاه حوزه و دانشگاه؛ ۱۳۴۲؛ روان‌شناسی؛ ۳۱)
بها: ۱۱۳۰۰۰ ریال
فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه: ص. [۲۵۹-۲۶۸]؛ همچنین به صورت زیرنویس.
نمایه.

۱. زندگی - جنبه‌های مذهبی - اسلام. ۲. کیفیت زندگی - جنبه‌های مذهبی - اسلام. ۳. شیوه زندگی.
۴. راه و رسم زندگی (اسلام). الف. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. ب. عنوان.

۱۳۹۴ ۲۵۸ / ک ۲ د ۴ BP ۲۹۷ / ۷۲

۴۱۱۳۳۲

شماره کتابشناسی ملی



درسنامه سبک زندگی اسلامی (با رویکرد تجویزی)

مؤلف: محمد کاویانی

صفحه‌آرایی: کاما

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۴

تعداد: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: سعیدی

چاپ: قم - جعفری

قیمت: ۱۱۳۰۰ تومان

کلیه حقوق برای پژوهشگاه حوزه و دانشگاه محفوظ و نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است.

قم: ابتدای شهرک پردیسان، بلوار دانشگاه، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه تلفن: ۰۲۵-۳۲۱۱۱۱۰۰ (انتشارات: ۳۲۱۱۱۳۰۰) نمابر: ۳۲۸۰۳۰۹۰

ص.پ. ۳۶۸۵ - ۳۶۸۶ تهران: خ انقلاب، بین وصال و قدس، نبش کوی آسکو، تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۲۶۰۰

www.rihu.ac.ir

info@rihu.ac.ir

فروش اینترنتی: www.ketab.ir/rihu

سخن پژوهشگاه

پژوهش در علوم انسانی [به منظور شناخت، برنامه‌ریزی و ضبط و مهار پدیده‌های انسانی] در راستای سعادت و واقعیت بشر ضرورتی انکارناپذیر و استفاده از عقل و آموزه‌های وحیانی در کنار داده‌های تجربی و در نظر گرفتن واقعیت‌های عینی و فرهنگ و ارزش‌های اصیل جوامع، شرط اساسی پویایی، واقع‌نگاری و کارایی این گونه پژوهش‌ها در هر جامعه است.

پژوهش کارآمد در جامعه ایران اسلامی در گرو شناخت واقعیت‌های جامعه از یک‌سو و اسلام به عنوان متقن‌ترین آموزه‌های وحیانی و اساسی‌ترین مؤلفه فرهنگ ایرانی از سوی دیگر است؛ از این‌رو، آگاهی دقیق و عمیق از معرف اسلامی و بهره‌گیری از آن در پژوهش، بازنگری و بومی‌سازی مبانی و مسائل علوم انسانی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.

توجه به این حقیقت راهبردی از سوی امام خمینی (ره) بنیانگذار جمهوری اسلامی، زمینه شکل‌گیری دفتر همکاری حوزه و دانشگاه را در سال ۱۳۵۴ فراهم ساخت و با راهنمایی و عنایت ایشان و همت اساتید حوزه و دانشگاه، این نهاد علمی شکل گرفت. تجربه موفق این نهاد، زمینه را برای گسترش فعالیت‌های آن فراهم آورد و با تسویب شورای گسترش آموزش عالی در سال ۱۳۷۷ «پژوهشکده حوزه و دانشگاه» تأسیس شد و در سال ۱۳۸۲ به «مؤسسه پژوهشی حوزه و دانشگاه» و در سال ۱۳۸۳ به «پژوهشگاه حوزه و دانشگاه» ارتقا یافت.

پژوهشگاه تاکنون در ایفای رسالت سنگین خود خدمات فراوانی به جوامع علمی ارائه نموده است که از آن جمله می‌توان به تهیه، تألیف، ترجمه و انتشار ده‌ها کتاب و نشریه علمی اشاره کرد.

کتاب حاضر به عنوان متن درسی در زمینه «سبک زندگی اسلامی» برای دانشجویان کارشناسی در تمام رشته‌ها، تنظیم شده است و می‌تواند در قالب دو واحد درسی از دروس معارف اسلامی ارائه شود.

از استادان و صاحب‌نظران ارجمند تقاضا می‌شود با همکاری، راهنمایی و پیشنهادهای اصلاحی خود، این پژوهشگاه را در جهت اصلاح کتاب حاضر و تدوین دیگر آثار مورد نیاز جامعه دانشگاهی یاری دهند.

در پایان پژوهشگاه بر خود لازم می‌داند از مؤلف محترم اثر حجت‌الاسلام دکتر محمد کاویانی و ارزیابان محترم اثر حجج اسلام آقایان دکتر احمدحسین شریفی و دکتر محمدصادق شجاعی سپاسگزاری نماید.

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۳	درس اول: مفهوم شناسی پیشینه فرض‌های «سبک زندگی اسلامی»
۳	۱. اصطلاحات نزدیک به سبک زندگی و معنای آنها
۴	سبک زندگی
۴	آیین زندگی
۵	کیفیت زندگی
۵	استاندارد زندگی
۵	سبک زندگی اسلامی
۵	معنای زندگی
۶	اخلاق اسلامی
۶	مهارت‌های زندگی
۶	۲. اسلام یک سیستم مفهومی جامع
۱۶	۳. ابعاد مختلف اسلام و تقسیم‌بندی‌های متعدد
۱۸	الف) قول مشهور راجع به ابعاد اسلام
۱۹	ب) نظرات دیگر راجع به ابعاد اسلام
۲۰	۴. پیوستاری بودن مفهوم اسلام (یا ایمان)
۲۳	○ خلاصه درس
۲۵	درس دوم: پیشینه مباحث «سبک زندگی»
۲۵	۱. پیشینه مطرح شدن «سبک زندگی» به صورت علمی در غرب
۲۷	۲. پیشینه مطرح شدن «سبک زندگی» به صورت علمی در ایران
۲۹	۳. پیشینه مطرح شدن سبک زندگی در مطالعات اسلامی

۳۲	۴. سنجش سبک زندگی
۳۲	پیشینه سنجش سبک زندگی در غرب
۳۳	پیشینه سنجش سبک زندگی در ایران
۳۴	○ خلاصه درس

۳۷	درس سوم: دیدگاه‌های سبک زندگی
۳۷	۱. دیدگاه‌های جامعه‌شناختی
۳۸	الف) حضور اصطلاح «سبک زندگی» در جامعه‌شناسی
۳۸	ب) تعریف‌های سبک زندگی
۴۰	ج) عناصر سبک زندگی
۴۱	د) تفاوت دیدگاه دربار سبک زندگی
۴۴	۲. دیدگاه‌های روان‌شناختی
۴۴	الف) نگرش روان‌شناسی فردی به سبک زندگی
۴۵	ب) درخت سبک زندگی
۴۶	ب-۱. ریشه‌های درخت سبک زندگی
۴۸	ب-۲. ساقه درخت سبک زندگی (نگرش‌های حاکم بر سبک زندگی)
۴۸	ب-۳. شاخه‌ها و سرشاخه‌های درخت سبک زندگی (وظایف زندگی)
۵۲	○ خلاصه درس

۵۵	درس چهارم: نگاهی اجمالی به سبک زندگی فردی (تجویزی)
۵۵	۱. مطالعات ضروری
۵۷	۲. چهارچوب کلی برای سبک زندگی تجویزی اسلام
۶۰	۳. ترسیمی کلی از درخت سبک زندگی اسلامی (در مقیاس فردی)
۶۱	۴. سبک زندگی اسلامی جزیره‌ای نیست
۶۳	۵. مقایسه سبک زندگی اسلامی با دیدگاه روان‌شناسی فردی
۶۳	الف) مشابهت‌ها و تأییدها
۶۸	ب) تفاوت‌ها و انتقادات
۷۰	۶. مقایسه سبک زندگی اسلامی با دیدگاه‌های دیگر
۷۱	○ خلاصه درس

۷۳	درس پنجم: شکل‌گیری سبک زندگی (قبل از ولادت، کودکی، نوجوانی)
۷۳	۱. تربیت کودک قبل از تولد
۷۵	۲. توجه به نیازهای کودک در ماه‌های اولیه زندگی

۷۷	۳. توجه عاطفی به فرزند در همه دوران زندگی، خصوصاً در زمان کودکی
۷۹	۴. نگرش والدین
۸۰	۵. سلامتی و ظاهر فرد
۸۱	۶. نقش جنسیتی
۸۳	۷. وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده
۸۴	۸. نگرش‌های تربیتی والدین
۸۸	○ خلاصه درس

۹۱	درس ششم: سبک زندگی و نگرش به هستی
۹۱	۱. نگرش به هستی و تقسیم آن به غیب و شهود
۹۲	۲. مصادیق غیب و ایمان به آن
۹۳	الف) خداوند امصادیق غیب است
۹۴	ب) یکی دیگر از مصادیق غیب، ملائکه هستند
۹۴	ج) یکی دیگر از مصادیق غیب، جبر است
۹۵	د) شیطان نیز از مجردات و امصادیق غیب است
۹۶	ه) روح انسانی نیز از مصادیق غیب است
۹۸	و) برزخ نیز قابل مشاهده نیست
۹۹	ز) قیامت مرحله بعد از برزخ است
۱۰۰	ح) بهشت و جهنم نیز از امور غیبی است
۱۰۱	۳. پیوستگی دنیا، برزخ و آخرت
۱۰۲	۴. طبیعت برای انسان خلق شده است
۱۰۳	۵. زمین فراش است و مناسب زندگی انسان گسترده شده است
۱۰۴	۶. هستی یکپارچه است و خالق واحدی دارد
۱۰۵	○ خلاصه درس

۱۰۷	درس هفتم: سبک زندگی و نگرش به خود
۱۰۷	۱. خود نوعی
۱۰۷	الف) انسان مخلوق است
۱۰۹	ب) انسان گل سرسید مخلوقات است
۱۰۹	ج) انسان خلیفه روی زمین است
۱۱۰	د) انسان بنده است
۱۱۲	ه) انسان از نظر قرآن، ویژگی‌های روان‌شناختی‌ای دارد
۱۱۳	و) انسان از نظر استعداد، آگاهی و فضیلت علمی از فرشتگان فراتر است

- ۱۱۴ (ز) انسان دشمنی به نام هوای نفس دارد
- ۱۱۶ (ح) انسان دشمنی به نام شیطان دارد
- ۱۱۶ ۲. خود شخصی
- ۱۱۷ (الف) من هم یکی از افراد نوع انسانی هستم
- ۱۱۷ (ب) من شخصی به همان مقدار که توانایی دارم، وظیفه دارم
- ۱۱۷ (ج) من شخصاً نتیجه رفتارم را دریافت می‌کنم
- ۱۱۸ ○ خلاصه درس

- ۱۲۱ درس هشتم: سبک زندگی و نگرش به دیگران
- ۱۲۱ ۱. نگرش اسلامی به دیگران
- ۱۲۲ (الف) دیگران در مسیر مبدأ و معاد با ما مشترک هستند
- ۱۲۲ (ب) دیگران همانند ما حق حاکم دارند
- ۱۲۳ (ج) در انجام کار خیر باید دیگران سبقت بگیریم
- ۱۲۵ (د) دیگران در قبال ما و ما در قبال دیگران مسئولیت داریم
- ۱۲۶ (ه) دیگران با ما در ارزش‌های انسانی مساوی هستند
- ۱۲۷ (و) بعضی از افراد با ظرفیت‌های بیشتر، بار طایفه را به‌رهمندی بیشتری می‌باشند
- ۱۲۷ ۲. نگرش اسلامی به جنس مخالف
- ۱۲۷ (الف) زن و مرد در ارزش انسانی برابرند
- ۱۲۸ (ب) زن و مرد دو جنس مکمل هم هستند
- ۱۲۹ (ج) زن و مرد تشابهات جسمانی و روانی دارند
- ۱۳۰ (د) دو جنس در بسیاری از تکالیف مشترک هستند (براساس تشابهات)
- ۱۳۱ (ه) زن و مرد تفاوت‌های جسمانی و روانی مشخصی دارند
- ۱۳۲ (و) تفاوت در وظایف به تناسب ویژگی‌های جسمانی و روانی آنهاست
- ۱۳۴ ○ خلاصه درس

- ۱۳۷ درس نهم: سبک زندگی و نگرش به زندگی
- ۱۳۷ ۱. نگرش اسلامی به زندگی
- ۱۳۷ (الف) زندگی از دنیا به آخرت استمرار دارد
- ۱۳۸ (ب) مراحل زندگی گذشته و مراحمی در پیش است
- ۱۴۰ (ج) زندگی دنیا نسبت به زندگی آخرت کوچک است
- ۱۴۱ (د) باید به زندگی خوش‌بین و امیدوار باشیم
- ۱۴۲ (ه) باید نسبت به پروردگار خوف و رجا داشته باشیم
- ۱۴۲ (و) زندگی (به تبع کل هستی) هدفمند است

۱۴۴	 (ز) اصل در زندگی انسان، زندگی اجتماعی است
۱۴۵	 ۲. نگرش اسلامی به مشکلات
۱۴۵	 (الف) مشکلات آزمایش است
۱۴۶	 (ب) این آزمایش به تمام مسائل زندگی تعمیم می‌یابد
۱۴۶	 (ج) مشکلات باعث تصحیح نگرش‌ها می‌شوند
۱۴۷	 (د) مشکلات ارج‌گذاری خداوند به مؤمنان است
۱۴۸	 (ه) مشکلات باعث کمال مؤمن می‌شود
۱۴۸	 (و) دنیا مکان مشکلات و رنج‌هاست
۱۴۹	 (ز) مشکلات کفاره گناهان است
۱۵۰	 ○ خلاصه درس

۱۵۳	 درس دهم: سبک زندگی فردی (۱)
۱۵۴	 ۱. تأثیر فرد بر جامعه
۱۵۵	 ۲. وظیفه عبادت و معنویت
۱۵۵	 (الف) تعریف عبادت و معنویت
۱۵۷	 (ب) مصادیق عبادت و معنویت
۱۶۱	 (ج) ملازمه عبادت و معنویت
۱۶۱	 (د) پیامدهای عبادت و معنویت
۱۶۴	 ۳. وظیفه ایجاد ویژگی‌های درونی مناسب
۱۶۴	 (الف) ویژگی‌های درونی، اخلاق و نگرش
۱۶۵	 (ب) مصادیق ویژگی‌های درونی
۱۶۵	 (ج) کیفیت ایجاد انگیزه‌های درونی
۱۶۷	 ○ خلاصه درس

۱۶۹	 درس یازدهم: سبک زندگی فردی (۲)
۱۶۹	 ۱. وظیفه تدبیر زمان
۱۷۰	 (الف) ارزش زمان را بدانیم
۱۷۲	 (ب) زمان‌های ویژه را بشناسیم
۱۷۳	 (ج) به مقتضیات هر زمان عمل کنیم
۱۷۵	 ۲. وظیفه شغلی
۱۷۶	 (الف) هدف از شغل چیست؟
۱۷۷	 (ب) ارزش کار و کارگر
۱۷۸	 (ج) آداب انجام کار

- ۱۸۰ (د) چه کاری انجام دهیم؟
 ۱۸۱ ○ خلاصه درس

- درس دوازدهم: سبک زندگی فردی (۳)
 ۱۸۳ ۱. وظیفه تفکر و علم
 ۱۸۳ الف) ضرورت و ارزش تفکر و علم آموزی
 ۱۸۶ ب) موضوعات تفکر و علم آموزی
 ۱۹۰ ج) انگیزه تفکر و علم آموزی
 ۱۹۱ ۲. وظیفه تغذیه و بهداشت
 ۱۹۱ الف) سلامت و بهداشت خود را حفظ کنیم
 ۱۹۳ ب) به زیبایی و ظاهر خود توجه داشته باشیم
 ۱۹۴ ج) چه بخوریم، چه نخوریم؟
 ۱۹۵ د) چگونه بخوریم و چگونه نخوریم؟
 ۱۹۶ ○ خلاصه درس

- درس سیزدهم: سبک زندگی یک خانواده سالم
 ۱۹۹ ۱. جایگاه و اهمیت خانواده
 ۲۰۱ ۲. وظایف جنسی
 ۲۰۱ الف) شناخت جایگاه وظیفه جنسی
 ۲۰۳ ب) بایدها و نبایدهای جنسی
 ۲۰۴ ج) بعضی از مصادیق قرآنی
 ۲۰۷ ۳. وظایف والدینی
 ۲۰۷ الف) وظیفه تولید نسل
 ۲۰۸ ب) وظیفه فرزندپروری در ابعاد مختلف
 ۲۰۸ ۴. وظیفه فراغت و آسایش
 ۲۰۹ الف) معنای فراغت و آسایش
 ۲۱۰ ب) ویژگی‌های اوقات فراغت
 ۲۱۱ ج) اقدامات شایسته درباره اوقات فراغت
 ۲۱۳ د) اوقات فراغت را چگونه بگذرانیم
 ۲۱۵ ه) صله ارحام
 ۲۱۶ ○ خلاصه درس

درس چهاردهم: سبک زندگی در بعد اجتماعی و اقتصادی ۲۱۹

۱. وظایف اجتماعی و ضرورت اجتماعی بودن ۲۱۹

۲. سبک زندگی اقتصادی ۲۲۳

الف) انگیزه فعالیت‌های اقتصادی ۲۲۳

ب) بایدها و نبایدهای فعالیت اقتصادی (کسب درآمد، توزیع و مصرف) ۲۲۶

کسب درآمد ۲۲۷

توزیع ۲۳۰

مصرف ۲۳۳

ج) مسکن ۲۳۴

○ خلاصه درس ۲۳۷

درس پانزدهم: سبک زندگی در حیطه سیاست و امنیت ۲۳۹

۱. سبک زندگی فرهنگی ۲۳۹

الف) ایجاد فرهنگ اسلامی و انتقال آن به نسل جدید ۲۴۰

ب) تبلیغ و ترویج دین و دینداری در جامعه ۲۴۱

۲. سبک زندگی سیاسی ۲۴۳

الف) ضرورت توجه به امور سیاسی ۲۴۳

ب) آشنایی نظری با خطوط سیاسی (در حد ضرورت) ۲۴۵

ج) حضور عملی در موضع‌گیری‌های سیاسی (در حد ضرورت) ۲۴۷

د) انگیزه اسلامی برای حضور در میدان سیاسی ۲۴۸

۳. سبک زندگی اسلامی در حیطه دفاع و امنیت ۲۴۹

الف) حفظ امنیت داخلی (فردی و حکومتی) ۲۴۹

ب) حفظ امنیت مرزها (حکومتی) ۲۵۱

ج) مجازات مجرمان ۲۵۵

د) جهاد ابتدایی (تبلیغی) ۲۵۵

○ خلاصه درس ۲۵۶

منابع و مأخذ ۲۵۹

نمایه آیات ۲۶۹

نمایه روایات ۲۷۷

نمایه اعلام ۲۸۸

نمایه موضوعات ۲۹۱

مقدمه

سبک زندگی اسلامی تمام ابعاد زندگی (از ابتدا تا انتها) را دربر می‌گیرد؛ این کتاب نمی‌خواهد همه آن ابعاد و یا بعد خاصی از آن (مثلاً سبک زندگی نوجوان، جوان یا دانشجو) را بررسی کند؛ و در پی آن نیست که مسائل به بحث نظری و کلی بپردازد و سبک زندگی اسلامی را به عنوان یک نظریه پرورش دهد و آن را مبدن سازد، برای آنکه کاری بیشتر و مجالی دیگر می‌طلبید، بلکه این کتاب با این هدف تنظیم شده است که یک دورنمای نسبتاً جامعی از سبک زندگی اسلامی را در مقیاس فردی با ابعاد مختلف آن، به فراگیران ارائه کند؛ به گونه‌ای که هم با واقعیت‌های زندگی امروزی بشر، تماس کافی برقرار کند و هم ابتدای کافی بر آموزه‌های اسلامی را داشته باشد و در نتیجه، برای هر جستجوگر کننده‌ای، به ویژه، برای نوجوان و جوان از باورپذیری لازم برخوردار باشد. به عبارت دیگر، این کتاب هم نگاهی از دور به نظریه سبک زندگی اسلامی دارد، و هم ناظر به نیازهای رفتاری فوری جامعه است. سعی کرده است که به فراگیر کمک کند تا به این باور برسد که اسلام دین زندگی است و همه ابعاد را در کنار هم ملاحظه می‌کند و سبک زندگی اسلامی، مجموعه منسجمی است که قابلیت اجرا دارد و می‌تواند زندگی بشر امروزی را اداره کند. از دانشجو انتظار نمی‌رود که کیفیت استفاده از آیات و روایات در زیرنویس را بیاموزد، بلکه انتظار می‌رود که مفاهیم ارائه‌شده در متن را به خوبی دریافت کند؛ از این رو، مناسب است که اساتید نیز در این جهت تلاش بیشتری کنند.

با توجه به اینکه سبک زندگی یک بحث بین رشته‌ای است و ممکن است اصطلاحاتی از رشته‌های جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، مدیریت و علوم پزشکی در آن آمده باشد، در نگارش این کتاب بیشترین تلاش بر این بود که عبارت‌پردازی‌ها، به شکلی روان و عمومی بیاید. این کتاب به عنوان متن درسی در پانزده درس تنظیم شده است؛ بنابراین، در ابتدای همه درس‌ها «اهداف

آموزش» و در انتهای آن «خلاصه درس» و در بعضی موارد، در ضمن درس برای علاقه‌مندان، «بحث ویژه» و در زیرنویس‌ها، «منابعی برای مطالعه بیشتر» ارائه شده است. حجم درس‌ها به گونه‌ای تنظیم شده است که هر درس در یک جلسه (۱/۵ ساعت) ارائه شود و اگر تعداد صفحات درس‌ها مقداری تفاوت دارد، باید با پیش مطالعه و تلاش فردی جبران گردد.

درس اول به مفهوم‌شناسی سبک زندگی و مفاهیم نزدیک به آن می‌پردازد؛ درس دوم، پیشینه بحث سبک زندگی و دیدگاه‌های مربوط به آن در رشته‌های روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، علوم پزشکی و مطالعات اسلامی آمده است؛ درس سوم نیز در ابتدا یک چهارچوب کلی از سبک زندگی اسلامی را مقیاس‌های پنج‌گانه (فردی، خانوادگی، اجتماعی، حکومتی و بین‌المللی) را ترسیم می‌کند؛ پس سبک زندگی در مقیاس فردی، در قالب درخت سبک زندگی را مورد توجه قرار می‌دهد؛ درس‌های بعدی نیز با قدری تفصیل، ابعاد و مؤلفه‌های مختلف سبک زندگی فردی یک مسلمان را بررسی می‌کنند.

در اینجا لازم می‌دانم که از معارف گروه روان‌شناسی، آیت‌الله سیدمحمد غروی‌راد و حجج اسلام آقایان دکتر احمدحسین شایقی و دکتر محمدصادق شجاعی که متن اولیه را با حوصله خواندند و دیدگاه‌های اصلاحی بسیار مفیدی را ارائه کردند، تشکر ویژه داشته باشم.

بحول الله و قوته و اقوم واقعد

محمد کاویانی