

سبک زندگی بر اساس  
آموزدهای اسلامی

سبک زندگی بر اساس  
آموزدهای اسلامی  
(برویت دروسانه‌ای)

به کوشش: حمید فاضل قانع

بهار ۱۳۹۲

سرشناسه: فاضل قانع، حمید، ۱۳۵۳ -  
 عنوان و نام پدیدآور: سبک زندگی بر اساس آموزه‌های اسلامی (با رویکرد رسانه‌ای)  
 حمید فاضل قانع  
 مشخصات نشر: قم: صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، مرکز پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۹۲.  
 مشخصات ظاهری: ۲۴۶ص.  
 شابک: 978-964-514-275-7  
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
 موضوع: شیوه زندگی - جنبه‌های مذهبی - اسلام  
 موضوع: زندگی - جنبه‌های مذهبی - اسلام  
 شناسه افزوده: صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران. مرکز پژوهش‌های اسلامی  
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ س۲/ف۲۵۸/ب۲  
 رده بندی ریبی: ۲۹۷/۷۲  
 شماره کتبشناسی ملی: ۳۱۱۲۹۱۹



سبک زندگی بر اساس آموزه‌های اسلامی (با رویکرد رسانه‌ای) (کد: ۱۹۰۲)

نویسنده: حمید فاضل قانع

تهیه‌کننده و ناشر: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما  
 ویراستار ناظر: محمدصادق دهقان  
 ویراستار: محمود سرور  
 طراحی جلد: محمدجواد حق پرست  
 صفحه‌آرا: فاطمه بیهانگیر  
 حروف‌نگاران: حسینه باقری و مرضیه معارف‌وند  
 نمونه‌خوانان: جنان طاهریان و معصومه باقری  
 نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۲  
 بازخوان: مرضیه علاقه‌بند  
 بها: ۷۶۰۰۰ ریال  
 شمارگان: ۱۲۰۰ نسخه

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. ©

نشانی: قم، بلوار امین، مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما

تلفن: ۲۹۱۵۵۱۱ - ۲۹۱۵۵۱۰ دورنگار: ۲۹۱۵۵۱۰

تهران: خیابان جام جم، ساختمان شهید رهبر، طبقه زیرزمین

تلفن: ۲۲۰۱۴۷۳۸ - ۲۲۰۱۴۷۳۸ - ۲۲۱۶۴۹۹۷

دفتر خراسان: مشهد - خیابان امام خمینی (ع)، جنب باغ ملی، ساختمان صبا، طبقه سوم

تلفن: ۲۲۱۵۱۰۸ - ۲۲۱۵۱۰۸ - ۲۲۱۵۱۰۶

www.irc.ir info@irc.ir

شابک: 978-964-514-275-7 978-964-514-275-7

## فهرست مطالب

۷.....	دیاچه
۹.....	پیش گفتار
۱۵.....	فصل اول: کلیات
۱۵.....	درآمد
۱۶.....	مفهوم‌شناسی سبک زندگی
۲۵.....	فرهنگ و سبک زندگی
۳۳.....	دین و سبک زندگی
۳۸.....	منابع اسلامی سبک زندگی
۳۹.....	- قرآن کریم
۴۱.....	- سیره پیامبر اعظم <small>صلی الله علیه و آله</small>
۴۵.....	- جوامع روایی و حدیثی
۴۶.....	- دستاوردهای اندیشمندان مسلمان
۵۰.....	نتیجه
۵۳.....	فصل دوم: نگرش در سبک زندگی اسلامی
۵۳.....	درآمد
۵۴.....	هویت انسان

۵۴	- تعریف انسان
۵۷	- فطرت انسان
۵۹	- کرامت انسان
۶۳	- اختیار انسان
۷۰	- معنای زندگی
۷۶	- معیار زندگی
۸۱	- سنت‌های اجتماعی
۸۸	- نتیجه
۹۱	فصل سوم: ارزش و تلاش در سبک زندگی اسلامی
۹۱	- درآمد
۹۱	- ارزش‌ها و هنجارها
۹۱	- تعریف
۹۴	- آزادی
۹۷	- برابری
۱۰۱	- عدالت
۱۰۳	- خوردورزی
۱۰۶	- گروه‌های مرجع
۱۰۹	- قشربندی اجتماعی
۱۱۵	- نتیجه
۱۱۹	فصل چهارم: کنش در سبک زندگی اسلامی
۱۱۹	- درآمد
۱۲۰	- حوزه فرهنگ
۱۲۰	- اخلاق‌گرایی

۱. اعتدال در عبادت..... ۱۲۶
۲. اعتدال در گفتار..... ۱۲۶
۳. اعتدال در خوراک..... ۱۲۷
۴. اعتدال در پاسخ‌گویی به غریزه جنسی..... ۱۲۷
۵. اعتدال در مناسبات اجتماعی..... ۱۲۸
- خرافه‌ستیزی..... ۱۳۰
- اوقات فراغت..... ۱۳۵
- الف) رسیدن به آرامش و تجدید قوای جسمی و روحی..... ۱۴۶
- ب) شکوفایی استعدادها و ارتقای مهارت‌های شناختی..... ۱۵۱
- ج) رشد اجتماعی و بازشناسی شخصیت..... ۱۵۲
- حوزه اجتماع..... ۱۵۳
- نظم اجتماعی..... ۱۵۳
- نظارت اجتماعی..... ۱۵۷
- روابط اجتماعی..... ۱۶۰
- حوزه اقتصاد..... ۱۶۴
- الگوی مصرف..... ۱۶۴
۱. مصرف بر اساس نیاز حقیقی و نفی زیاده‌خواهی..... ۱۷۰
۲. میانه‌روی در مصرف..... ۱۷۱
۳. هماهنگی نسبی با وضعیت عمومی جامعه..... ۱۷۴
۴. قناعت..... ۱۷۶
۵. رعایت حلال و حرام..... ۱۷۷
۶. پرهیز از تجمل‌گرایی..... ۱۷۹
- عدالت اقتصادی..... ۱۸۲
- مناسبات تولید..... ۱۸۶
- محیط زیست و توسعه پایدار..... ۱۹۰
- حوزه سیاست..... ۱۹۳

۱۹۳	..... امت اسلامی
۱۹۸	..... روابط بین الملل
۲۰۲	..... نتیجه
۲۰۵	..... فصل پنجم: آسیب شناسی الگوهای موجود سبک زندگی
۲۰۵	..... سبک زندگی توصیفی و تجویزی
۲۱۷	..... وضعیت موجود در جامعه ایرانی
۲۱۸	..... ۱. طولانی شدن دوره جوانی و نوجوانی
۲۱۹	..... ۲. رشد فردگرایی
۲۱۹	..... ۳. افزایش تمایل به فراغت های غیر فعال
۲۲۰	..... ۴. شامه و سرزندگی
۲۲۲	..... ۵. گسترش بحران های غیر دینی
۲۲۳	..... فصل ششم: نقش رسانه در تحول سبک زندگی
۲۳۵	..... فهرست منابع

موضوع سبک زندگی و مباحث پیرامونی آن، به صورتی که امروزه از این اصطلاح خاص اراده می‌شود از دهه ۱۹۷۰ قرن نوزدهم میلادی در ادبیات جامعه‌شناسان و روان‌شناسان اجتماعی در چین در حوزه مطالعات فرهنگی وارد شد؛ گو اینکه هر جامعه برای شکل‌گیری و رشد اجتماعی، نیازمند بهره‌مندی از الگوهای متعدد رفتاری و کنشی در سطوح گوناگون است مدتی است که در جامعه ما نیز به ادبیات ویژه این موضوع توجه می‌شود، ولی طبیعتاً است به اقتضای اسلامی بودن جامعه ایرانی، بر سبک زندگی اسلامی - ایرانی تأکید ویژه‌ای شود. بر این اساس، برای نهادهای اثرگذار فرهنگی، همچون خانواده، آموزش و پرورش، توجه به آموزه‌های اسلامی و الهام گرفتن از الگوهای معرفی شده در این آموزه‌ها، برای شکل دادن به نوعی از سبک زندگی متناسب با شاخص‌های فرهنگی خاص جامعه ایرانی، مهم خواهد بود. پژوهش حاضر نیز که با اهتمام مرکز پژوهش‌های صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران آغاز شده است، می‌کوشد به‌عنوان یکی از نخستین گام‌ها در این عرصه، برخی از شاخص‌های سبک زندگی اسلامی را در سطح فردی و اجتماعی استخراج و معرفی کند.

گروه مطالعات اجتماعی

اداره کل پژوهش