



بسم الله الرحمن الرحيم

سبک زندگی، شیوه هایی است که ما برای حل نیازمندی های خود در حوزه های مختلف زندگی انتخاب میکنیم . این شیوه ها مبتنی بر ارزش ها،



هنجار ها و جهان بینی ها شکل میگیرد و سامان پیدا میکند.

سبک زندگی پیشینه ای تاریخی دارد و همه ی جوامع مذهبی و غیر مذهبی، آداب و شیوه هایی برای زندگی خود به کار گرفته اند. در ادبیات مذهبی ما هم مباحث فراوانی درباره ی سبک زندگی به چشم میخورد و کتاب های مختلفی در باب آداب زندگی در طول شبانه روز و آداب معنوی نوشته شده است. کتاب ((حلیه المتقین)) مرحوم علامه مجلسی و سایر کتب فقهی و غیر فقهی که در این زمینه وجود دارد عهده دار این شیوه ها بوده اند و از آداب و روش زندگی افراد در خوردن، پوشیدن، خوابیدن، معاشرت اجتماعی و سایر شوون زندگی گفت و گو میکردند. اما سبک زندگی در شکل امروزی خود از مشخصات دوران



تجدد است که به ویژه در صد سال اخیر ، متناسب با مبانی و غایات مادی و مبتنی بر اهداف نظام سرمایه داری ، برنامه ریزی و مدیریت شده و الگوی همه جانبه و به هم پیوسته ای برای همه زوایای زندگی به وجود آمده است. در سبک زندگی کنونی واحد مطالعه از فرد به جامعه ارتقا پیدا میکند و به جای رفتارهای منفرد ، الگوها و سبک های رفتار اجتماعی ساماندهی میشود.

### الگوها و زیر ساخت های سبک زندگی

سبک زندگی در شکل ساده فردی که معطوف به امور انسانی انفرادی است ، تا حدود زیادی از سبک زندگی اجتماعی تبعیت میکند، اگر سبک زندگی کنونی را بشکافیم ، مجموعه ای از نظام ها و سبک های رفتاری را در درون خود جای داده است . در واقع ، با توجه به تنوع موضوعات زندگی در دنیای امروز ، الگوها و



سبک های متنوعی تعریف شده که همگی در ذیل عنوان جامع سبک زندگی گرد آمده و نظام پیدا میکنند و باهم مرتبط هستند.

### الگوهای به هم پیوسته سبک زندگی

الگوهای سبک زندگی کنونی عبارت اند از، الگوی خوراک، الگوی پوشاک، الگوی مسکن، الگوی تحصیل و امثال آن ها. در این مجال درباره ماهیت و نتایج برخی از آن ها سخن گفته میشود

### الگوی تغذیه

یکی از الگوهای رفتاری در جامعه، الگوی تغذیه است. درباره ی این الگو پرسش های مختلفی نسبت به چیستی خوراک، تغذیه، نگرش اسلامی و غیر اسلامی به خوراک و تغذیه، دانش ها و ساختارهای پشتیبان



الگوی خوراک و تغذیه و... وجود دارد که باید در جای خودش مورد بررسی قرار گیرد.

چنانچه قرار باشد که بشر بیشتر به لذات دست پیدا کند، خوراک نیز وسیله ای برای رسیدن به این منظور خواهد بود. تنوع بیجا در خوراک هم منبعت از همین اصل لذت جویی است. در این صورت نگاه الهی به خوراک که تغذیه را به معنای نیرو گرفتن برای عبادت و بندگی و خدمت میداند؛ کنار میرود یا تحت الشعاع قرار میگیرد.

### الگوی پوشاک

پوشاک در تعریفی ساده وسیله ایست که بدن انسان را از گرما و سرما و ناگواری های محیط پیرامونی محافظت می کند، اما مکتب غربی که لذت جویی را اصل میداند از پوشاک هم برای ایجاد جذابیت و به



ویژه جذابیت های جنسی استفاده میکند. اگر مبتنی بر فرهنگ غربی محیط بیرون از خانواده را محیط لذت جویی و تحریک و ارضای جنسی تعریف کنیم، بر الگوهای پوشاک اثر میگذارد و لباس هایی وارد بازار میشود که به تحریک جنسی دامن میزند، ولی چنانچه ارضای جنسی را مربوط به حوزه ی خانواده بدانیم، مدل رنگ و اندازه و میزان پوشندگی لباس ها متفاوت خواهد بود. از کارهای دیگر غربی ها در زمینه ی پوشاک، متحد الشکل کردن بشر در امتداد یکسان سازی ذائقه جوامع در سایر ابعاد است، برای نمونه مد مورد پسند همه ی جوامع مثل "کت و شلوار" را طراحی و آن را به عنوان جایگزین پوشاک سنتی ارایه میکنند.



## الگوی مسکن

در دنیای امروز، مسکن هم الگوی خاصی پیدا کرده است، در مدل های جدید آپارتمانی، هر کس واحد مجزایی دارد و معاشرت های قدیمی و روابط ارحام؛ کم فروغ شده و روابط اقشار، انضباط درستی ندارد. در سبک قدیم خانواده ها بزرگ و عشیره ای بودند و یک پدر با فرزندانش در یک خانه زندگی میکرد و فرهنگ معاشرت خاصی در آنجا حاکم بود و اخلاق خاصی بین ارحام شکل میگرفت. در خانه های قدیم که هنوز هم در بعضی شهرها وجود دارد، غیر از این که دارای بخش "اندرونی" و "بیرونی" بودند درب آن ها دو کوبه، یکی مخصوص آقایان و دیگری مخصوص بانوان داشت که معلوم میشد آن کسی که درب خانه را میزند زن است یا مرد و چه کسی باید پشت در به



استقبال برود، یعنی نوعی انضباط و دقت در مواجهه  
اقشار وجود داشت و ارزش و اخلاق خاصی رعایت می  
شد.

در معماری هم دو سبک وجود دارد: معماری برون گرا  
و معماری درون گرا. در معماری درونگرا مناسبات  
معماری به گونه ای تنظیم میشود که روابط انسانی هم  
تحت تاثیر آن قرار میگیرد. در معماری درون گرا رابطه  
اقشار، محدود میشود و مراعات روابط عقیفانه بین زن  
و مرد آسان است و اگر کسی بخواهد در چنین خانه  
ای عقیف نباشد، باید خیلی زحمت بکشد و آبروی  
خود را به خطر بیندازد. ولی در معماری جدید و برون  
گرا که ساختمان باز بنا میکنند پنجره ها به گونه  
ایست که از بیرون به داخل خانه، اشراف وجود دارد  
، در داخل خانه هم اشراف خانه باز است و در





سالن پذیرایی این خانه محرم و نامحرم رفت و آمد میکنند در این حال بستر بی عفتی فراهم میشود، یعنی رعایت حجاب و عفت برای بانوی خانه که میخواهد پذیرایی کند، دشوار میشود. مدتی چادر به سر میکند و به خودش سختی میدهد اما کم کم مواجهه با نامحرم هایی مثل برادر شوهر یا دوست شوهر عادی میشود. ازپوشش و حجاب خود هم میکاهد. کمی جلو تر، نسبت به فرهنگ عفاف هم بدبین میشود و به نظرش می آید که حجاب، موجب درد سر و اذیت و اسارت است و آزادی را از زن سلب میکند.

## الگوی تحصیل

الگوی تحصیل غربی هم الگوی نوینی در خدمت اهداف سرمایه داری و هماهنگ با سایر سبک ها و



الگوهای اجتماعی است، به عنوان مثال، محور اصلی در تغییر جایگاه زنان با سواد شدن و تعلیم و تربیت آن ها به مفهوم غربی است و این باسوادی قطعه ای از پازل سبک زندگی غربی است که با قطعات دیگر آن دستگاہ؛ هماهنگ است و آنها را هم به دنبال می آورد. وقتی با سواد شدن زنان به دانشگاهی شدن آن ها و و دانشگاهی شدن به فراگیری فرمول ها و ارزش های خاص تعریف شد. بلافاصله توقع اشتغال هم پیدا میشود که این توقع؛ روابط و نقش های زن و مرد را در خانواده تغییر میدهد. همچنین مفهوم مشارکت اجتماعی، دگرگون می شود، چرا که وقتی زن از مهارت های خاصی برخوردار میشود، متناسب با آن اشتغال ایجاد میشود و مفهوم مشارکت اجتماعی تبدیل پیدا میکند. در این بین آرام آرام از جاذبه های زنانه هم در محیط کار و محیط اجتماعی استفاده خواهد شد و



نمایش جذابیت های جنسی ارزشمند تلقی میشود  
اینجاست که نظام سرمایه داری شهوات را هم به نفع  
خود سازماندهی کرده و ساختارهایی برای آن به  
وجود می آورد و مفهوم خانواده را تغییر میدهد و  
همجنس گرایی و سایر فعالیت های ناسازگار با  
خانواده را به قانون تبدیل میکند.

خرده الگوهای سبک زندگی که اشاره وار مطرح شد در  
کنار هم قرارمیگیرند و در هم انعکاس می یابند و در  
درون الگوی بزرگتر و شامل تری انسجام می یابند ، این  
الگوی کلان یا ابر الگو همان الگوی توسعه یا پیشرفت  
اجتماعی است که در قانون اساسی و اسناد بالا دستی  
کشور بازتاب می یابد.

برشی از کتاب : **نگرشی در مسئله سبک زندگی ، آیت**

**الله سید محمد مهدی میرباقری**