

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مدیریت خانواده و سبک زندگی

(برای اظهار نظر صاحب نظران و معلمان)

کلیه رشته‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش

(مشترک دختران و پسران)

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



- نام کتاب: مدیریت خانواده وسبک زندگی - ۲۱۲۱۲۱
پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: احمدرضا دوراندیش، مهدی میرمحمد صادقی، سمیه فریدونی، محمد کفاشان، جمیله‌السادات حسینی روح‌الامینی، قدسی احقر، اعظم گودرزی، بهزاد دهنوی، رضا صابری، گلنار مهران، غلامرضا حمیدزاده، مریم جلالی و سیدرحمان هاشمی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
- مدیریت آماده‌سازی هنری: مهدی میرمحمد صادقی، سمیه فریدونی، کامران جعفری نژاد، محمد کفاشان، محمدتقی طغرایبی (اعضای گروه تألیف) - عزت‌الله خیرالله (ویراستار ادبی)
شناسه افزوده آماده‌سازی: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
نشانی سازمان: مجتبی زند (مدیر هنری، نگاشتنارگر [طراح گرافیک]) - پرشنگ سنگین‌آبادی (صفحه‌آرا)
تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهیدموسوی)
تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
وب‌گاه: www.chap.sch.ir و www.irtextbook.ir
- ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن: ۵ - ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰
سندوق پستی: ۱۳۹ - ۳۷۵۱۵
- چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۷

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



ما باید زحمت بکشیم تا در همهٔ جناح‌ها خودکفا باشیم. امکان ندارد که استقلال به‌دست بیاید، قبل از اینکه استقلال اقتصادی داشته باشیم. اگر ما بنا باشد که در اقتصاد احتیاج داشته باشیم، در چیزهای دیگر هم وابسته خواهیم شد و همین‌طور اگر در فرهنگ، ما وابستگی داشته باشیم، در اساس مسائل وابستگی پیدا می‌کنیم.

امام خمینی (قدس سرّه الشریف)

دیران گرامی / دانش آموزان عزیز

درس مدیریت خانواده و سبک زندگی، برای اولین بار با تصویب شورای عالی آموزش و پرورش در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ برای دانش آموزان پایه دوازدهم تدریس می شود. برنامه درسی این کتاب بر اساس نیازسنجی موضوعی و دریافت نظرات کارشناسان تدوین شده است. بدیهی است چون موضوع این درس در مرز بین دوره آموزش های مدرسه ای و دوران بزرگسالی قرار دارد - و به همین دلیل، در پایه دوازدهم، یعنی آخرین پایه تحصیلی ارائه می شود - ممکن است بنا به ضرورت حاوی بعضی مطالب حساس باشد. از این رو در تدوین کتاب تلاش شده است که تمامی مطالب، در عین رعایت چارچوب علمی، با دقت فراوان و رعایت هنجارهای اخلاقی جامعه نوشته شود. در تولید این کتاب، سیاست چند تألیفی به کار گرفته شده است. یعنی علاوه بر کتابی که در دست شماست، دو کتاب دیگر نیز به صورت موازی تألیف و منتشر شده است که از طریق وبگاه www.chap.sch.ir قابل دریافت است. این کتاب ها دارای برنامه درسی مشابهی هستند اما در سبک نگارش با یکدیگر کاملاً متفاوت اند. امید است این کار در سال های آینده، برای مخاطبان فرصت انتخاب کتاب مورد پسند خویش را فراهم آورد. در حال حاضر هر سه کتاب، آزمایشی تلقی می شوند و سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی از دریافت نظر کارشناسان و صاحب نظران به منظور اصلاح آنها، استقبال می کند.

سخنی با هنر آموزان گرامی

سند تحول بنیادین آموزش و پرورش به عنوان معیار تحول آموزش فرهنگی کشور تأکید ویژه‌ای بر بنیان خانواده و سبک زندگی دارد به نحوی که هدف چهارم سند به این موضوع به طور ویژه پرداخته است و در راهکار پنجم این هدف، بر اضافه نمودن درس مدیریت و سلوک مناسب خانواده به جدول برنامه‌ی درسی دوره‌ی متوسطه در تمام رشته‌ها و برای تمام دانش‌آموزان تأکید دارد.

آموزش و ارتقای مدیریت خانواده در استفاده‌ی مناسب از ابزار رسانه در محیط خانواده همسو با اهداف نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی و تدوین اصول راهنما و پودمان‌های آموزشی برای تبیین نقش مدرسه، رسانه‌ها و خانواده در تأمین پیش نیازهای ورود کودک به مدرسه و ایجاد سازوکارهای لازم برای هماهنگی و همسویی آنها با هم و با اهداف نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی، و همچنین تدوین برنامه‌ی جامع مشارکت خانواده و نهادهای تربیتی و آموزشی برای تقویت فرهنگ تربیتی خانواده‌ها و تحقق شایستگی‌های پایه‌ی دانش‌آموزان و افزایش میزان مشارکت خانواده‌ها در فعالیت‌های آموزشی و تربیتی مدرسه، برگزاری دوره‌های آموزشی اثربخش، ارائه‌ی خدمات مشاوره‌ای به خانواده‌های آسیب‌پذیر و آسیب‌زا برای همسوسازی اهداف و روش‌های تربیتی خانواده و مدرسه و تهیه و تدوین محتوای آموزشی برای دانش‌آموزان جهت آشنایی با ویژگی‌ها، نیازها و وظایف خانواده در چهارچوب ارزش‌ها و معیارهای اسلامی، بخشی از تأکیدات سند تحول در این رابطه است.

با توجه به آنچه در اسناد بالادستی بیان شده است، یکی از تغییرات در برنامه‌های درسی و جداول دروس دوره‌ی دوم متوسطه، توجه به آموزش شایستگی‌های غیرفنی در نظام آموزشی جدید است. تربیت و یادگیری شایستگی‌های غیرفنی در دو بخش از آموزش‌های فنی و حرفه‌ای ارائه می‌شود:

بخش اول: آموزش و یادگیری شایستگی‌های غیرفنی همراه با شایستگی‌های فنی به صورت تلفیقی است که در تمام مراحل آموزش جریان دارد و در دروس کارگاهی نظام جدید آموزشی تحت عناوین مدیریت منابع، کار تیمی و... ارائه می‌شود.

بخش دوم: محتوای دروس مستقل مربوط به شایستگی‌های غیرفنی در برگیرنده شایستگی‌های انسانی، اخلاقی، عقیدتی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ارزشی است که به صورت دروس جداگانه در برنامه‌ی درسی برای تمام رشته‌ها دیده می‌شود. ماهیت این دروس مبتنی بر شایستگی است و باید به صورت فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته طراحی و اجرا شود.

هدف کلی درس مدیریت خانواده و سبک زندگی، کسب شایستگی‌های لازم برای تقویت مدیریت خانواده و کمک به افزایش سطح توانایی‌ها و مهارت‌های خانواده در ایفای نقش تربیت مناسب با ویژگی‌های جامعه اسلامی است. برای این درس، همانند سایر دروس فنی و حرفه‌ای، بسته آموزشی تهیه شده است و کتاب درسی آن شامل پنج پودمان به شرح زیر می‌باشد:

- ۱ تبیین سبک زندگی؛
- ۲ تحلیل خانواده من (پدر، مادر، خواهر و برادر، خویشاوندان و همسایگان)؛
- ۳ بررسی و تبیین صمیمیت؛
- ۴ مراقبت و پرهیز؛
- ۵ بررسی و تبیین نقشه ازدواج.

در طراحی و ساماندهی این درس، پودمان اول، بر چرایی و چگونگی خلقت و تفاوت ذاتی موجودات در راستای سبک زندگی تمرکز دارد و پودمان‌های دوم تا پنجم، بر آموزش شایستگی‌های موردنیاز زندگی مبتنی بر اهداف تفصیلی نظام آموزشی کشور متمرکز است. محل اجرای این درس، کلاس یا فضاهای متناسب می‌باشد و زمان آموزش این درس ۲ ساعت آموزشی در هر هفته است. علاوه بر این، از زمان ویژه مدارس با توجه به جداول دروس ابلاغی و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران نیز می‌توان استفاده نمود. شیوه ارزشیابی از درس مدیریت خانواده و سبک زندگی به صورت فرایندی و پایانی است و براساس استاندارد عملکرد، برای هنرجویان به ازای هر پودمان یک نمره مستمر و یک نمره شایستگی در نظر گرفته می‌شود.

در آینده، به دلیل ماهیت متغیر این درس، جهت توجه به نیازهای هنرجویان، از راهبردهای چند تألیفی، رسانه‌های یادگیری متنوع و گوناگون و همچنین به‌روزرسانی سالانه فعالیت‌های یادگیری استفاده خواهد شد.

همچنین جهت مهارت افزایی و دانش افزایی مرتبط با این درس، منابع متعدد و متنوعی در وبگاه دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش بارگذاری شده است و در طول سال تحصیلی بر تعداد آنها افزوده خواهد شد. امید است با تلاش و کوشش شما همکاران گرامی اهداف پیش‌بینی شده برای این درس محقق گردد.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

سخنی با هنرجویان عزیز

در کنار یادگیری و کسب شایستگی های فنی، یادگیری و کسب شایستگی های غیر فنی نیز برای شما مهم و ضروری است. بر این اساس، سال دهم با درس الزامات محیط کار آشنا شدید و در سال یازدهم نیز درس های کارگاه نوآوری و کارآفرینی، کاربرد فناوری های نوین و مدیریت تولید (که از این دو عنوان اخیر یک عنوان را انتخاب کرده اید) و در پایه دوازدهم درس اخلاق حرفه ای و مدیریت خانواده و سبک زندگی را می گذرانید. درس مدیریت خانواده و سبک زندگی یکی از اصلی ترین و مهم ترین دروس رشته تحصیلی شما در سه سال دوره متوسطه دوم است. هدف کلی این درس، کسب شایستگی های لازم برای تقویت بنیان خانواده و کمک به افزایش سطح توانایی ها و مهارت های خانواده در ایفای نقش تربیتی متناسب با ویژگی های جامعه اسلامی از سوی شما عزیزان و شامل پنج پودمان به شرح زیر است:

۱ تبیین سبک زندگی؛

۲ تحلیل خانواده من (پدر، مادر، خواهر و برادر، خویشاوندان و همسایگان)؛

۳ بررسی و تبیین صمیمیت؛

۴ مراقبت و پرهیز؛

۵ بررسی و تبیین نقشه ازدواج.

محل اجرای این درس، کلاس یا فضای متناسب و زمان آموزش این درس ۲ ساعت آموزش هفتگی است. شیوه ارزشیابی از این درس به صورت فرایندی و پایانی بر اساس استاندارد عملکرد و شایستگی است.

امید است با کوشش شما هنرجویان عزیز و هدایت هنرآموزان گرامی، برای تقویت بنیان خانواده و همچنین در راستای سربلندی کشور و پیشرفت های اجتماعی و اقتصادی و توسعه همه جانبه میهن اسلامی مان گام های مؤثر و شایسته ای برداشته شود.

دفتر تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کاردانش

پودمان اول: تبیین سبک زندگی | ۱۳

- درس ۱: تبیین تفاوت بین موجودات | ۱۴
- درس ۲: بررسی سبک زندگی ایرانی-اسلامی | ۱۹
- درس ۳: تشریح نمونه‌هایی از سبک زندگی که می‌تواند الگو باشد | ۳۰

پودمان دوم: تحلیل خانواده من (پدر، مادر، خواهر و برادر، خویشاوندان و همسایگان) | ۴۳

- درس ۴: شناسایی خانه و خانواده من | ۴۴
- درس ۵: ترسیم درخت خانوادگی من | ۵۰
- درس ۶: واکاوی نقش‌های خانوادگی من | ۵۷
- درس ۷: شناخت هنجارهای خانواده من | ۶۳
- درس ۸: تعیین سبک ارتباطی و حل تعارض در خانواده من | ۶۸
- درس ۹: ارزیابی اقتصاد در خانواده من | ۷۶
- درس ۱۰: بررسی موفقیت در خانواده من | ۸۸
- درس ۱۱: شناخت میراث خانوادگی من | ۹۳

پودمان سوم: بررسی و تبیین صمیمیت | ۹۷

- درس ۱۲: واکاوی صمیمیت در خانواده من | ۹۸
- درس ۱۳: بررسی اهمیت آشنایان و خویشاوندان | ۱۰۵
- درس ۱۴: تحلیل ارتباط با خود | ۱۰۹
- درس ۱۵: انتظارات در روابط صمیمانه | ۱۱۴
- درس ۱۶: تبیین ارتباط صمیمانه | ۱۲۰
- درس ۱۷: شناسایی دوستان خوب | ۱۲۶
- درس ۱۸: حفظ دوستان خوب | ۱۳۰
- درس ۱۹: بررسی تأثیر همسالان | ۱۳۵

پودمان چهارم: مراقبت و پرهیز | ۱۴۳

- درس ۲۰: تفسیر آفرینش زن و مرد | ۱۴۴
- درس ۲۱: واکاوی تجربه شیفتگی | ۱۴۷
- درس ۲۲: تشخیص ارزشمندی خود | ۱۵۳
- درس ۲۳: شناخت و کنترل رفتارهای جنسی | ۱۶۰
- درس ۲۴: کاربرد اصل پرهیز | ۱۶۵
- درس ۲۵: شناسایی و واکنش به خشونت و آزار | ۱۷۱
- درس ۲۶: تشخیص و کنترل بی‌بند و باری | ۱۷۶

پودمان پنجم: بررسی و تبیین نقشه ازدواج | ۱۸۱

- درس ۲۷: واکاوی مفهوم ازدواج | ۱۸۲
- درس ۲۸: بررسی چالش‌های نسل نو با ازدواج | ۱۸۶
- درس ۲۹: تشخیص مشکلات جدی خانواده‌ها از دید نسل نو | ۱۸۹
- درس ۳۰: شناخت و پرهیز از ازدواج‌های پرخطر | ۱۹۳
- درس ۳۱: شناسایی ملاک‌های نسل نو برای ازدواج | ۲۰۰
- درس ۳۲: برنامه‌ریزی برای ازدواج موفق | ۲۰۴
- درس ۳۳: ارزیابی من و همسر ایده‌آلم | ۲۰۸
- درس ۳۴: کاربرد آموزش و مشاوره پیش از ازدواج | ۲۱۳

منابع و مأخذ | ۲۱۸

راز آفرینش جهان

زمانی که دور از هیاهوی شهر و در کنج خلوتی، فرصتی برای آدمی مهیا می‌شود تا به افکار و اندیشه‌های دور و دراز خود سامان بخشد و با ذهن منظم و متمرکز به فردا و آینده بیندیشد، خود را از یک فکر و نفوذ آن رها نمی‌یابد و آن، اندیشه دربارهٔ راز آفرینش جهان است.

در قرآن کریم از آسمان‌ها و زمین، خلقت آنها و اختلاف شب و روز و حرکت ابرها، وزش باده‌ها، استواری و استحکام کوه‌ها، حرکت کشتی‌ها بر روی آب‌ها و خلقت انواع گوناگون موجودات بر روی زمین و در دل دریاها و اقیانوس‌ها و نظایر آنها به عنوان نشانه‌های قدرت الهی و یا آیات یاد شده است. هر یک از موضوعات مذکور، زمینه و منظره‌ای برای نگریستن آدمی و اندیشه ورزی محسوب می‌شود و هدف نهایی آفرینش آنها این است که انسان خردمند از منظره‌ها به منظور برسد. منظوری که خدای متعال و خالق جهان هستی است.

آفرینش انسان

انسان جزئی از هستی و از شگفتی‌های جهان هستی محسوب می‌شود. همان گونه که جهان دارای هدف و مقصد مشخصی است، انسان هم در سیر حرکت خود به سوی غایتی مشخص طی طریق می‌کند. چنانچه بخواهیم از راز خلقت آدمی سخن بگوییم، کار قدری دشوار می‌شود و پاسخ به این مطلب که «انسان برای چه منظوری آفریده شده؟»، قرن‌های متمادی اندیشهٔ فیلسوفان، حکما و دانشمندان را به خود مشغول داشته است و هر یک به فراخور نبوغ، قدرت اندیشه ورزی و خلاقیت خود به این پرسش پاسخ داده‌اند. پاسخی که از تعالیم اسلامی و سایر ادیان الهی می‌توان دریافت نمود، روشن و صریح است. انسان آفریده شده است تا نماینده و جانشین خدا در روی زمین باشد. به عبارت دیگر، چون خداوند آدمی را خلیفهٔ خود در روی زمین قرار داده است، بنابراین باید جلوه‌ای از صفات الهی باشد و این والاترین جایگاهی است که خداوند برای مخلوقی از مخلوقاتش در نظر گرفته است.



هدفمندی آفرینش انسان

زیبایی و داشتن رمز و راز در آفرینش انسان بیانگر حقایقی چند است که از مهم‌ترین آنها، «هدفمندی» چنین آفرینشی است. زیرا که علاوه بر زیبایی و حُسن در خلقت، از جایگاه شرافت نسبت به سایر مخلوقات برخوردار است، نمی‌تواند بی‌هدف و بیهوده باشد و چون کل جهان هستی، دارای هدف و مقصود مشخصی است، بنابراین، خلقت انسان هم به‌عنوان یکی از اجزای این جهان و بلکه اشرف مخلوقات به نوبهٔ خود باید دارای هدف و منظور معینی باشد.





پودمان ۱

تبیین سبک زندگی



در این پودمان، شایستگی‌های زیر فرا گرفته می‌شود:

درس ۱ | تبیین تفاوت بین موجودات

درس ۲ | بررسی سبک زندگی ایرانی - اسلامی

درس ۳ | تشریح نمونه‌هایی از سبک زندگی که می‌تواند الگو باشد.

تبیین تفاوت بین موجودات

آیا تاکنون
اندیشیده‌اید

چرا خداوند همه اجزا و پدیده‌های عالم هستی را گوناگون آفریده است؟ چرا یکی سنگ است و دیگری شیشه؟ یکی فولاد است و دیگری لاستیک؟ یکی آب است و دیگری آتش؟ یکی گوسفند است و دیگری گرگ؟ یکی انسان است و دیگری درخت، خرگوش یا فلز؟ یکی مذکر است و دیگری مؤنث؟ چرا در بدن انسان یکی چشم است و دیگری گوش؟ یکی استخوان است و دیگری غضروف؟ یکی قلب است و دیگری مغز؟ و ...

چرا خداوند همه هستی و اجزای آن را گوناگون آفریده است؟ آیا نمی‌شد خدای یگانه و یکتا همه پدیده‌ها را از یک جنس، یک رنگ، یک اندازه، یک ترکیب و با یک خاصیت می‌آفرید تا هیچ‌گونه تفاوتی بین موجودات نباشد؟

اینها و ده‌ها پرسش دیگر از این قبیل، مواردی هستند که پاسخ به آنها سبب می‌شود که نگاه ما به زندگی و نقش‌های خود و هم‌نوعانمان بسیار دقیق‌تر و آگاهانه‌تر شود. تفاوت بین موجودات، نشانه قانون‌مداری و هدفمندی آنهاست. هر موجودی آفریده شده است تا به تدریج کامل شود و به هدف خلقتش برسد و در تعامل و ارتباط با دیگر مخلوقات، وظیفه و رسالت خویش را انجام دهد. اگر این تفاوت‌ها (در جنس، شکل، اندازه، رنگ، بو، خاصیت و...) نبود، قطعاً نه موجودی آفریده می‌شد و نه وظیفه و مسئولیتی متوجه شخصی یا چیزی می‌شد.

فکر کنید



در مورد تفاوت بین اجزای بدن انسان مثلاً چشم و گوش او تحقیق و بررسی کنید و بگویید اگر این تفاوت‌ها نبود، آیا این دو عضو می‌توانستند وظیفه خود را در دیدن و شنیدن، انجام دهند؟ اگر چشم انسان در بالای سر او باشد و یا عدسی چشم، شفاف و محدب نباشد چطور؟

۱ - «مَا لَكُمْ لَا تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقَاراً وَقَدْ خَلَقَكُمْ أَطْوَاراً» چه شده است شما را که برای خدا عظمت قائل نمی‌شوید؟ همانا (خداوند) شما را به گونه‌های مختلف آفرید. (نوح/۱۴)

دو مایع آب و بنزین را در نظر بگیرید. آیا عناصر تشکیل دهنده آنها یکی است؟ رنگ، بو، خاصیت، جرم و دیگر ویژگی‌های آنها چگونه؟ آیا ساختار وجودی و خواص ذاتی آنها یکی است؟ آیا وظیفه و رسالت هر دو در مجموعه هستی یکی است؟ آیا می‌شود آب و بنزین داشته باشیم و در عین حال هر دو یکی باشند و هیچ تفاوتی بین آنها نباشد؟ دو دانه سیب و گندم چگونه؟ آیا از نظر رنگ، شکل، اندازه، عناصر تشکیل دهنده، خواص ژنتیکی و ... عین هم هستند؟ آیا یک باغبان یا کشاورز از کشت این دو، انتظار برداشت یک محصول را دارد که از هر جهت شبیه هم باشند؟ منشأ این تفاوت‌ها چیست و چرا خداوند اینها را متفاوت آفریده است؟

خالق عادل و حکیم جهان هر پدیده‌ای را با ضابطه، قدر و اندازه و قوانین معینی آفریده است. این حسابگری دقیق سبب شده است که کل اجزا و عناصر هستی از نظر خواص و توانایی‌ها متفاوت بوده و نقش‌ها و وظایف گوناگونی را نیز در مجموعه هستی داشته باشند.^۱

هر گروه به‌طور جداگانه و با راهنمایی هنرآموز خود مجموعه‌ای از عناصر و مواد گوناگون را در صنایع مختلف (با توجه به رشته تحصیلی خود) پیدا کرده و با جابه‌جایی مواد ترکیبی و یا کم و زیاد کردن آنها، تغییرات حاصله (از نظر خواص و نقش‌پذیری عناصر) را طی یک گزارش در کلاس ارائه نمایید.

فعالیت گروهی



با توجه به اینکه در هر پدیده و یا هر ذره‌ای از ذرات عالم، از هر عنصری به قدر لازم و با نسبت معین استفاده شده است و همه ترکیب‌ها موزون، متعادل، دقیق و حساب شده هستند، لذا ایجاد کوچک‌ترین تغییر در هر ذره‌ای سبب تغییر در ساختار و خواص آن شده و در نهایت در نقش و وظیفه آن جزء، تأثیرگذار خواهد بود.

در یک نظام اجتماعی نیز وضع به همین گونه است و نیازهای مختلف اقتصادی، فرهنگی، قضایی، پزشکی، فنی، تربیتی، آموزشی و... وجود دارد که متناسب با این نیازها، بودجه و نیروی انسانی متخصص پیش‌بینی و به کار گرفته می‌شود.

در هر ترکیب فیزیکی یا شیمیایی نیز وضع به همین گونه است. اگر بخواهیم یک خودرو به صورت سالم و متعادل کار کند و ما را به مقصد برساند باید از هر ماده‌ای به قدر لازم، به شکل و اندازه مناسب و در محل مخصوص به کار برده شود تا هدف از ساخت این خودرو محقق شود. مثلاً بر اساس شرایط موجود جنس، شکل و اندازه تایرها، شیشه‌های جلو و عقب و موتور آن را با یکدیگر مقایسه کنید. آیا می‌شود سیلندر و پیستون را از جنس لاستیک نرم و به شکل دایره و چرخ‌های آن را از جنس شیشه و به شکل مثلث ساخت؟ آیا می‌شود شیشه‌های جلو و عقب را از جنس فولاد سخت و تیره و بدنه موتور را از جنس شیشه شکننده و شفاف بسازیم؟

۱ - نام پروردگار والایت را ستایش کن. همان خدایی که جهان را آفرید و سامان داد و هر چیز را با قدر و اندازه آفرید و هدایت نمود. (اعلی/۲ و ۳)

همچنین آیا می‌شود در یک اجتماع، خلبان را به کار کشاورزی، کشاورز را به کار طبابت، طبیب را به کار مکانیکی خودرو و مکانیک را به مهندسی صنایع غذایی و مهندس را به قضاوت و ... وادار کنیم و در عین حال بخواهیم جامعه به صورت موزون و متعادل اداره شود؟

بنابراین، خداوند عادل و حکیم که خالق جهان است، همه اجزای عالم را به نیکوترین صورت ممکن^۱ و با اندازه‌گیری دقیق و با شکل‌ها و خواصی متفاوت آفرید تا در مجموعه هستی هر چیزی را برای رسیدن به کمال و هدف ویژه‌اش هدایت کرده باشد. خداوند در قرآن کریم و از زبان حضرت موسی علیه السلام این حقیقت را این گونه بیان می‌فرماید: پروردگار ما آن خدایی است که به هر موجودی متناسب با شایستگی‌های آن موجود، سهم و بهره‌ای خاص از خلقت را داده است و سپس آن را در راهی که باید برود (و وظیفه‌ای که باید انجام بدهد)، راهنمایی و هدایت کرده است.^۲

پس این خلقت که با فرمولی دقیق و حساب شده و از سوی خالق عادل و حکیم تنظیم شده است با همه پراکندگی و تنوع گوناگون اجزایش، از لحاظ فرمول‌بندی، هدایت‌گیری و حق‌گرایی یک واحد منسجم و یکپارچه است و هر جزء آن دقیقاً به گونه‌ای است که باید باشد و آن وظیفه‌ای را دارد که باید داشته باشد. حال پرسش مهم این است که آیا ما انسان‌ها (که همه این مجموعه هستی به خاطر ما و در خدمت ما آفریده شده است) این ضوابط و قوانین را می‌شناسیم و در اعمال و رفتار خویش و در بهره‌مندی از این نعمت‌ها و مواهب الهی آنها را رعایت می‌کنیم و از هر عنصری به اندازه خودش و در جای خودش استفاده می‌کنیم؟

با توجه به اینکه خداوند در سوره قمر آیه ۴۹ می‌فرماید: «ما هر چیزی را با اندازه و ضوابط مشخصی آفریده‌ایم»، با تحقیق و بررسی در اینترنت یا کتب علمی و با توجه به رشته تحصیلی خود، نمونه‌هایی از این ضابطه‌مندی و قانون‌مداری را شناسایی کرده و در کلاس ارائه نمایید (از هنرآموزان و دبیران خود راهنمایی بخواهید).

فعالیت در منزل



بنابراین، لازمه عدل و حکمت الهی و فیض و رحمت بی‌انتهای خداوند این است که هر چیزی را که امکان موجود شدن داشته باشد، بدون تبعیض بیافریند و آن را در مسیر کمالش هدایت کند تا آن موجود به هدف خلقتش برسد. بر این اساس است که خداوند متعال می‌فرماید: «نام پروردگار والایت را ستایش کن. همان خدایی که همه موجودات را آفرید و به نیکوترین شکل سر و سامان داد.»^۳

۱- «الذی أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ» خدایی که جهان را آفرید و هر چه را آفرید به نیکوترین شکل ممکن آفرید. (سجده/۷)

۲- طه/۵۰

۳- اعلیٰ/ ۱ تا ۳

تفاوت بین موجودات نشانه عدل و حکمت خالق



لازمه بقا و نظام داشتن کل هستی نیز وجود مراتب مختلف و درجات متفاوت بین موجودات آن است؛ بدان معنا که یکی انسان باشد و دیگری حیوان، یکی جماد باشد و دیگری نبات، یکی زن باشد و دیگری مرد، یکی سیاه باشد و دیگری سفید. یعنی تفاوت بین موجودات، ذاتی آنهاست و اگر این تفاوت‌ها بین موجودات نبود قطعاً این موجودات و در نتیجه مجموعه نظام هستی وجود نداشت. مثلاً اگر گفته شود که ما ماشینی داشته باشیم که به عنوان وسیله حمل و نقل ما را به مقصد برساند ولی بین اجزایش هیچ تفاوتی نباشد، نه در جنس، اندازه و ابعاد اجزا و نه در مکان قرار گرفتن آنها، قطعاً این «شرط»، به معنای عدم وجود این ماشین است. یا مثلاً یک ترکیب شیمیایی داشته باشیم که همه عناصرش از یک جنس، به یک اندازه، به یک رنگ، به یک شکل و با یک ترکیب و خاصیت باشند و هیچ تفاوتی بین آنها نباشد، یا یک مجموعه از اعداد داشته باشیم ولی هیچ تفاوتی بین اعداد آن مجموعه نباشد یا مجموعه‌ای از مزه‌ها داشته باشیم ولی هیچ تفاوتی بین آنها نباشد، قطعاً چنین مجموعه‌ای به وجود نخواهد آمد و در نهایت، کل هستی برابر با عدم خواهد بود. حال آنکه مجموعه هستی وجود دارد و این بدان معناست که این تفاوت‌ها ذاتی آن اجزا می‌باشد و ریشه این تفاوت‌ها، ظرفیت وجودی و کمال خود آنهاست نه تبعیض از ناحیه خداوند حکیم. بنابراین، وجود تفاوت بین موجودات نه تنها امری ناپسند و تبعیض از ناحیه خداوند نیست بلکه امری زیبا و عین عدل الهی است.

تفاوت بین موجودات، علت اصلی تفاوت در کارکردها

تفاوت‌های ذاتی بین موجودات و اجزای گوناگون عالم است که نقش و خاصیت آنها را در مجموعه نظام هستی متفاوت می‌کند. مثلاً چون خداوند، زن و مرد را برای زندگی در کنار هم آفریده است لذا بین آنها تفاوت‌های تکمیل‌کننده‌ای (نه تبعیض‌هایی) قرار داده است و وجود این تفاوت‌های تکمیل‌کننده مستلزم وجود کارکردهای متفاوت بین

آنهاست تا هر کدام به نقش تکمیلی خود براساس ویژگی‌های زیستی و روانی‌اش عمل نماید. پس هیچ موجودی ذاتاً نمی‌تواند کارکرد تکوینی و طبیعی خود را براساس میل و اراده‌اش تغییر دهد یا به طرف مقابل واگذار کند؛ چرا که این تغییر و تحول کارکردهای ذاتی یا عملاً غیرممکن است یا دارای مفاسد و مضراتی است که برخلاف حکمت الهی است و خداوند حکیم در قوانین خلقتش هرگز چنین فساد را اراده نمی‌کند. به عنوان مثال زن هرگز نمی‌تواند نقش فرزندآوری و شیردهی کودک را به شوهر خود واگذار کند، گرچه مرد می‌تواند در این مورد به همسر خود کمک نماید تا او این وظیفه را به نحو مطلوب‌تری انجام دهد و یا اینکه کارکرد ذاتی مرد و زن در کنار هم برای برپاداشتن خانواده‌ای منسجم، تربیت و نگهداری از کودک است که هیچ کدام از زوجین به بهانه‌های مختلف نمی‌تواند از زیر بار آن شانه خالی کند. زیرا اگر این مهم انجام نشود ساختار خانواده و جامعه به خطر خواهد افتاد. بنابراین، برای تحقق این هدف مثلاً مرد می‌تواند در تهیه غذا و یا شستن ظروف به همسر خود کمک کند تا او با خیالی آسوده به کودک شیر دهد و یا او را بخواباند و یا زن می‌تواند با فعالیت اقتصادی خود ضمن خدمت به اجتماع و شهروند مولد بودن، همسرش را در تأمین نیازهای مالی و معیشتی خانواده باری نماید. بنابراین، همان‌گونه که در مجموعه بدن انسان نه گوش می‌تواند جای چشم باشد و نه چشم جای گوش، در جامعه انسانی نیز نه زن می‌تواند جای مرد باشد و نه مرد جای زن (چرا که هر کدام متناسب با کارکردهای ذاتی خود عمل می‌کنند)، اما این دو عضو و همچنین سایر اعضا هر کدام با انجام کارکرد ذاتی خود برای عضو دیگر نقش مکمل را دارد تا در نهایت، هدف از خلقت انسان که خداوند حکیم برای او در نظر گرفته است، تحقق یابد. همان‌طور که اکسیژن در مجموعه هستی نمی‌تواند کارکرد هیدروژن را برعهده بگیرد و یا برعکس اما هر کدام می‌تواند در کنار دیگری نقش تکمیلی داشته باشد تا سرانجام از این همکاری، آبی گوارا برای ادامه حیات مخلوقات به وجود آید. وضع زن و مرد و کارکردهای ذاتی آنها نیز این چنین است تا در کنار یکدیگر یک مجموعه مکمل و رشدیابنده را به وجود آورند.



بررسی سبک زندگی ایرانی - اسلامی

سبک زندگی، مفهومی عام و جاری است که ردپای آن را در ابعاد مختلف زندگی هر جامعه‌ای می‌توان دید. جست‌وجوی کوتاهی با کلید واژه «سبک زندگی» در پایگاه‌های داده‌ی گوناگون مانند مرکز اطلاعات عملی جهاد دانشگاهی با آدرس SID.ir مقالات علمی متعددی را پیش روی شما قرار می‌دهد که درباره‌ی سبک زندگی از عناوین گوناگونی مانند فرزندآوری، تغییرات نسلی، رضایت از زندگی زناشویی، سلامت عمومی، تعارض بین فرزندان و والدین، آداب همسایه‌داری، شاخص‌های روان‌سنجی و بسیاری از مؤلفه‌های دیگر سخن گفته شده و برای هر کدام، پژوهش‌ها و یافته‌های علمی قابل استنادی ارائه شده است.

اما سؤال اساسی این است که سبک زندگی به چه معناست که تا این حد برای شناخت و درک ابعاد مختلف یک اجتماع ضروری می‌نماید و خود می‌تواند به عنوان عامل پیش‌بینی‌کننده و اثرگذار بر هر کدام از آن ابعاد باشد؟ متخصصان بر این باور هستند که سبک زندگی در تمامی کنش‌ها و رفتارهای فرد و در تعاملات و ارتباط‌های وی با دیگران، طبیعت و به‌طور کلی اجتماع اطراف که معمولاً قابل مشاهده، توصیف و اندازه‌گیری است، قابل بررسی است. از این منظر، «سبک زندگی» جنبه‌های عینی، مشهود و ملموس فرهنگ و نظام ارزشی در یک جامعه است و می‌توان آن را در اوقات فراغت، تفریح، رفتارهای جنسی، حرفه و شغل، پوشش، علایق هنری، ادبیات، ورزش، زبان و مواردی از این دست بررسی کرد. با این نگاه است که سبک زندگی هم بر مؤلفه‌های نام‌برده اثر می‌گذارد و هم از آنها تأثیر می‌پذیرد.

سبک زندگی در هر دو علم روان‌شناسی و جامعه‌شناسی تعریف می‌شود اما این تعاریف بسیار به هم نزدیک هستند. در علم روان‌شناسی، سبک زندگی ناظر بر فرد و شیوه‌هایی است که او برای اهداف خود دنبال کرده و از آن طریق مشکلات زندگی خود را برطرف می‌کند. در این نگاه، افراد سعی دارند تا از طریق الگوهای رفتاری مختلف به برتری و کمال برسند و هر یک صورت‌های متفاوتی از این الگوها را بر می‌گزینند. از این رو، افراد الگوهای منحصر به فردی از خصوصیات، رفتارها و عادت‌ها را پرورش می‌دهند که آنها را نیز سبک زندگی می‌نامند و هدایت‌کننده‌ی رفتارهای بعدی فرد به شمار می‌روند.

در جامعه‌شناسی نیز «سبک زندگی»، همان آفرینش و خلق هنرمندانه یک راه و روش خاص با توجه به امکانات موجود و پایگاه اقتصادی - اجتماعی و همچنین محدودیت‌های فردی و اجتماعی تعریف می‌شود. براساس این تعریف، هنر فرد در کشف و انتخاب مناسب‌ترین و خردمندانه‌ترین راه برای پاسخ به توقعات و تحقق اهداف است. از دیدگاه‌های نظری موجود چنین استنباط می‌شود که «سبک زندگی» یک روش زندگی، الگوی عمل، مجموعه عملکردها، روش سازماندهی، ترجیحات رفتاری و مادی و همچنین الگوی مصرف است که در نگاه جامعه‌شناسان، گزینش آنها علاوه بر اینکه بر سلیقه و علاقه افراد استوار است، به منابع و امکانات در دسترس، موقعیت اجتماعی فرد، زمینه اجتماعی و بافت و ساختی که فرد در آن قرار گرفته است، نیز مربوط می‌شود.

با این همه باید دانست که در تعریف سبک زندگی، بین اندیشمندان تفاوت‌های چشمگیری وجود دارد. برخی از آنها سبک زندگی را الگوواره حیات می‌دانند و برخی دیگر سبک زندگی را مترادف با شیوه زندگی تعریف می‌کنند. اما وجه مشترک همه این تعاریف، تکیه بر مفهوم ارزش و درک آن در زندگی است. از این رو اولین محققان سبک زندگی، ارزش‌ها را از اصلی‌ترین منابع سبک زندگی دانسته‌اند.

مهم‌ترین ارزش‌های زندگی شما کدام‌اند؟ آیا ارزش‌های شما با آنچه در خانواده‌تان ارزش تلقی می‌شود یکسان است یا متفاوت؟ چرا؟

.....

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



ارزش‌های ثابت، اموری بر آمده از فطرت هستند که در میان همه جوامع بشری با هر دین و اخلاقی، مقبول و پذیرفته هستند و تفاوتی بین آنها نیست. اصولی مانند قدردانی، احترام، عشق، درک متقابل، توافق و تفاهم، خودکنترلی، امیدواری، مسئولیت‌پذیری، همکاری و مشارکت فعال در امور، تعهد و وفاداری، انعطاف‌پذیری، استقلال رأی، خداباوری، خوش خلقی، گذشت، سخاوت و در عین حال مقتصد بودن، صراحت و صداقت، صبر و شکیبایی، درایت و تدبیر، رازداری، عیب‌پوشی، آراستگی، عدالت‌ورزی و... همه ارزش‌هایی هستند که بین تمام افراد و جوامع و در همه زمان‌ها پذیرفته شده‌اند و می‌توانند به عنوان مبنای یک سبک زندگی سالم در نظر گرفته شوند.



ارزش‌ها در شکل دادن سبک زندگی از دو منظر قابل توجه هستند:

۱ از منظر باورها و ارزش‌های فعلی فرد؛

۲ از منظر تحول ارزشی در جامعه و تلاش افراد به منظور وفق دادن خود با نظام ارزشی جدید.

از این رو نقش باورهای حاکم بر یک جامعه در شکل‌گیری سبک زندگی آن جامعه قابل انکار نیست. به همین خاطر، جوامع مختلف می‌توانند سبک‌های زندگی متفاوتی داشته باشند. چرا که سبک زندگی، نظام‌واره و سازوکار خاص زندگی است که به یک فرد، خانواده یا جامعه با هویت خاص اختصاص دارد. این نظام‌واره، هندسه کلی رفتار بیرونی است و افراد و خانواده‌ها و جوامع را از هم متمایز می‌کند. با این نگاه، سبک زندگی چتری به بزرگی یک اجتماع دارد و در عین وجود تفاوت، مؤلفه‌های مشابه بسیاری برای آن در همان اجتماع می‌توان یافت.

بازنمایی شما از تعالیم بزرگان اسلام

در ادامه به مواردی از این ارزش‌ها که نقش مهمی در آرامش و تقویت عشق و محبت بین اعضای خانواده دارند، اشاره می‌شود:

■ از حضرت فاطمه زهرا علیها السلام نقل شده است که فرموده‌اند: «بهترین شما مردان کسی است که در برخورد با مردم، نرم‌تر و مهربان‌تر باشد و همسر خویش را بیشتر مورد تکریم قرار دهد.»

پرتوی از آفتاب، ص ۲۴. به نقل از دلائل الأئمة، ص ۷

■ طبق فرموده خانم خدیجه ثقفی همسر امام خمینی علیه السلام

امام حتی در اوج عصبانیت هرگز بی‌احترامی و اسائه ادب نمی‌کردند. همیشه در اتاق، جای بهتر را به خانم تعارف می‌کردند تا خانم سر سفره نمی‌آمدند، خوردن غذا را شروع نمی‌کردند و به بچه‌ها هم می‌گفتند: «صبر کنید تا خانم بیاید.» امام با زندگی طلبگی و بودجه کمی که داشتند، همواره احترام همسرشان را نگه می‌داشتند و حاضر نبودند که خانمشان در خانه کار کند و حتی راضی نبودند که خانم روسری بچه‌ها را هم بشویند.

امام در اوایل زندگی به همسرشان گفته بودند: من کاری به کار تو ندارم. به هر صورت که میل دارد لباس بخر و ببوش. اما آنچه از تو می‌خواهم این است که واجبات را انجام دهی و محرمات را ترک کنی. یعنی گناه نکنی.

پرتوی از آفتاب، ص ۲۵ و ۲۶، به نقل از کتاب پا به پای آفتاب، ج ۱، ص ۵۰



با توجه به مفهوم سبک زندگی که غالباً ناظر بر روش‌های زندگی افراد و انتخاب‌ها و ارزش‌های آنهاست، شما سبک زندگی خود را چگونه توصیف می‌کنید؟ فکر می‌کنید سبک زندگی فردی شما با آنچه سبک زندگی خانواده شماست مشابه است یا متفاوت؟ حال، سبک زندگی خود را با آنچه سبک زندگی اجتماع بزرگ‌تری که کشورتان است و شما در آن زندگی می‌کنید، مقایسه کنید.

.....

.....

.....

.....

در انواع سبک‌های زندگی میزان پای‌بندی به سنت‌ها و انتخاب روش‌هایی که سنتی خوانده می‌شوند، متفاوت هستند. اما آنچه از جامعه جدید ایرانی به چشم می‌خورد ترکیبی از ارزش‌های مدرن و ارزش‌های دینی است که بر محوریت شناخت و ایمان به خداوند و محور قرار دادن او در همه انتخاب‌ها و روش‌های سلوک فرد و اجتماع، قرار گرفته‌اند. گاه چنین به نظر می‌رسد بین ارزش‌هایی که امروزه بیشتر رواج پیدا کرده‌اند مانند مصرف‌گرایی در سبک زندگی ایرانی و ارزش‌های دینی که بر آموزه‌های اخلاقی استوار است و مجموعه‌ای از دستورالعمل‌ها را برای حیات بشری دارد، تعارض وجود دارد. اما آنها که ایران را می‌شناسند و بزرگ‌ترین ایران‌شناسان در سطح جهانی هستند هم بر این باورند که برای شناخت کامل ایران و فرهنگ حاکم بر آن باید اسلام را هم شناخت. زیرا ایران و اسلام از دیرباز ارتباطی تنگاتنگ با همدیگر داشته و سبک زندگی ایرانی - اسلامی از همین نگاه شکل گرفته است.

در جامعه اسلامی ممکن است این مسئله مطرح شود که سبک زندگی افراد و گروه‌ها چقدر با آموزه‌های اسلامی منطبق است؟ آیا می‌شود افراد و گروه‌ها را بر این اساس درجه‌بندی کرد؟ برای مثال، آیا پس از گذشت چهار دهه از انقلاب اسلامی، مردم متدین ایران سبک زندگی کاملاً اسلامی دارند؟ آیا اساساً نظریه سبک زندگی دینی که با موضوعات مهمی مثل انسان کامل، انسان سالم، معیار بهنجار و نابهنجار، پیشگیری و درمان و... ارتباط مستقیم دارد، شناسایی و تحلیل شده است؟

همان‌گونه که اشاره شد، سبک زندگی روشی است که فرد در طول زندگی انتخاب کرده و زیربنای آن در خانواده پی‌ریزی می‌شود. سبک زندگی در واقع متأثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اقتصادی و اجتماعی، اعتقادات، باورها و ارزش‌هاست. «سبک زندگی» مفهوم بسیار مهمی است که اغلب برای بیان «روش زندگی مردم» توأم با طیف کاملی از ارزش‌ها، عقاید و فعالیت‌های اجتماعی بیان می‌شود. می‌توان گفت که سبک زندگی

از الگوهای فرهنگی، رفتاری و عاداتی شکل می‌گیرد که افراد به‌طور روزمره آنها را در زندگی فردی و اجتماعی خود به کار می‌گیرند. افراد به واسطه کنش‌های اجتماعی متقابل خود با والدین، دوستان، همسالان، آشنایان و رسانه‌های جمعی الگوهای رفتاری را می‌آموزند. به عبارتی، سبک زندگی شامل فعالیت‌های معمول و روزانه است که شخص آنها را در زندگی خود به کار می‌گیرد و سبب تمایز افراد و گروه‌ها از یکدیگر می‌شود.

پیامبر اکرم ﷺ کوشید تا در عصر جاهلیت، سبک جدیدی از زندگی را در قالبی که مبتنی بر آموزه‌های وحیانی قرآن، عقل و فطرت بشر است ارائه نماید. آن حضرت به شدت به جنگ با افکار و رفتارهای جاهلی پرداخت؛ زیرا جوامع انسانی هرگز خالی از اندیشه، بینش و نگرش‌ها نیست. از این‌روست که پیامبر ﷺ به بررسی نقادانه از فرهنگ جاهلی پرداخته و برخی از اجزا و عناصر آن را رد و برخی دیگر را اثبات و امضا نمود. همچنین مانند بسیاری از پیامبران الهی دیگر کوشید تا سبک زندگی خاصی را در چارچوب کلان شیوه زندگی اسلامی ارائه دهد. از این رو جامعه اسلامی که با تلاش‌ها و مبارزات پیامبر اکرم ﷺ و مجاهدت‌های بسیار در عرصه‌های اعتقادی، اخلاقی و رفتاری تحقق یافته به عنوان سرمشق و الگو در شیوه و سبک زندگی به جهانیان معرفی شده است (سوره بقره، آیه ۱۴۳).

سیره پیامبر اکرم ﷺ و امامان معصوم علیهم‌السلام به ما نشان می‌دهد از جمله وجوه اصلی سبک زندگی اسلامی، توانایی مدارا و تعامل با پیروان سایر ادیان و مذاهب الهی در جامعه اسلامی است. همچنان که یک مسلمان موظف است به همه پیامبران الهی دیگر نیز ایمان داشته باشد. بنابراین لازم است ما مسلمانان این اصل را در نگاه روزمره خود به ویژه در مناطقی از کشور که ادیان مختلف در کنار هم زندگی می‌کنند؛ بیش از پیش نشان دهیم. احترام، مدارا و پذیرش، از مهم‌ترین ویژگی‌هایی است که پیامبر اسلام ﷺ برای پیروان خود به ودیعه نهاده، چرا که او تنها پیامبری است که خداوند او را برای به نهایت رساندن مکارم اخلاقی مبعوث کرده است. از این‌رو بر پیروان او نیز واجب است که در کنار پیروان سایر ادیان و مذاهب، زندگی سرشار از اخلاق و احترام را بسازند.

همراهی پیروان ادیان الهی دیگر و مسلمانان در ایران که کشوری با دامنۀ وسیعی از باورها و اعتقادات است نیز امر جدیدی نیست. حضور این هم‌وطنان غیور و عزیز در شرایط مختلف از جمله دفاع از این مرز و بوم هم، جز این را نشان نمی‌دهد و وجود تعداد گسترده شهدای اقلیت‌های دینی در جنگ تحمیلی نشانه‌ای بر این مدعاست.

سبک زندگی ایرانی - اسلامی در جامعه ما، سبک مدارا، دوستی و صلح در بین خود و با پیروان سایر ادیان و مذاهب الهی است و سخت گرفتن و مقابله، تنها با کافران و معاندان است (سوره فتح، آیه ۲۱).

فکر کنید



به نظر شما، پیامبر اعظم ﷺ چگونه توانست سبک زندگی عصر جاهلی را به یک سبک زندگی تعالی جویانه و پیشرو در حوزه ازدواج و خانواده تبدیل کند؟

تحقیق و تفکر



بر این اساس بررسی کنید، شما به عنوان یک نوجوان مسلمان با الگوگیری از سبک و سیره رسول خدا در مورد امور جدیدی همچون تلفن همراه، اینترنت، شبکه‌های مجازی و رسانه‌های مختلف چه روش‌ها و راهکارهایی را می‌توانید در پیش بگیرید.





هر یک از تیم‌های کلاسی یکی از موارد زیر را انتخاب کند و با پژوهش در سیره پیامبر ﷺ و دیگر معصومین علیهم‌السلام و همچنین نظر خواهی از صاحب‌نظران اسلامی، دستورات و مصادیقی را که پیرامون هر یک از موضوعات بیان نموده‌اند شناسایی کرده و نتیجه پژوهش خود را به روش‌های خلاقانه در کلاس ارائه نماید.

ردیف	موضوع	توضیحات	مثال‌ها و داستان‌های واقعی
۱	خوردن و آشامیدن	چه بخوریم؟ چگونه بخوریم؟ چه چیزهایی نخوریم؟ چرا نخوریم؟ و ...	
۲	پوشش	چه لباسی بپوشیم؟ چه لباسی نپوشیم؟ پوشش مناسب چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟ چه ویژگی‌هایی نداشته باشد؟	
۳	رانندگی	چگونه برانیم؟ چه حقوقی را رعایت کنیم؟ چه چیزهایی را زیر پا نگذاریم؟ مسئولیت در قبال دیگران، دولت، محیط‌زیست و ...	
۴	شغل	چه مشاغلی را انتخاب کنیم؟ چه مشاغلی را انتخاب نکنیم؟ چگونه کار کنیم؟ چه انتظاراتی داشته باشیم؟ و ...	
۵	اجتماع	چه وظایفی در قبال دیگر هم‌نوعانمان داریم؟ چگونه با آنها رفتار کنیم؟ و ...	
۶	همسایه	چه وظایفی در قبال همسایه‌ها داریم؟ چگونه با آنها رفتار کنیم؟ چه چیزهایی را انجام دهیم؟ چه چیزهایی را انجام ندهیم؟ و ...	
۷	معاشرت و دوستی	با چه کسی معاشرت کنیم؟ با چه کسی معاشرت نکنیم؟ با چه کسی دوست شویم؟ با چه کسی دوست نشویم؟ و ...	



جایگاه و اهمیت خانواده در سبک زندگی اسلامی

■ با رجوع به منابع معتبر اسلامی و همچنین مشورت گرفتن از افراد صاحب نظر، مصادیقی در قالب داستان برای هر یک از موارد زیر استخراج کرده و بیان کنید که امامان علیهم السلام چگونه عمل کرده‌اند و چه سبکی داشته‌اند؟ در مورد نتایج به دست آمده با یکدیگر بحث و گفت‌وگو کنید:

- ۱ احترام به پدر و مادر و حقوق آنها
- ۲ آیین همسرداری و انتخاب همسر
- ۳ آیین فرزنداری و حقوق فرزندان
- ۴ احترام به برادر و خواهر
- ۵ انسجام نهاد خانواده

■ سوره نساء آیه ۱۹ «وَعَاشِرُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا» را بررسی کنید و بر مبنای آن تحلیل کنید که جایگاه و شأن خانواده و نحوه تعامل و ارتباط اعضای خانواده از منظر قرآن چگونه است؟

در اینجا نمونه‌هایی از سبک زندگی امام خمینی علیه السلام به عنوان یک اسلام‌شناس برجسته و شاگرد مکتب اسلام و اهل بیت علیهم السلام در تعامل با خانواده بیان می‌شود تا این تعریف از سبک زندگی به خوبی روشن شود.

۱ حجت‌الاسلام جمعی (از یاران امام) نقل کرده‌اند:

یکی از مسئولان مملکتی برای انجام کاری به خدمت امام رسید و در این ملاقات، پدرشان نیز همراه ایشان بود. وقتی به حضور امام رسیدند، پسر جلو افتاده بود و پدر از دنبال می‌آمد. پس از تشرّف، وقتی پدر را به امام معرفی می‌کند، امام نگاهی کرده و فرمودند: این آقا پدر شماست؟ پس چرا جلو او راه می‌رفتی و قبل از او وارد شدی؟! پرتوی از آفتاب، ص ۲۰، به نقل از کتاب سرگذشت‌های ویژه از زندگی حضرت امام، ج ۴، ص ۱۵۷ و ۱۵۸

۲ حضرت امام از فرصت‌های مختلف برای توجه دادن فرزندان به قدردانی از پدر و مادر استفاده می‌کردند. یکی از نوه‌های ایشان می‌گوید: «یک روز که روز مادر بود، امام به ما پولی دادند که با آن برای مادرمان هدیه‌ای بخریم و به ایشان تقدیم کنیم.»

پرتوی از آفتاب، ص ۲۱، به نقل از کتاب پایه پای آفتاب، ج اول، ص ۲۳۱

۳ خانم طباطبایی (همسر حاج احمد آقا) دربارهٔ علاقهٔ امام به کودکان نقل کرده‌اند:

«امام همیشه نصیحت می‌کردند تا پیش از مکلف شدن، بچه‌ها را راحت بگذارید تا آزادانه بازی کنند. موانع را از سر راه آنها بردارید و کمتر به آنها امر و نهی کنید. بر خورد امام با بچه‌ها بعد از سن تکلیف نیز تابع مسائل شرعی بود.»

پرتوی از آفتاب، ص ۵۶ و ۵۷، به نقل از کتاب پایه پای آفتاب، ج اول، ص ۱۹۰



سبک زندگی در دوران دفاع مقدس

واقعیت آن است که همیشه از یک سبک زندگی نمی‌توان برای دوره‌های مختلف بهره‌برد و این نه تنها در ایران که در تمام کشورهای دنیا نیز صادق است. مثلاً وقتی برخی منابع مانند آب، برق و ... کم است، الگوی مصرف مردم در همه جا و از جمله در کشورهای پیشرفتهٔ دنیا نیز تغییر کرده و به سمت صرفه‌جویی می‌رود.

این نوع از تغییرات در سبک زندگی را می‌توان در دورهٔ جنگ تحمیلی و دفاع مقدس در ایران هم دید که سبک زندگی خاص خودش را داشت. با اینکه کشور در حال جنگ با بیگانگان بود و شرایط سختی بر مردم تحمیل شده بود، اما اتحاد و همدلی، قناعت، ایثار، صبوری، امیدواری، ترس و تقوای الهی، سادگی و صمیمیت، شجاعت، همبستگی، قانون‌پذیری، ارتباط صمیمانهٔ اعضای خانواده، اقوام و بستگان با یکدیگر، عدم چشم و هم‌چشمی، دنیازدگی و همبستگی ملی بین ایرانیان زبانزد خاص و عام بود.



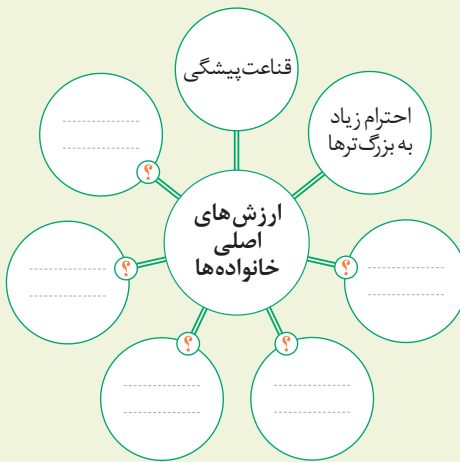
مثلاً در آن دوران لباس خاکی
 رزمندگان عملاً سه فایده
 جدی داشت:

۱ تفاوت‌های اجتماعی و مرز
 بین فقیر و غنی در جامعه نمود
 خود را از دست می‌داد و همه
 در یک سطح از پوشش قرار
 داشتند.

۲ استتار رزمندگان بود.

۳ روشی برای دوری از تعلقات
 مادی و دنیازدگی بود.

فعالیت در
 منزل



■ با رجوع و مصاحبه
 و یا دعوت از افراد و
 خانواده‌هایی که در دوران
 دفاع مقدس شکل گرفته
 بودند، بررسی کنید که
 ارزش‌های اصلی خانواده‌ها
 و تشکیل خانواده در آن
 دوران چه بوده است؟ با
 کمک آنها نمودار مقابل را
 کامل کنید.

■ مؤلفه‌های اصلی سبک زندگی در دوران دفاع مقدس را شناسایی کرده و جدول
 زیر را کامل کنید:

ویژگی‌ها و شاخص‌ها	ابعاد اصلی
خداباوری، بصیرت و روشن بینی	بعد فکری و اندیشه‌ای
فداکاری، پویایی و امید به آینده	بعد روحی و عاطفی

کار و تلاش، خستگی ناپذیری، هم سطح بودن	بعد جسمانی و رفتاری
.....
.....
.....

سبک زندگی دانش آموز ایرانی - اسلامی

هرچند که سبک زندگی دانش آموز ایرانی مؤلفه‌هایی مانند خوراک، پوشاک، سخن گفتن، منش، سلوک و عواملی از این دست را در برمی‌گیرد اما آن چه سبک زندگی دانش آموزی را به طور خاص برجسته می‌کند، نگاه ارج‌گذارانه اسلام به علم‌آموزی و تلاش برای آموختن است به طوری که پیامبر اسلام آموختن علم را الزامی از گهواره تا گور می‌دانند و مسلمانان را برای گرفتن آن تا به دور دست‌ها فرا می‌خوانند. از این رو دانش‌آموزان مسلمان ایرانی در کنار تمام دانش برآمده از فرهنگ عمیق و کهن خود، به آموختن دانش الزامی دینی و ملی دارد.

براین اساس با کمک هنرآموز و همکلاسی‌های خود (و همچنین یک مشاور مذهبی یا روحانی) سبک زندگی دانش‌آموز ایرانی - اسلامی را در قالب یک الگو طراحی کنید و در اختیار دیگر هنرجویان نیز قرار دهید.

فعالیت در منزل



تشریح نمونه‌هایی از سبک زندگی که می‌تواند الگو باشد

در هر جامعه‌ای افرادی هستند که نوع زندگی آنها می‌تواند الهام‌بخش و آموزنده باشد. این افراد (از بین زنان و مردان) گاه قهرمانانی هستند که در گذشته زیسته‌اند و گاه در قید حیات‌اند اما ویژگی مشترک همه آنها تأثیرگذاری و سبک زندگی آنهاست که برای خود برگزیده‌اند و می‌تواند قابل توجه و آموختنی باشد. غالباً این افراد علاوه بر اینکه به دستاوردهای مناسب و قابل توجهی در زندگی خویش دست یافته‌اند و به ابعاد مختلفی در زندگی توجه نموده‌اند، سبکی از زندگی را برگزیده‌اند که عناصر آن با فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی نیز سازگار است. ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی که می‌تواند از جامعه‌ای به جامعه دیگر متفاوت باشد.

در زیر به دو نمونه از سبک زندگی اسلامی توجه کنید:

۱ حضرت علی علیه السلام درباره ارزش کمک به همسر در امور خانه فرموده‌اند: در ابتدای ازدواج من و فاطمه علیها السلام روزی پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم بر ما وارد شد درحالی که فاطمه علیها السلام مشغول پختن غذا بود. حضرت به من فرمود: هر کس به خانواده‌اش خدمت کند، کفاره گناهان کبیره را پرداخت خواهد کرد و آتش خشم الهی را خاموش خواهد نمود و ...

پرتوی از آفتاب، ص ۷۴، به نقل از بحار الانوار، ج ۴، ص ۱۳۲

بر همین اساس به نقل از امام صادق علیه السلام: حضرت علی علیه السلام هیزم جمع‌آوری می‌نمود، آب می‌آورد و جارو می‌کرد و حضرت فاطمه علیها السلام نیز آرد می‌آورد و خمیر درست می‌کرد و نان می‌پخت.

پرتوی از آفتاب، ص ۷۵، به نقل از اصول کافی، ج ۵، ص ۸۶

۲ از خانم فریده مصطفوی (دختر امام خمینی علیه السلام) نقل شده است که امام همیشه در کارهای منزل کمک می‌کردند و به ما نیز می‌گفتند: «کمک از بهشت آمده است.» (کنایه از اینکه هر کس به خانواده کمک کند، اهل بهشت است). مثلاً خودشان چای می‌ریختند. حتی وقتی لیوان آبی می‌خواستند خودشان به آشپزخانه

می رفتند و آب می خوردند. وقتی از ایشان می پرسیدیم که چرا به مانگفتید؟ امام می فرمودند: کار خودم است. خودم می توانم و بعد با خنده می گفتند: «انسان باید خود کفا باشد.» همچنین ایشان نقل می کند: گاهی اوقات، امام بدون اینکه به ما بگوید به آشپزخانه می رفتند و برای ما هم چای می ریختند. امام خودشان چای درست می کردند و خودشان قوری و استکان را می شستند.

پرتوی از آفتاب، ص ۷۶ و ۷۷، به نقل از کتاب پا به پای آفتاب، ج ۱، ص ۱۰۳

این در حالی است که اگر به جایگاه و شخصیت علمی، سیاسی، اجتماعی، عرفانی و انقلابی امام خمینی علیه السلام توجه نمایید (امام علی که جای خود دارد)، آنگاه بیشتر به اهمیت این سبک زندگی پی خواهید برد.

سبک زندگی چه کسی همیشه برای شما جذاب بوده است؟ دلایل و مؤلفه‌هایی که سبک زندگی این شخص را برای شما جذاب کرده است کدامند؟

.....

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



شهید مصطفی چمران، اسطوره اخلاق و علم

مصطفی چمران ساوهای که به دکتر چمران و شهید چمران معروف است، از جمله افرادی است که به ابعاد مختلفی در زندگی خویش توجه داشته است. دکتر مصطفی چمران در اسفند ۱۳۱۱ چشم به روی دنیا گشود. او پنج برادر داشت که همراه پدر و مادرش در یکی از محله‌های قدیمی تهران به نام سر پولک زندگی می کردند. پدر او کارگر ساده و زحمت کشی بود که در حلال و حرام دقت زیادی داشت و با شغل جوراب بافی، هزینه زندگی خود و خانواده را تأمین می کرد. او همواره پول کمتری از مشتری‌ها می گرفت تا مطمئن شود حق دیگران در رزق و روزی او آمیخته نیست. مادر مصطفی زن آگاهی بود که افزون بر رسیدگی به امور خانواده و تربیت فرزندان، از رشد علمی و سیاسی خود نیز غافل نبود. او اهل مطالعه و بحث درباره مسائل روز جامعه بود و همواره از اخبار و پیشامدهای کشورش خبر داشت.

شهید چمران تحصیلات خود را در مدرسه انتصاریه، نزدیک پامنار، آغاز کرد و دوران متوسطه را در دارالفنون و دبیرستان البرز گذراند. در دانشکده فنی دانشگاه تهران ادامه تحصیل داد و در سال ۱۳۳۶ در رشته الکترومکانیک فارغ التحصیل شد و یک سال به تدریس در دانشکده فنی پرداخت. او از ۱۵ سالگی در درس تفسیر قرآن مرحوم آیت الله

طالقانی در مسجد هدایت و درس فلسفه و منطق استاد شهید مرتضی مطهری و بعضی از اساتید دیگر شرکت می‌کرد و از اولین اعضای انجمن اسلامی دانشجویان دانشگاه تهران بود. در همه دوران تحصیل جزء شاگردان ممتاز محسوب می‌شد به گونه‌ای که با دریافت بورس تحصیلی به دانشگاه تگزاس (A&M) رفت و درجه کارشناسی ارشد مهندسی برق را کسب کرد. سپس برای اخذ درجه دکتری در رشته پلاسما فیزیک به دانشگاه برکلی رفت و در آنجا نیز خوش درخشید. او در کنار زبان فارسی، به زبان‌های عربی، ترکی، فرانسوی، انگلیسی و آلمانی مسلط بود و در کنار دانش، به هنر نیز توجه داشت. دستی بر قلم داشت و نقاشی نیز می‌کرد. او در خارج از کشور انجمن اسلامی دانشجویان ایران در آمریکا را تأسیس نمود و در کنار فعالیت‌های علمی، به فعالیت‌های اجتماعی و سیاسی هم مشغول بود. او در جریان مبارزات سیاسی دکتر مصدق از مجلس چهاردهم تا ملی شدن صنعت نفت حضور داشت. پس از کودتای ننگین ۲۸ مرداد و سقوط حکومت مصدق، او همچنان به مبارزات خود ادامه داد. دکتر چمران با پیروزی انقلاب اسلامی ایران پس از ۲۳ سال هجرت، به ایران بازگشت و همه تجربیات انقلابی و علمی خود را در اختیار کشورش گذاشت. او بی‌ادعای قاطع و مصمم به سازندگی کشور مشغول شد و همه تلاش خود را صرف تربیت اولین گروه‌های پاسداران انقلاب در سعد آباد نمود. شهید چمران در دوران جنگ نیز حضور پررنگ و مؤثری داشت. از مهم‌ترین فعالیت‌های او از همان روزهای اول جنگ تحمیلی، هماهنگی میان سپاه، ارتش و نیروهای مردمی بود که تاکتیک بسیار مؤثر و جدیدی در جنگ محسوب می‌شد. دکتر چمران در خدمت به کشور و انقلاب اسلامی تا بدانجا پیش رفت که جان خویش را در طبق اخلاص قرار داد و نهایتاً در جبهه‌های جنگ به فیض شهادت نائل آمد.

اما بخش خانوادگی زندگی دکتر چمران هم خالی از لطف نیست. بخش اول زندگی او را که به زندگی و تحصیل در آمریکا مربوط است می‌توانید در کتاب مرد رؤیاهای نوشته سیدمهدی شجاعی و بخش دوم زندگی او را که به زندگی در لبنان مربوط می‌شود، می‌توانید در کتاب نیمه پنهان ماه نوشته حبیب جعفریان مطالعه کنید. متن زیر، بخش مختصری از این دو کتاب است که با هم مرور می‌کنیم. مصطفی در ایام حضورش در آمریکا با زنی به نام تامسن آشنا می‌شود که بعداً نامش به پروانه تغییر پیدا می‌کند. از تامسن اطلاع زیادی در دست نیست. جز اینکه از دواج آنها به تاریخ ۱۳۴۰ بوده است. مسلمان بوده و صاحب سه فرزند شده است. آنها براساس عشق با هم ازدواج می‌کنند اما چمران بعد از ماجرای جنگ ۱۹۶۷ اسرائیل تصمیم به ترک آمریکا می‌گیرد. تامسن نیز به همراه سه فرزندش او را همراهی می‌کنند؛ اما زندگی آنها دوام نمی‌آورد. خودش در این باره می‌گوید: «تا اینکه تصمیم گرفتیم از آمریکا خارج شوم به‌ویژه بعد از جنگ ۱۹۶۷ بین اعراب و اسرائیل. شاید بدانید که تهمت و افترا و سرشکستگی عرب و اسلام به حدی بود که برای من قابل تحمل نبود. بنابراین تصمیم گرفتیم آمریکا را ترک کنیم». آن‌طور که همه روایت‌ها قرائت می‌کنند، ظاهراً پروانه همسر



اول دکتر چمران با او به مصر و بعد به لبنان می‌رود اما شرایط جنگی لبنان و فعالیت چریکی مصطفی او را وادار می‌کند که به همراه سه فرزندش به آمریکا بازگردد. از قول ربابه صدر، خواهر امام موسی صدر، در این باره آمده است: «روزی که چمران خانواده‌اش را به فرودگاه می‌برد، من همراهشان بودم. چمران در تمام طول مسیر گریه می‌کرد. یعنی در نهایت عشقی که به همسر و فرزندانش داشت، آنها را ترک کرد. اما مسئله مبارزه آن قدر برایش مهم بود که راضی به این جدایی شد».

پس از آن، دکتر چمران در لبنان مشغول به فعالیت و مبارزه شده و در این دوران با خانمی به نام غاده آشنا می‌شود. بد نیست که به نقل از کتاب نیمه پنهان ماه، ماجرای دیگری از زندگی دکتر چمران را از زبان خانم غاده بشنوید:

پدرم بین آفریقا و چین تجارت می‌کرد و من فقط هر طوری که می‌خواستم خرج می‌کردم. پاریس و لندن را خوب می‌شناختم، چون همه لباس‌هایم را از آنجا می‌خریدم. در دیداری با امام موسی صدر که به اصرار ایشان برگزار شده بود به من گفتند: «ما مؤسسه‌ای داریم برای نگهداری بچه‌های یتیم. فکر می‌کنم کار در آنجا با روحیه شما سازگار باشد. من می‌خواهم شما بیایی آنجا با چمران آشنا شوی» و تا قول رفتن به مؤسسه را از من نگرفت، نگذاشت برگردم. یک شب در تنهایی همان طور که داشتم می‌نوشتم، چشمم به یکی از نقاشی‌هایی که در تقویمی چاپ شده بود، افتاد. یکی از نقاشی‌ها زمینه‌ای کاملاً سیاه داشت و وسط این سیاهی، شمع کوچکی می‌سوخت که نورش در مقابل این ظلمت، خیلی کوچک بود. زیر نقاشی، این جمله شاعرانه به زبان عربی نوشته شده بود: «ممکن است نتوانم این تاریکی را از بین ببرم ولی با همین روشنایی کوچک، فرق ظلمت و نور و حق و باطل را نشان می‌دهم و کسی که دنبال نور است، این نور هر چقدر کوچک باشد، در قلب او بزرگ خواهد بود». آن شب، تحت تأثیر این شعر و نقاشی خیلی گریه کردم. هنوز پس از گذشت این مدت، نمی‌توانم نهایت حیرتم را در اولین برخورد با شاعر آن شعر و نقاش آن تصویر درک کنم. او کسی نبود جز «مصطفی چمران».

مصطفی، لبخند به لب داشت و من خیلی جا خوردم، فکر می‌کردم کسی که اسمش با جنگ گره خورده و همه از او می‌ترسند، باید آدم قسی‌القلبی باشد، حتی می‌ترسیدم، اما لبخند او و آرامشش مرا غافل گیر کرد.

مصطفی شروع کرد به خواندن نوشته‌های من و گفت: «هر چه نوشته‌اید خوانده‌ام و دورادور با روحتان پرواز کرده‌ام» و اشک‌هایش سرازیر شد.

من با فرهنگ اروپایی بزرگ شده بودم. حجاب درستی نداشتیم. یادم هست در یکی از سفرهایی که به روستاها می‌رفتیم، مصطفی در داخل ماشین هدیه‌ای به من داد. اولین هدیه‌اش به من بود و هنوز از دواج نکرده بودیم. خیلی خوشحال شدم و همانجا باز کردم. دیدم روسری است. یک روسری قرمز با گل‌های درشت. من جا خوردم اما او لبخند زد و به شیرینی گفت: «بچه‌ها دوست دارند شما را با روسری ببینند». می‌دانستم بقیه افراد به مصطفی حمله می‌کنند که شما چرا خانمی را که حجاب ندارد می‌آوری مؤسسه؟ ولی مصطفی خیلی سعی می‌کرد - خودم متوجه می‌شدم - مرا به بچه‌ها نزدیک کند. نگفت این حجابش درست نیست، مثل ما نیست، فامیل و اقوام آنچنانی دارد، اینها روی من تأثیر گذاشت. او مرا مثل یک بچه کوچک قدم به قدم جلو برد، به اسلام آورد.

... مادرم گفت: «حال شما را کجا می‌خواهد ببرد؟ کجا خانه گرفته؟» گفتیم: «می‌خواهم بروم مؤسسه با بچه‌ها». مادرم رفت آنجا را دید. فقط یک اتاق بود با چند صندوق میوه به جای تخت. بعد از آن، مادرم [از شدت ناراحتی] یک هفته بیمارستان بستری بود ... مصطفی دست مادرم را می‌بوسید و اشک می‌ریخت. مادرم تعجب کرد. شرمند شده بود از این همه محبت.

روزی که مصطفی به خواستگاری ام آمد مادرم به او گفت: «شما می‌دانید این دختر که می‌خواهید با او ازدواج کنید چطور دختری است؟ این دختر صبح‌ها که از خواب بلند می‌شود هنوز رفته که صورتش را بشوید و مسواک بزند کسی تختش را مرتب کرده، لیوان شیرش را جلوی در اتاقش آورده و برایش قهوه آماده می‌کند. شما نمی‌توانید با مثل این دختر زندگی کنید، نمی‌توانید این‌طور که در خانه‌اش هست برایش مستخدم بیاورید». مصطفی خیلی آرام اینها را گوش داد و گفت: «من نمی‌توانم برایش مستخدم بیاورم، اما قول می‌دهم تا زنده‌ام، وقتی بیدار شد، تختش را مرتب کنم و لیوان شیر و قهوه‌اش را روی سینی بیاورم دم تخت» و تا شهید شد، این‌طور بود. حتی وقت‌هایی که در خانه نبودیم (در اهواز در جبهه) اصرار می‌کرد خودش تخت را مرتب کند. می‌رفت شیر می‌آورد. خودش قهوه نمی‌خورد ولی چون می‌دانست ما لبنانی‌ها عادت داریم قهوه بخوریم، برای من درست می‌کرد.

گاهی به نظرم می‌آمد مصطفی سعه‌ای^۱ دارد که می‌تواند همه عالم و همه سختی‌های زندگی مشترکمان در مدرسه جبل عامل را در وجودش جا بدهد. خانه ما دو اتاق بود

۱ - یعنی ظرفیت بالایی دارد.

در خود مدرسه همراه چهارصد یتیم ... یادم هست اولین عید بعد از ازدواجمان (که لبنانی‌ها رسم دارند و دور هم جمع می‌شوند) مصطفی در مؤسسه ماند و خانه پدرم نیامد. آن شب از او پرسیدم: «دوست دارم بدانم چرا نیامدید خانه پدرم؟» مصطفی گفت: الان عید است و خیلی از بچه‌ها رفته‌اند پیش خانواده‌هایشان. اینها که رفته‌اند وقتی برگردند، برای این دویست، سیصد نفری که در مدرسه مانده‌اند تعریف می‌کنند که چنین و چنان. من باید بمانم با این بچه‌ها ناهار بخورم و سرگرمشان کنم که اینها هم چیزی برای تعریف کردن داشته باشند». گفتم: «خوب چرا مادرم غذا فرستاد نخوردید و نان و پنیر و چای خوردید؟» گفت: «این غذای مدرسه نیست». گفتم: «شما دیر آمدید. بچه‌ها نمی‌دیدند شما چه خورده‌اید.» اشکش جاری شد و گفت: «خدا که می‌بیند».

حتی حاضر نبود کولر روشن کند. اهواز خیلی گرم بود و پای مصطفی توی گچ. پوستش به خاطر گرما دچار عفونت شده بود و خون می‌آمد اما می‌گفت: «چطور کولر روشن کنم وقتی بچه‌ها در جبهه زیر گرما می‌جنگند؟!»

و سرانجام روزی رسید که گفت: قرار نبود برگردم... من امشب برای شما برگشته‌ام. به او گفتم: «نه مصطفی تو هیچ وقت به خاطر من برگشته‌ای برای کارت آمده‌ای» و پاسخ داد: «امشب به خاطر شما برگشتم از احمد سعیدی پرس. من امشب اصرار داشتم به اهواز برگردم ولی هواپیما نبود. تو می‌دانی من در همه عمرم از هواپیمای خصوصی استفاده نکرده‌ام ولی امشب اصرار داشتم برگردم. با هواپیمای خصوصی آمدم که اینجا باشم». وارد اتاق شدم دیدم مصطفی روی تخت دراز کشیده. احساس کردم بیدار است اما چیزی نمی‌گوید چشم‌هایش را بسته بود... و گفت: «من فردا شهید می‌شوم... ولی من می‌خواهم شما رضایت بدهید. اگر رضایت ندهید شهید نمی‌شوم... من فردا از اینجا می‌روم و می‌خواهم با رضایت کامل شما باشد... آخر رضایت‌م را گرفتم... نامه‌ای داد که وصیتش بود. گفت تا فردا باز نکنید... نگاهش کردم و گفتم: «یعنی فردا که بروی دیگر تو را نمی‌بینم؟» مصطفی گفت: «نه». در صورتش دقیق شدم و بعد چشم‌هایم را بستم. گفتم: «باید یاد بگیرم و تمرین کنم چطور صورتت را با چشم بسته ببینم... بچه‌ها آمدند که ما را ببرند بیمارستان. گفتند دکتر زخمی شده. من بیمارستان را می‌شناختم. وارد حیاط که شدیم، من دور زدم رفته طرف سردخانه. می‌دانستم که مصطفی شهید شده و در سردخانه است زخمی نیست... احساس می‌کردم خدا خطرات زیادی را از این مملکت به خاطر مرد صالحی که یک عمر به خلوص در این سرزمین قدم زد، رفع کرد... مصطفی ظاهر زندگیش همه سختی بود. واقعا توی درد بود مصطفی. خیلی اذیت شد. شب‌ها گریه می‌کرد و راه می‌رفت. بیدار می‌ماند. آن لحظه در سردخانه وقتی دیدم مصطفی با آن سکینه خوابیده، آرامش گرفتم.

چون ما در تهران خانه نداشتیم، در مسجد محل، محله بچگی‌اش غسلش داده بودند و او با آرامش خوابیده بود. من سرم را روی سینه‌اش گذاشتم و تا صبح در مسجد با او حرف زدم... تا ظهر مراسم تمام شد و مصطفی را به خاک سپردند. آن شب باید تنها

برمی‌گشتم. آن لحظه احساس کردم که مصطفی واقعاً تمام شد... . بعد از شهادت مصطفی از خانه بیرون آمدم چون مال دولت بود. هیچ چیز جز لباس تنم نداشتم حتی پول نداشتم خرج کنم هر شب را یک‌جا می‌خوابیدم و بیشتر در بهشت زهرا کنار قبر مصطفی. از لبنان که آمدیم هر چه داشتیم گذاشتیم برای مدرسه و در ایران هم که هیچ... می‌گفت: «دوست دارم از دنیا بروم و هیچ نداشته باشم جز چند متر قبر و اگر این را هم نداشته باشم بهتر است...»

در تهران که تنها بودم نگاه می‌کردم به زندگی که گذشت و عبور کرد. من کجا؟ ایران کجا؟ من دختر جبل عامل و جنوب لبنان! من همیشه می‌گفتم اگر مرا از جبل عامل بیرون ببرند می‌میرم، مثل ماهی که بیفتد بیرون آب. زندگی خارج از لبنان و شهر صور در تصور من نمی‌آمد. به مصطفی می‌گفتم: «اگر می‌دانستم انقلاب پیروز می‌شود و قرار به برگشت ما به ایران و ترک جبل عامل است نمی‌دانم قبول می‌کردم این ازدواج را یا نه؟» اما آمدم و مصطفی حتی شناسنامه‌ام را به نام «غاده چمران» گرفت که در دار اسلام بمانم و برنگردم و من مخصوصاً وقتی در مشهد هستم احساس می‌کنم خدا به واسطهٔ این مرد دست مرا گرفت، حجت را بر من تمام کرد و از میان آتشی که داشتم می‌سوختم، بیرون کشید... .



از نظر شما سبک زندگی شهید چمران چه ویژگی‌هایی داشت؟ فکر می‌کنید کدام یک از ویژگی‌های این سبک زندگی می‌تواند به شما در مسیر زندگیتان کمک کند؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



ماهرخ فلاحی: کارآفرین نمونه در حوزه دامپروری

«ماهرخ فلاحی» متولد ۱۳۲۲ بانویی است که در سن ۳۸ سالگی به فکر تأسیس یک دامداری صنعتی می‌افتد و لقب اولین زن گاودار صنعتی ایران را به خود اختصاص می‌دهد.

«از آرزوی معلم شدن تا مدیریت یک گاوداری». این یک خط کافی است تا مسیر زندگی زنی را به تصویر بکشد که لقب اولین زن گاودار صنعتی ایران را به خود اختصاص دهد. او سال‌ها معلم بوده و در آستانهٔ بازنشستگی‌اش به فکر تأسیس یک گاوداری می‌افتد تا خاطرات کودکی‌اش به همراه گوسفندهای پدربزرگش را دوباره زنده کند. این بانوی کارآفرین، فارغ‌التحصیل کارشناسی ارشد علوم تربیتی و زبان است و سال‌ها در این رشته‌ها تدریس کرده است. در همان سال‌های تدریسش به عنوان یکی از دبیران برتر زبان عازم کشورهای آمریکا و اسپانیا شد تا دورهٔ خاص آموزش نابینایان با خط بریل را بیاموزد. بعد از گذراندن این دوره‌های آموزشی بود که به همراه همکارانش خط بریل را به صورت لاتین آموختند و برای نخستین بار در ایران بر الفبای فارسی پیاده کردند.

اما داستان راه انداختن گاوداری از سوی او که از اعضای هیئت مدیرهٔ «زنان مدیر کارآفرین» است، مربوط به سال ۱۳۵۴ می‌باشد. او در این سال و در سن ۳۸ سالگی به فکر راه‌اندازی یک مؤسسهٔ دامپروری می‌افتد. در آن سال، ۲۰ سال سابقهٔ تدریس در آموزش و پرورش داشته و هیچ سررشته‌ای از دامپروری صنعتی نداشته است. خود او در این مورد می‌گوید: «آن روزها زن نسبتاً جوانی بودم با ۲۰ سال سابقهٔ کار در آموزش و پرورش اما هنوز جنب و جوش و انرژی زیادی داشتم. دو فرزندم هم درشان به پایان رسیده بود و تنهایی در انتظارم بود».

در همان سال‌ها بود که خانهٔ بزرگش در تهران را می‌فروشد و یک آپارتمان کوچک می‌خرد و با بقیهٔ پول فروش خانه، یک دامداری با هفت گوساله در محمد شهر کرج احداث می‌کند. وی در مدت کوتاهی که فرصت داشته تا گوساله‌هایش رشد و سپس تولیدمثل کنند، در بسیاری از سمینارهای خارجی و داخلی گاوداری صنعتی و تمام دوره‌های آموزشی دانشگاه‌ها شرکت کرد. همین فعالیت‌هایش باعث شد تا در این حوزه سری میان سرها بلند کند و با اعتماد به نفس بیشتر در مسیر دامپروری صنعتی قدم بردارد. در سال‌های نخست کار، برای زایمان گاوهایش از دامپزشک استفاده می‌کرد اما خیلی زود این کار و سایر مراقبت‌های بهداشتی از دام‌ها را آموخت و بعد از آموختن این اصول فقط برای سزارین از دامپزشک استفاده می‌کرد. حرفهٔ این بانوی با اراده به سرعت گسترش یافت.

دامداری صنعتی سال‌هاست که در دنیا و همچنین ایران رونق دارد اما در طی همهٔ این سال‌ها گردانندگان این دامداری‌ها مرد بوده‌اند و اختصاص دادن اولین زن گاودار صنعتی برای «ماهرخ فلاحی» افتخار بزرگی است. آن طور که خودش می‌گوید در راه تأسیس

و رونق دادن این دامداری به دست‌هایش خیلی فشار می‌آید اما او گاوهایش را آن قدر دوست دارد که در همه حال و حتی در مسافرت‌ها نیز نگران‌شان می‌شود. حرفه او با سرعت رو به پیشرفت می‌گذارد و خیلی زود و به صورت تصاعدی تعداد گاوهایش افزایش پیدا می‌کند. بنابراین، تصمیم به اصلاح نژاد گاوهایش می‌گیرد. در نتیجه فرایند اصلاح نژاد، گاو که در سال نخست روزانه بین ۱۸ تا ۲۰ کیلو شیر می‌داد بعداً ۶۵ کیلو شیر می‌داد. اما او به این مرحله از کار هم بسنده نکرد و وقتی متوجه شد اصلاح نژاد هم به انتهایش نزدیک شده است کار انتقال جنین را آغاز کرد و به قول خودش: «همه مراحل کار از جمله هورمون‌تراپی را خودم انجام می‌دهم. در زمان مناسب، گاو را هورمون‌تراپی می‌کنم که در نتیجه آن، یک گاو، می‌تواند ۳ قلو بزاید.» این نوآوری‌ها دلایل اصلی موفقیت این زن دامدار کارآفرین محسوب می‌شود. گوساله‌های نر او اکنون با قیمت بسیار مناسب توسط مرکز اصلاح نژاد، خریداری و لطمه اقتصادی حاصل از خرید ارزان شیرش را جبران می‌کنند اما او مشکلات آغاز کار را به هیچ عنوان فراموش نمی‌کند. سالی که سل گاوی شیوع یافت و همه گوساله‌هایش را نابود کرد او از پای ننشست و شاید به همین خاطر است که هر دانشجویی که برای کارآموزی به او مراجعه می‌کند جواب رد نمی‌شوند. خود او در این باره می‌گوید: «کارآموزی در دامداری‌ها خیلی دشوار است. چون بیشتر دامداران، سرمایه‌دارانی هستند که دامداریشان را در اختیار کارگزارانشان قرار داده‌اند. کارگرانی که خود نیز از اصول علمی کار بی‌خبرند. بنابراین، هیچ وقت از آموزش علاقه‌مندان به این حرفه خودداری نکرده و آنها را با دل و جان در دامداری‌ام می‌پذیرم.»

او از جمله دامدارانی است که محل زندگی و کارش جدا از هم نیست. خانه او به شکل برجی بلند درست میان دامداری‌اش واقع شده است. به قول خودش خانه کاملاً شبیه برج دیده‌بانی است و او با دوربین شکاری در طول شبانه روز دائماً دام‌هایش را کنترل می‌کند. خودش درباره انتقال خانه به دامداری با لبخندی بر لب می‌گوید: «رفت و آمد بین تهران و کرج برایم مشکل بود اما دلیل اصلی انتقال، نظارت مستقیم بر دامداری بود.



چون کار با موجود زنده، نیازمند مسئولیت‌پذیری زیادی است. آن زمان که در تهران زندگی می‌کردم ناگهان خبر می‌رسید که گاوم زایمان دارد و تا خودم را به بالای سرش می‌رساندم بلایی سر گاو آمده بود. با اینکه تنها نیستم و هفت، هشت کارگر دارم اما هدایت کارها به عهده خودم است».

او هرگز از کارش خسته و دل زده نشده است و می‌گوید: «گاهی خودم را با همسن و سال هایم مقایسه می‌کنم، خوشبختانه به علت تحرک زیادم هنوز از همه آنها سالم‌تر و قوی‌ترم». به گفته خانم فلاحی، اگر زنان نیز خود را باور کنند و توانمندی‌شان را نشان دهند می‌توانند بر همه موانع و مشکلات پیروز شوند. مانع برای زنان تا زمانی وجود دارد که آنها خودشان را دست کم می‌گیرند. اگر زنی توانایی‌اش را ثابت کند بهتر از مردان در هر سیستمی پذیرفته می‌شود. او به عنوان اولین زن گاودار صنعتی هر چند مشکلات زیادی را از سر گذرانده اما به تمام معنا خود را یک کارآفرین می‌داند: «کارآفرینی مثل یک توپ است که اگر زمین بخورد بالاتر می‌رود. من در زندگی هرگز از مشکلات نترسیدم و از این پس نیز از آنها نخواهم هراسید.» به قول خودش، او یک لحظه هم قادر نیست یک جا بنشیند.

او دربارهٔ علاقه‌اش به ایران می‌گوید: «برای تحصیل در آمریکا، فرانسه و اسپانیا بوده‌ام ولی دلم می‌خواست در ایران کار کنم. دوست دارم کشور ما وابسته نباشد. در سفر به یکی از کشورهای اروپایی دیدم که آنها چه پس‌مانده‌هایی را برای ایران صادر می‌کنند. این بود که تصمیم گرفتم به تولید شیر و گوشت با روش‌های جدید و اصلاح نژاد دست بزنم. ما برای اصلاح نژاد همان کارهایی را می‌کنیم که در مرکز تحقیقات رویان انجام می‌شود. خودکفا شدن مملکت برای من یک انگیزه مهم است».

خانم فلاحی دو پسر دارد که به همراه همسرش همگی در نگهداری و مدیریت دامداری به او کمک می‌کنند. این بانوی ۷۵ ساله هر روز ساعت پنج صبح کارش را با اولین شیردوشی گاوها آغاز و ساعت دوازده شب با آخرین شیردوشی به پایان می‌رساند. البته این فقط بخشی از برنامهٔ روزانهٔ زندگی اوست چون زمانی که گاوهایش زایمان دارند یا بیمار هستند مجبور است در تمام طول روز و شب کنارشان بماند و آن وقت است که کارش شبانه‌روزی می‌شود.

نظر شما دربارهٔ سبک زندگی خانم فلاحی و ویژگی‌های آن چیست؟ به نظر شما این سبک از زندگی تا چه اندازه‌ای بین زنان ما عمومیت دارد؟ چرا؟

.....

.....

.....

فعالیت کلاسی



سبک زندگی می تواند عناصر مختلفی را در خود جای دهد. در واقع این امکان وجود دارد که به تعداد انسان ها سبک و شیوه زندگی کردن وجود داشته باشد. محدود نمودن عناصر سبک زندگی به نوعی خاص، نه تنها ممکن نیست بلکه احتمال پیروی تمام انسان ها از یک سبک خاص بسیار کم است. در صورتی که بخواهیم یک ویژگی مهم و ضروری برای سبک زندگی در نظر بگیریم این است که یک انسان بکوشد به ویژگی های انسانی پایبند باشد و بکوشد به سایر انسان ها تا حد ممکن شادمانی ارزانی دارد و خود را نیز در مسیر سلامت روح و جسم قرار دهد. سبک زندگی که فرد برمی گزیند هم تحت تأثیر خانواده ای است که در آن رشد می کند و هم بر خانواده ای که او تشکیل می دهد و فرزندی که خواهد داشت تأثیر می گذارد. در فصل بعد با تأثیرات خانواده بر فرد بیشتر آشنا خواهیم شد.



ارزشیابی شایستگی پودمان اول

ردیف	شاخص تحقق	نتایج مورد انتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحد‌های یادگیری)	عنوان پودمان (فصل)	
۳	ارائه سبک‌های زندگی مختلف در بافت‌های متنوع و شرح تفاوت‌ها و تشابه‌ها	بالاتر از حد انتظار	تحلیل سبک‌های زندگی و مؤلفه‌های متنوع آن در محیط زندگی	۱- تحلیل مفهوم سبک زندگی و عوامل مؤثر بر آن ۲- درک تفاوت سبک‌های زندگی و عوامل مؤثر بر این تفاوت	تبیین سبک زندگی	
۲	ارائه سبک‌های زندگی مختلف در محیط زندگی و شرح دلایل تفاوت	در حد انتظار				
۱	ارائه سبک زندگی واحد خانوادگی	پایین‌تر از حد انتظار				
نمره مستمر از ۵:						
نمره شایستگی پودمان:						
نمره پودمان از ۲۰:						

