



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سبک زندگی

LIFESTYLE



جمال پور - عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

خرداد ماه ۱۳۹۸

تاملی در واژه های :

زندگی و زنده مانی و سبک و روش

سبک زندگی به چه معناست؟

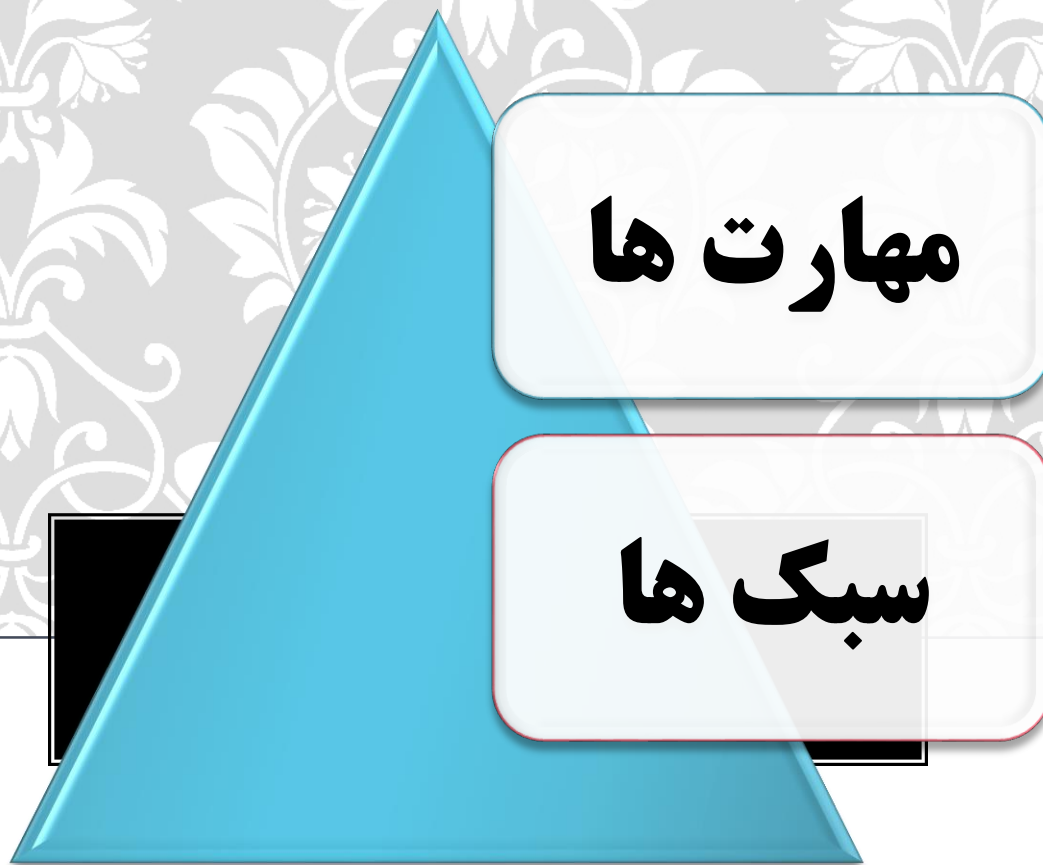
سبک زندگی (LIFE STYLE) برای توصیف شرایط زندگی انسان استفاده می‌شود. سبک زندگی مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی را در برمیگیرد. بیشتر مردم معتقدند که باید سبک زندگی‌شان را آزادانه انتخاب کنند.



مبنای پیدایش عبارت سبک زندگی

این عبارت پس از آنکه توسط مسلمانان از روش زندگی پیامبرشان، به عنوان یکی از چهار مرجع یافتن حکم خدا و رسولش - در کنار قرآن و عقل و إجماع علما - برگزیده شد، اخیراً توسط آلفرد آدلر در سال ۱۹۲۹ در غرب بازیابی واژه‌ای گردید.





سبک زندگی هر فرد متشکل از دو بخش:

- **مهارت ها** (تفکر و توانایی فرد که خود را در رفتار نشان می دهد یعنی به آنچه فکر می کند، عمل می کند).
- **سبک ها** (نشأت گرفته از ذهن می باشند که از اصول خاصی تبعیت نموده و محصول خاصی دارند).

