

سبک زندگی

نگاهی به سبک زندگی سالم در
زندگی و تحصیل

www.ketab.ir

مؤلف

سید حامد سجادیان جوردی

فهرست نویسی

سرشناسه	:	سجادیان چوردی، سیدحامد، ۱۳۴۸/۰۵/۲۸
عنوان و نام پدیدآوران	:	سیک زندگی: نگاهی به سیک زندگی سالم در زندگی و تحصیل / مولف سیدحامد سجادیان چوردی
مشخصات نشر	:	تهران، رشد فرهنگ، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	:	۱۰۶ ص
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۵۵۱-۶
وضعیت فهرستنویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص ۱۰۳-۱۰۶
عنوان دیگر	:	نگاهی به سیک زندگی سالم در زندگی و تحصیل
موضوع	:	شیوه زندگی Lifestyles
موضوع	:	شیوه زندگی -- ایران Lifestyles -- Iran
موضوع	:	راه و رسم زندگی Conduct of life
رده‌بندی کنگره	:	HQ۲۰۴۲
رده‌بندی دیویی	:	۳۰۶/۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۸۴۰۸۸۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا

این اثر مشمول قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ است. فردی که تمام یا بخشی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروف‌چینی، چاپ، فتوکپی و انواع دیگر چاپ، عکس‌برداری، تبدیل به pdf و به هر شکلی تکثیر، نشر، پخش و یا عرضه کند، در صورت آگاهی پدیدآورنده، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت و در هر صورت از نظر اخلاقی، شرعی و قانونی غیرمجاز است.

استفاده علمی به شکل متعارف و با ذکر منبع مجاز است.

نام کتاب	:	سیک زندگی: نگاهی به سیک زندگی سالم در زندگی و تحصیل
مؤلف	:	سیدحامد سجادیان جوردی
صفحه‌آرایی	:	انتشارات رشد فرهنگ
طراح جلد	:	درسا علی‌قلی‌خانی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	:	واصف
نوبت چاپ	:	اول - بهار ۱۴۰۱
شمارگان	:	۳۰۰ نسخه
بها	:	۵۰۰۰۰ تومان
قطع و رنگ	:	رقعی سیاه و سفید

www.ketab.ir

فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۶-۵۵۱-۲۰۵-۹۷۸-۹۷۲

ISBN: 978-622-۲۰۵-۵۵۱-۶

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

پیشگفتار

توجه به مفهوم سبک زندگی در جامعه ایرانی به سالهای اخیر باز می گردد. دلیل این امر تغییرات مداوم در شیوه های عینی زندگی مردم است. سبک زندگی الگوی نسبتاً ثابت زندگی روزمره سازمان یافته در چارچوب داشتن موفقیت در زندگی با توجه به منابع قابل دسترس است. سبک زندگی نمایانگر نگاه فرد به زندگی، جهان و ارزش های مورد قبول اوست. به بیان دیگر سبک زندگی سمبل و نماد هدایت افراد یک جامعه است که تمامی جنبه های زندگی آنها را در بر می گیرد. از آنجا که هر کنش گری برای نیازها و بیان خود به کمک امکانات، راه ها و روش های موجود، از اشیاء به شیوه خاصی استفاده می کند، نوع، ملرز رفتار و ترجیحات و جهت گیری های خاصی را در زندگی دارد، بنابراین سبک او با شخصیت ارتباط می یابد. سلامت جسم و روان تحت تاثیر عوامل مختلفی همچون روابط اجتماعی، تفریح، ورزش، کار، تغذیه و ... قرار دارد که مجموعه این عوامل سبک زندگی را تشکیل می دهد. شیوه زندگی سالم منبعی ارزشمند برای کاهش شیوع و تاثیر مشکلات بهداشتی و ارتقای سلامت، تطابق با عوامل استرس زای زندگی و بهبود کیفیت زندگی است. سبک زندگی به ما کمک می کند تا آنچه را که مردم انجام می دهند، دلیل انجام شان و معنی عمل شان برای خودشان و دیگران را درک کنیم.

فهرست مطالب

فصل یکم: سبک زندگی در نظریات مختلف.....	۹
مقدمه.....	۹
ریشه‌شناسی مفهوم سبک زندگی.....	۱۲
چرا جامعه‌شناسان از این اصطلاح استفاده می‌کنند.....	۱۵
روند تاریخی دیدگاه‌های نظری و پژوهش‌ها در خصوص سبک زندگی.....	۱۶
نظریه‌پردازی درباره سبک زندگی.....	۲۴
تعاریف سبک زندگی.....	۲۵
دیدگاه تورشتین وبلان.....	۲۸
دیدگاه گئورگ زیمل.....	۳۹
دیدگاه ماکس وبر.....	۴۰
مؤلفه های سبک زندگی.....	۴۰
ویژگی های مفهومی سبک زندگی.....	۴۱
نظریه‌پردازی راجع به دین و سبک زندگی.....	۴۶
مفهوم سبک زندگی اسلامی.....	۴۸
جمع‌بندی.....	۴۹
فصل دوم: نگاهی روانشناختی به سبک زندگی.....	۵۱
دیدگاه روانشناختی (آدلر و پیروان او) در باب سبک زندگی.....	۵۱
تعریف روانشناختی سبک زندگی.....	۵۴
انواع سبک زندگی.....	۵۶
دیدگاه کرت آدلر.....	۵۷
دیدگاه سوفیا دوریس.....	۵۷
دیدگاه لیدا سیجر.....	۵۸
دیدگاه آنتونی بروک.....	۵۸
دیدگاه هنری استین.....	۵۹
دیدگاه الکساندر مولر.....	۵۹
دیدگاه موساک.....	۶۰

۶۴.....	اضطراب، مکابزه‌های دفاعی و نقش آن در ایجاد شخصیت پایدار.....
۶۵.....	درخت سبک زندگی ادلر.....
۶۵.....	ریشه‌های درخت سبک زندگی.....
۷۳.....	فصل سوم: سبک زندگی تحصیلی.....
۷۳.....	سبک زندگی تحصیلی.....
۷۶.....	تاب‌آوری تحصیلی.....
۷۷.....	مشغولیت تحصیلی.....
۷۸.....	سرزندگی تحصیلی.....
۷۹.....	خوش‌بینی تحصیلی.....
۸۰.....	جهت‌گیری هدف تسلسلی.....
۸۲.....	درماندگی آموخته شده.....
۸۳.....	خودناتوان‌سازی.....
۸۵.....	اهمال‌کاری.....
۸۶.....	کناره‌گیری از تلاش.....
۸۶.....	استانداردگزینی‌های واقع‌گرایانه.....
۸۸.....	اجتناب از کمک‌طلبی.....
۹۱.....	فصل چهارم: آموزش.....
۹۱.....	سرسختی و تاب‌آوری روانی.....
۹۲.....	تعریف سرسختی و تاب‌آوری روانی.....
۹۳.....	فواید آموزش سرسختی و تاب‌آوری روانی.....
۹۴.....	عوامل موثر در انعطاف‌پذیری.....
۹۵.....	افراد تاب‌آور چگونه رفتار می‌کنند؟.....
۹۷.....	چگونه تاب‌آور شویم؟.....
۹۸.....	توصیه‌هایی برای تاب‌آوری.....
۹۹.....	مشکلات سازگاری یا انطباق.....
۱۰۰.....	علامه مشکلات سازگاری.....
۱۰۰.....	عوامل خطر ابتلا به اختلالات سازگاری.....
۱۰۱.....	درمان اختلالات سازگاری.....
۱۰۳.....	منابع.....