

سیک زندگی و راهبردهای پیش رو

نویسندگان:

دکتر علی اکبر سیاری

صعاون بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

امیر حسین اسدی

بیر و عضو کمیسیون سبک زندگی اسلامی-ایرانی، دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی

حاجت الاسلام آقای حاج شیخ ابوالقاسم یعقوبی

قائم مقام نماینده ولی فقیه در استان خراسان شمالی و امام جمعه شهر بجنورد

دکتر ابراهیم گلیمانی

سرپرست دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

دکتر محمد حسین تقدیسی

مدیر کل دفتر آموزش و ارتقای سلامت و خدمات بهداشت و رئیس دبیرخانه سبک زندگی سالم

سرهنگ پاسدار محمد رضا زدان پناه

رئیس دبیرخانه شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان خراسان شمالی

دکتر حسن خانی

معاون مرکز تحقیقات کاربردی سلامت همگانی و توسعه پایدار

شورای انتشارات مرکز تحقیقات کاربردی سلامت همگانی و توسعه پایدار

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

عنوان و نام پدیدآور: سبک زندگی و راهبردهای پیش رو/ نویسندگان علی اکبر سیاری ... [و دیگران: برای] شورای انتشارات مرکز تحقیقات کاربردی سلامت همگانی و توسعه پایدار دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی.

مشخصات نشر: تهران: آرویح ایرانیان، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۱۹۶ ص: جدول.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۰۴-۱۸۷-۶ : ۱۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: قیبا

یادداشت: نویسندگان علی اکبر سیاری، امیرحسین اسدی، ابوالقاسم یعقوبی، ابراهیم گلملکانی، محمدحسین تقدیسی، محمدرضا

یزدان پناه، حسن خانی.

موضوع: سبک زندگی - ایران

موضوع: سبک زندگی

موضوع: سبک زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

شماره: ۱۳۳۰ -

شماره: افزوده دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی. مرکز تحقیقات کاربردی سلامت همگانی و توسعه

پایدار، شورای انتشارات

رده بندی کنگره: ۶۰۴ H ۴۰۴ / اس ۹الف/

رده بندی دیویی: ۵۵۰ ۳۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۰۰۷۸

سبک زندگی و راهبردهای پیش رو

نویسندگان

علی اکبر سیاری، امیرحسین اسدی، ابوالقاسم یعقوبی، ابراهیم گلملکانی، محمدحسین تقدیسی،

محمدرضا یزدان پناه، حسن خانی

چاپ: اول - ۱۳۹۲

نشر: آرویح ایرانیان

صفحه آرا: مریم اکبری پور

شمارگان: ۲۰۰۰

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۰۴-۱۸۷-۶

کلیه حقوق معنوی و صادی این کتاب متعلق به مرکز تحقیقات کاربردی سلامت همگانی و توسعه پایدار، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی است و حق چاپ و نشر برای این مرکز محفوظ است.

نشانی: خراسان شمالی، بجنورد، ستاد مرکزی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی، ساختمان مرکز تحقیقات کاربردی سلامت همگانی و توسعه پایدار

کد پستی: ۷۴۸۷۷ - ۹۴۱۴۹، تلفن: ۰۵۸۴-۲۲۳۹۸۶۹، فاکس: ۰۵۸۴-۲۲۳۷۰۳۶

پیش گفتار

تأکیدات متوالی مقام معظم رهبری در موضوع سبک زندگی و نگاهی اجمالی به وضعیت فرهنگی دنیای مدرن، لزوم تبیین زیرساخت های سبک زندگی و تدوین برنامه جامع سبک زندگی با توجه به ظرفیت های بومی، اجتماعی، قومی و فرهنگی را ضروری می سازد. سبک زندگی، راه و روش زیستن است و روش زیستن، بر طبق فلسفه زیستن مشخص می گردد.

با توجه به عواملی همچون رشد سریع فناوری در کشور، تاثیر مضاعف فناوری در حوزه های مختلف زندگی مردم، تهاجم فرهنگی، فشار و تحریم اقتصادی، توسعه فضای مجازی و تهدیدها و فرصت های این فضا برای فرهنگ و هویت ملی، مباحث جمعیتی و تأکیدات صاحب نظران بر بحران جمعیتی پیش رو، آرمان های انقلاب اسلامی و لزوم دستیابی به آرمان ها و اسناد بالا دستی، فناوری های ارتباطی در کشور و تأثیرات آن بر شیوه زندگی، ضرورت دارد تا دست اندرکاران عرصه فرهنگی کشور با سرعت و جدیت تدوین برنامه جامع سبک زندگی اسلامی ایرانی و پیگیری منویات مقام معظم رهبری اقدام نمایند.

امید است با تبیین الگوی جامع سبک زندگی ایرانی اسلامی، زمینه گسترش و نشر فرهنگ غنی اسلامی ایرانی در نسل جدید را خالص آن ها بدرستی فراهم شود که این مهم می تواند بزرگترین مانع در برابر نفوذ فرهنگ بیگانه و جوگیرانه اثر مخرب آن در جامعه باشد. به نظر می رسد درک صحیح و تعمیق فرهنگ اصیل دینی جومی در امتداد بویژه جوانان مهمترین راه برای ایجاد این صلابت فرهنگی باشد و البته از یاد نبریم، بیشتتر از آن که نیاز به کتاب و موعظه داشته باشیم نیاز به کردار و عمل داریم و اولی ترین میدان عمل، حیطه خود است.

بهر روی این کتاب که به همت مسئولان و محققان مرکز تحقیقات کاربردی سلامت همگانی و توسعه پایدار دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی، شورای عالی انقلاب فرهنگی کشور و معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی تدوین گشته است تلاش دارد تا با بررسی اجمالی مباحث مرتبط با سبک زندگی، نقشی ولو بسیار اندک در ارتقای سبک زندگی جامعه داشته باشد.

دکتر ابرهیم گلیمکانی

سرپرست دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی و

رئیس مرکز تحقیقات کاربردی سلامت همگانی و توسعه پایدار

مهرماه ۱۳۹۲

پیش گفتار

کتاب سبک زندگی و راهبردهای پیش رو با همت بلند مسئولان و محققین مرکز تحقیقات کاربردی سلامت همگانی و توسعه پایدار دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی، شورای عالی انقلاب فرهنگی کشور و معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی در سالروز سفر پر خیر و برکت مقام معظم رهبری به استان گنجدینه فرهنگ ها، استان خراسان شمالی منتشر گردیده است، نشان از همت عالی مسئولان این استان جهت تحقق برنامه های کلان توسعه ای کشور بر اساس چشم انداز جمهوری اسلامی ایران در افق ۱۴۰۴ و نقشه علمی کشور می باشد.

یقیناً ارتقای سلامت شهروندان با رویکرد به سبک زندگی سالم نقش بسیار مهمی در افزایش توانمندی جوامع و رسیدن به توسعه پایدار ایفا می کند. ارتقای سلامت جامعه اولویت اصلی نظام اسلامی بوده و تضمین کننده رفاه و پیشرفت کشور است و این امر در برنامه پنجم توسعه و اهداف سند چشم انداز ۲۰ ساله مورد تاکید قرار گرفته است، لیکن دستیابی به آن با محور قرار دادن اصل پژوهش و توجه به دستاوردهای علمی معاصر، تجربیات و کارکردهای علمی آنان و تجربیات و همچنین کارکردهای علمی دست اندرکاران نظام توسعه، میسر می گردد.

امروز با استعانت از خداوند متعال، مسئولان و مشارکت مردم شریف می توان با ارتقا و اجرای فرهنگ سبک زندگی ایرانی و اسلامی شاهد موفقیت های بارز و شایسته در نظام سلامت ایران اسلامی باشیم. بنده ضمن تشکر صمیمانه از همه دست اندرکاران که در تدوین و انتشار این کتاب نقش آفرینی نموده اند، امیدوارم انتشار این کتاب بتواند در توسعه فرهنگ عمومی جامعه و نیز مسئولان تصمیم گیر و اجرایی کشور در حوزه سبک زندگی اسلامی-ایرانی نقش موثر داشته باشد.

دکتر علی لاریجانی

رئیس مجلس شورای اسلامی

مهرماه ۱۳۹۲

بسمه تعالی

اصل قضیه، درست کردن سبک زندگی است. رفتار اجتماعی است، اخلاق عمومی است، فرهنگ زندگی است. باید در این بخش، ما پیش برویم، باید تلاش کنیم. تمدن نوین اسلامی که ما مدعی اش هستیم و دنبالش هستیم و انقلاب اسلامی می خواهد آنرا بوجود آورد، بدون این بخش، تحقق پیدا نخواهد کرد.

(مقام معظم رهبری - ۱۳۹۱/۷/۲۳ در دیدار با جوانان و مردم خراسان شمالی)

پیشگفتار

سبک زندگی همان شاخص ها و الگوهای زندگی روزمره بشر در دنیای خاکی است و تمام عادات و روش هایی را که فرد یا اعضای یک جامعه به آنها خو کرده یا عملاً با آنها سروکار دارند مانند الگوهای روابط اجتماعی، سرگرمی، تغذیه، مصرف، پوشش و آرایش و ... را در بر می گیرد و اغلب، نگرش ها، ارزش ها و جهان بینی فرد و گروهی را که عضو آنست منعکس می کند. سبک زندگی بر اقتصاد، سیاست، فرهنگ، روابط اجتماعی، سلامت و دانش عمومی جامعه، تأثیر گذارده و از آنها نیز تأثیر می پذیرد.

سبک زندگی، الگویی برآمده از ارزش ها و باورها مشترک یک گروه یا جامعه است که بصورت رفتارهای مشترک، ظاهر می شود. سبک زندگی اسلامی - ایرانی، سبکی از زندگی مبتنی بر آموزه های دین مبین اسلام است که با آداب و رسوم و فرهنگ غنی ایرانی در آمیخته است. سبک زندگی در فرهنگ ما با مفاهیمی چون فرهنگ زندگی سالم و سلامت جسمانی، سیره و سنت پیشینیان و آداب و رسوم اجتماعی مردم، راه و رسم زندگی و اخلاق و رفتار مردم به یک شکل عقل معاش و چگونگی گذران اوقات مردم و ... سروکار دارد.

تلاش جوامع غربی بر ترویج سبک زندگی غربی، ترویج منیت و فرد گرایی، تجارت سرمایه و مادیات است که این ترویج، تأثیر بسیار شدیدی بر تمامی حوزه های اقتصادی، سیاسی و فرهنگی مردم کشورهای جهان داشته و علاوه بر تضمین سودآوری برای صنایع غربی، هژمونی سبک زندگی جوامع را نیز دچار تحول نموده که جا دارد مدیران فرهنگی کشور، نگاهی ویژه و با تدبیر به این موضوع داشته باشند.

تاکیدات متوالی مقام معظم رهبری (حفظه الله) در موضوع سبک زندگی و نگاهی اجمالی به وضعیت فرهنگی دنیای کنونی، لزوم فراهم نمودن زیرساخت های سبک زندگی و تدوین برنامه جامع سبک زندگی اسلامی - ایرانی را در سطح ملی با توجه به ظرفیت های بومی، اجتماعی، قومی و فرهنگی ضروری می سازد. در این راستا ما باید بحال تبیین فرهنگ زندگی و تحقق آن به شکل مطلوب اسلامی باشیم.

بن مایه های این فرهنگ یعنی خردورزی، اخلاق و حقوق را اسلام در اختیار ما قرار داده است. باید یادآوری نمود که سبک زندگی و رفتار اجتماعی افراد، تابع تفسیر هر فرد و گروه از زندگی آنان است. به طور طبیعی هر هدفی که ما برای زندگی معین کنیم، متناسب با خود، یک سبک زندگی پیشنهاد می دهد. همچنین لازمه پیشرفت در سبک زندگی، این است که فرد به هدف خود از زندگی ایمان داشته باشد. بدون ایمان به هدف، پیشرفت در سبک زندگی امکان پذیر نیست و کار درست صورت نمی گیرد. مسئله ایمان مهم است. ایمان به یک اصل، ایمان به یک لنگرگاه، اصل اعتقاد، یک چنین ایمانی باید وجود داشته باشد چرا که براساس این ایمان، سبک زندگی انتخاب خواهد شد. از آنجا که سبک زندگی موضوعی انتخابی توسط خود افراد است، باید شرایطی فراهم شود که افراد با بصیرت، سبک زندگی را از راه خود را انتخاب کنند که مستلزم گفتمان سازی پیرامون سبک زندگی اسلامی - ایرانی و زندگی سالم است. طبیعت سبک زندگی، تحت تاثیر نظامات اجتماعی، تغییرات فناوری، تبلیغات رسانه ای، رفتار گروه ها مرجع و ... است. سبک زندگی اعضای جامعه ما نیز کم و بیش در حال تغییر است. در این راستا به گفتن تالاب اسلامی در جامعه ما تقویت گردیده و برنامه جامع سبک زندگی با رویکرد اسلامی - ایرانی تدوین و شروع شد. برای این تحول فرهنگی - اجتماعی تحت رهنمود های مقام معظم رهبری (حفظه الله) با مشارکت خود مردم و پشتیبانی رسانه ها و دستگاه های متولی فراهم شود. در این میان، دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی با راه اندازی کمیسیون تدوین برنامه جامع سبک زندگی اسلامی - ایرانی و دعوت از نخبگان اندیشمندان حوزه و دانشگاه و دست اندرکاران مدیریت فرهنگی کشور، تلاش نموده است تا با نگاهی بین المللی، در عین توجه به واقعیات جامعه و فرهنگ عمومی کشور، نسبت به فراهم نمودن زمینه های تدوین برنامه جامع سبک زندگی اسلامی - ایرانی اقدام نماید و در این راه و مسیر، دست تمامی اندیشمندان، صاحب نظران، اساتید حوزه و دانشگاه و جوانان را در جهت اعتلای سبک زندگی کنونی مردم به گرمی می فشارد.

دکتر علیرضا علی احمدی

رئیس کمیسیون سبک زندگی اسلامی - ایرانی

دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی

مهرماه ۱۳۹۲

پیش گفتار

توجه ویژه و اولویت بخشی به فعالیت های علمی و پژوهشی در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در ابعاد مختلف، چندی است بارقه ی رویدادهای مختلفی در سطح ملی و بین المللی را پدید آورده و باعث خرسندی دوستداران علم و دانش و فعالین حوزه خدمات بهداشتی درمانی شده است.

بی تردید ارتقای سلامتی و رسیدن به توسعه پایدار در بهداشت و درمان جامعه که از آغاز انقلاب شکوهرسان اسلامی سرلوحه سیاست های مسئولین بوده و در برنامه های پنج گانه توسعه و سند چشم انداز ۲۰۲۵ به نیز مورد تاکید جدی قرار گرفته است، می تواند متضمن رفاه و پیشرفت کشور باشد این امر در سایه توجه ویژه به فرمایشات مقام معظم رهبری در تغییر سبک زندگی جامعه براساس سبک زندگی ایرانی و اسلامی محقق خواهد شد.

چنانکه تعریف امروزی سلامت بر نگاه سازمان جهانی بهداشت، از نداشتن بیماری به احساس رضایت کامل جسمی، روانی و نشاط اجتماعی و پاسخ مثبت به محرک های درونی و بیرونی و عواملی مانند افزایش امید به زندگی و نداشتن وظایف منفی تغییر یافته است، این مهم فقط با توسعه مویرگی شبکه های بهداشت و درمان در کوچکترین ده ها، روستاها و شهرها مانند آنچه در ایران اسلامی اتفاق افتاده، قابل دستیابی برای سایر کشورهای در حال توسعه حاصل آن را در ریشه کنی فلج اطفال، حذف سرخک، پوشش همگانی واکسیناسیون و خدمات بهداشتی درمانی، کاهش مرگ و میر مادران و نوزادان که از نتایج این توسعه بوده، می توان دید. از سوی دیگر رعایت سبک زندگی سالم برای حفظ سلامت از جمله مواردی است که به ویژه در دهه های اخیر و با توسعه یافته ی پیشرفت جوامع انسانی به شدت توصیه می شود چرا که بسیاری از صاحب نظران معتقدند تنها با رعایت سبک زندگی سالم مطابق توصیه های اندیشمندان دینی و پزشکان، روانشناسان و روانپزشکان میتوان سلامت روحی و جسمی را که هر دو لازم و ملزوم یکدیگرند را حفظ کرد. بنا به فرمایش مقام معظم رهبری در بحث سبک و فرهنگ زندگی، اسلام عزیز همی نیازهای انسان را برآورده می سازد و دانشوران حوزه سلامت باید علاوه بر تلاش در فقه و حقوق، در بحث اخلاق اسلامی و عقل و سلوک عملی اسلام نیز کارهای متراکم و با کیفیت انجام دهند تا نتایج این تلاش ها مبنای برنامه ریزی و تعلیم نسل ها قرار گیرد. لذا ارتقای سلامت جامعه اولویت اصلی نظام اسلامی بوده و تضمین کننده رفاه و پیشرفت کشور است و همانگونه که اشاره شد این امر در برنامه پنجم توسعه و اهداف سند چشم انداز ۲۰۲۵ - ساله مورد تاکید جدی قرار گرفته است، لیکن دستیابی به آن با محور قرار دادن اصل پژوهش و توجه به دستاوردهای علمی متخصصان و تجربیات و کارکردهای علمی دست اندرکاران نظام سلامت جامعه میسر می شود.

اینجانب ضمن تشکر صمیمانه از مدیران و کارکنان خدوم دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی
خصوصاً مولفین این کتاب ارزشمند، رونمایی آن را در سالروز سفر به یاد ماندنی مقام معظم رهبری
موجب تعالی و ارتقاء سلامت شهروندان عزیزمان در سطح استان می دانم.

دکتر رضا الرضا عزیزی

نماینده مردم شریف شهرستان شیروان در مجلس شورای اسلامی

رئیس هیات مدیران و اعضای هیات مدیره

مهرماه ۱۳۹۲

www.ketab.ir

پیش گفتار

در طول ۳۰ سال گذشته، تعریف سازمان جهانی بهداشت از شیوه زندگی موجب درک گسترده نری از عوامل تعیین کننده یک شیوه زندگی سالم شده است. طبق این تعریف: شیوه زندگی راهی برای زندگی بر اساس الگوهای قابل تعریف رفتار است که از طریق تعامل بین ویژگی های فردی مردم و روابط اجتماعی آن ها و نیز شرایط زندگی اجتماعی، اقتصادی و محیطی مربوطه تعیین می شود.

تعریف سازمان جهانی بهداشت حاکی از آن است برای تغییر شیوه زندگی باید در راستای تغییر فرد، تغییر محیط زیستی و اجتماعی مؤثر در رفتار یا شیوه زندگی نیز لحاظ گردد. این تعریف بیشتر مؤید آن است که عوامل زیادی در تعیین روش مناسب برای زندگی در جامعه تاثیر دارند.

این تعریف بازسازی شده از شیوه زندگی باید علاوه بر عوامل مؤثر در تغذیه، تحرک فیزیکی، مصرف الکل و مواد مخدر، تأثیر شرایط و فرآیندهای اجتماعی نظیر وضعیت اقتصادی اجتماعی و روابط اجتماعی حاکم بر جامعه را محاسبه نموده و شیوه زندگی را در بستر جامعه مورد ارزیابی قرار دهد.

چشم اندازهای اخیر در مورد عوامل تعیین کننده سلامت مردم، درک ما را از عناصر تشکیل دهنده یک شیوه زندگی سالم توسعه داده است که یادگیری مادام العمر، فعالیت های اجتماعی و روابط اجتماعی و حتی حس هدف من و معنای بودن زندگی، معنویت و امید از عناصر اصلی یک شیوه زندگی سالم است.

بیانات مقام معظم رهبری و پیوند سبک زندگی و فرهنگ اسلامی، ایرانی این موضوع را از نگاه موردی و جزیره ای به رویکردی سیستماتیک و استراتژی برای گشای دست یابی به توسعه پایدار تبدیل نمود، تا همه نهاد ها و ارگان های جامعه همگرا و همساز در راستای ترویج سبک زندگی سالم همه جانبه، تلاش نمایند.

این کتاب با نگاهی همه جانبه به مقوله سبک زندگی و ارائه پیشنهاداتی به نهاد های مختلف جامعه، پاسخگوی چگونگی مدیریت هماهنگ و یکپارچه در ساختن و استقرار سیستم های مختلف مدیریتی و ارتباط منطقی ایجاد نمودن میان فعالیت های مؤثر بر سبک زندگی سالم است.

زندگی در جامعه اسلامی نیازمند نقشه راه ترویج سبک زندگی سالم متناسب با فرهنگ اسلامی، ایرانی و همچنین بهره وری از دیدگاه های اندیشمندان حوزه علوم اجتماعی و سلامت است. در راستای افق ایران ۱۴۰۴ این کتاب کلید و آغازی در پاسخ به دغدغه های مدیران و پژوهشگران در روند ترویج سبک زندگی سالم می باشد. در پایان جا دارد از کلیه مشارکت کنندگان در تدوین این مجموعه تشکر نموده، موفقیت روز افزون آنان را در توسعه ابعاد و ساز و کارهای اجرایی شدن آن را خداوند متعال مسئلت نمایم.

دکتر علی اکبر سیاری

معاون بهداشت

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

مهرماه ۱۳۹۲

www.ketab.ir

پیش گفتار

از گذشته های دور همواره این سوال مطرح بوده که رفتار انسان ها چگونه و تحت چه عواملی شکل می گیرد، چگونه می توان رفتارها را تغییر داده یا اصلاح نمود؟ آیا رفتار فرد تنها با آموزش به او تغییر می یابد یا عوامل اجتماعی نیز در این تغییر رفتار نقش مهمی را ایفا می کند؟ "پاولوف" رفتارهای انسان را حاصل شرطی شدن نسبت به محرک های خاص تلقی می نمود و "اسکینر" و "ثورندایک" برای تعیین رفتار انسان بر پاداش و تقویت تاکید می کردند و معتقد بودند هر پاسخی که با یک محرک تقویت کننده دنبال شود تکرار می گردد. گروهی بر وضعیت زیستی تاکید نموده و بر این باورند که با تغییر فعل و انفعالات فیزیولوژیکی بدن، رفتارها نیز تغییر می یابند، برخی همچون مازلو عقیده دارند که نیاز ها ذاتی هستند و این نیازها مال کننده و هدایت کننده رفتارهای افراد هستند. انسان موجودی صرفاً زیستی نیست که فقط برای ارضای نیازهای فیزیولوژیکی تلاش کند. رفتار فرد در ارتباط با افراد دیگر و محیطی که او را محصور نموده است، می گیرد. نگاهی عمیق تر به رفتار انسان نشان می دهد که رفتار، تحت تاثیر فاکتورهای فردی، اجتماعی، عوامل سازمانی و همچنین عوامل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی قرار دارد. به عبارت دیگر سبک زندگی انسان به صورت خلق الیاسعه و انفرادی نیست که جدا و منفک از بستر اجتماعی مطالعه و بررسی نمود. انسان موجودی اجتماعی است و هر فرد در بستر جامعه توانایی ها و مهارت های جسمی، روانی، اجتماعی و تحصیلی را کسب می کند و برای بقا و ادامه زندگی خود بدانها نیاز دارد. "واتسون" دانشمند آمریکایی معتقد است که انسان از آغاز زندگی در فرایند محیط ساخته می شود. اکثر دانشمندان نیز بر این عقیده اند که شخصیت فرد بیشتر تابع روابط محیط زندگی او می باشد و با تغییر روابط اجتماعی، شخصیت او نیز تغییر می کند. اساتید ادعای نهفته یا بالقوه انسان می تواند تحت عوامل اجتماعی، تربیت و تقویت و یا برعکس تضعیف و بلامرورود به تعبیر دیگر می توان چنین نتیجه گرفت که نهادهای اجتماعی از عوامل مهم سازنده سبک زندگی سال انسان محسوب می شوند. در ابتدا سبک زندگی معرف ثروت و موقعیت اجتماعی افراد و غالباً عنوان شخص برای تعیین طبقه اجتماعی بکار می رفت در صورتیکه امروزه سبک زندگی مجموعه ای از تمام مناسبات همه رفتارها و فعالیت های فرد در جریان زندگی روزمره محسوب می گردد. بهبود و اصلاح سبک زندگی از جدی ترین کارهایی است که باید صورت پذیرد و برای انجام این وظیفه باید به بررسی شاخص های رشد اقتصادی و اجتماعی، فرهنگی و بهداشتی در جامعه پرداخت. در واقع تمامی عناصر جامعه باید در شرایطی رو به بهبود قرار گیرند تا اصلاح سبک زندگی صورت گیرد.

در ترویج سبک زندگی سالم هر چند دانش فردی پیرامون مواردی همچون مقابله با استرس، استعمال دخانیات و مصرف مواد مخدر و حتی بستن کمربند ایمنی نقش دارد اما موقعیت های ساختاری و کارکردی اجتماعی در انتخاب سبک زندگی سالم یا غیر سالم نقش بسزایی دارد. رسانه ها، سیاست گذاران و همچنین نحوه سیاستگذاری بعنوان فراهم کننده بستر رفتار و سبک زندگی سالم وظیفه عمده

ای بعهده دارند و بطور خلاصه می توان گفت عدالت اجتماعی جهت برابری در انتخاب سبک زندگی سالم تر، توزیع عادلانه سرمایه های فرهنگی، عملکرد نهاد ها و ارگانهای اجتماعی فن آوری های نوین ارتباطی و از همه مهمتر فرهنگ خودساخته بستر بروز سبک زندگی سالم را در جا معه فراهم می نماید. بی تردید سبک زندگی سالم بعنوان پدیده اجتماعی در فرایند جامعه شکل میگیرد و اگر برنامه های مداخله ای بصورت موردی، غیرسیستماتیک و بدون توجه و شناخت فرهنگ جامعه تدوین گردد حاصلی جز تلف کردن وقت و بودجه و نیروی انسانی نخواهد داشت. سبک زندگی سالم یا همه پیچیدگی ها و ضرورت وافق و تصمیم گیری در مورد چگونگی ترویج آن، نیازمند مدیریتی هماهنگ، منسجم، عقلانی و سیستماتیک برای دست یابی به توسعه پایدار است.

دکتر محمد حسین بنده
مدیر کل آموزش و ارتقای سلامت
رئیس دبیرخانه سبک زندگی سالم و ارتقا بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مهرماه ۱۳۹۲

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲۵	بیان موضوع
۳۹	راهبرد کلان ۶
۳۹	الف - راهبردهای ملی
۴۱	ب - اقدامات
۴۳	برنامه پنج‌ساله سبک زندگی
۴۳	فصل اول: فرهنگ سیاسی ایرانی
۴۳	ماده ۱
۴۳	ماده ۲
۴۳	ماده ۳
۴۴	ماده ۹
۴۵	ماده ۱۰
۴۶	سبک زندگی
۴۶	سابقه مفهوم سبک زندگی در غرب
۴۶	تورشتاین وبلن
۴۷	زیمل
۴۷	ماکس وبر

۴۸	 رایمر
۵۰	 آنتونی گیدنز
۵۳	 پیر بورديو
۶۰	 تعريف سبك زندگى
۷۶	 ويژگى‌هاى سبك زندگى
۸۰	 رؤس مباحث سبك زندگى
۸۴	 آموزش و سبك زندگى
۹۰	 رسانه و سبك زندگى
۹۹	 راهكارهاى تغيير سبك زندگى
۱۰۲	 عملكردهاى پيشنهادى در حوزه سبك زندگى براى نهادها
۱۴۳	 پيوست شماره ۱
۱۴۷	 پيوست شماره ۲
۱۶۰	 پيوست شماره ۳
۱۷۳	 پيوست شماره ۴
۱۸۶	 پيوست شماره ۵