

شیوه‌های نوین  
در زندگی سالم

مؤلف و پژوهشگر:

الهام سادات سلجوقیان

|                     |                                                                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | سلجوقیان، الهام السادات، ۱۳۵۴-                                    |
| عنوان و نام پدیدآور | شیوه های نوین در زندگی سالم/ مولف و پژوهشگر الهام سادات سلجوقیان. |
| مشخصات نشر          | اصفهان: چشم ساعی، ۱۳۹۵.                                           |
| مشخصات ظاهری        | ۱۲۶ص.: مصور(بخشی رنگی).                                           |
| شابک                | ۱۸۰۰۰ریال: ۶-۷۱-۸۴۱۹-۶۰۰-۹۷۸                                      |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا                                                               |
| موضوع               | شیوه های زندگی                                                    |
| موضوع               | Lifestyles                                                        |
| موضوع               | سلامتی                                                            |
| موضوع               | Health                                                            |
| راستی کاغذ          | ۱۳۹۵ ش ۸/س/ HQ۲۰۴۲                                                |
| رده بندی یویی       | ۳۰۶/۲                                                             |
| شماره کتابشناسی ملی | ۴۵۵۲۸۴۱                                                           |

انتشارات چشم ساعی: میدان جمهوری (دروازه تهران)، جنب بانک مسکن، کوچه بنفشه ۲، کوچه استقلال.

تلفن: ۰۳۱۳۳۳۸۲۹۲۵



|                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| عنوان کتاب           | : شیوه های نوین در زندگی سالم |
| مؤلف و پژوهشگر       | : الهام سادات سلجوقیان        |
| ناشر                 | : انتشارات چشم ساعی           |
| طراح جلد             | : الهام سادات سلجوقیان        |
| ناظر فنی چاپ و تولید | : الهام سادات سلجوقیان        |
| نوبت چاپ             | : چاپ اول                     |
| شمارگان              | : ۱۰۰۰ نسخه                   |
| قیمت                 | : ۱۸۰۰۰ تومان                 |
| شابک                 | : ۶-۷۱-۸۴۱۹-۶۰۰-۹۷۸           |

## فهرست عناوین

- مقدمه ..... ۱
- معیارهای زندگی سالم چیست؟ ..... ۴
- شیوه های زندگی سالم برای نوجوانان ..... ۹
- بعد آموزشگاهی ..... ۹
- بعد اجتماعی ..... ۱۰
- ۱- راه های کنترل و پیشگیری از رفتارهای پرخطر ..... ۱۱
- بعد فردی ..... ۱۱
- ۲- ابتلا به استوماتیت ..... نظیر: ..... ۱۲
- ارتقا سبک زندگی سالم در میان نوجوانان و جوانان ..... ۱۴
- نوسازی مفهوم شیوه زندگی سالم ..... ۱۸
- تعریف شیوه زندگی ..... ۲۵
- نوسازی مفهوم شیوه زندگی ..... ۲۹
- مدل کیفیت زندگی ..... ۳۶
- گام مؤثر برای زندگی سالم ..... ۵۰
- پیش به سوی نوشیدنی های سالم ..... ۵۱
- به جای خوراکی های نامناسب و شیرینی ها میوه و آجیل را دریاب ..... ۵۲
- حجم غذا را کاهش دهید ..... ۵۳
- گوشت سفید و کم چرب پرندگان را دریابید ..... ۵۴
- آرد کامل (سبوس دار) به جای آردهای تصفیه شده ..... ۵۵
- سبزی ها را جایگزین سیب زمینی سرخ کرده بکنید ..... ۵۶

- شیوه‌ی پخت تان را تغییر دهید..... ۵۷
- جای سس کنار غذاست نه قاطی غذا..... ۵۸
- کم کم به مصرف شیر کم چرب عادت کنید..... ۵۹
- غذایتان را با مصرف سوپ یا سالاد آغاز کنید..... ۶۰
- شیوه زندگی چیست؟..... ۶۱
- شیوه زندگی سالم:..... ۶۲
- عوامل مؤثر بر شیوه زندگی:..... ۶۳
- آیا میدانید سه اصل زندگی سالم چیست؟..... ۶۳
- با ۹ روش ساده زندگی تان را تغییر دهید!..... ۷۰
- ارتقا سبک زندگی سالم در میان جوانان و جوانان..... ۷۶
- راه پیشگیری از اعتیاد نوجوانان..... ۷۸
- ۱۴ حدیث زندگی سالم از امام (ع)..... ۸۸
- گزینش دوست..... ۸۸
- ۱- الإمام علیّ علیه السلام الصّاحِبُ کَالرُّقْعَةِ فِی الْوُجُوهِ اتَّخِذْهُ مُشَاكِلًا..... ۸۸
- رعایت اولویّت‌ها..... ۹۰
- ۲- الإمام علیّ علیه السلام مَنْ اشْتَغَلَ بِغَیْرِ الْمَهْمِ ضَيَّعَ الْمَهْمَ..... ۹۰
- کم گویی و گزیده گویی..... ۹۱
- ۳- الإمام علیّ علیه السلام مَنْ عَلِمَ أَنَّهُ مُوَاحِذٌ بِقَوْلِهِ فَلْيَقْصِرْ فِی الْمَقَالِ..... ۹۱
- آموزش مهمترها..... ۹۲
- ۴- الإمام علیّ علیه السلام: إِنْ رَأَيْتَ لَا يَتَسَعُ لِكُلِّ شَيْءٍ فَرَعُهُ لِلْمَهْمِ..... ۹۲
- اول اندیشه، و آنگهی گفتار..... ۹۴

- آراستگی ..... ۹۵
- ۶- الإمام علی علیه السلام: التَّجَمُّلُ مِنْ أَخْلَاقِ الْمُؤْمِنِينَ ..... ۹۵
- همنشینی با گل ..... ۹۶
- رابطه پدران و فرزندان ..... ۹۸
- رابطه پرخوری و بیماری ..... ۹۹
- قدر عادت کسی داند که ..... ۱۰۰
- دو جنبه‌ی پایدار ..... ۱۰۲
- کمال و نشین ..... ۱۰۳
- خودپسندان ..... ۱۰۴
- اصلاح خویش ..... ۱۰۶
- احادیث معصومین برای رب‌بوانان ..... ۱۰۷
- نتیجه‌گیری ..... ۱۰۹



## مقدمه

در طول تاریخ برای همه انسان‌ها این سؤال مطرح بوده است که هدف زندگی چیست و انسان برای چه زندگی می‌کند و در واقع هدف انسان از زندگی و در زندگی چه باید باشد. آفریدگار این نظام هستی، جهان و انسان را به چه هدفی آفرید. هدف خلقت جهان و انسان چیست. باید توجه داشت، منظور از سؤال یاد شده این نیست که بدانیم غایت این آفرینش چیست بلکه منظور بررسی هدف و کمال انسان هست. به دیگر سخن، ماهیت انسان چیست، تا بررسی گردد، هدف زندگی شایسته آدمی در این جهان چه هست. یکی از آموزه‌های مشترک همه ادیان الهی این است که در متون دینی؛ از یک سو، سبک زندگی غیر الهی مذمت و تخطئه شده است و آسیب شناسی درخوری از سبک زندگی آنان، به عمل آمده است. این نکته، هم ناظر به ساحت دینی انسان‌ها و هم ناظر به ساحت جمعی آدمی است. برخی از آیات قرآن، وضع موجود انسان را مورد مذمت قرار می‌دهد. مانند سوره عصر، آیه ۲؛ احزاب، ۷۲؛ ابراهیم، ۳۴؛ علق، ۶؛ مارج، ۹ و ۲۰؛ اسراء، ۱۱، ۶۷ و ۱۰۰؛ حج، ۶۶؛ شوری، ۴۸؛ زخرف، ۱۵. و برخی دیگر از آیات قرآن، بخشی از ساحت جمعی انسان‌ها را مورد نکوهش قرار می‌دهد. مانند سوره عنکبوت، آیه ۲ و ۳؛ انفال، ۲۵؛ ابراهیم، ۴۲؛ اعراف، ۹۴ و ۹۵. از سوی دیگر، در برخی از آیات، سبک زندگی



مورد تأیید اسلام نیز بیان شده است، تا انسان‌ها بدانند، سبک زندگی مطلوب اسلامی چیست و ویژگی‌ها و آثار آن چه هست و رسیدن به آن، ممکن است. غایت آموزه‌های دینی، رهایی از وضع موجود سبک زندگی غیر اسلامی و رسیدن به «حیات طیبه» هست. از این رو، مبدأ نظام آفرینش را به گونه‌های مختلف بیان کرده و نیز مبدأ آفرینش خود انسان و بیان زندگی دنیوی او را ترسیم نموده و دو نوع سبک زندگی الهی و غیر الهی را بیان کرده و ویژگی‌ها و آثار هر دو را به شکل واضح آشکار می‌سازد. در این پژوهش تلاش شده است در راستای رسیدن به سبک زندگی اسلامی، «حیات طیبه» از منظر قرآن مورد بررسی قرار گیرد و مفهوم آن و زوایای عمیقش در بستر آیات قرآن و با پیروی از تفسیر قرآن تبیین شود.

﴿وَلَا تَشْتَرُوا بِعَهْدِ اللَّهِ ثَمَنًا قَلِيلًا إِنَّمَا عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ \* مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّهُ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ \* مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً صَالِحَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾<sup>۱</sup>



«پیمان خدا را به بهای ناچیزی نفروشید. زیرا آنچه نزد خدا است - اگر بدانید- قطعاً برای شما بهتر است. آنچه نزد شما است، تمام می‌شود و آنچه نزد خدا است پایدار. و قطعاً کسانی را که صبوری و شکیبایی ورزیدند، به بهتر از آنچه عمل می‌کردند، پاداش خواهیم داد. هر کس، از مرد یا زن، کار شایسته کند و مؤمن باشد، قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌ای حیات می‌بخشیم و مسلماً به آنان بهتر از آنچه انجام می‌دادند، پاداش خواهیم داد» بین انسان و پروردگار جهانیان، عهد و پیمانی است که پاسداشت آن، درهای معنوی را می‌نشد و آدمی را به «حیات طیبه» و سبک زندگی نوین رهنمون می‌سازد، تا او را به بارگاه رحمت الهی و جهان «عندیت» برساند. جهانی که پایدار و همیشگی است و زندگی سالم و شادمانی را بر خوردار از آن زندگی، هرگز تباہ نمی‌شود.

راه یافتن به جهان «عندالله» و «حیات طیبه»، ایمان و عمل صالح و بردباری مؤمنان است که عهد و پیمان خدا را نشکسته و به بهای ناچیز آن را نفروخته‌اند. و به جهت بهتر عمل کردن، به سود بی‌ظنیر و غیر قابل وصف، دست می‌یابند، این هیچ، و پاداش بهتر از عمل آدمی که به سبب عمل صالح مشروط به ایمان، نصیب زن و مرد می‌شود، «حیات طیبه» است.





زندگی پاک از هرگونه ناپودی و کمبودی و ناکامی و بیم و اندوه از جمله ویژگی‌های این سبک زندگی است. در برابر سبک زندگی سالم اسلامی، زندگی فرومایگی، زیر نفوذ شیطان وجود دارد و آن، برای کسانی است که فرمان‌بر شیطان هستند.

در ورد «حیات طیبه» دیدگاه‌های گوناگونی مطرح شده است که به برخی به صررت کرنا، اشاره می‌شود:

### معیارهای زندگی سالم چیست؟

زندگی سالم ابعاد مختلفی دارد. در این برنامه، زندگی سالم در ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی، معنوی و شناسایی موفقیات، هر یک بر خطر مطرح می‌شود. که عامل مهمی در زمینه مهارت‌های زندگی به شمار می‌رود. آنچه که در ایجاد زندگی سالم نقش دارد، ارتقاء سلامت است. منظور از ارتقاء سلامت، رأیندی است که افراد را قادر می‌سازد توانائی و فعالیت خود را بهبود و وضعیت سلامت خود را افزایش دهند. ارتقاء سلامت نیاز به انجام رفتارهای سالم دارد. منظور از رفتار سالم، رفتارهایی است که سلامت فرد را نگهداشته و یا ارتقاء دهند. این رفتارها متعدد و متنوع در جمله تغذیه صحیح، خواب شبانه کافی بین ۷ تا ۸ ساعت، ورزش مرتب و عدم مصرف سیگار و الکل، تنظیم وزن به گونه‌ای که بیش از ۱۰٪ اضافه وزن وجود نداشته باشد.



عواملی که با سبک زندگی ناسالم رابطه دارند عبارتند از: مصرف مواد و الکل، سیگار، پر خوری، روابط جنسی پر خطر و پرداختن به کارهای خطرناک.

### فعالیت اول مشاور در زمینه عوامل جسمانی زندگی سالم:

عوامل متعددی مانع رفتارهای سلامت در افراد می‌شوند. یکی از این موانع، خوش بینی غیر واقع‌بینانه است. خوش‌بینی غیر واقع‌بینانه مبنی بر این باور است که فرد هیچ‌وقت دچار مشکلات جسمانی مهم نمی‌شود.

- (۱) احساس اغراق آمیز، انانی کنترل سلامت که باعث می‌شوند فرد به خطرات بالقوه بی‌توجهی کند یا این باور به اگر خطر پیش آید می‌تواند آن را کنترل نماید.
- (۲) امکان دارد که آنها تجارب مستقیم اندکی در خصوص مشکلات سلامت داشته‌اند و براساس آن تجربه، خطر آسیب‌پذیری خود را کمتر از حد ارزیابی می‌کنند.
- (۳) گاهی اوقات افراد باور دارند که خطرات بهداشتی و خدمات و بیماری‌های جدی مربوط به دوران کودکی هستند.