

## فصلنامه علمی - تخصصی معارف علوم اسلامی و علوم انسانی

سال ۴ - بهار ۱۴۰۳ - شماره شانزدهم - ص ۱۷۰-۱۸۵

# مبانی روانشناسی سبک زندگی و سلامت روان

زهرة زمانی پور<sup>۱</sup>

### چکیده:

سبک زندگی مناسب برای هر فردی، در هر شرایط اجتماعی به واسطه تغییر و تحول در نوع زندگی افراد متفاوت است. سبک زندگی و یا اصطلاحاً **life style** هر فردی مربوط به خود همان فرد و انتخاب همان فرد به واسطه انتخاب هایش است. اما از آنجا که صحبت از سبک زندگی سالم است باید بدانیم چه روش و شیوه ای از رفتار در سبک زندگی سالم قرار داده میشود. سبک زندگی، از جمله مقولاتی است که در زندگی هر شخص و جامعه ای با هر اندیشه، مکتب، دین، مذهب، نژاد، زبان، تمدن، فرهنگ، موقعیت زمانی، شرایط مکانی و ... بروز می نماید. صاحب نظران و اندیشمندان، جهت ارزیابی زندگی یک شخص یا جامعه، به مطالعه و بررسی سبک زندگی آن از جهت کمی و کیفی روی می آورند. امروزه، سبک زندگی، از اهمیت بالایی برخوردار است و در دانشهای مختلف، افکار دانشمندان به تحلیل و بررسی این مقوله، معطوف گردیده است. از گذشته تاکنون، انسان ها همواره در تلاش بوده اند تا روش زندگی خود را شناسایی کرده و آن را مدیریت کنند. حتی دولت های مختلف نیز تلاش می کنند روی روش زندگی مردم تاثیرگذار باشند. اما تعریف انواع سبک زندگی و مفهوم سازی در رابطه با آن امروزه رنگ دیگری به خود گرفته است پژوهش حاضر با هدف بررسی مبانی سبک زندگی با رویکرد روانشناسی انجام شده است و روش این پژوهش توصیفی تحلیلی است. بدین صورت که برای استخراج مبانی نظری و تعریف دقیق آن به متون روانشناسی مراجعه، و اطلاعات بدست آمده تحلیل شده است و مبانی روانشناسی سبک زندگی و سبک زندگی سالم و فواید داشتن سبک زندگی سالم از نظر روانشناسان بیان شده است.

**کلید واژه ها:** مبانی روانشناسی، سبک زندگی، سبک زندگی سالم

## مقدمه

از گذشته تاکنون، انسان‌ها همواره در تلاش بوده‌اند تا روش زندگی خود را شناسایی کرده و آن را مدیریت کنند. حتی دولت‌های مختلف نیز تلاش می‌کنند روی روش زندگی مردم تاثیرگذار باشند.

در میان مخلوقات، انسان به دلیل توانایی انتخاب از تمام موجودات متمایز است و تا حد زیادی خود او روش زندگی اش را بر می‌گزیند و این انتخاب تحت تاثیر برداشت او از دنیای اطراف است. همه انسانها درباره دنیایی که در آن زندگی میکنند اندیشه‌ها و احساساتی متفاوت دارند. این اندیشه‌ها و احساسات تحت تاثیر باورها و ارزشهای حاکم بر جامعه بوده و در مجموع سبک زندگی یا شیوه زندگی فرد را تشکیل میدهد. سبک و روش زندگی مردمان اغلب بازتاب طیفی کامل از ارزشها، باورها، فعالیت‌های بدنی و اجتماعی است.

سبک و روش زندگی از الگوهای فرهنگی، رفتاری و عاداتها شکل میگیرد که افراد به گونه روزمره آنها رادر زندگی فردی و اجتماعی خود بکار می‌برند. سبک و روشی که افراد به واسطه کنشهای اجتماعی متقابل با والدین، خانواده، دوستان، همسالان، آشنایان و رسانه‌های جمعی دریافت کرده و می‌آموزند. سبک زندگی اغلب برای بیان روش زندگی مردم بکار می‌رود و بازتاب طیفی کامل از ارزشها، باورها و فعالیت‌های اجتماعی است. در واقع، سبک‌های زندگی الگوهایی برای کنش هستند که مردم را از هم متمایز میکنند بنابراین سبک‌های زندگی کمک میکنند تا آن چه را مردم انجام میدهند و چرایی آن و معنایی را که برای آن‌ها و دیگران دارد، درک کنیم (نیازی ۱۳۹۰).

مفهوم "سبک زندگی" به عنوان یک مفهوم گسترده و جامع در حوزه سلامت و بهبود کیفیت زندگی، از قرن بیستم به ویژه پس از جنگ جهانی دوم و با ظهور جنبش‌های بهداشتی و فرهنگی، به تدریج مورد توجه قرار گرفت. اما نام "سبک زندگی" با نام آدلر عجین شده است

آدلر رویه و روش مشخص فرد در زندگی خود را سبک زندگی نامید. او این مفهوم را با تعبیر گوناگونی مانند خود، شخصیت، فردیت، شکل دهنده فعالیت‌های خلاق فرد و شیوه رویارویی با مشکلات بکار برده است. وبلن سبک زندگی را الگوی رفتار اجتماعی میداند. این رفتارها از جنس رسوم و عادات اجتماعی و روش‌های فکری اند. (وبلن، ۱۹۸۸، به نقل از مهدوی کنی، ۱۳۸۶).

## پیشینه پژوهش

پیشینه سبک زیستن به حیات بشر باز می‌گردد و هر فرد و یا گروه انسانی که در هر کجای این کره ی خاکی می‌زیسته اند به زبان امروزی دارای سبک زندگی مختص به خود بوده اند، اما پیشینه ی ادبیات و مفهوم سبک زندگی به زمانی باز می‌گردد که افرادی مانند آدلر (۱۹۲۲)، برای نخستین بار این مقوله را شکل بندی کرده و به شکل علمی مورد بررسی قرار دادند. افراد یک جامعه، دارای نوعی خاص از کنش و اعتقاد هستند که سبک زندگی و شیوه ی زیست آنان را تشکیل می‌دهد. هر فرد ممکن است در برهه های زمانی مختلف دارای سبک های زیستی مختلفی باشد، اما چیزی که مشخص است آن است که می‌توان این سبک های زندگی را به وسیله ی معیارها و مؤلفه هایی شاخصه بندی و افراد را به وسیله ی آن گروه بندی کرد. به دیگر بیان برخلاف اینکه افراد ممکن است دارای انواع مختلفی از سبک زندگی باشند، می‌توان آنها را براساس یک سری الگوهای مشخص دسته بندی کرد.

### ۱-۱- معنای لغوی سبک زندگی

از نظر لغت شناسی اصطلاح سبک زندگی از ترکیب دو کلمه سبک و زندگی تشکیل شده است. در معنای زندگی ابهامی وجود ندارد ولی واژه «سبک» معانی زیادی را شامل می‌شود. «ریشه انگلیسی واژه سبک یا همان style از زبان لاتین و فرانسه به ترتیب (Stilus) و (Stylus) به معنی اشیای نوک تیز فلزی مانند نیزه و قلم حجاری می‌باشد. در زبان انگلیسی امروزی Style، حامل معانی متعددی است که مهمترین آنها عبارت است: نوع، روش، شکل دادن یا طراحی چیزی (مانند موی سر) یا شیء (مانند تکه‌هایی از لباس یا اسباب و وسایل) به منظور ایجاد جذابیت، کیفیت برتر در ظاهر، طراحی یا رفتار، تطابق با معیار شناخته شده، شیوه‌ای که برآورنده و مناسب پنداشته می‌شود، زیبایی، ظرافت یا سهولت، نحوه یا شکل متمایز و قابل شناسایی در یک رشته‌ی هنری، شیوه مشخص تعبیر (در نوشتار یا سخنرانی)...، شیوه یا تکنیک خاص که توسط آن چیزی انجام، خلق یا اجرا می‌شود. طریقه نوشتار و یا گفتار (که در مقابل محتوا قرار دارد)، شیوه و روش انجام چیزی خصوصاً شیوه‌ای که برای فرد، گروهی از مردم، مکان یا دوره‌ای، نوعی باشد، نوع تصور و فردیتی که در افعال و سلیقه های شخص ارائه می‌شود، شیوه بیان چیزی (در زبان یا هنر یا موسیقی و یا ...). که مشخصه فرد خاص یا گروه خاص یا مردم خاص یا دوره خاصی است، طرز نگرش خاص فردی و سلیقه که بیانگر و ممیز راه زندگی است. مُد، خصوصاً در پوشیدن، برتری مد، گونه، شیک، مد زود گذر، هوس و میل مفرط، عادت. در زبان های مختلف اصطلاح سبک زندگی به صورت‌های مختلفی به کار برده شده است. معادل آن در زبان آلمانی Lebensführung : ، Lebenswandel و Lebensstil و در زبان انگلیسی؛ Life Style و Style Of Life / Living می‌باشد ولی چه در گذشته و چه امروز Lifestyle بیشتر استفاده شده است.» (مهدوی کنی، ۱۳۸۶: ۲۰۱-۲۰۲)

آلفرد آدلر (Alfred Adler) روانشناس اتریشی یکی از پیشگامانی است که به بررسی و تحلیل گسترده مفهوم سبک زندگی مبادرت نموده است. در اغلب نوشته‌ها و نقل قول‌ها آدلر را اولین شخصی می‌دانند که اصطلاح سبک زندگی را مطرح کرد ولی با بررسی آثار زیمل و وبر مشخص است که این دو پیش از آدلر این واژه را به کار برده‌اند. «زیمل در سال ۱۹۰۰ در کتاب «فلسفه پول» و ماکس وبر در اقتصاد و جامعه در سال ۱۹۲۲ به مفهوم سبک زندگی اشاره نموده‌اند ولی چون این آثار به ترتیب تا سال ۱۹۶۰ و ۱۹۴۶ به زبان انگلیسی ترجمه نشده بود بنابراین در مجامع بین‌المللی و انگلیسی زبان سبک زندگی به آدلر منسوب شد». (نقل به مضمون، فدایی، ۱۳۹۵: ۶۹)

آدلر سبک زندگی را مفهومی کلی و جامع در نظر می‌گیرد که در عین حالی که منحصر به فرد و شخصی است. محدوده آن شامل کلیت زندگی و ابعاد گسترده آن می‌شود. "سبک زندگی یعنی کلیتی بی‌همتا و فردی زندگی که همه فرآیندهای عمومی زندگی، ذیل آن قرار دارند". (مهدوی کنی به نقل از آدلر، ۱۳۸۶: ۲۰۶)

از نظر آدلر سبک زندگی به طور واضح و مستقیم با شرایط بیرونی و محیطی ارتباط دارد و همان طور که در طبیعت تأثیر شرایط محیطی بر رشد و نمو گیاهان و حیوانات وجود دارد در خصوص انسان هم موضوع مصداق دارد. هر فرد سبک زندگی منحصر به خودش را دارد در عین حال این سبک در شرایط سخت و در وضعیت غیر عادی معنا می‌یابد نه در شرایط عادی و نا مطلوب. (به نقل از زند و کیلی، ۱۴۰۰)

## ۱-۲ مفهوم سبک زندگی در روانشناسی از دیدگاه اندیشمندان

آلفرد آدلر برای نخستین بار مفهوم سبک زندگی را در روانشناسی مطرح کرد و در ادامه، شاگردان و پیروانش این بحث را گسترش دادند. سبک زندگی، سازه‌ای بسیار مهم در روانشناسی شخصیت و به ویژه در روانشناسی آدلری است؛ تا جایی که وی معتقد است «سبک زندگی چیزی است که روانشناسان آن را شخصیت نامیده‌اند» (اکستین و کرن، ۲۰۰۲)

سبک زندگی، گسترش و پالایش مفهومی است که آدلر در تلاش برای یک هدف نهایی بیان میکند. وی معتقد است که همه افراد در نخستین سالهای زندگی، قانون حرکت واحد خود را به وجود می‌آورند (آنسباخر و آنسباخر، همیشه هدف این حرکت، غلبه بر مشکلات زندگی است. حرکت منسجم فرد به سوی هدف شخصی، نشانگر امنیت و اهمیت سبک زندگی اوست. آدلر سبک زندگی را اینگونه خلاصه میکند: سبک زندگی مفهومی است کلی که افزون بر هدف، دربردارنده اندیشه فرد درباره خود، دیگران و دنیا و همچنین شیوه منحصر به فرد او در تلاش برای رسیدن به هدف، در شرایط خاص است. سبک زندگی پلی است به سوی نیل به هدف شخصی (همان، ص ۱۷۲؛

هجل و زیگلر، ۱۹۹۱). وی در جای دیگر سبک زندگی را «کلیت بی همتا و فردی زندگی که همه فرایندهای عمومی زندگی، ذیل آن قرار دارند» میدانند (آدلر، ۱۹۵۶، ص ۱۹۱).

آدلر معتقد بود که فرد سبک زندگی را پدید می‌آورد (شولتز و شولتز، ۲۰۰۵، ص ۱۵۰). کوتاه سخن اینکه ما الگوی منحصر به فردی از خصوصیات، رفتارها و عادت‌ها را پرورش می‌دهیم که آدلر آن را سبک زندگی نامید (همان، ص ۱۴۹).

ناگفته نماند که آدلر و پیروان او برای نشان دادن کیفیت شکل‌گیری سبک زندگی و ایفای نقش آن در طول عمر، آن را در قالب یک درخت به نام «درخت سبک زندگی» به بحث گذاشته‌اند. این درخت دارای ریشه‌هایی در دوران کودکی است (پنج ریشه) که نگرش‌های کلی فرد را شکل می‌دهد و بیانگر تأثیرات هر یک از آنها در انتخاب سبک زندگی اوست. این پنج ریشه شامل سلامتی و ظاهر فرد، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، نگرش‌های والدین، شکل جمعی خانواده و نقش جنسیتی است. ساقه این درخت را نیز پنج نگرش اصلی با نام‌های نگرش به خود، نگرش به مشکلات، نگرش به دیگران، نگرش به جنس مخالف و نگرش به زندگی تشکیل می‌دهند. البته می‌توان این پنج نگرش را به سه بخش نگرش به خود، نگرش به دیگران و نگرش به زندگی فروکاست. براساس پنج ریشه و ساقه‌های مذکور، شاخه‌های سبک زندگی (وظایف زندگی) شکل می‌گیرند که عبارتند از وظیفه شغلی، وظیفه روابط اجتماعی، وظیفه عشق یا ازدواج، وظیفه فرد در قبال خود، وظیفه معنویت و وظیفه فرزندپروری و خانواده. آدلر رویه و روش مشخص فرد در زندگی خود را سبک زندگی نامید. او این مفهوم را با تعابیر گوناگونی مانند خود، شخصیت، فردیت، شکل دهنده فعالیت‌های خلاق فرد و شیوه رویارویی با مشکلات بکار برده است. وبلن سبک زندگی را الگوی رفتار اجتماعی میدانند. این رفتارها از جنس رسوم و عادات اجتماعی و روش‌های فکری‌اند. (وبلن، ۱۹۸۸، به نقل از مهدوی کنی، ۱۳۸۶).

از دیدگاه ولمن سبک زندگی رفتار و منش نیست بلکه امری است که همه رفتارها و تجربیات انسانی را برای واحد هدایت می‌کند و خود به واسطه خوی‌ها و منش فردی شکل می‌گیرد (ولمن، ۱۹۸۱).

مک کی سبک زندگی را الگویی برآمده از ارزشها و باورهای مشترک یک گروه یا جامعه می‌داند که به صورت رفتارهای مشترک ظاهر میشود (مک کی، ۱۹۶۹).

از نظر کلاکهن (۱۹۸۵) سبک زندگی مجموعه‌ها یا الگوهای خود آگاه و دقیقاً توسعه یافته ترجیحات فردی در رفتار شخصی مصرف‌کننده است (ای.اس.اس، ۱۹۹۱).

ویلیام لیزر (۱۹۶۴) سبک زندگی را طرز مشخص یا متمایز زندگی کردن گروهی از مردم معرفی میکند، وی همچنین، سبک زندگی را الگوی رفتار گروهی میداند که در خرید های مصرف کننده انبوه و روشهای مصرف انعکاس یافته است .

تیر (۱۹۹۶) سبک زندگی را شیوه زندگی یا یا به گونه دقیق تر، الگوها و شیوه های زندگی روزمره تعریف نموده است که نه تنها شامل الگو های فردی مطلوب از زندگی بلکه شامل تمام عادات و روشهایی که فرد یا اعضای یک گروه به آن ها خو کرده، یا در عمل با آنها سروکار دارد، میشود (طباطبایی، ۱۳۶۸) .

سبک زندگی، ترکیبی مشخص و منحصر به فرد از انگیزه ها، خصلت ها، علایق و ارزش هست که در هر عملی که فرد انجام میدهد تجلی میشود که تعیین کننده شیوه اندیشیدن، آموختن و رفتار است. بنابراین، این طرح از پیش تعیین شده که زیر بنای تمام زندگی روانی را تشکیل میدهد و تمام رفتار فرد از آن نشات میگیرد، درسالهای نخست زندگی فراهم می شود که نقطه عطف آن بر چگونگی و کیفیت روابط پدر و مادر و کودک استوار می شود. رابطه بین مادر و کودک، تماس بدنی و روانی به هنگام شستشو نظافت و لبخندها و واکنش های کودک، در تحکیم روابط مادر و کودک بسیار اساسی است. در این مقطع زمانی، شرایط باید به گونه ای فراهم شود که فرد متوجه ارزش شخصی و قدرت خویش شود و در نتیجه آن تمایل به تسلط یافتن که در نهاد هر کسی نهفته است ارضا میگردد. موفقیت ها ، توانایی ها و عمل چیزی جز اثبات شخصیت و احساس مهمتری نیست (هجل وزیگلر ۱۳۷۹، ترجمه عسگری، به نقل از اله ربی و همکاران، ۱۳۹۵)

سوفیا دوریس در تبیین سبک زندگی میگوید: قدرت خالق یک فرد، بیشتر در نحوه انتخاب و ایجاد سبک زندگی از او نمایان میشود. سبک زندگی فرد، پاسخ خاص او به این موارد است که چه موقعیتی را تحمل پذیر یا تحمل ناپذیر میداند؛ کجا میتواند این موقعیت را کنترل کند و کجا نمیتواند. اثرپذیری پیش از چهار سالگی، تعیین کننده سبک زندگی اوست.

هنری آستین معتقد است که افراد از بدو تولد تا هنگام مرگ با مسائل، فرصتها و مشکلاتی روبه رو میگردند. پاسخهایی که انسان بارها در موقعیتهای پیشآمده در زندگی ارائه میدهد، سبک زندگی او را میسازند. این هسته زندگی انسان تأثیر بسیار قوی و ماندگار در انسان ایجاد میکند که نحوه نگرش و پاسخ انسان را به هر آن چه از کودکی تا پیری پیش میآید تعیین میکند (موزاک، ۱۹۹۹، به نقل از کاویانی، ۱۳۸۸)

ریچمن (۲۰۰۱) سبک زندگی را رفتاری مشخص نمی داند، بلکه آن را عاملی مؤثر در شکل دهی رفتارهای ما به شمار می‌آورد که میتواند سبب ایجاد رفتارهای سازنده یا مخرب شود (ریچمن، ۲۰۰۱، به نقل از ناصحی، ۱۳۸۶).

به عقیده لومباردی و همکارانش، "سبک زندگی روش سازمان یافته و ثابتی است برای نگاه کردن به فرد، دیگران و سازگاری با زندگی به روش خود فرد (لومباردی و همکاران، ۱۹۹۶).

سازمان بهداشت جهانی یا WHO سبک زندگی را به عنوان الگوهای رفتاری، عادات و رفتارهایی که افراد از آن‌ها برای حفظ، بهبود و تحکیم سلامت خود استفاده می کنند تعریف میکنند.

### ۱-۳ مبانی نظری سبک زندگی

به رغم تنوع و گستردگی دایره معانی مربوط به اصطلاح سبک زندگی، ال. اچ، آنسباخر و آر. آر. آنسباخر با بیان شباهتهای زیر، ویژگیهای کلی سبک زندگی را بیان کرده اند که میتوان تعاریف متعدد را در آن خلاصه کرد:

#### الف) جنبه وحدت بخش

ال. اچ. آنسباخر و آر. آر. آنسباخر برای نشان دادن وحدت بخشی سبک زندگی به واژه "سبک"، استناد کرده اند. واژه "سبک"، به معنای گذشتن از مرزهای معمولی و وحدت بخشی به چیزهایی با موجودیت کاملاً متفاوت است. بنابراین اگر فردی با باخ، بتهوون و موتسارت، آشنا نباشد، به راحتی می تواند این آهنگ سازان را از روی دستنوشته موسیقی شان تشخیص دهد. اکستین و کرن، از سبک به عنوان جنبه وحدت بخش سبک زندگی نام برده اند. (آنسباخر و آنسباخر به نقل از اکستین و کرن، ۲۰۰۲)

#### ب) جنبه های منحصر به فرد و خلاق

با آنکه شباهت هایی میان سبک زندگی وجود دارد، اما هر سبک زندگی همیشه با شیوه های دیگر متفاوت است. برای نمونه، کودکان یاد می گیرند که با پیروی از نوعی الگوی فرهنگی استاندارد، بنویسند. با این حال، هر فردی این الگو را به شیوه ای منحصر به فرد و به سبک خود تغییر میدهد. البته رفتار خودانگیزه و منحصر به فرد متضمن انتخاب از سوی فرد است.

## ج) جنبه های عملیاتی و کارکردی

برنارد شولمن و هارولد موزاک، دو تن از برجسته ترین پزشکان بالینی پس از درایکورس، در کتاب راهنمای ارزیابی سبک زندگی می نویسند: گرچه آدلر سبک زندگی را در معنای جمعی و کلی به کار می برد، اما تأکید می کند که سبک زندگی دو فرد، دارای الگوی بی نظیر فکر، احساس و عملی است که منحصر به همان فرد است و بیانگر شرایطی است که تمام تجلی های خاص را باید در نظر گرفت. (شولمن و موزاک، ۱۹۸۸؛ آنسباخر و آنسباخر، ۱۹۶۷، ص ۱۷۵؛ پاورز و گریفت، ۲۰۰۷، ص ۶۳).

شکل گیری سبک زندگی در سنین اولیه، وقتی که نوزاد از ابزارهای ابتدایی "آزمون و خطا" برای سازماندهی دنیا استفاده میکند، آغاز میشود. این تلاش های اولیه به قواعد یا الگوهای اولیه تبدیل میگردند که به عنوان انسجام دهنده قواعد به کار می روند. الگوهای اولیه پیوسته با رشد کودک تقویت میشوند تا زمانی که به آنچه شولمن و موزاک آن را "قاعده تجربی" می نامند؛ یعنی قانون منحصر به فرد حرکت، ارتقا مییابد (آنسباخر و آنسباخر، ۱۹۶۷).

گرچه افراد این الگوی تکراری را برای سازماندهی دنیا به وجود آورده اند، اما آدلر بیان میکند که فرد همیشه می تواند این الگوها را بازبینی کند، تغییر دهد و یا اصلاح کند و این بخش اصلی و خوش بینانه نظریه سبک زندگی است (شولمن و موزاک، ۱۹۸۸، به نقل از مهدی زاده، ۱۳۹۷).

## ۱-۴ نگرش رویکردهای مختلف روانشناسی به سبک زندگی

همانگونه که دیدیم مبانی نظری روانشناسی سبک زندگی بر پایه اصول و تئوریهای مختلف در حوزه روانشناسی بنا شده است. در زیر به برخی از مبانی نظری مهم در این زمینه اشاره می کنیم:

۱-۴-۱. **نظریه خودآگاهی**: این نظریه بر این اصل تأکید دارد که افراد با شناخت خود و آگاهی از احساسات، تفکرات و رفتارهای خود، قادرند به تغییر و بهبود سبک زندگی خود بپردازند

۱-۴-۲. **نظریه رفتارگرایی**: این نظریه بر این اصل تأکید دارد که رفتارهای ما به عنوان پاسخ به محیط و شرایط خارجی شکل می گیرند. از این منظر، تغییر رفتارها و عادات ما می تواند بهبود سبک زندگی ما را فراهم کند.

۱-۴-۳. **نظریه پذیرش و تعهد**: این نظریه بر این اصل تأکید دارد که پذیرش و تعهد به تجربه ها و احساسات خود، به جای مقابله و مقاومت در برابر آنها، می تواند بهبود سبک زندگی و روابط فردی را تسهیل کند.



۱-۴-۴. **نظریه رشد شخصیت:** این نظریه بر این اصل تأکید دارد که فرایند رشد و تکامل شخصیت، به عنوان یک پروسه طولانی مدت، می تواند بهبود سبک زندگی فرد را تسهیل کند.

۱-۴-۵. **نظریه روان شناسی مثبت:** این نظریه بر این اصل تأکید دارد که تمرکز بر عوامل مثبت و قوای داخلی فرد، به جای تمرکز بر مشکلات و ضعف های آن، می تواند بهبود سبک زندگی و رضایت فردی را تقویت کند.

این نظریات و مبانی نظری در حوزه روانشناسی سبک زندگی، به فهم عمیق تر و بهبود کیفیت زندگی فرد کمک می کنند. با درک و استفاده از این مبانی، افراد می توانند به شکل دهی به یک سبک زندگی سالم و معنوی بپردازند. (نقل مضمون از جرالد کری ترجمه سیدمحمدی ۱۳۹۴)

#### ۱-۴-۶. سازمان بهداشت جهانی

سازمان بهداشت جهانی (WHO) پاسخ سوال سبک زندگی سالم چیست را به عنوان "مجموعه ای از رفتارها و الگوهای زندگی که به بهبود فیزیکی، روانی و اجتماعی افراد و جلوگیری از بروز بیماری ها و عوارض ناشی از آنها کمک می کند" مطرح می کند.

طبق تعریف WHO، سبک زندگی سالم شامل مجموعه ای از عادات و رفتارهایی است که به بهبود سه جنبه مهم سلامت انسان کمک می کند:

✓ **سلامت فیزیکی:** سبک زندگی سالم شامل مواردی مانند تغذیه سالم و متعادل، فعالیت بدنی منظم، جلوگیری از سوء مصرف مواد و مشروبات الکلی، جلوگیری از مصرف تنباکو و سیگار، بهره گیری از روش های بهداشتی مناسب (مثلاً شستشوی دست) و جلوگیری از بروز بیماری های قابل پیشگیری مانند سرطان ها، بیماری های قلبی و عروقی و دیابت.

✓ **سلامت روانی:** سبک زندگی سالم شامل مراقبت از روان و روانشناسی خوب است. این شامل مواردی مانند مدیریت استرس، بهره گیری از تمرینات آرامشی، خواب و استراحت کافی، ارتباطات اجتماعی مثبت و حمایت از سلامت روانی است.

✓ **سلامت اجتماعی:** سبک زندگی سالم شامل رفتارها و روابطی است که به بهبود روابط اجتماعی، تعاملات مثبت با افراد دیگر و حضور مفید در جامعه کمک می کند. این شامل مواردی مانند حمایت از تنوع فرهنگی، رعایت حقوق انسانی، مشارکت اجتماعی، پشتیبانی از تعادل کار-زندگی و بهره گیری از منابع اجتماعی و اقتصادی مناسب است.

به طور کلی، سازمان بهداشت جهانی سبک زندگی سالم را به عنوان مجموعه‌ای از رفتارها و الگوهای تعریف می‌کند که به بهبود سلامت فیزیکی، روانی و اجتماعی افراد کمک می‌کند و در جلوگیری از بروز بیماری‌ها و مشکلات بهداشتی مهم است.

### نتیجه گیری

همان‌طور که مشخص است هریک از تعاریف فوق‌علی‌رغم نقاط اشتراک زیاد به نوعی مکمل یکدیگر هستند و با توجه گستردگی، پیچیدگی، شرایط محیطی و مقتضیات زمانی و همچنین وجود عوامل متعدد تأثیرگذار بر مفهوم سبک زندگی این پراکندگی و گستردگی آراء و نظرات امری گریزناپذیر است. با این وجود یکی از جامع‌ترین تعاریفی که از نظر نگارنده ارائه شده تعریف زیر می‌باشد:

"سبک زندگی راه و روش زندگی افراد، خانواده‌ها (خانوارها) و جامعه در مواجهه با محیط‌های فیزیکی، روانی، جامعه و محیط اقتصادی است که به صورت روزانه نمایان می‌شود. سبک زندگی بیانگر کار و شغل و الگوی رفتاری اوقات فراغت و نشانگر فعالیت‌ها فردی، نگرش‌ها، علایق، نقطه نظرات، ارزش‌ها و نحوه تخصیص درآمد است. همچنین منعکس کننده خویشتن شناسی و خودانگاری افراد است، یعنی روشی که باعث می‌شود خودشان را ببینند و یا باور این که توسط دیگران دیده می‌شوند. سبک زندگی ترکیبی از انگیزش‌ها، نیازها و خواسته‌ها و تحت تأثیر عواملی نظیر؛ فرهنگ خانواده، گروه‌های مرجع و طبقه اجتماعی می‌باشد (Business Dictionary).

### ۲-۱ مبانی روانشناسی سبک زندگی

بر اساس مباحث گذشته میتوان نتیجه گرفت، مبانی روانشناسی سبک زندگی به مطالعه روابط بین رفتارهای انسانی و عوامل روانی، اجتماعی و فرهنگی که تأثیرگذار بر سبک زندگی فرد دارند، می‌پردازد. در زیر به برخی از مبانی روانشناسی سبک زندگی اشاره می‌کنیم:

- **ارزش‌ها و باورها:** ارزش‌ها و باورهای هر فرد تعیین‌کننده‌ای برای سبک زندگی او هستند. افراد با توجه به ارزش‌ها و باورهای خود، تصمیم‌های زندگی خود را می‌گیرند و عادات و رفتارهای خود را شکل می‌دهند.
- **انگیزه و هدف‌گذاری:** انگیزه و هدف‌گذاری فرد نقش مهمی در سبک زندگی او دارند. افراد با داشتن اهداف و آرزوهای واقع‌گرایانه، به سمت یک زندگی معنادار و خوشبخت‌تر حرکت می‌کنند.
- **استرس و مدیریت آن:** استرس یکی از عوامل مؤثر بر سبک زندگی است. مدیریت استرس و یادگیری راه‌های مقابله با آن، می‌تواند به بهبود کلیت زندگی فرد کمک کند.
- **روابط اجتماعی:** روابط اجتماعی قوی و پایدار نقش مهمی در سبک زندگی سالم دارند. روابط مثبت با دیگران، احساس تعلق و حمایت اجتماعی، و حضور در جوامع فعال، به بهبود کیفیت زندگی کمک می‌کنند.

➤ **خودآگاهی و توانمندسازی:** خودآگاهی و شناخت خود، به فرد کمک می‌کند تا بهترین تصمیمات را بگیرد و سبک زندگی مناسب برای خودش را شکل دهد. توانمندسازی نیز به فرد کمک می‌کند تا مسئولیت‌پذیرتر، قدرتمندتر و خودکفا تر در زندگی خود عمل کند.

به طور کلی، مبانی روانشناسی سبک زندگی بر پایه شناخت عمیق از خود، دانش درست درباره عوامل مؤثر بر زندگی، تلاش برای تحقق اهداف شخصی و اجتماعی، و توانایی مدیریت استرس و روابط صحیح با دیگران استوار است. (نقل مضمون از دوان پی. شواتز، سیدنی الن شولتز، ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۵)

## ۲-۲- سبک زندگی سالم

بهترین راه برای داشتن یک سبک زندگی سالم، ترکیبی از عوامل مختلف است که به صورت مداوم و به طور تدریجی در زندگی روزمره به آنها عمل کنید. در ادامه، چند راهنمایی برای داشتن سبک زندگی سالم را مطرح می‌کنم:

- **تغذیه سالم:** توجه به تغذیه سالم و متعادل بسیار اهمیت دارد. مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، منابع پروتئینی سالم (مانند ماهی، گوشت سفید، سویا و لبنیات کم چرب) و روغن‌های سالم (مانند روغن زیتون) را در برنامه غذایی خود جای دهید. همچنین، مصرف محدودیت شیرینی‌ها، نمک و چربی‌های اضافی مهم است
- **فعالیت بدنی:** به فعالیت بدنی منظم بپردازید. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت ورزشی شدید در هفته را رعایت کنید. انتخاب فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری و تمرینات استقامتی می‌تواند مفید باشد.
- **خواب کافی:** خواب به مدت کافی و با کیفیت مناسب، برای حفظ سلامت روانی و فیزیکی بسیار حائز اهمیت است.
- **مدیریت استرس:** روش‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، تمرینات آرامشی، یوگا و تنفس عمیق را در روزمره خود اجرا کنید. تخصیص زمان برای استراحت، خواب کافی و ساعات تفریح مهم است.
- **جلوگیری از سوءمصرف مواد:** از سوءمصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی پرهیز کنید. این عوامل به شدت مضر برای سلامتی هستند و باید از آنها دوری کنید.
- **تعامل اجتماعی و حمایت:** ارتباطات اجتماعی مثبت را تقویت کنید و حمایت از خانواده و دوستان را جستجو کنید. تعامل با افراد دیگر و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی به روان و جسم شما خوب است.

- خودآگاهی و توانمندسازی: شناخت خود و نقاط قوت و ضعف خود، پذیرش خود و تلاش برای بهبود خود، به حفظ سلامت روانی و توانمندسازی فرد کمک می‌کند.
- **انجام معاینات و پیشگیری:** از انجام معاینات پیشگیرانه و بررسی‌های بهداشتی منظم استفاده کنید. مراجعه به پزشک برای بررسی‌های سالمتهی، ارزیابی موردی و دریافت راهنمایی بهداشتی می‌تواند در جلوگیری از بروز بیماری‌ها مؤثر باشد.
- در نهایت، حفظ سبک زندگی سالم نیازمند **تعهد و پیوستگی** است. به طور تدریجی تغییرات کوچک را در روزمره خود پیاده کنید و به تدریج به آنها عادت کنید. همچنین، توجه به مسائل روحی و روانی و مراجعه به متخصصان مربوطه در صورت نیاز، نیز بسیار مهم است.

## ۲-۳- فواید داشتن سبک زندگی سالم

داشتن سبک زندگی سالم به شما فواید زیادی را به ارمغان می‌آورد. در زیر به برخی از این فواید اشاره می‌کنم:

- **بهبود سلامت فیزیکی:** سبک زندگی سالم، به حفظ و بهبود سلامت فیزیکی کمک می‌کند. تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم و جلوگیری از سوءمصرف مواد، عواملی هستند که به کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی، عروقی، دیابت، سرطان و بسیاری از بیماری‌های دیگر کمک می‌کنند.
  - **افزایش انرژی و آرامش:** سبک زندگی سالم باعث افزایش سطح انرژی و بهبود کارایی و عملکرد روزانه شما می‌شود. تغذیه سالم، فعالیت بدنی و استراحت کافی باعث حفظ تعادل فیزیکی و روحی شما می‌شوند و به شما احساس آرامش و رضایت بیشتری می‌دهند.
  - **کاهش استرس و بهبود روانی:** سبک زندگی سالم می‌تواند در کاهش استرس و بهبود روانی شما تأثیرگذار باشد. فعالیت بدنی منظم، تمرینات آرامشی، مدیتیشن و استراحت مناسب، راه‌هایی هستند که به شما کمک می‌کنند با استرس روزانه مقابله کنید و روحیه و آرامش خود را بهبود بخشید.
  - **افزایش طول عمر:** داشتن سبک زندگی سالم می‌تواند طول عمر شما را افزایش دهد. به طور کلی، افرادی که تغذیه سالم دارند، فعالیت بدنی منظم دارند، از مواد مخدر و مشروبات الکلی پرهیز می‌کنند و استرس را مدیریت می‌کنند، در معرض کمترین خطر بیماری‌ها و عوارض آنها قرار می‌گیرند و به‌طور معمول براحتهی و سالم به سنین بالاتر می‌رسند.
  - **بهبود کیفیت زندگی:** سبک زندگی سالم بهبود کیفیت زندگی شما را بهبود می‌بخشد. با داشتن سلامتی بهتر، انرژی بیشتر، روحیه بهتر و کمترین خطر بروز بیماری‌ها، شما قادر خواهید بود زندگی خود را بهتر و به‌طور کامل‌تر تجربه کنید.
- در نهایت، داشتن سبک زندگی سالم به شما کمک می‌کند تا به طور جامع و بهبود یافته در سهولت و خوشبختی به زندگی بپردازید.

## ۲-۴- چگونگی دستیابی سبک زندگی سالم

حال که از مزایای یک زندگی سالم آگاه شده‌اید، قطعاً می‌خواهید بدانید راه دست‌یابی به سبک زندگی سالم چیست؟ برای دست‌یابی به یک سبک زندگی سالم، می‌توانید از راه‌های زیر استفاده کنید:

✓ **برنامه ریزی:** اگر در اینترنت جستجو کنید، مقالات زیادی را در رابطه با اهمیت برنامه ریزی پیدا می‌کنید. برنامه ریزی صحیح و منظم تا حد زیادی در موفقیت افراد موثر است. به همین دلیل توصیه می‌شود برای انتخاب یک سبک زندگی سالم و صحیح، برنامه ریزی دقیقی داشته و زمان و نحوه انجام کارهای خود را مشخص کنید.

✓ **تعیین اهداف:** ابتدا باید اهداف خود را مشخص کنید. بررسی کنید که در کدام زمینه‌ها می‌خواهید تغییراتی ایجاد کنید، مانند تغذیه، فعالیت بدنی، استراحت، مدیریت استرس و غیره.

✓ **شیوه تفکر و نگرش:** تغییر در نحوه نگرش به مسائل و مشکلات زندگی می‌تواند شیوه زندگی‌تان را به کل تغییر دهد. داشتن تفکر خلاق و تفکر انتقادی به شدت روی بهبود سبک زندگی‌تان تاثیرگذار خواهند بود. شما می‌توانید نگرش‌تان به دنیای اطرافتان را تغییر دهید؛ به عنوان مثال به جهان به عنوان مکانی هیجان‌انگیز و زیبا نگاه کنید. در این صورت می‌توانید از نتایج فوق‌العاده تغییر نگرش‌تان نسبت به موارد مختلف لذت ببرید.

✓ **اطلاعات و آگاهی:** به دنبال اطلاعات و آگاهی درباره سبک زندگی سالم بگردید. مطالعه کتب، مشاوره از متخصصان بهداشت و سلامت، دنبال کردن منابع موثق در اینترنت و شرکت در دوره‌های آموزشی مرتبط می‌تواند به شما کمک کند.

✓ **یادگیری مهارت** اگر مهارت های نرم را یاد بگیرید، می توانید از دانش و تخصص خود به طور موثرتری استفاده کنید. علاوه بر آن، این مهارت ها باعث می شوند که با اطرافیان خود تعامل بیشتری برقرار کرده و از فعالیت های شغلی و تحصیلی خود لذت بیشتری ببرید. در این صورت سبک زندگی شادتری را تجربه می کنید.

✓ **تغییرات کوچک و پایدار:** شروع به اعمال تغییرات کوچک و قابل پیاده سازی در زندگی روزمره خود کنید. مثلاً می توانید با اضافه کردن میوه ها و سبزیجات بیشتر به رژیم غذایی خود، یا اختصاص زمانی برای ورزش و فعالیت بدنی آغاز کنید.

✓ **حفظ پیوستگی:** حفظ پیوستگی و تداوم در اعمال تغییرات، بسیار مهم است. در طول راه، ممکن است با چالش ها و مشکلات مواجه شوید. به خود اجازه دهید اشتباه کنید، اما همواره به سمت هدف خود حرکت کنید و از هر پیشرفت کوچکی که می کنید، خرسند باشید.

✓ **حمایت از خود:** ایجاد حمایت و انگیزه درونی و خارجی برای خود بسیار مهم است. بیابید که چه چیزهایی شما را به ادامه دادن و حفظ سبک زندگی سالم ترغیب می کنند و به اطرافیان خود از تلاش ها و پیشرفت هایتان بگویید تا از آنها حمایت بیشتری دریافت کنید.

به طور کلی، برای دست یابی به یک سبک زندگی سالم، تمرکز بر تغییرات کوچک، پیوستگی، برنامه ریزی منظم و حمایت مهم است

عوامل دیگری نیز مانند نحوه لباس پوشیدن، گرایش ها اخلاقی و مذهبی، ورزش کردن، داشتن روابط فردی و اجتماعی و حتی مواردی مانند چیدمان صحیح منزل یا محل کار، روی تغییر سبک زندگی شخصی شما موثر هستند که تنها کافی است آن ها را کشف کنید.

## منابع:

- آدلر، آلفرد (۱۳۷۰) روانشناسی فردی، ترجمه حسن زمانی شرفشاهی. تهران:
- آدلر، آلفرد (۱۳۸۹)، شناخت طبیعت انسان. ترجمه طاهره جواهرساز. تهران: رشد.
- پی و شولتز، سیدنی آلن (۱۳۹۸) نظر به های شخصیت. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: ویرایش.
- اله ربی، مطهره، و سهرابی، نادره. (۱۳۹۵). شاخص های روان سنجی مقیاس سبک زندگی. روشها و مدل‌های روان شناختی، ۷(۲۶)، ۱۳۸-۱۲۱. SID. <https://sid.ir/paper/227418/fa>
- طباطبائی، سید محمدحسین (۱۳۵۴). سنن النبی. تهران: اسلامیه.
- کاویانی، محمد (۱۳۸۸) «طرح نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی بررسی ویژگیهای روان سنجی آن»، پایاننامه دکتری، اصفهان: دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه اصفهان.
- هجل، الری ای. و زیگلر، دانیل جی. (۱۳۷۹) نظر به های شخصیت، مفروضه های اساسی، پژوهش کاربردها. ترجمه علی عسگری. ساوه: دانشگاه آزاد اسلامی.
- مهدی‌زاده حمید. بازتیین سبک زندگی در گستره روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و اسلام. فصلنامه تحقیقات بنیادین علوم انسانی. ۱۳۹۷؛ ۴ (۴) ۹۱-۱۲۴:
- سامانی، س. (۱۳۸۶). بررسی مشکلات زناشویی در زوج های جوان بر اساس مدل فرایند و محتوای خانواده. سازمان ورزش و جوان. تهران. ایران
- طباطبایی، م.ج. (۱۳۶۸) اصول فلسفه و روش رئالیسم، تهران شرکت افست سهامی عام
- مهدوی کنی، م.س. (۱۳۸۶)؛ دین و سبک زندگی؛ تهران: دانشگاه امام صادق و ارتباطی، ۲۴، ۱۵۸ - ۱۲۹
- نیازی، محسن (۱۳۹۰)، رابطه بین سبک زندگی و میزان هویت ملی، فصلنامه مطالعات فرهنگی
- هجل، لارای و زیگلر، د.ج. (۱۳۷۹) نظریه های شخصیت، ترجمه علی عسگری، نشر دانشگاه آزاد
- فدایی، مهدی (۱۳۹۵). نسبت «سبک زندگی» و «معنای زندگی» در اندیشه آدلر. دوفصل‌نامه علمی- ترویجی پژوهش‌نامه سبک زندگی. سال دوم، شماره ۳، پاییز. و زمستان. ۶۵-۷۶.
- مهدوی کنی، محمد سعید (۱۳۸۶). مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی. فصلنامه تحقیقات فرهنگی، سال اول، شماره ۱، پاییز ۱۳۸۶، ۱۹۹-۲۳

w & Harper :York New ,ingsWrit His from Selection in Presentation Systematic A :Adler Alfred of  
ogypsychol individual The) 1956 (.)eds (.R .R ,Ansbacher and .,H .L ,A

Individual .style-life of ubiquity The) ۱۹۹۶ (.J .E ,Melchior & .,N .D ,Lombardi• ۳۱-۴۱. ۵۲, ,Practice &  
Research ,Theory Adlerian of Journal The :P

d Interpretive :Recollections Early .)2007 (.D .R , Pietro and .H , Mosak .Routledge :York New .Application  
a

.Mazel -nerBrun ,Philadelphia ,Psychology Adlerian of Primer A , 1999 (.al et .H ,M)

.Geneva .version Trial Field , scoring and Adminstration , Introduction BREFWHOQOL .Group Life of  
Quality WHO .)1996 (Organization Health W