نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
دوره هشتم، شماره سوم، پاییز ۱۴۰۳، صفحات ۲۷۶ تا ۲۸۳

مروری

سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی– ایرانی، تأملی در مفاهیم و مبانی

محمدرضا فرتوک‌زاده[1*]، عباس حاجی‌آخوندی[2]، فرشته نوری[3]، فرشید عابدی[4]، محمدعلی محققی[5]، نرگس تبریزچی[6]

۱. *نویسنده مسئول: بخش چشم‌پزشکی، بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران، fartook@ams.ac.ir
۲. گروه فارماکوگنوزی، دانشکدهٔ داروسازی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران
۳. دکتری تخصصی طب ایرانی، فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، تهران، ایران
۴. استاد گروه بیماری‌های عفونی، مرکز تحقیقات سلامت سالمندان، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران
۵. استاد جراحی، پژوهشکدهٔ سرطان، انستیتو کانسر، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران
۶. دانشیار پزشکی اجتماعی، فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، تهران، ایران

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۹/۰۳ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۹/۰۳

چکیده

زمینه و هدف: عالی‌ترین مضمون در توصیف «زندگی سالم براساس الگوی اسلامی- ایرانی» واژهٔ زیبای قرآنی «حیات طیّبه» است. این مضمون به معنی زندگی در راه خدا و رسیدن به هدف غایی «قرب باری‌تعالی و تخلق به اخلاق الهی» است. در این شیوهٔ زندگی آسایش مادّی همراه با تکامل و عروج معنوی، محقق و سعادت دنیا و آخرت انسان تضمین می‌شود. در این نوشته، منظور از سلامت، «سلامت همه‌جانبهٔ جسمانی، روانی، معنوی و اجتماعی» است.

روش: این مطالعه با روش مروری در منابع معتبر داخلی (منابع اسلامی مرتبط با سلامت و طب ایرانی) و منابع بین‌المللی و در ۵ حیطه از سبک زندگی سالم با شیوهٔ اسلامی-ایرانی تنظیم شده است.

یافته‌ها: اصول باورهای اسلامی و مبانی سبک زندگی سالم در چهار حوزهٔ جهان‌شناسی، انسان‌شناسی، معرفت‌شناسی و ارزش‌شناسی، و چگونگی پرتوافکنی آنها در بستر فرهنگ غنی ایرانی در عرصه‌های زندگی سالم مردم، ترسیم شده است. رویکرد اصلی در سبک زندگی با الگوی اسلامی-ایرانی، سلامت‌محوری و مبتنی بر پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای سلامت است. علاوه بر رفتارهای شایسته در زندگی فردی و خانوادگی، ارزش‌های والای اجتماعی نظیر «جامعه‌پذیری»، «اصلاح محیط»، «روابط سالم با افراد جامعه» ضروری است. «حفظ سلامتی»، «سلامت روان»، «رفتارهای پیشگیرانه»، «تغذیهٔ مناسب»، «ورزش و استراحت متناسب»، «توجه به معنویات» از الزامات سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی و ایرانی است.

نتیجه‌گیری: سبک زندگی از موضوعات میان‌رشته‌ای است که به‌منزلهٔ نقشهٔ راه زندگی قابل‌بازخوانی در فرهنگ اسلامی است. خاستگاه اصلی آن ایمان به اصول و مبانی معرفتی دین اسلام است که گرایش‌ها، باورها و رفتار فردی و اجتماعی انسان از آن نشأت می‌گیرد.

کلیدواژه‌ها: پزشکی سنتی، سبک زندگی، سبک زندگی سالم

مقدمه

خداوند در قرآن مجید فرموده است: ای کسانی که ایمان آورده‌اید! هرگاه خدا و رسول شما را به چیزی که حیات‌بخش شماست دعوت می‌کنند، بپذیرید(سورهٔ انفال، آیهٔ ۲۴).

سبک زندگی از موضوعات میان‌رشته‌ای است که به‌منزلهٔ نقشهٔ راه زندگی قابل بازخوانی در فرهنگ اسلامی است و مشتمل بر آداب و دستورات دینی و توصیه‌های جامع سلامتی در مورد خوب زیستن و داشتن زندگی هدفمند و شاداب و عاری از بیماری و یا ناهنجاری است. در ادبیات اسلامی مفاهیمی مانند «سنّت»؛ «سیره» و «اسوه» به این مفهوم نزدیک هستند. در فرهنگ توحیدی که زمینه و زیرساخت سبک زندگی اسلامی است؛ محور اصلی ایمان به خداوند تبارک و تعالی است (۱). در طب سنتی یا طب ایرانی، رعایت و اعتدال در شش عامل برای حفظ سلامتی ضروری است: «آب و هوا»، «خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها»، «حرکت و سکون»، «خواب و بیداری»، «احتباس (نگه‌داشتن به اندازهٔ مواد موردنیاز و ضروری برای بدن) و استفراغ (پالایش و تخلیهٔ بدن از مواد زاید و غیرطبیعی)» و «اعراض نفسانی» (۲). این مفهوم به روش زندگی با الگوهای رفتاری اسلامی، در ویژگی‌های فردی، خانوادگی، تعامل‌های اجتماعی، اقتصادی و شرایط زندگی محیطی قرار می‌گیرد و با نگرش افراد نسبت به روابطشان ارتباط دوسویه دارد. این روابط در عرصه‌های چهارگانه ارتباط با خدا، خود، دیگران و طبیعت تجلّی می‌یابد. در سبک زندگی سالم

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.22034/8.3.10]

معنوی متناسب با ارزش‌های اسلامی در تمام روابط زندگی، دستورات اسلامی رعایت می‌شود و ارتباط با خداوند محاط بر سایر ارتباط‌ها است(۳). خاستگاه سبک زندگی در تمدن غربی، تاحدودی جدید و در روان‌شناسی توسط آلفرد آدلر، بعد از جنگ جهانی دوم، ابداع شد. وی معنا و سبک زندگی را نه شیوه یا منش، بلکه موضوعی برای هدایت رفتارها و تجربیات انسان (زندگی) دانسته است که از طریق منش و کردار شخصی شکل می‌گیرد (۴). اما در طب دوران تمدن اسلام و ایران سابقه‌ای دیرین و ریشه‌هایی عمیق دارد. این مکتب کهن طب، سلامت‌محور است و به‌طور عمده بر سبک زندگی سالم مبتنی بر ترویج رفتارهای سلامت‌ساز و پرهیز از عوامل خطر بیماریزا و حفظ و ارتقای سلامت متمرکز است. بسیاری از این تعالیم در قالب ستهٔ ضروریه همچنان در شرایط جاری و آینده کاربرد دارند. تقریباً در همهٔ منابع معتبر طب در دوران تمدن اسلام و ایران، به شش اصل ضروری برای حفظ سلامتی، پرداخته شده است (۵).

در این مطالعه مبانی و اصول سبک زندگی سالم، با الگوی اسلامی- ایرانی، در چهار حوزهٔ جهان‌شناسی، انسان‌شناسی، معرفت‌شناسی و ارزش‌شناسی بر چگونگی پرتوافکنی اصول و ارزش‌های اسلامی در بستر فرهنگ غنی ایرانی در عرصه‌های زندگی سالم مردم به‌طور اجمال پیشنهاد شده است. شاخص‌های سنجش نیز در چهار محور ارتباط انسان با خداوند، خود، دیگران و محیط، تنظیم و ارائه شده است. تنظیم روش زندگی مطابق مزاج (خصوصیات ذاتی) فرد و بر حسب امور شش‌گانهٔ ضروری طب سنتی، در تعامل با آموزه‌های سبک زندگی بر حسب دستورات معتبر اسلامی و نیز بهداشت و آموزه‌های معتبر پیشگیری از عوامل خطر و ارتقای سلامت در منابع علمی معتبر، موضوع این مطالعه است.

مفهوم‌شناسی و عرصه‌های سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی- ایرانی

این مفهوم منظومهٔ الگوهای زندگی انتخابی و تاحدودی پایدار مبتنی بر نظام‌های اعتقادی، علمی، اخلاقی، معنوی و موازین شرعی اسلام است که بر بستر زیست‌بوم ایران، در ساحت‌های چهارگانهٔ روابط با خدا، خود، انسان‌ها، دنیا و دستاوردهای بشری، تسرّی دارد. واژهٔ قابل‌انطباق با «سبک زندگی» در فرهنگ اسلامی، «سیره» است. علامه طباطبایی «سیر» را به‌معنای راه‌رفتن و «سیره» را به معنای نوع راه‌رفتن معنی نموده چون دلالت بر نحوه و نوع عمل دارد (۶). خاستگاه واژهٔ سیره، مرتبط با الگوگیری از شیوهٔ زندگی بزرگان دین به‌منظور تأسی به آنهاست و قابل‌تعمیم در ابعاد مختلف حال و آینده است (۷). در منظومهٔ اندیشه‌ای مقام معظّم رهبری، بهترین روش برای نیل به سبک و سیاق زیستن، مراجعه به آیات قرآن و روایات اسلامی است که دربرگیرندهٔ اعتقادات، عبادات و محصول آنها یعنی اخلاقیات است. سبک زندگی اسلامی در ساحات فکر و اندیشه، زندگی فردی و خانوادگی، زیست اجتماعی و کسب و پیشه، باید این سه حوزه را پوشش دهد. در این دیدگاه سبک زندگی اسلامی زیستن در راه خدا و برای رسیدن به هدف‌های عالی مورد نظر اسلام است به‌گونه‌ای‌که ضمن توجه به دنیا و تأمین همهٔ خیرات مورد علاقهٔ انسان، که از یک معیشت شایسته و مناسب برخوردار باشد، در این‌گونه زندگی متوقف نشده و از آن عبور کرده و به سمت اهداف الهی و اخروی نیز حرکت نماید (۸)؛ در واقع دنیا و آخرت را باهم‌داشتن یا ماده و معنا را باهم‌داشتن، که کام انسان را شیرین کرده و احساس آرامش و آسایش، سعادت دنیا، عقبی و تعالی معنوی را برای او به ارمغان می‌آورد(۹).

منتخبی از تعابیر قرآنی و معارف اسلامی در باب مفهوم سبک زندگی و شیوهٔ آن

سبک زندگی سالم و صحیح در ادبیات اسلامی و در قالب مفاهیم قرآنی و واژگانی همچون سنّت، ملت، منهاج، صراط، طریق، حیات طیّبه، دأب، سیره و مانند آن توصیف شده که به تبیین مفهوم سبک زندگی کمک شایانی می‌کنند (۱۰).

دین: علامه طباطبایی دین را «روش ویژه‌ای برای زندگی دنیوی تعبیر نموده است که مصلحت دنیوی انسان را در جهت کمال اخروی و حیات ابدی او تأمین می‌کند» (۱۱). شهید مطهری دین را «نظامی متشکل از اصول عقاید، اخلاقیات، احکام و دستورهای مربوط به فعالیت‌های خارجی و عینی انسان اعم از دنیوی، اخروی، فردی و اجتماعی» تعریف نموده است (۱۲). دین، راه و روش زندگی، منشأ، ریشه و معرف سبک زندگی است. حقوق الهی در قالب دین ظهور یافته است، از دین واحد، با حدود و احکام مشخص، یک سبک و روش زندگی پدید می‌آید (۱۳).

اسلام: تسلیم بودن در برابر خداوند و پذیرش بی‌چون و چرای دستورات الهی، دینی اجتماعی و دارای اصول منسجم و یک‌آهنگ و ناظر به زندگی انسان‌ها است. دستورات اسلام به‌صورت نظام‌واره، هدف‌دار، قاعده‌مند، به‌هم‌پیوسته و دارای نظامی خاص می‌باشد؛ نظامی کارآمد، جهت زندگی سعادتمند بشر در دنیا و آخرت (۱۳).

آداب معاشرت: در قرآن مجید دستورهای زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی، معیشتی، الگوها و سایر مصادیق، در آیات مختلف بیان شده است. ساحت ارتباطی انسان با دیگر انسان‌ها و سبک زندگی اجتماعی، بخش مهمی از معارف و احکام قرآن کریم است و در قالب «بایدها و نبایدها» و برخی «مبانی و زیرساخت‌ها» بیان شده است (۱۴).

حیات طیّبه: یعنی زندگی فراتر از این حیات ظاهری، به‌عبارتی همین زندگی ظاهری درحالی‌که توأم با ایمان باشد. وقتی که مجموعهٔ تحرکات و عوامل زندگی همراه با ایمان باشد، نور پیدا کند و بر محیط ظلمانی نوری تابانده شود. مفهوم معادل سبک زندگی اسلامی در نظر مقام معظم رهبری «حیات طیّبه اسلامی» است که آن را وعدهٔ قرآن کریم دانسته‌اند (۱۵). مفسران و صاحب‌نظران این تعابیر را برای حیات طیّبه برشمرده‌اند:

- زندگی مطلوب، متکامل، توأم با امنیت و آرامش و ملایم با طبع و فطرت

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.22034/8.3.10]

سلیم انسانی که در اثر ایمان و اعمال شایسته صورت‌بندی می‌شود (۱۶)؛

- نوعی حیات حقیقی و جدید، که به لحاظ وجودشناختی تفاوت جوهری و کیفی با سنخی از حیات و شیوهٔ زندگی دارد که افراد پیش از شکل‌گیری حیات طیّبه در آن زیست می‌کرده‌اند. بعضی از ویژگی‌های آن عبارتند از «شایستگی برخورداری از امداد و کمک‌های الهی در شرایط بحرانی»، «روشن‌بینی و توان تشخیص حق از باطل و منافع از ضررها» و «برخورداری از آرامش و امنیت خاطر» (۱۷)؛
- «حیات طیّبه» آن است که انسان دلی آرام و روحی مؤمن داشته باشد، مؤمن به نور خدا می‌بینند، مشمول دعای فرشتگان است، مشمول تأییدات الهی است، این‌گونه افراد خوف و حزنی ندارند. انسانِ بدون ایمان و عمل صالح گویی مرده است (۱۸)؛

حیات معقول: در تعبیر علامه محمدتقی جعفری، یک اندیشهٔ مستمر و جاری است که با تبیین‌های علمی و آیات قرآنی، الگویی جدید برای زندگی ایجاد می‌کند. این مفهوم یک نوع جهان‌گردی ریشه‌دار در ایجاد پیوند دوباره میان هستی و انسان، زندگی طیّبه، عقلانیت و توجه به مبدأ است (از مؤلفه‌های آن) تعقل، تفکر و عقلانیت و رشد و پرورش آن، علم و معرفت‌آموزی (بصیرت و بینش)، احترام به عزّت، کرامت و شرافت انسان‌ها، رعایت حقوق انسان‌ها، ظلم‌ستیزی و سرپیچیدن از فرمانبری کافران، آزادی، عدالت‌گستری، ... بی‌توجهی به زندگی مادی طبیعی محض و روی‌آوردن به حیات طیّبه برگرفته از کلام خداوند است (۱۹).

عقل معاش: در مفهوم جامع خود، مترادف مفهوم سبک و فرهنگ زندگی است و در قرآن کریم نیز آیات فراوانی در این زمینه وجود دارد. این مفهوم به‌معنای اندیشه‌های عقلانی مربوط به زندگی این دنیا و چاره‌اندیشی دربارهٔ معضلات و مشکلات زندگی وی و تدبیر امور جاری حیات مادی هماهنگ با قوانین شرعی و سازگار با آن است، تا حیات آرمانی (حیات معقول) و حیات طیّبهٔ قرآنی عینیت یابد (۱۹).

سیره: شاید بتوان واژهٔ «سیره» را مترادف با سبک زندگی دانست، چون هم به معنای رفتار مستمر فردی است و هم منعکس‌کنندهٔ رفتار فراگیر اجتماعی (۱۹).

سنّت: راه و روش نیکو و پسندیده و هر عمل، گفتار یا حالتی که مستمر و قاعده‌مند باشد و در ادبیات اسلامی بیشتر ناظر به قول و فعل و تقریر معصوم به‌کار رفته و بر این اساس سنّت معادل مفهوم سیره است. سنّت به‌معنای راه و رسم و آیین، از نظر دایرهٔ شمول و قانون‌مندی تداعی‌کنندهٔ سبک زندگی فراگیر و نظام‌مند است. می‌تواند از رفتارهای فردی (همچون پیامبران به‌مثابه اسوه‌های زندگی) منشأ بگیرد و به‌مرور زمان به سبک زندگی پیروان آنان تبدیل شود (۱۹).

مِلّت و شریعت: مثل شریعت عبارت است از طریقه‌ای خاص، که از ناحیهٔ خدای تعالی و به‌منظور سلوک مردم به‌سوی آنان ارائه شده است. اگر کلمهٔ ملّت به‌معنای طریقهٔ خاص به‌کار برده شود، قرابت‌هایی با سبک زندگی خواهد داشت. می‌توان گفت که شریعت، قوام سبک زندگی اسلامی و چارچوب هنجاری آن در ساحت‌های گوناگون است و درنتیجه سبک زندگی اسلامی با غیر آن تفاوت جدی خواهد داشت (۱۹).

منهاج: علامه طباطبایی مفاهیم «شرعه» و«منهاج» را مترادف و هر دو را به‌معنای «سنّت و روش زندگی می‌داند». در تفسیر تبیان نیز شرعه و شریعت به‌معنای راه واضحی که به سر منشأ سعادت و تنعم و حیات ختم می‌شود و نهج و منهاج به‌معنای راه مستمر و بیّن تفسیر شده است (۱۹).

صراط مستقیم: «صراط مستقیم» واژه‌ای قرآنی است که کاملاً مشعر به جهت‌مندی تعالی‌گرایانه است. جهت‌مندی در سبک زندگی آن است که بتواند انسان را به هدف غایی الهی رهنمون گردد (۱۹).

طریق و سبیل: طریق با واژگانی همچون سنّت، ملّت و صراط قرابت معنایی دارد و از واژگان قرآنی است که می‌توان آن را در شمار مفاهیم سبک زندگی قلمداد کرد. سبیل نیز معنای نزدیک به مفهوم صراط و طریق دارد (۱۹).

شاکله: شاکله ارتباط معنایی زیادی با هویت، یکی دیگر از مؤلفه‌های اصلی سبک زندگی دارد. معمولاً از آن تعبیر به شخصیت یا هویت می‌شود. به اعتباری مهم‌ترین سازوکاری است که اعمال و کنش‌های انسان را تعیین می‌کند. شاکله از تمایلات، گرایش‌ها، انتظارات و الگوهای رفتاری است که افراد طی فرایند تربیت اجتماعی یا جامعه‌پذیری، آنها را آموخته و درونی می‌سازند. قوانین موضوعه، آداب و رسوم و سنّت‌ها سازوکارهای مهم تنظیم زندگی اجتماعی محسوب می‌شوند (۱۹). علامه طباطبایی شاکله را به‌معنای خلق‌وخوی، روحیه و ملکات نفسانی یا طبیعت آدمی می‌داند: «شاکله نسبت به عمل، نظیر روح جاری در بدن است. جان‌مایهٔ تمام رفتارها، اعمال و کنش‌های آدمی را شکل می‌دهد».

دأب: از کلیدواژه‌هایی است که در قرآن با مفهوم سبک زندگی قرابت معنایی دارد. طبرسی و علامه طباطبایی «دأب» را به‌معنای عادت، دانسته‌اند. عادت به عملی اطلاق می‌شود که به‌طور مداوم از انسان سر می‌زند و طریقه و مشی آدمی شمرده می‌شود. در واقع رفتارهایی است که در اثر تکرار و استمرار به سبک زندگی تبدیل شده است (۱۹).

واژه‌های فوق پیوندهای وثیقی با هم دارند. بسیاری از شاخص‌های سبک زندگی از فقه اسلامی اخذ می‌شوند.

مفاهیم ستّهٔ ضروریه: ابعاد سبک زندگی سالم در طب سنتی ایرانی

ابوعلی سینا علم طب را چنین تعریف نموده: «... طب دانشی است که به‌وسیلهٔ آن، چگونگی احوال بدن انسان از نظر سلامت و بیماری شناخته می‌شود تا سلامت را نگه‌دارد و چنانکه از دست رفته باشد باز آرد» (۲۰). پس آشکار است که موضوع حفظ سلامت از مهم‌ترین و درخشان‌ترین موضوعات علم طب به‌شمار می‌رفته است. پزشکی سنتی ایران سلامت‌محور و سرشار از

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.22034/8.3.10]

توصیه‌های بهداشتی است و به‌تفصیل به سلامتی و روش‌های حفاظت از آن می‌پردازد. این مکتب کهن، مزیت اصلی و هدف غایی علم طب، نه معالجهٔ بیماری، بلکه حفظ سلامتی شناخته می‌شود. عمل به توصیه‌های پیشگیرانه، کمک شایانی به کاهش آلام و افزایش امید به زندگی و نشاط افراد جامعه خواهد نمود. عوامل شش‌گانهٔ مؤثر در تندرستی انسان به شرح زیر خلاصه شده است. این شش اصل، هم برای سالم زندگی‌کردن و هم برای بهبود بیماران و همچنین برای بازگشت‌نکردن بیماری پس از بهبودی لازم است (۲۱).

هوای معتدل و محیط زیست: محیط زندگی باید پاک، سالم و فرح‌بخش باشد. هوا نباید به بخارات و ذرات معلق (هر نوع آلاینده) آغشته شود. هوا از ضروریات حفظ سلامتی و تعدیل‌کنندهٔ روح و لازمهٔ حیات انسان است. گردش فصول سال موجب تغییرات آب و هوایی می‌شود. حکمای طب سنتی به تناسب فصول مختلف سال دستورات غذایی و پوشاکی متناسبی ارائه نموده‌اند.

خوردن و آشامیدن و رعایت میانه‌روی در آن شامل دستوراتی از قبیل:

- تناول‌نکردن غذا بدون اشتها و گرسنگی؛
- انتخاب زمان مناسب برای غذاخوردن؛
- در یک وعدهٔ غذایی، غذاهای مختلف را با هم تناول‌نکردن؛
- بر یک طعام مداومت نورزیدن؛
- انتخاب بهترین آب، بهترین غذا و بهترین زمان خوردن و پرهیز از پرخوری و توصیه به جویدن خوب غذا.

حرکت و سکون: در تعابیر حکمای طب سنتی، حرکت، خروج ماده از قوّه به‌سوی فعل و سکون باقی‌ماندن ماده درحالت بالقوگی خود توصیف شده است. در ریاضت (ورزش عام)، جمیع اعضای بدن درگیر می‌شوند نظیر شمشیربازی، پیاده‌روی، دویدن، چوگان، کشتی، اسب‌دوانی و ....؛ درحالی‌که در حرکت یا ورزش خاص، تنها یک عضو از اعضای بدن منتفع می‌شود، نظیر مغز، اعضای شنوایی، بینایی، عضلات و .... فعالیت عام و خاص باید به‌اعتدال باشد و به‌تدریج افزایش یابد تا موجبات تلطیف و تقویت عضو موردنظر را فراهم آورد. بهترین زمان برای انجام فعالیت، پس از کامل‌شدن هضم معدی می‌باشد.

خواب و بیداری: بهترین زمان خوابیدن پس از خروج غذا از معده است. میزان و وضعیت مناسب خوابیدن، تعادل و تناسب بین خواب و بیداری و سایر موضوعات مرتبط، در این دستور طب سنتی ارائه شده است.

استفراغ و احتباس (دفع مواد غیرضروری و حفظ مواد ضروری): چون مصرف غذا به‌صورت مداوم و مستمر امکان ندارد، بعضی از مواد باید در بدن ذخیره و نگه‌داشته شده و احتباس یابند. در طب سنتی، استفراغ واژه‌ای کلی برای روش‌های دفع از بدن است (اسهال، ادرار، قی، خلط، حجامت، فصد، تعریق و ...). اگر بر فضولات بدن احتباس عارض شود، باید با ملین و یا روش‌های دیگر، استفراغ ایجاد شود.

اعراض نفسانی (حالات روحی و روانی): از اعمال طبیعی بدن به‌شمار می‌رود و تمام رفتار و اعمال انسان را متأثر می‌سازد. انسان برای حفظ سلامت، باید از اندوه، غضب، خوف، خجالت و فرح مفرط احتراز کند و دارای انبساط و شادی و سرور باشد.

پیش‌درآمدی در اصول و مبانی سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی- ایرانی

خاستگاه اصلی سبک زندگی اسلامی، ایمان به اصول دین و مبانی معرفتی دین مبین اسلام است که گرایش‌ها، باورها و رفتار فردی و اجتماعی انسان از آن نشئت می‌گیرد (۲۲). اصول باورهای اسلامی و مبانی سبک زندگی سالم در چهار حوزهٔ جهان‌شناسی، انسان‌شناسی، معرفت‌شناسی و ارزش‌شناسی و چگونگی پرتوافکنی اصول و ارزش‌های اسلامی در بستر فرهنگ غنی ایرانی در عرصه‌های زندگی سالم مردم، به‌طور اجمال مرور شده است.

اصول سبک زندگی سالم

سبک زندگی، عبودیت و بندگی خداوند، در حیات بشری و عمل‌نمودن بر اساس توحید است. در اندیشهٔ مقام معظّم رهبری در سبک زندگی توحیدی، دستورات الهی در صدر است و سیاست، فرهنگ و اقتصاد از این مفاهیم تأثیر می‌پذیرد:

خداباوری: توحید و تلاش برای تقرّب به درگاه الهی هدف نهایی و عالی‌ترین مقصد در شیوهٔ زندگی سالم است.

معادباوری: سبک زندگی دینی مجموعه‌ای نسبتاً هماهنگ و منسجم از کلیهٔ امور عینی و ذهنی در زندگی فرد یا گروه است که در آن باور به جهان آخرت، به‌عنوان غایت خلقت و نگاه به دنیا، به‌عنوان پلی برای رسیدن به سعادت جاویدان اخروی، بن‌مایهٔ همهٔ بینش‌ها و گرایش‌هاست و به همهٔ رفتارها و انتخاب‌های فرد و گروه جهت می‌دهد (۲۳). انسان در زندگی باید بیم و امید داشته باشد. آفرینش دنیا هدفدار و حکیمانه است و غفلت از آخرت موجب دنیاپرستی و انحطاط و پشیمانی است، چون حیات آخرت، حیات واقعی است.

الگوشناسی و اسوه‌شناسی (الگوپذیری از پیامبران و معصومان علیهم‌السلام): معرفی الگو، یکی از شیوه‌های تربیتی است. در قرآن مجید از پیامبر گرامی اسلام (ص) و حضرت ابراهیم (ع)، با واژهٔ «اسوهٔ حسنه» یاد شده است. شرط الگوپذیری قرآنی، ایمان به خداوند و اعتقاد به روز واپسین است. علاوه بر پیامبران، یاران صادق و دارای اعتقادات صحیح آنان نیز الگوهای اخلاقی و رفتاری هستند. در قرآن مجید، پیامبر اعظم (ص) صاحب اخلاق عظیم و استوار معرفی شده است.

عدالت‌باوری: عدالت از صفات الهی و از اصول دین مبین اسلام است. اعتقاد به این اصل و التزام به مصادیق و دستورات آن در زندگی، از اصول سبک زندگی سالم اسلامی است. برابری فرصت، استحقاق و توازن می‌توانند

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.22034/8.3.10]

معیارهایی برای ارزیابی عدالت در جامعه باشند. اجرای عدالت در تمامی زمینه‌ها و بخش‌های مختلف نظام سلامت می‌تواند راهبرد اساسی برگرفته از این اصل باشد. «امید به زندگی» و «تطابق هزینه‌های سلامت با سطح درآمد عمومی» از شاخص‌های عدالت در سلامت به‌شمار می‌روند (۲۴).

ارزش‌شناسی و اخلاق در سبک زندگی سالم اسلامی

شناسایی، تبیین، ترویج و نهادینه‌سازی ارزش‌های انسانی و اسلامی در زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی و پیشه‌ها و سایر مصادیق، با مضمون «محوربخشی توحید و نهادینه‌سازی ارزش‌های اخلاقی» از اصول و لازمهٔ سبک زندگی سالم اسلامی و تحقّق مرجعیت در این حوزه محسوب می‌شود. به‌منظور تحوّل بنیادین در سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی و ایرانی، تعمیق مبانی اعتقادی، ارزش‌های اسلامی و اخلاق حرفه‌ای و با هدف ارتقای کیفی در حوزهٔ دانش و تربیت اسلامی و حرکت به‌سوی مرجعیت علمی، اقداماتی از جمله موارد ذیل ضروری است (۲۴):

- پذیرش ساحت روحانی و ملکوتی محاط بر ساحت جسمانی و هماهنگی و هم‌افزایی ابعاد مختلف سلامت؛
- پذیرش اصل کمال‌پذیری انسان و پایان‌ناپذیری کمال، هماهنگ با هدف اصلی آفرینش انسان، یعنی قرب به ذات لایتناهی خداوند متعال، این اصل منشأ همت مضاعف، تلاش مضاعف و حرکت جهادی می‌شود؛
- استفادهٔ بهینه از امکانات و جلوگیری از اسراف؛
- بازنگری محتوا و برنامه‌های آموزشی دانشگاهی، مبتنی بر آموزه‌ها و ارزش‌های دینی، هویت اسلامی، ایرانی و انقلابی؛
- تقویت دوره‌های تحصیلات تکمیلی با بهره‌گیری از آخرین دستاوردهای دانش بشری.

مبانی سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی- ایرانی

مبانی اسلامی حوزهٔ سلامت هستهٔ اصلی، بنیان ارزشی و گزاره‌های خبری زیربناییِ مورد قبول اسلام هستند که در علوم دیگر اثبات شده‌اند و در بررسی مسائل حوزهٔ سلامت (از جمله سبک زندگی سالم) مورداستفاده قرار می‌گیرند (۲۴).

ابتناء سبک زندگی بر مبانی اعتقادی

سبک‌زندگی، سطح آشکار حیات اجتماعی و بازتابنده باورهای ذهنی و اعتقادات است. در چارچوب نظام‌های معرفتی متفاوت، سبک‌های زندگی متفاوت پدید می‌آید. در نظام اعتقادی اسلام تمامی مبانی به اصل ریشه‌ای «توحید» برمی‌گردد و سبک‌زندگی اسلامی انبساط معرفت توحیدی است. خداباوری، ساحت‌های مختلف زندگی را مؤمنانه می‌سازد. ذهنیت و درون‌مایه‌های معرفتی انسان، تصورات و باورهایی است که منجر به عمل می‌شود و انسان با هر عملی که انجام می‌دهد، همان باورهایش را موردتأکید و تأیید بیشتر قرار می‌دهد. تنظیم سبک زندگی براساس آموزه‌های اعتقادی و عقاید ناب، میوه‌های پرثمری موصوف به اعمال صالح به‌دنبال خواهد داشت (۲۵).

مبانی چهارگانه سبک زندگی اسلامی

سبک زندگی به‌مثابه سیر و حرکتی است که در عین پویایی از پایه‌ها و مبانی استواری برخوردار است و به روشنی در آیاتی از قرآن مجید تشریع شده است. چهار مبنای جهان‌شناسی، انسان‌شناسی، معرفت‌شناسی و ارزش‌شناسی برای سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی- ایرانی به‌طور اجمال ارائه شده است.

۱. مبانی جهان‌شناختی یا هستی‌شناختی

گزاره‌هایی از جهان‌شناسی مدنظر است که در سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی و ایرانی، به‌عنوان پایه و پیش‌فرض از اهمیت اساسی برخوردارند. در اندیشهٔ قرآنی همهٔ موجودات عالم خلقت از ارزشمندی و کرامت خاصی برخوردار هستند. در این اندیشه، ارزش ذاتی در جهان هستی متعلق به خداوند است و ارزش سایر مخلوقات برحسب ارتباطشان و مراتب وجودیشان با خداوند است (۲۶). آفرینش جهان هستی، غایت‌مند است و خداوند غایت همهٔ موجودات می‌باشد. نظام احسن و اراده و سنن الهی و نظام علت‌ومعلول و سبب‌ومسبب بر جهان هستی حاکم است. خداوند خیر بنیادین هستی و همهٔ موجودات عالم را به‌سوی کمال شایستهٔ آنها هدایت می‌نماید.تمام موجودات جهان هستی از هدایت الهی برخوردارند. جهان آفرینش دارای نظام یک‌پارچه و سراسر آن آیت و نشانهٔ علم، قدرت، حکمت و مهر نامتناهی خداوند متعال است (۲۷).

۲. مبانی انسان‌شناسی در سبک زندگی سالم

موضوع سبک زندگی سالم، انسان است. مبانی انسان‌شناسی گزاره‌های توصیفی در مورد واقعیت وجود انسان است که از تعالیم اسلامی یا معارف اصیل اسلامی استخراج شده است. اهم این مبانی عبارتند از:

- انسان موجودی مرکب از دو حیثیت درهم‌تنیده و مرتبط، جسم و روح است. حقیقت انسان، روح اوست و کمال و جاودانگی آدمی به کمال و بقای روح مربوط می‌شود.
- انسان فطرتی الهی دارد که قابل فعلیت یافتن و شکوفایی یا فراموش‌شدن دارد و بر حسب فطرت و آفرینش، جویای همهٔ مراتب کمال (تا حد بی‌نهایت) است.
- انسان هم کرامت ذاتی دارد و هم می‌تواند کرامتی اکتسابی به‌دست آورد و قابلیت دارد خلیفهٔ خدا در روی زمین باشد.
- همهٔ انسان‌ها، برحسب آفرینش برابرند و از حقوق و تکالیف عادلانه

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.22034/8.3.10]

برخوردارند و خداوند توانایی‌های ویژه‌ای ازجمله «عقل و خرد» و «آزادی و اختیار» به او ارزانی داشته است.

- انسان موجودی دارای استعدادهایِ طبیعی متنوع، عواطف و تمایلات گوناگون است که می‌توانند در هر جهت (مثبت یا منفی) فعلیت یابند و تأثیرگذار باشند و در عین استعدادهای فراوان، دارای انواع محدودیت‌ها و مواجه با بسیاری از تهدیدهای بیرونی ودرونی است.
- انسان موجودی اجتماعی است و تا حد قابل‌توجهی از شرایط اجتماع تأثیر می‌پذیرد و می‌تواند اجتماع را تحت‌تأثیر خود قرار دهد.
- آدمی در تکوین و تحوّل هویت ناتمام و پویای خود، نقش اساسی دارد. معرفت، باور، میل، اراده، عمل (فردی وجمعی)، کسب صفات و توانمندی‌ها و مهارت‌ها، از عناصر اصلی تکوین و تحوّل هویت انسان هستند.
- انسان موجودی مکلّف است و نسبت به انجام تکالیف خود، نخست در برابر خداوند و سپس در برابر خویشتن و دیگران مسئولیت دارد.
- خداوند که مربی حقیقی آدمیان است همواره مصادیقی از انسان کامل را، به‌مثابهٔ والاترین اسوه‌های آدمی در مسیر هدایت آنان قرار داده و می‌دهد تا روند تکوین و تعالی هویت‌شان، با معرفت به این مصادیق و تأسی به ایشان، به‌وجه مطلوب، صورت پذیرد؛
- برای انسان بعد از این دنیا، حیاتی بی‌پایان و ابدی شروع می‌شود که سراسر زندگی واقعی است. اما سرنوشت هرکس در این زندگی جاودانه و حقیقی، با معرفت، انتخاب و عمل اختیاری خود او در همین دنیا رقم می‌خورد.

۳. مبانی معرفت‌شناختی در سبک زندگی سالم

منظور از مبانی معرفت‌شناختی، گزاره‌های توصیفی و تبیینی دربارهٔ شناخت آدمی و حدودوثغور آن است. سبک زندگی اسلامی انبساط معرفت توحیدی است. ابزارهای شناختی شامل تعقّل، تزکیه و حس می‌باشند. بهداشت فکری مهم‌تر از بهداشت جسمی تلقّی شده و فضای فرهنگی در راستای کمال انسانی مهندسی می‌شود. تعلیم، معطوف به‌تربیت معنا یافته، رعایت شریعت و اخلاق، ضرورت محوری دارد (۲۵). اهم این دسته از مبانی:

- انسان نسبت به شناخت و درک موقعیت خود و دیگران در هستی، هم توانایی دارد و هم با موانع و محدودیت‌هایی مواجه است؛
- علم دارای اقسام حقیقی و اعتباری و مراتب و سطوح مختلف بوده و معیار اعتبار علم، مطابقت با مراتب واقعیت است؛
- علم در عین کشف واقع، محصول خلاقیّت و ابداع نفسانی و در عین ثبات دارای پویایی است؛
- آدمی منابع و ابزار شناخت متعددی در اختیار دارد که مکمل یکدیگرند و برای شناخت منسجم و جامع واقعیات و حقایق جهان، باید از همهٔ آنها بهره گیرد و نمی‌توان از برخی به نفع دیگری دست برداشت.
- انسان هم در مقام نظر و هم در عرصهٔ عمل، از توانایی تعقّل (عقل‌ورزی) که در شناخت حقیقت هستی و کسبِ سعادت جاوید نقش اساسی دارد، برخوردار است.

۴. مبانی ارزش‌شناختی در سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی- ایرانی

ارزش‌ها در کانون مباحث سبک زندگی قرار می‌گیرد. مقصود از مبانی ارزش‌شناختی، گزاره‌های ارزشی و مصادیق ارزش‌های معتبر و چگونگی تحقّق آنها در سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی و ایرانی است. این گزاره‌های ارزشی ماهیتی دارند که انسان‌ها به‌نوعی در مقام عمل به آنها ملتزم و پایبند هستند و به مفاد آنها عمل یا بر اساس آنها اقدام و رفتار می‌کنند. ارزش‌ها انواع و مراتب مختلف دارند و به شکل سلسله مراتبی با غایت اصیل زندگی آدمی- یعنی قرب الی‌الله- ارتباط دارند. حیات طیّبه وضع مطلوب زندگی بشر براساس نظام اسلامی است که مفهومی یکپارچه، کلی و متوازن است که اعتدال در ابعاد مختلف آن برقرار و همهٔ ابعاد فردی و اجتماعی زندگی انسان را دربرمی‌گیرد. عدالت اساسی‌ترین ارزش اخلاقی و اجتماعی در نظام اسلامی است که بر تمام شئون سبک زندگی سالم باید احاطه داشته باشد. یکی از مفاهیم آن در زندگی این است که هرکس متناسب با وسع و حاصل تلاش خود، باید از حق و پاداش یا جزای مناسب برخوردار گردد. رأفت، احسان، گذشت و بخشش از مهم‌ترین ارزش‌های متمّم عدالت هستند. علم و عالم در جامعه و فرهنگ اسلامی نقشی بنیادی دارند. علم در رأس فضیلت‌ها و ریشهٔ همهٔ خوبی‌ها است و با ایمان هم‌نشینیِ جداناپذیر دارد. طلب علم وظیفه‌ای واجب بر همگان است و احترام به عالم، اصلی مسلّم و تخلّف‌ناپذیر است. زیبایی و هنر از نمودهای تعالی‌بخش حیات بشری و یکی از تمایلات فطری انسان است.

نتیجه‌گیری

«سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی- ایرانی» و راهکارهای آن، در تأمین، نگهداشت و ارتقای سلامت همه‌جانبهٔ (جسمانی، روانی، معنوی و اجتماعی) آحاد جامعه، ظرفیت بالقوّه آشکار و دارای کاربرد وسیع است. عالی‌ترین و جامع‌ترین وجه کاربردی این مفهوم که شناخت آن، با بهره‌گیری از منابع معتبر جدید و قدیم، اعم از منابع اسلامی و مستندات طب در دوران تمدن اسلام و ایران و مستندات علمی جدید، به‌صورتی‌که قابلیت تحقّق در زندگی روزمره افراد و جامعه را داشته باشد، از طریق ادغام آموزه‌های معتبر و مبتنی بر شواهد طب سنّتی با آموزه‌های طب رایج، از طریق شبکه‌های بهداشتی- درمانی و نیز گسترش همکاری‌های بین بخشی، میسّر خواهد بود.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.22034/8.3.10]

منابع

1. Tabrizchi N, Shahedi M, Hajifaraji M. Iranian Islamic Healthy Lifestyle. Iran J Cult Health Promot. 2021; 4(4): 370-81. [In Persian]
2. Moghaddam Nia SH, Koochakzaei M, Daneshyar F. The position of healthy Iranian-Islamic lifestyle in published indigenous Iran J Cult Health Promot 2021; 4(4): 472-482. [In Persian]
3. Tabrizchi N. Conceptual Framework for Iranian Islamic Healthy Lifestyle Studies. Iran J Cult Health Promot 2021; 5(3): 271-6. [In Persian]
4. Fadaii M. Alfred Adler on the relation of life style to the meaning of life. Journal of Lifestyle 2017; 2(2): 65-76.
5. Avicenna. Al-Qanun fi al-Tibb (The Canon of Medicine). Beirut: Manshurat Mu'assasat Al-A'lami lil-Matbu'at; 2005.
6. Tabataba'i SMH. Al-Mizan fi Tafsir al-Quran. Translated by Mousavi Hamedani SMB. Qom: Islamic Publications Office; 1995. Vol.16, P: 178.
7. Bagheri H. Codification of basics and desirable pattern of "Life Style" from viewpoint of Quran. Tehran: Supreme Council of the Cultural Revolution; 2017.
8. Khamenei SA. Supreme Leader’s speech in meeting with people of Rafsanjan. 2005 May 8.
9. Ahmadi A, Zolfaghari A. Islamic lifestyle in the thoughts of the Supreme Leader. Intercultural Studies 2019; 14(39): 121-148. [In Persian]
10. Usefzadeh H. Frequency of words related to lifestyle in the Holy Quran. Iranian Pattern of Progress 2023; 11(26): 105-128.
11. Tabataba'i SMH. Al-Mizan fi Tafsir al-Quran. Translated by Mousavi Hamedani SMB. Qom: Islamic Publications Office; 1995.
12. Motahhari M. Collection of works. Tehran: Sadra; 1998.Vol.2.
13. Jalaeian Akbarnia A. Understanding and analyzing the concept of the principles and foundations of Islamic lifestyle. Islamic Social Studies 2018; 24(116): 43-66. [In Persian]
14. Modaber A. A research on the Quranic foundations of social etiquette emphasizing the views of Ayatollah Javadi Amoli. Revelatory Ethics 2023; 13(2): 5-42.
15. Khamenei SA. Statements in the visit of the pilgrims and Motahar Razavi shrine; 2004.
16. Makarem Shirazi N. Tafsir-e-Nemoneh. Qom: Dar al-Kitab al-Islami; 1995.
17. Tabataba'i SMH. Al-Mizan fi Tafsir al-Quran. Translated by Mousavi Hamedani SMB. Qom: Islamic Publications Office; 1995. Vol.12.
18. Qaraati M. Tafsir-e Noor. Tehran: Cultural center of Quranic lessons; 1995.
19. Adamzadeh E, Adamzadeh F. Reasonable Life and Islamic Awakening in the Thought of Allama Muhammad Taqi Jafari. Qom: Sixth international conference of Quranic Studies; 2012.
20. Avicenna. Al-Qanun fi al-Tibb (The Canon of Medicine). Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmīyah; 1999. P:13, 267, 271.
21. Naseri M. Traditional medicine is health oriented. Iran J Cult Health Promot 2024; 8(2): 207-208.
22. Haqverdi Taqanaki M. Fundamentals and principles of lifestyle from the perspective of the Quran and Razavi education. Taybad: National Scientific-Research Conference on Lifestyle; 2016. Available at: https://civilica.com/doc/582813
23. Amini N, Halalkhor K. Religious lifestyle components from the point of view of Supreme Leader of Islamic Revolution. Cultural Engineering 2015: 9(84): 10-29. [In Persian]
24. Rajaei SMK. Basics, principles and objectives of the healthcare authority's certificate. Iran J Cult Health Promot 2019; 3(1): 7-15. [In Persian]
25. Mohebbi MA. Epistemological foundations of Islamic lifestyle. Educational Jurisprudence Research. 2021; 1(2): 77-98 .[In Persian]
26. Marzband R, Mohammadi laeini MB. The role of cosmological and anthropological revelation in environmental ethics with an emphasis on Quranic teachings. Bioethics Journal 2013: 3(7); 141-162.
27. Group of Authors. Theoretical foundations of the fundamental change in the formal public education system of the Islamic Republic of Iran; 2011.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.22034/8.3.10]

Review

The Islamic-Iranian Model of a Healthy Lifestyle: An Examination of Concepts and Principles

Mohammad Reza Fartookzadeh[1]*, Abbas Hadjiakhoondi[2], Fereshteh Nouri[3], Farshid Abedi[4], Mohammad Ali Mohagheghi[5], Narges Tabrizchi[6]

1. ***Corresponding Author:** Ophthalmology Department, Hazrat Rasool Akram Hospital, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran, fartook@ams.ac.ir
2. Department of Pharmacognosy, Faculty of Pharmacy, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
3. Ph.D of Persian Medicine, The Academy of Medical Sciences of IR. I, Tehran, Iran
4. Professor, Department of Infectious Diseases, Geriatric Health Research Center, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran
5. Professor of Surgery, Cancer Institute, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
6. Associate Professor of Community Medicine, The Academy of Medical Sciences of IR.I, Tehran, Iran

Abstract

Background: The central theme in articulating a "healthy life grounded in the Islamic-Iranian model" is encapsulated in the profound Qur'anic phrase "*Hayat tayebeh*." This concept signifies living in accordance with divine principles and striving towards the ultimate aim of "closeness to the Divine and adhering to ethical standards set forth by God". In this lifestyle, material comfort is achieved alongside spiritual development, and ascension, happiness in this world and the hereafter, is guaranteed for man. The regulation and fulfillment of life in this world and the hereafter are hence, assured. In this article, health is defined as encompassing comprehensive physical, mental, spiritual, and social well-being.

Methods: This research has been conducted through a review of credible national (Islamic sources related to Persian medicine and health) and international literature, integrating these findings across five dimensions of a healthy lifestyle reflective of the Islamic-Iranian ethos.

Results: The principles of Islamic beliefs and the essentials of a healthy lifestyle have been delineated across four domains: cosmology, anthropology, epistemology, and values. These principles are manifested within the context of the vibrant Iranian culture, particularly concerning the health of its populace. The predominant focus of the Islamic-Iranian lifestyle is health-centric, emphasizing the management of disease prevention, and the promotion of well-being. Essential to this lifestyle are not only appropriate behaviors in personal and familial contexts, but also elevated social values, including "social acceptance," "environmental reform," and "healthy interpersonal relationships within the society". Key components of a healthy lifestyle, aligned with the Islamic and Iranian model, encompass "health maintenance," "mental health," "preventive practices," "nutritional adequacy," "suitable physical activity and rest," and "attention to spiritual well-being".

Conclusion: Lifestyle represents an interdisciplinary subject that can be interpreted as a life blueprint within Islamic culture. Its foundational source lies in the belief in the principles and cognitive underpinnings of Islam, which inform human inclinations, beliefs, and both individual and collective behaviors.

Keywords: Healthy Lifestyle, Life Style, Traditional Medicine

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.22034/8.3.10]