نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
دوره هشتم، شماره سوم، پاییز ۱۴۰۳، صفحه ۲۱۰ تا ۲۱۱

پیش‌گفتار

ارتقای سلامت، رویکرد اصیل در سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی ایرانی

محمدرضا فرتوک‌زاده[1*]

۱. *نویسنده مسئول: بخش چشم‌پزشکی، بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران، fartook@ams.ac.ir

ارتقای سلامت، فرایندی است که طی آن توانمندسازی مردم (قادرسازی فرد، گروه واجتماع) برای افزایش کنترل بر سلامت خویش و در نهایت بهبود مستمر سلامت خود و جامعه‌ای که در آن زندگی می کنند، تحقق می پذیرد. «رفتارهای ارتقاءدهندهٔ سلامت» و «سبک زندگی سالم» راهبردهای اصلی برای حفظ سلامت افراد است.

آموزش سلامت، جزئی از ارتقای سلامت و بخش مهمی از برنامه‌های ارتقاءدهندهٔ سبک زندگی و شیوه ارزشمندی برای بهبود سلامت افراد و جامعه است. این شیوه بر ایجاد و ارتقای ظرفیت‌های افراد برای افزایش کنترل بر سلامت خود، از طریق روش‌های آموزشی، انگیزشی، مهارت‌سازی و افزایش آگاهی تمرکز دارد و موجب تغییرات معنادار و پایدار در سلامت افراد و جوامع می‌شود. ارتقای سلامت بر تغییر مؤلفه‌های اجتماعی و محیطی مؤثر بر سلامت، در سطح جامعه، تأکید دارد. آموزش بهداشت (که بر تغییر دانش، نگرش و رفتار فرد متمرکز است) بخشی مهم، حیاتی و لاینفک ارتقاء سلامت و مداخلات آن در همهٔ سطوح است.

فعالیت‌های آموزش و ارتقای سبک زندگی سالم، در خانواده، مدارس، مراکز سلامت، محل‌های کار، و جوامع انجام می شود. این تعالیم شامل موضوعاتی مانند تغذیهٔ سالم، فعالیت بدنی کافی و مناسب، خواب و بیداری مناسب، پیشگیری از مصرف دخانیات و همه رفتارهای ناسالم دیگر، شیوه‌های معتبر ارتقای سلامت روان و معنوی، تدابیر ایمنی و حفاظت «تربیت فرهنگی»، «معرفی الگوها و الگوسازی»، «راهنمایی و مشاوره»، «خودمراقبتی» و سایر شیوه های معتبر استوار است (۱).

خودمراقبتی از شیوه‌های مؤثر ارتقای سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی- ایرانی و فرایندی اکتسابی، آگاهانه و هدف‌دار است. این شیوه یکی از رفتارهای حفظ‌کننده و ارتقاءدهندهٔ سلامت است که توسط خود فرد انجام و بر جنبه‌های تحت کنترل فرد، تمرکز و حیطه‌های آن شامل ارتقای سلامت، اصلاح شیوهٔ زندگی، پیشگیری از بیماری، پایش سلامت، حفظ سلامت، درمان بیماری و توانبخشی است (۲).

پیشگیری از عوامل خطر و تهدیدهای سلامتی متعدد در سطوح مختلف محیطی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی از راهبردهای مهم تأمین، حفظ و ارتقای سلامت همه‌جانبه افراد و جوامع است. برخورد مناسب با این تهدیدها و تبدیل آنها به فرصت‌های مغتنم، از طریق بررسی روند پیدایش، شکل‌گیری، توسعه و تأثیرات بالقوه آنها بر سلامت افراد و جامعه و مدیریت درست آنها با رویکرد اصلاح سبک زندگی، میسر خواهد بود (۳).

رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت، شامل رفتارهایی هستند که از بروز بیماری‌ها پیشگیری و موجب ارتقای سلامت می‌شوند و دربرگیرندهٔ همهٔ ابعاد سلامت (جسمانی، روانی، معنوی و اجتماعی) و شامل «مسئولیت‌پذیری اجتماعی، فعالیت بدنی، تغذیه، رشد معنوی، مدیریت استرس و روابط بین فردی» هستند. در نظام سلامت پیشگیری از بیماری و ارتقاء سلامتی، محور تمرکز فعالیت‌های ارائه‌دهندگان مراقبت‌های اولیه است (۴).

توانمندسازی در ارتقاء سلامت فرایندی است که به‌وسیلهٔ آن مردم بر تصمیم‌گیری‌ها و اقداماتی که سلامت آنها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، کنترل بیشتری خواهند داشت. توانمندسازی فردی بیشتر به توانایی افراد برای تصمیم‌گیری و کنترل بر شیوهٔ زندگی و سایر فعالیت‌هایی تأکید دارد که موجب تسلط بر زندگی شخصی می‌شود. توانمندسازی جامعه، متضمن اقدام جمعی افراد برای ایجاد تأثیر بیشتر و کنترل بهتر بر تعیین‌کننده‌های سلامت و کیفیت زندگی در جامعه است، که یک هدف مهم در اقدامات اجتماعی و در جهت سلامت می‌باشد و موجب ارتقاء مشارکت مردم، سازمان‌ها و جامعه، ارتقاء کارایی سیاسی، بهبود کیفیت زندگی اجتماعی و درنهایت عدالت اجتماعی و مساوات در بحث سلامتی می‌شود (۵).

سبک زندگی سلامت‌محور مبتنی بر فرهنگ اسلامی این مفهوم ضروری ریشه در معنای زندگی داشته و به‌همین جهت نیازمند شکل‌گیری معنای زندگی متناسب با شیوهٔ صحیح زندگی اسلامی و هماهنگ با اصول معتبر سلامتی است. سبک زندگی سلامت‌محور یک پدیدهٔ چندعلتی، چندبُعدی و چنددلالتی است. این مفهوم در مطالعهٔ دالوندی و همکاران در هفت حوزهٔ اصلی شامل «تعلیم و تربیت اسلامی»، «ساختار سیاست‌گذاری در نظام سلامت»، «جریان معارف اسلامی در زندگی خانواده‌محور»، «روابط، معاشرت و مشارکت»، «شهروند اخلاق و قانون‌محور»، «تحرک و اوقات فراغت و کار» و «تلاش و معاش» معرفی

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

شد. نویسندگان نتیجه گرفتند که ظرفیت‌سازی و توانمندسازی خانواده، اصلاح الگوی سبک زندگی در روند دستیابی به سرمایهٔ اجتماعی و جامعهٔ سالم با بهره‌گیری از آموزه‌های دینی (عامل تأثیرگذار در اصلاح سبک زندگی) می‌تواند راه‌حل مناسبی برای تمامی مشکلات زندگی سالم در عصر حاضر محسوب شود (۶). دینداری بر عرصه‌های مختلف زندگی مردم تأثیرگذار است. مطالعات مختلف نشان داده است که دینداری بر عزت نفس و شادکامی (۷)، سلامت روان (۸)، سلامت معنوی (۹)، و سلامت اجتماعی (۱۰) تأثیر دارد.

سبک زندگی سلامت‌محور در مکتب طب سنتی ایرانی طب سنتی ایرانی سلامت‌محور بوده و بسیاری از آموزه‌های آن مبتنی بر اصلاح سبک زندگی است. با توجه به ریشه‌داربودن این آموزه‌ها در فرهنگ و باورهای مردم، قابلیت پذیرش مطلوبی دارد و دسترسی به خدمات آن نیز برای مردم آسان است. این مکتب کهن و ریشه‌دار در سنن و آداب حسنهٔ اسلامی و ملی، بر شالوده‌های سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها استوار است و با اصلاح سبک زندگی و تدابیر و توصیه‌های سالم‌زیستن در شرایط جغرافیایی و فصول مختلف، انتخاب نوع غذا، آداب تغذیه، فعالیت‌های بدنی، تنظیم و آداب خواب و بیداری، پیشگیری و کنترل عصبانیت، خشم، غم و اندوه، دفع مواد زائد و پاکسازی بدن، استحمام و سایر دستورات بهداشت فردی و جمعی می‌تواند به ارتقای سلامت کمک کند. در طب سنتی ایرانی عوامل رایج سبک زندگی که همهٔ انسانها در معرض تأثیرات آن هستند، با عنوان «شش اصل ضروری برای زندگی سالم» ارائه شده است که در گفتارهای پیشین شرح داده شده است (۱۱).

نتیجه‌گیری

مؤلفه‌های متعددی به سبک زندگی سلامت‌محور نسبت داده شده است که گزیده‌ای از آنها عبارتند از: «مصرف غذای سالم»، «ورزش و فعالیت فیزیکی مناسب و کافی»، «رعایت بهداشت فردی»، «پیشگیری از تنش و مقابله مؤثر با استرس»، «اجتناب از استعمال دخانیات و مصرف الکل و مواد مخدر و سایر رفتارهای ناسالم»، «رژیم غذایی سالم شامل مصرف کافی میوه و لبنیات تازه و اجتناب از خوردن غذاهای چرب و پرنمک»، «کنترل وزن»، «سلامت روانی، معنوی و اجتماعی»، «سلامت محیطی»، «اجتناب از داروها و مواد آسیب‌رسان به سلامت» و «پیشگیری از حوادث و سوانح» (۱۲). رویکرد جدید سلامت عمومی، به‌طور پیوسته بر ارتقای سلامت تأکید می‌کند که در خط‌مشی سازمان جهانی بهداشت جایگاه پراهمیتی دارد و رئوس راهبردهای آن عبارتند از: ایجاد محیط‌های حمایتی، تقویت عملکرد اجتماعی، جهت‌گیری درست مراقبت‌ها و خدمات سلامت، رشد مهارت‌های فردی نظیر خودمراقبتی و شیوهٔ زندگی با رفتارهای ارتقاءدهندهٔ سلامت.

منابع

1. Ebrahimian T. Sociological case study of health-oriented lifestyle in Islamic culture. International Conference on Psychology of Education Sciences and Lifestyle. Aug 23 2022; Tbilisi: Avicenna International College of Tbilisi; 2022. [In Persian]
2. Tabrizi JS, Khoshmaram N, Doshmangir L, Shakibazadeh E. Related Factors to Health Promoting Self-Care Behaviors among Adolescents. Depiction of Health 2019; 9(4): 282-291. [In Persian]
3. Amini S, Dehnavieh R. Future Wheel, unknown; but widely used and beneficial. Health Information Management 2015; 12(3): 273-275. [In Persian]
4. Khazaie T, Khazaie T, Kianfar S, Jamshydizadeh L. Health-promoting Behavior Factors Among Students of Birjand University of Medical Sciences. Iran J Health Educ Health Promot 2015; 3(2): 125-132. [In Persian]
5. Poureslami M. Empowerment in health promotion. Medicine and Spiritual Cultivation 2003; 48: 9-21. [In Persian]
6. Mardani M, Movahed M. The Study of Relationship between Religiosity and Self-Esteem among Married Women in Shiraz. Quarterly Journal of Social Development (Previously Human Development) 2015; 9(4): 87-106. [In Persian]
7. Habibi B, Ebrahimpoor. The relationship between social capital and religiosity with a sense of connection to nature Islamic Azad university of Tabriz students. Sociological studies 2015; 26(8): 85-98. [In Persian]
8. Musavi R, Akbari Zardkhaneh S. The relation pattern of religiosity and students' mental health: gender differences. Counseling Culture and Psycotherapy 2010; 1(2): 151-171. [In Persian]
9. Fuladvandi M, Tirgari B, Malekian L, Fuladvandi Gh, Aziz Zadeh Foroozi M. The relationship between religious beliefs with spiritual well-beingin addict people referring to Bam addiction treatment centers in 2013. Medical Figh 2015; 6(20-21): 171-199. [In Persian]
10. The relationship between religiosity components and social health components of students. Socio-Cultural Strategy 2015; 4(1): 213-233. [In Persian]
11. Mohammadi H, et al. Healthy lifestyle based on Iranian traditional medicine. Tehran: Ministry of Health and Medical Education, Iranian and Complementary Medicine Office; 2022. [In Persian]
12. Tavakoli M, Emadi Z. The Relationship between Health-Promoting Lifestyle, Mental Health, Coping Styles and Religious Orientation among Isfahan University Students. Journal of Research in Behavioral Sciences 2015; 13(1): 64-78. [In Persian]

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