نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
دوره نهم، شماره اول، بهار ۱۴۰۴، صفحات ۵۱ تا ۵۸

مروری

سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی– ایرانی
بخش سوم: تأملی در شیوه‌های معتبر

محمدرضا فرتوک‌زاده[1*]، مهدی عباس‌زاده[2]، فرشته نوری[3]، علی‌اکبر حق‌دوست[4]

۱. *نویسنده مسئول: بخش چشم‌پزشکی، بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران، Fartook@ams.ac.ir
۲. استاد، گروه معرفت‌شناسی، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، تهران، ایران
۳. دکتری تخصصی طب ایرانی، فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، تهران، ایران
۴. استاد، مرکز تحقیقات مدل‌سازی در سلامت، پژوهشکده آینده‌پژوهی در سلامت، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران

دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۳/۲۱ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۳/۲۱

چکیده

زمینه و هدف: سبک زندگی ریشه در معنای زندگی داشته و وقوع الگوی زندگی اسلامی- ایرانی و سلامت‌محور، مستلزم اتخاذ شیوه‌های معتبر برای شکل‌گیری معنای زندگی متناسب با آن خواهد بود.

روش: در این مطالعه از شیوه مرور اسنادی کلیدواژه‌های مرتبط در منابع معتبر بومی استفاده شده است.

یافته‌ها: فعالیت‌های آموزش و ارتقای سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی- ایرانی، باید در خانواده، مدارس، محل‌های کار، خانه‌های بهداشت، مراکز بهداشتی‌درمانی، محله‌ها و سایر مراکز و فرصت‌های جامعه انجام شود. این فعالیت‌ها دربرگیرندهٔ همهٔ موضوعات مرتبط برای مخاطبان مختلف و شامل مواردی مانند تغذیهٔ سالم، فعالیت بدنی کافی، خواب و بیداری مناسب، پیشگیری از مصرف دخانیات و همهٔ عوامل آسیب‌رسان به سلامت، ارتقای سلامت روان، پیشگیری از عوامل خطری نظیر ایدز و ایمنی و ... است.

نتیجه‌گیری: از روش‌های آموزش بهداشت مبتنی بر شواهد، مهارت‌آموزی، پیشگیری از عوامل خطر و ارتقای سلامت، تربیت فرهنگی، معرفی الگوهای زندگی سالم و الگوسازی، راهنمایی و مشاوره، خودمراقبتی، پژوهش و ترجمان دانش، و نظایر آنها برای تبیین و ترویج و نهادینه‌سازی سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی- ایرانی، استفاده می‌شود. شایسته است از ظرفیت‌های تلفیق‌یافته مبتنی بر شواهد طب سنتی ایرانی و طب رایج و تجارب معتبر سبک زندگی سالم در سایر ملل نیز استفاده بهینه شود.

کلیدواژه‌ها: آموزش بهداشت، خودمراقبتی، سبک زندگی سالم، سواد سلامت

مقدمه

تنظیم روش زندگی مطابق مزاج (خصوصیات ذاتی) فرد و برحسب امور شش‌گانهٔ ضروری مصرح در طب سنتی ایرانی، در تعامل با آموزه‌های سبک زندگی برحسب دستورات معتبر اسلامی و نیز بهداشت و آموزه‌های معتبر پیشگیری از عوامل خطر و ارتقای سلامت در طب مدرن بررسی شده است. بسیاری از دستورات مراجع فوق یکسان و هم‌پوشان و مؤید یکدیگرند. اصول ششگانهٔ حفظ سلامتی شامل: «تناول غذای سالم و کافی در زمان گرسنگی»، «نوشیدن مایعات بهداشتی و کافی در زمان تشنگی»، «فعالیت جسمی و فیزیکی کافی به‌شیوه و در زمان مناسب»، «استراحت و خواب به‌اندازه و در زمان‌های مناسب»، «مدیریت منطقی احساسات و عواطف» و «دفع مناسب و منظم مواد زائد از بدن» در طب سنتی و رایج هماهنگ و همراستا و مکمل یکدیگرند (۱). تفاوت شیوه‌ها، بدیهی است ولی اصول یکسان است. در طب سنتی این شیوه‌ها به تفکیک هر مزاج ارائه شده است. در طب کلاسیک معاصر، شیوه‌های زندگی پیشگیری‌کننده از عوامل خطر و ارتقاءدهندهٔ سلامت به‌طور جامع بحث و ارائهٔ طریق شده است. دستورات زندگی براساس آموزه‌های اسلامی، مؤید شیوه‌های علمی و تجربی موردنظر طب و سلامت است و در عرصه‌های سلامت معنوی شیوه‌های بدیع و نافذتری دارد. روش‌های آموزش بهداشت مبتنی بر شواهد؛ مهارت‌آموزی، پیشگیری از عوامل خطر و ارتقای سلامت؛ تربیت فرهنگی؛ معرفی الگوهای زندگی سالم و الگوسازی؛ راهنمایی و مشاوره؛ خودمراقبتی؛ پژوهش و ترجمان دانش، و نظایر آنها برای تبیین و ترویج و نهادینه‌سازی سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی- ایرانی، استفاده می‌شود (۲). این موارد در این گفتار مرور شده است.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.22034/9.1.6]

مفاهیم ضروری

آموزش سلامت

آموزش سلامت، جزیی از ارتقای سلامت و بخش مهمی از برنامه‌های ارتقاءدهندهٔ سبک زندگی و شیوهٔ 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، مهارت‌ی و افزایش آگاهی تمرکز و موجب تغییرات معنادار و پایدار در سلامت افراد و جوامع می‌شود. تأثیر آموزش سلامت بر ارتقای سبک زندگی با «مدل دانش، نگرش و عملکرد (Knowledge, Attitudes, Practices model; KAP)»، براین فرض استوار است که افزایش دانش باعث تغییر رفتار می‌شود (۳).

خودمراقبتی

یکی از رفتارهای حفظ‌کننده و ارتقاءدهندهٔ سلامت است که توسط خود فرد انجام می‌شود. به مجموعه‌ای از دانش، تمایل به انجام مراقبت از خود و مهارت‌های انجام آن که فرد به‌منظور تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده‌اش انجام می‌دهد، اطلاق می‌شود. رفتارهای خودمراقبتی قابل آموزش هستند و مهم‌ترین عامل مؤثر بر رفتارهای خودمراقبتی، سواد سلامت است (۴). خودمراقبتی فرایندی اکتسابی، آگاهانه و هدف‌دار است و بر جنبه‌هایی که تحت کنترل فرد هستند، تمرکز دارد و حیطه‌های آن شامل ارتقای سلامت، اصلاح شیوهٔ زندگی، پیشگیری از بیماری، پایش سلامت، حفظ سلامت، درمان بیماری و توانبخشی است (۵). خودمراقبتی از شیوه‌های مؤثر ارتقای سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی- ایرانی است. ابعاد خودمراقبتی برای ارتقای سلامت عبارتند از: تغذیهٔ سالم، حمایت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری سلامت، رشد معنوی، ورزش و مدیریت استرس.

سواد سلامت

به «میزان توانمندی افراد در دسترسی، درک، ارزیابی و تحلیل اطلاعات و به‌کارگیری آنها در نیازهای زمینه‌های مختلف سلامت، به‌منظور ارتقاء و حفظ سلامتی خود در طول زندگی» سواد سلامت گفته می‌شود (۶). سواد سلامت یک تعیین‌کنندهٔ اجتماعی برای سلامت است که از طریق مداخله قابل اصلاح می‌باشد و با توانمندساختن افراد برای غلبه بر موانع سلامت، می‌تواند در تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جامعه و افراد مؤثر باشد. این مفهوم مؤلفه‌ای کلیدی برای بهبود کنترل بر عوامل اجتماعی تعیین‌کنندهٔ سلامت است. در این تعریف، سواد سلامت به‌عنوان یک راهبرد برای توسعهٔ سرمایهٔ اجتماعی و پاسخ‌گویی به نابرابری‌های سلامت و نیز یک مؤلفهٔ کلیدی برای سلامت جمعیت‌ها در نظر گرفته می‌شود (۷).

سبک زندگی سالم

طب سنتی ایرانی سلامت‌محور بوده، بسیاری از آموزه‌های آن مبتنی بر اصلاح سبک زندگی، ریشه‌دار در فرهنگ و آداب ملی و آسان و ارزان در دسترس عمومی است. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت «سبک زندگی سالم راهی برای زندگی است که خطر ابتلا به بیماری شدید یا مرگ زودرس را کاهش می‌دهد. همهٔ بیماری‌ها قابل پیشگیری نیستند، اما بخش زیادی از مرگ‌ومیرها، به‌ویژه مواردی ناشی از بیماری عروق کرونر قلب و سرطان ریه، قابل‌اجتناب هستند. در مطالعات علمی، انواع خاصی از رفتارهای ایجادکنندهٔ بیماری‌های غیرواگیر و نقش‌آفرین در مرگ زودرس، شناسایی شده‌اند. با اتخاذ سبک زندگی سالم، الگوی مثبت‌تری برای سایر افراد خانواده، به‌ویژه کودکان ارائه می‌شود. که افراد رفتار خود را تغییر و سلامت خود را بهبود می‌بخشند، تا زندگی سالم‌تر و طولانی‌تری داشته باشند » (۸).

یافته‌ها

در این مطالعه ۱۲ شیوهٔ معتبر سبک زندگی سالم با تأکید بر الگوی اسلامی- ایرانی شناسایی شده است:

۱. سبک زندگی سالم براساس تعالیم قرآن و دین مبین اسلام

مفهوم سلامت در آموزه‌های دینی اسلام، در انحصار سلامت جسم نیست؛ بلکه سایر ساحات معنوی، روانی و اجتماعی را نیز شامل می‌شود. در قرآن مجید راهبردها و راهکارهای ارزشمندی برای تحقق جامعهٔ سالم وجود دارد. دین در اصطلاح قرآن همان روش زندگی و برنامهٔ زندگی است. هم‌سویی مفهوم دین با روش زندگی و وظایف انسان در آثار معتبر اسلامی نمایان است. این برداشت قرآنی از سبک و روش زندگی در واقع، محوری‌ترین نقطهٔ ثقل دیدگاه مفسر بزرگ معاصر علّامه طباطبایی است. وظایف انسان در ارتباط با خدا، خود و دیگران از محورهای عمدهٔ سبک زندگی است (۹). گزیده‌ای از ویژگی‌های حیات حقیقی در اندیشهٔ قرآنی عبارتند از:

- توحیدمحوری و اعتقاد به معاد و روز رستاخیز و سایر اصول اعتقادی دین مبین اسلام که در ارتباط با خداوند، خود و دیگران، در سبک زندگی اسلامی، در کانون اعتقادات و رفتار سالم قرار دارد؛
- مراقبت و مداومت بر نماز و انجام سایر فرایض و عبادات و مناسک، که در ارتباط انسان با خداوند در سبک زندگی سالم اسلامی مطرح است؛
- برخورداری از عقلانیت، چون زندگی استوار مبتنی و مشروط به داشتن فکر استوار است و کسب و برخورداری از علم و ادراکی که دیگران ندارند و موارد مشابه که در ارتباط انسان با خود در سبک زندگی اسلامی توصیه شده است؛
- قدرت بر احیای حق و ابطال باطل، برخورداری از بصیرت، داشتن روش زندگی مثبت، منظم و الهام‌بخش که می‌تواند در هزاران فرد

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.22034/9.1.6]

به‌طور مستقیم و غیرمستقیم اثر بگذارد و سایر آداب دینی و اخلاقی و رفتاری که در ارتباط انسان با دیگران موضوعیت داشته، از عناصر سبک زندگی سالم است.

اشاراتی به شیوه‌های زندگی سالم براساس تعالیم نهج‌البلاغه و صحیفهٔ سجّادیه

نهج‌البلاغه را می‌توان دائره‌المعارف سبک زندگی اسلامی توصیف نمود. این اثر والای اسلامی ضمن پرداختن به اعتقادات (توحید و معاد، نبوت و امامت، ولایت و عصمت اهل‌بیت علیهم‌السلام)، منش‌ها و مهارت‌های سبک زندگی را به‌صورت وثیق و جامع از منظر امام علی (ع) تبیین نموده است. طیف جامعی از موضوعات و شیوه‌های بایسته و شایستهٔ زندگی سالم ارائه شده است: «مدیریت نفس»، «اخلاق فردی»، «تهذیب و خودسازی»، «اخلاق و معاشرت اجتماعی»، «حضور و مشارکت سیاسی»، «اصلاح و تربیت فرزند»، «رعایت اخلاق خانوادگی»، «اصلاح جهان‌بینی و کار و تلاش سالم اقتصادی» و سایر مسائل ضروری را می‌توان با الهام از شیوه‌های شیوا و زیبای نهج‌البلاغه دریافت نمود. در این کتاب ارزشمند دستورات و راهنمایی‌های فراوانی برای زندگی وجود دارد و درواقع ترسیم‌کنندهٔ یک سبک زندگی سالم برای انسان در گذر زندگی است (۱۰). در یک مطالعه، مفاهیمی نظیر دینداری، تفکر دینی، فرهنگ و آداب اسلامی، امیدواری به خداوند، محاسبهٔ نفس، عبادت و بندگی، حق‌گویی و حق‌پذیری، احترام متقابل، تأمین معاش، انفاق و نظایر آن که در سبک زندگی فرد و اجتماع نقش بسزایی دارند، مورد توصیه و تأکید قرار گرفته است (۱۱).

عوامل تأثیرگذار در سبک زندگی انسان در *نهج‌البلاغه* به‌شرح زیر استنباط شده است (۱۱): ایمان و اعتقاد قلبی؛ اصل هدفمندی زندگی؛ مسئولیت‌پذیری؛ اعتدال در زندگی؛ ساده‌زیستی؛ امربه‌معروف و نهی‌ازمنکر؛ تعلیم و تربیت در جهت کمال مطلوب انسان که قرب الهی است؛ کسب روزی حلال؛ وفای به عهد؛ نظم در امور و سایر دستورات اخلاقی و آداب زندگی. همچنین بازدارنده‌هایی همچون جهل و نادانی، تجمّل‌گرایی، مصرف‌گرایی شدید، اسراف، نبود و فقدان معنویات و غفلت‌زدگی نفی شده‌اند.

سبک زندگی براساس سیرهٔ امام سجّاد (ع) که به‌طور عمده در کتاب ارزشمند *صحیفهٔ سجّادیه* متجلّی است، دارای افق‌های فراوان و متنوع و دربرگیرندهٔ تمامی جنبه‌ها و زمینه‌های زندگی فردی، عبادی، خانوادگی، اجتماعی، سیاسی و سلامتی است. دستورات دلنشین این منظومهٔ الهی-انسانی، برای تغییر منش‌ها، رفتارها و معیارها در چارچوب تعالیم اسلامی مسیر رشد و سعادت انسان را ترسیم می‌نماید. در جامعهٔ اسلامی، دین به‌مثابه یک فرانهاد اجتماعی، نقش محوری در تولید، تأیید، تجویز و ترغیب به رعایت ارزش‌های اخلاقی اعم از الزامی و ترجیحی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های بنیادین «سبک زندگی» مؤمنانه دارد (۱۲). مجموعهٔ اشارات تربیتی، اخلاقی، معنوی، اجتماعی و هنجارهای ساحات مختلف زندگی در *صحیفهٔ سجّادیه* در قالب هندسهٔ معرفتی دین به‌شرح زیر در مصادیق سبک زندگی قابل بهره‌برداری است:

- نظام اخلاقی *صحیفهٔ سجّادیه*، مجموعهٔ بایدها و نبایدهای قلمرو زندگی فردی، اجتماعی و حرفه‌ای در قالب زیباترین آرایه‌های دعا و نیایش ترسیم شده است (۱۲)؛
- نظام حقوقی *صحیفهٔ سجّادیه* نیز اخلاقی و معنوی است. واژهٔ زیبای «حق»، پرکاربردترین واژهٔ اخلاقی صحیفه است. حق اخلاقی نه‌تنها در روابط انسانی، بلکه در تعاملات انسان با حیوانات و حتی جمادات و محیط زیست نیز شمول دارد؛
- نظام فقهی *صحیفهٔ سجّادیه*، کامل‌کنندهٔ نظام‌های اخلاقی و حقوقی است. بسیاری از حقوق اخلاقی، حکم وجوبی دارند و رعایت آنها لازم است؛
- نظام اقتصادی *صحیفهٔ سجّادیه*، اخلاق‌محور و آمیخته با معنویات است. ایمان به عدالت خداوند، لزوم رضایت به مقدّرات الهی، تلاش و مداومت در کسب روزی حلال، شکرگزاری، حفظ عزّت و شرافت، اقبال به قرآن برای افزایش روزی، میانه‌روی و اعتدال، پرهیز از قرض و بدهکاری و نظایر آنها، از شیوه‌های *صحیفهٔ سجّادیه* برای زندگی سالم اقتصادی است (۱۳).

۲. شیوه‌های مؤثر پیشگیری از عوامل خطر و بیماری‌ها در سبک زندگی سالم

طب سنتی ایرانی، بیش از هر چیز بر حوزهٔ پیشگیری و اصلاح سبک زندگی تأکید دارد. در منابع طب سنتی ایرانی حفظ الصحه «یا نگاهداشت سلامتی» پایه و اساس و مقدم بر درمان است. پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های جسمی و روحی، از طریق تأمین هوای سالم، تغذیهٔ درست، فعالیت کافی، استراحت به‌اندازه و تعادل روحی روانی میسر می‌شود.

۳. شیوه‌های معتبر سبک زندگی سالم در حوادث و بلایا: موردکاوی دفاع مقدس و همه‌گیری کرونا

فراز و نشیب‌ها و حوادث و بلایا، به‌ویژه بلایای عمومی، زندگی جوامع، خانواده‌ها و افراد را به‌طور اساسی تحت تأثیر قرار می‌دهند. تجربیات گذشته می‌تواند چراغ راه آینده باشد. دو تجربهٔ عظیم ملی که موجبات عزّت و اقتدار ملت بزرگ ایران اسلامی را فراهم ساخت، برای همیشه الهام‌بخش سبک زندگی سالم در حوادث و بلایا بوده، از خسارات و آفات ناخواسته پیشگیری خواهد نمود.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.22034/9.1.6]

گزیده‌ای از مؤلفه‌های سبک زندگی سالم در دوران ۸ سالهٔ دفاع مقدس (۱۴)

- اتکال به خداوند و وحدت کلمه و عزم راسخ ملی و مشارکت آحاد مردم؛
- پیوند وثیق و جدایی‌ناپذیر بین خطوط مقدم نبرد با زندگی روزمرهٔ همهٔ مردم؛
- ظهور و بروز عالی‌ترین صفات ممکن در جامعه و افراد نظیر معنویت و ناب‌ترین تجلّیات دینداری، خلق حماسه‌های عظیم ایثار و شهادت، آرمان‌خواهی، استقامت و پایداری؛
- شکوفایی بهترین مضامین تدبیر و حکمت در همهٔ سطوح زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و نظامی؛
- تعالی اندیشه‌ها و آرا و وحدت اندیشه‌ای ملت و تجلّی آن در راهبردی‌ترین مضامین سبک زندگی (خداباوری؛ معادباوری و ریشه‌های قرآنی فرهنگ ایثار و شهادت؛ ولایت‌مداری و فرمان‌پذیری، عامل اصلی وحدت اندیشه و عدم سرگردانی در موضع‌گیری‌ها)؛
- تعالی معرفتی و ارتقای بعد معنوی سلامت همه‌جانبه (سلامت معنوی) در دفاع مقدس که در مضامینی نظیر اخلاص، فداکاری، ایثار، ایمان به امداد الهی، توکل و توسل، اجتناب از نفاق، ایمان و عبادت، روحیهٔ نشاط، امید به آینده، پویایی، نگاه آرمان‌گرایانه، تکلیف‌مداری، خودسازی، شرکت در مراسم و مناسک، دعا و نیایش و نظایر آن که در دوران دفاع مقدس، به‌ویژه در رزمندگان بسیار متجلّی بود؛
- تجلّیات رفتاری زندگی در دفاع مقدس در مضامینی نظیر ساده‌زیستی و اجتناب از تجمّل‌گرایی؛ تواضع که وجه غالب فرهنگی و رفتاری رهبر فقید انقلاب، امام راحل و نیز فرماندهان، رزمندگان و بسیاری از مردم بود؛ کار و تلاش خستگی‌ناپذیر؛ چابکی و سرعت عمل؛ هوشیاری، هوشمندی و آمادگی دائمی؛ سحرخیزی و ...؛
- تجلّیات مدیریتی و سبک مدیریت سالم در دفاع مقدس، در مضامینی نظیر مدیریت میدانی؛ مدیریت دانایی‌محور و اقناعی؛ ظرفیت‌سازی؛ مدیریت معنوی بر دل‌ها؛ الگوبودن و الهام‌بخشی ...؛
- همهٔ شئون و ارکان زندگی ملّت سلحشور و مقاوم ایران اسلامی در دفاع مقدّس، هم برای شرایط اضطراری و غیرمترقّبه و بحرانی و هم برای شرایط عادی، برای زمان حاضر و آینده، ارزشمند، کاربردی و الهام‌بخش است و در مطالعات سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی و ایرانی بالاترین مراتب کاربردی را دربر خواهد داشت.

دست‌مایه‌هایی از تجربیات زندگی سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی- ایرانی در همه‌گیری کرونا

همه‌گیری جهانی و غافلگیرکنندهٔ کرونا تغییرات سریعی در ابعاد مختلف سبک زندگی همهٔ مردم دنیا و کشور عزیزمان به‌وجود آورد. برخورداری نظام سلامت ملی از تجربیات فاخر دفاع مقدّس و منابع ارزشمند و دستورالعمل‌های بهداشتی و درمانی، بهره‌گیری از سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی-ایرانی جهت پیشگیری و مبارزه علیه بیماری، بسیار راهگشا بود و موجب کاهش حجم تلفات انسانی و سایر خسارات ناشی از این همه‌گیری شد. گزیده‌ای از مؤلفه‌های سبک زندگی سالم در همه‌گیری کرونا (۱۵):

- نقش بی‌بدیل رهبری انقلاب در ایجاد آرامش، امنیت، هماهنگی و انسجام مردم و حمایت از مدافعان سلامت؛
- کاربرد فرهنگ سلامت در دفاع مقدّس و دستاوردهای ارزشمندی نظیر تیم‌های اضطراری و حضور داوطلبانه و ایثارگرانهٔ جامعهٔ سلامت در میادین خطیر صیانت از سلامت مردم؛
- قرنطینه برای مبارزه با بیماری‌های واگیر راهکاری که در توصیه‌های اسلامی با بیان‌های گوناگون وجود دارد؛
- کاربرد قواعد فقه اسلامی در زندگی روزمره به‌منظور پیشگیری و کنترل بیماری‌های واگیر؛
- کاربرد تدابیر سبک زندگی اسلامی-ایرانی؛
- نکوهش رفتارهایی نظیر «انگ اجتماعی پس از ابتلا به بیماری» در شیوهٔ رفتاری زندگی اسلامی-ایرانی؛
- تجویز آموزه‌های دینی و دعا و نیایش با هدف تسکین آلام و رنج‌های دردمندان و آسیب‌دیدگان؛

گزیده‌ای از مؤلفه‌های روانی، معنوی و اجتماعی سبک زندگی سالم با بهره‌گیری از تجربیات همه‌گیری کرونا (۱۶)

- غفلت‌زدایی و شکوفایی فطرت خداپرستی در انسان‌ها؛
- تعالی معنوی با بهره‌گیری از شرایط حاکم بر جوامع بشری و آحاد انسان‌ها در دورهٔ همه‌گیری؛
- توجه افراد و خانواده‌ها و جامعه به وجوب پیروی از دستورات بهداشتی و شیوه‌های زندگی سالم؛
- تجلّی ضرورت عینی شیوهٔ احسان و مواسات اجتماعی و سایر دستورات اجتماعی اسلام.

۴. آموزش سلامت برای زندگی سالم

بعضی از آموزه‌های قابل‌تأمل بهداشتی (۱۷)

- آموزش سلامت، فاصلهٔ میان آگاهی و عمل را پر می‌کند؛
- هدف آموزش بهداشت تغییر رفتارهای زیان‌بخشِ افراد، گروه‌ها وجمعیت‌ها، به رفتارهای سودبخشی است که بر سلامت کنونی و آتی آنان تأثیر می‌گذارد؛
- آموزش بهداشت، ترکیبی از روش‌های آموزشی، به‌منظور تسهیل پذیرش داوطلبانهٔ رفتارهای مؤثر بر سلامت است؛

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.22034/9.1.6]

- الگوی جامع آموزش بهداشت، شامل شش مرحله است (۱۷): «مشارکت‌دادن مردم»، »تعیین اهداف»، «تعریف مشکلات»، «تعریف برنامه»، «فعالیت‌های اجرایی» و «ارزشیابی نتایج».

راهبرد آموزش برای ارتقای سبک زندگی سالم با نیازسنجی و اولویت‌بندی مشکلات شروع و با انتخاب گروه/گروه‌های هدف، انتخاب اهداف کلی و اهداف ویژه، استفاده بهینه از منابع موجود ادامه می‌یابد. ارزشیابی برنامه‌های اجراءشده راهگشای برنامه‌های بعدی خواهد بود. در برنامه‌ریزی آموزشی برای ارتقای سبک زندگی سالم، اهداف آموزشی در سه حیطهٔ معلوماتی، نگرشی و رفتاری، باید به‌طور دقیق (و قابل‌اندازه‌گیری) انتخاب شوند و محتوای آموزش برنامه و روش‌های مناسب آموزش تعیین و مواد و وسایل کمک‌آموزشی، تکالیف فردی و گروهی برای فراگیران پیش‌بینی شود.

۵. ارتقای سواد سلامت، شیوه‌ای معتبر برای بهبود سبک زندگی با الگوی اسلامی- ایرانی

سواد سلامت توانمندساختن مردم برای اصلاح شیوهٔ زندگی و کنترل بیشتر بر سلامت خود است.

سبک زندگی ارتقاءدهندهٔ سلامت و مؤلفه‌های آن شامل مدیریت تغذیه؛ حمایت اجتماعی؛ مسئولیت‌پذیری سلامتی؛ ورزش و فعالیت بدنی؛ مدیریت استرس؛ و ارزشمندبودن در زندگی باعث بهبود کیفیت زندگی زنان روستایی می‌شود و افزایش سواد سلامت اثر مثبت و معنادار بر کیفیت زندگی مرتبط با سلامت زنان روستایی دارد (۱۸). ارتقای سواد سلامت با بهره‌گیری از منابع معتبر علمی، دستورات و آموزه‌های معتبر طب سنتی از شیوه‌های نافذ ارتقای سبک زندگی سالم است.

۶. آموزش و اجرای اصول حفظ سلامتی طب سنتی ایرانی، شیوهٔ مأنوس ارتقای سبک زندگی سالم

حکما و طبیبان مکتب طب سنتی ایرانی با سعی و تلاش و تجربیات ارزنده در زمینهٔ حفظ سلامتی جامعه، خانواده و افراد قوانین و دستورات سادهٔ بهداشتی و در عین حال بسیار دقیق و اصولی، وضع و ترویج نموده‌اند. این دستورات که به شش اصل ضروری یا ستهٔ ضروریه موسوم‌اند، در گفتارهای قبلی این کتاب ارائه شده‌اند. طب سنتی ایرانی با ارائهٔ راهکارهای مناسب برای تأمین و حفظ سلامتی، می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت جامعه داشته باشد. روحانی و همکاران نشان دادند که آموزش اصول حفظ سلامتی طب سنتی ایرانی باعث تغییر رفتار معنادار در پنج اصل هوای سالم و پاک؛ خواب و بیداری؛ خوردن و آشامیدن؛ حفظ مواد ضروری و دفع مواد زائد و سلامت روان باعث تغییر رفتار معنادار و بهبود سبک زندگی در گروه مخاطب (بهورزان) شده است (۱۹).

۷. شناسایی و معرفی الگوهای الهام‌بخش برای ترویج سبک زندگی سالم

نقش الگوها و الگوسازی در ارتقای فرهنگ سلامت و ترویج شیوه‌های زندگی سالم از دیرباز شناخته و تأکید شده است. شیوهٔ الگویی، از روش‌های متداول تبلیغات و تربیت است که از گذشته تا حال مورد توجّه مبلّغان و مربیان بوده است و از مهم‌ترین شیوه‌ها و الزامات تحقق سبک زندگی سالم در جامعه، معرفی و شناساندن اسوه‌ها و الگوهای منطبق با موازین اسلامی است. سیرهٔ الگوهای معرفی‌شده در اسلام و قرآن به‌عنوان اسوهٔ حسنه و قول و فعل و تقریر ایشان در امور زندگی ما می‌تواند الگوی مطلوبی برای تحقّق و شکل‌دهی به سبک زندگی آحاد جامعه باشد و می‌تواند ظرفیت مناسبی برای دستیابی به حیات طیّبه قرآنی به‌وجود آورد. اساس روش الگویی بر محور الگودهی و ارائهٔ نمونه‌های عینی و عملی بنا شده است. در این روش، مبلّغ یا مربّی تلاش می‌کند، نمونهٔ رفتار و کردار مطلوب را عملاً در معرض دید مخاطب و یا متربّی قرار دهد، تا شرایط لازم برای الگوبرداری و تقلید برای وی فراهم آید. آنچه که در این روش بسیار خودنمایی می‌کند، این است که، روش الگویی مهم‌ترین تبلیغ عملی برای تحقّق سبک زندگی اسلامی در جامعه است و دارای گستره و دامنهٔ نفوذ بسیاری می‌باشد (۲۰).

۸. مقابله با آسیب‌های اجتماعی با رویکرد فرهنگی برای ارتقای سبک زندگی سالم

رفتارهای بهداشتی جزیی از سبک صحیح زندگی بوده و مبیّن تمایل انسان به ثبات و تعادل است، احتمال بروز بیماری را کاهش می‌دهد و انسان را به‌سوی سلامت و بهترزیستن هدایت می‌کند. رسانه‌ها با ایجاد فضای آگاهی‌بخش و ارتقاء دانش عمومی می‌توانند به‌عنوان ابزار مهمی در کاهش آسیب‌های اجتماعی عمل کنند. نیاز به آموزش‌های فرهنگی و ارتقای سواد رسانه‌ای در جامعه برای مقابله با این آسیب‌ها به‌وضوح احساس می‌شود (۲۱).

۹. راهنمایی و مشاوره برای اصلاح جنبه‌های منفی سبک زندگی

در شرایط جاری، دلایل عمدهٔ مرگ‌ومیر در بسیاری از کشورها بیماری‌های مزمن قلبی، سرطان‌ها و سکتهٔ مغزی است که بر اثر جنبه‌های منفی شیوهٔ زندگی و رفتارهای فردی ناسالم ایجاد می‌شوند. استعمال دخانیات، رفتارهای ناایمن جنسی، الگوهای نامناسب تغذیه‌ای، کم‌تحرکی، مصرف مشروبات الکلی و عدم رعایت نکات ایمنی ازجمله مهم‌ترین رفتارهای مؤثر بر بیماری و مرگ هستند. بازپدیدی سِل و بیماری‌های منتقله از طریق غذا و نوپدیدی بیماری‌هایی نظیر ایدز و عفونت‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک‌ها نیز تا حد زیادی متأثر از رفتارهای ناهنجار فردی هستند (۱۷). در کشور ما علل عمدهٔ مرگ‌ومیر در بیماری‌های قلبی‌عروقی،

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.22034/9.1.6]

حوادث و سوانح و سرطان‌ها هستند و جامعه با معضلات بزرگی از جمله اعتیاد، بزهکاری، روابط جنسی ناایمن و طلاق مواجه است. برنامه‌های آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، راه‌حل اساسی و کم‌هزینه این عوامل خطر را فراروی جامعه قرار می‌دهند (۱۷). ارائهٔ مشاوره در زمینهٔ موضوعات و شیوه‌های زندگی سالم، توسط مشاوران آگاه و باتجربه و آشنا با مسائل بهداشت، پیشگیری و ارتقای سلامت، سبک زندگی سالم اسلامی- ایرانی، و نیز اصول مشاوره یک شیوهٔ مهم و تأثیرگذار است و بعضی از مصادیق آن عبارتند از شایستگی‌هایی از قبیل: ارزیابی سلامت؛ ارزیابی تغذیهٔ سالم؛ ارزیابی فعالیت جسمانی سالم؛ مشاوره و ارائهٔ الگوی مناسب براساس آب و هوا و شرایط محیط زندگی؛ ارزیابی بهداشت فردی و خودمراقبتی جسمی، روانی، و معنوی؛ ارزیابی و راهیابی مسائل اجتماعی و اقتصادی؛ ارزیابی ازدواج و روابط زوجین و پرورش فرزندان؛ ارزیابی خانهٔ سالم و سبک زندگی سالم در خانواده؛ راهنمایی مناسب در زمینهٔ بهداشت سفر؛ راهنمایی مناسب برای زندگی سالم معنوی؛ ارائهٔ راهنمایی و مشاورهٔ مناسب برای مدیریت فضای مجازی و آموزش حضوری و مجازی. بسیاری از کنشگران سلامت در حوزهٔ مشاورهٔ سبک زندگی سالم (در سطوح فردی، خانوادگی و اجتماعی) مسئولیت دارند و لازم است آموزه‌ها و مهارت‌های ضروری را کسب نمایند. علاوه بر آن کسب شایستگی‌هایی از قبیل ارزیابی مخاطرات سلامت، ایمنی و بهداشت شغلی و به‌کارگیری بهداشت و ایمنی در محیط کار نیز ضروری است (۲۲).

۱۰. ترویج عملی (غیرزبانی) فرهنگی و تربیت اخلاقی و معنوی با رفتار نیک

قرآن کریم راه محبوب‌شدن بین مؤمنان را این‌گونه بیان کرده است: «إِنَّ الَّذینَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحاتِ سَیجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمنُ وُدًّا؛ آنان که از نظر عقیده مؤمن و از نظر اعمال صالح‌اند، خدا برای آنها محبت قرار داده و آنان را محبوب دل‌های دیگران می‌کند (مریم/۹۶)». امام جعفر صادق (ع) فرموده‌اند: «کونُوا دُعَاةً لِلنَّاسِ بِغَیرِ أَلْسِنَتِکمْ لِیرَوْا مِنْکمُ الْوَرَعَ وَ الِاجْتِهَادَ وَ الصَّلَاةَ وَ الْخَیرَ فَإِنَّ ذَلِک دَاعِیةٌ؛ با غیر زبان خویش مردم را (به کیش و مذهب خود) دعوت کنید، مردم باید ورع و کوشش و نماز و خیر شما را ببینند، اینها خود دعوت‌کننده باشند» (۲۳).

رفتار سالم، هرگونه فعالیتی است که فرد برای تأمین، نگهداشت و ارتقای سلامت خود در زمینه‌های جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی انجام می‌دهد. مربیان و استادان باید در رسالت فرهنگی و تربیتی و شیوهٔ زندگی سالم، سرآمد و الگو باشند. آنها با آراسته‌شدن به فضائل اخلاقی و صفات خدایی، درک مقتضیات و تحولّات زمان و توانمندی در بازتولید ارزش‌ها و مقابلهٔ مؤثر با همهٔ ناهنجاری‌ها باید الگوهای عملی و الهام‌بخش سبک زندگی سالم باشند (۲۴). از شیوه‌های اصلی تربیت فرهنگی و آشنا کردن دیگران به اخلاق و معنویت، دعوت از راهی به‌جز زبان است. استادان فرهنگ‌ساز نظیر مرحوم استاد دکتر محمد قریب (ره) و استاد مرحوم دکتر محمدمهدی اصفهانی (ره)، آداب علمی و تربیتی را با سیرهٔ عملی خود (نظیر ساده‌زیستی، مردم‌دوستی، نظم، دلسوزی، نیکوکاری و ...) به دانشجویان می‌آموختند.

۱۱. پاسخگویی به سؤالات و رفع شبهات و کمک به تنویر افکار و پرورش اندیشهٔ خلاق فراگیران

مسئولیت کلان فرهنگی آموزش عالی سلامت، انتقال و نهادینه‌سازی، حس مسئولیت‌شناسی و مسئولیت‌پذیری و پاسخگویی به مسائل و مشکلات سلامت جامعه و ارائهٔ راه‌حل برای آنها است. استادان در کانون این اصل ارزشی قرار دارند و شایسته است پاسخگوی مسائل و مشکلات سلامت جامعه و افراد باشند و هم نافذترین راه‌حل‌های غامض‌ترین مشکلات سلامت جامعه را تدبیر نمایند. انتقال این شیوه به فراگیران، موجب تسرّی پاسخگویی به ابهامات و مشکلات سبک زندگی با بهره‌گیری از ظرفیت‌های نظام سلامت خواهد شد. پاسخ‌ها و توصیه‌ها باید جامع، مبتنی بر شواهد معتبر، متناسب با نیازهای مخاطبین و دربرگیرندهٔ تعالیم کاربردی و معطوف به خوب‌زیستن و داشتن زندگی هدفمند و مفید باشد (۲۴).

۱۲. خودمراقبتی

خودمراقبتی اقدامات و فعالیت‌های آگاهانه، آموخته‌شده و هدف‌داری است که فرد به‌منظور حفظ حیات و تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده‌اش انجام می‌دهد. این شیوهٔ مهم از سبک زندگی سالم، دربرگیرندهٔ فعالیت‌هایی مشتمل بر ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری، درمان بیماری و مصدومیت‌ها و درمان و توانبخشی بیماری‌های مزمن است. تأثیر خودمراقبتی بر بهبود پیامدهای سلامت و کاهش هزینه‌ها در مطالعات متعدد به اثبات رسیده است (۲۵). این شیوه قسمتی از زندگی روزانهٔ مردم و شامل مراقبتی است که به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان و اجتماعات محلی نیز گسترش می‌یابد. در عمل خودمراقبتی شامل اعمالی است که مردم انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی و معنوی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی‌ها و وضعیت‌های مزمن را بهبود بخشند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد و یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند (۲۵). عباس‌زاده و همکاران در مطالعهٔ خود نشان داده‌اند که بین متغیرهای شاخص حجم بدن، سن، جذابیت بدنی، وضعیت تأهل، طبقهٔ اجتماعی، سرمایهٔ اجتماعی فرهنگی و اقتصادی، ارزش سلامت، احساس بی‌قدرتی و مدیریت بدن، با «متغیر سبک زندگی خودمراقبتی» رابطهٔ معناداری وجود دارد. آنها یادآور شده‌اند که توجه به خودمراقبتی در افرادی عادی که هنوز بیمار نشده‌اند، از اهمیت خاصی برخوردار است و رفتارهای خودمراقبتی قبل از بیمارشدن،

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.22034/9.1.6]

سلامت افراد را تضمین می‌کند و پیشنهاد نمـوده‌انـد کـه در ایـن زمینـه فرهنگ‌سازی صورت گیرد (۲۶).

نتیجه‌گیری و پیشنهاد

سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی-ایرانی یک ضرورت مبـرم و نیـاز اجتناب‌ناپذیر معاصر است. علاوه بر تعالیم حیات‌بخش اسلام و آموزه‌هـای معتبر طب سنتی ایرانی، از ظرفیت‌های عظیم برنامه‌های آموزش بهداشت و ارتقای سلامت و نیز تجربیات معتبر بین‌المللی برای تحقق این ضرورت باید بهره‌برداری شود. دوازده شیوهٔ معتبر در این گفتار، راهگشای این مهم خواهد بود.

تقدیر و تشکر

از معاونت علمی فرهنگستان علوم پزشکی کـه در گـردآوری، تنظـیم مطالب و ویراستاری همکاری نمودند، سپاسگزاری می‌شود.

منابع

1. Ebrahimian T. Case study of a sociological study of a health-oriented lifestyle based on Islamic culture. 10th International Conference on Psychology, Education Sciences and Lifestyle. 21 Sep 2022; Tbilisi: Avicenna International College; 2022. [In Persian]
2. Naseri M, et al. A review of the generalities of traditional Iranian medicine. Tehran: Iranian Traditional Medicine; 2020. [In Persian]
3. Hou SI. Health education: Theoretical concepts, effective strategies and core competencies. Geneva: World Health Organization, Regional Office for Eastern Mediterranean; 2012.
4. Tabrizi JS, Khoshmaram N, Doshmangir L, Shakibazadeh E. Related factors to health promoting self-care behaviors among adolescents. Depiction of Health 2019 Mar 11; 9(4): 282-91. [In Persian]
5. Teaching guide for self-care, cooperation and collective participation program (special for physicians). Tehran: Ministry of Health, Treatment and Medical Education; Deputy of Health, Office of Health Education and Promotion; 2015. [In Persian]
6. Kwan B, Frankish J, Rootman I. The development and validation of measures of "health literacy" in different populations. UBC Institute of Health Promotion Research and University of Victoria Community Health Promotion Research. 2006. Available at: https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=2e0d3057119e87e6c49c2e94c2c520384ec7de04
7. Panahi R, Ebrahimi G, Ahmadi A. Health literacy: A key component of controlling social determinants of health. J Educ Community Health 2018 Jun 30; 5(1): 1-3. [In Persian]
8. World Health Organization. Healthy living: What is a healthy lifestyle? Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 1999.
9. Healthy lifestyle from the point of view of Muhammad Husayn Tabataba'i. 2018. Available at: https://hawzah.net/fa/Article/View/97256/سبک-زندگی-از-منظر-علامه-طباطبائی [In Persian]
10. Fatemi A. Healthy Lifestyle in Nahj al-Balāgha. Sanandaj: National Conference on Islamic Lifestyle and Its Place in the Age of Globalization. 29 Oct 2014; Sanandaj: Islamic Azad University of Sanandaj; 2014. [In Persian]
11. Barzegarnezhad S, Hoseini H, Ehteshami AH. Lifestyle and its obstacles in Nahj al- Balāgha. The Mirror of Knowledge 2021 Aug 23; 21(2): 111-32. [In Persian]
12. Sharafoddine SH. Social ethics in the religious life style in Sahifa Sajjadia. Marifat 2023; 32(1): 9-20. [In Persian]
13. Oboudiyyat F, Mahdavirad M. Principles and methods of lifestyle in the field of economic interactions with the focus on Sahifa Sajjadia. Qur'an and Social Sciences 2021; 1(2):9-29. [In Persian]
14. Saadabadi H. Living in the style of the sky: Lifestyle in sacred defense. Surah Andisheh 2010; 1(46-47): 6-7. [In Persian]
15. Hosseini SH, Marzband R. COVID-19 Pandemic and preserving health based on Islamic Teachings. Journal of Religion and Health 2021 Feb 10; 8(2): 79-89. [In Persian]
16. Mahmoodi SA, Jafaripour-Ferdoseh H, Shamsi M. The Islamic lifestyle in the Global Corona Pandemic: The Islamic lifestyle and Corona. Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat 2022; 8(Supplement):162-175. [In Persian]
17. Mirzaei E. "Health Education and Promotion" in the Textbook of Public Health .Tehran: Arjmand Publication; 2019. p: 291-309. [In Persian]
18. Norozi S, Rezaei R, Safa L. Mediation effect of healthy lifestyle in the relationship between health literacy and rural women's health-related quality of life in west Islam Abad township. Women's Studies Sociological and Psychological 2017 Sep 23; 15(3): 1-30. [In Persian]
19. Rouhani Z, Vaez Mahdavi MR, Montazei A, Faghihzadeh S, Khoda Doost M. Effectiveness of training Persian medicine principles for maintaining health on the lifestyle of health workers. Payesh 2019 Jun 15; 18(3): 261-8. [In Persian]
20. Yar Mohammad I, Hosseini SH, Fathaliani H. The role of propaganda method of example and model in promoting Islamic lifestyle. Journal of Islamic Life Style Centered on Health 2023;7(1): 423-432. [In Persian]
21. Bakhtiari H, Hosseini Sistani SB. Strategies for dealing with social harms in the community of cultural studies and media management. The 8th international conference on psychology studies, educational sciences and family in the Islamic world. 20 Jul 2025; Tehran: International Center for Conferences and Seminars of Sustainable Development; 2025. [In Persian]
22. Job training standard, healthy lifestyle skills consultant. Tehran: Ministry of Cooperatives, Labor and Social Welfare; Technical and Vocational Education Organization of the country; The Deputy Ministry of Education, Curriculum Planning and Office; 2014. [In Persian]
23. Al-Kulaynī M. Uṣūl al-Kāfī. Tehran: Dār al-Kutub al-Islamiya; 1986. Vol.2, P:78. [In Arabic]
24. Mohagheghi MA, Tabatabaee SM, Tabrizchi N, Sajjadi Jazi SJ, Larijani B, Seyedi SM, et al. The professor's mission in the cultural and spiritual education of students; A case study of higher health education. Iranian Journal of Medical Ethics and History of Medicine 2023 Nov 10; 16(Supplement): 1-20. [In Persian]
25. Motlagh MI, et al. Educational guide to a healthy lifestyle, educational booklet for self-care of adolescents and young people. Isfahan: Isfahan University of Medical Sciences; 2013. [In Persian]
26. Abbaszadeh M, Alizadeh Eghdam MB, Badri Gargari R, Vedadhir A. Investigation of social and cultural factors affecting self-care lifestyle of citizens. Journal of Studies of Socio-Cultural Development 2012; 1(1): 119-141. [In Persian]

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.22034/9.1.6]

Review

Healthy Lifestyle with an Islamic-Iranian Model Part Three: A Reflection on Authentic Methods

Mohammad Reza Fartoukzadeh[1*], Mehdi Abbaszadeh[2], Fereshteh Nouri[3], Ali Akbar Haqdoost[4]

1. ⁎**Corresponding Author:** Ophthalmology Department, Hazrat Rasool Akram Hospital, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran, fartook@ams.ac.ir
2. Professor of Epistemology Department at Research Institute for Islamic Culture and Thought (IICT), Iran
3. Ph.D of Persian Medicine, Academy of Medical Sciences of IR. I, Tehran, Iran
4. Professor, Modeling in Health Research Center, Institute for Futures Studies in Health, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran

Abstract

Background: Lifestyle is tied to the meaning of life. Developing an Islamic-Iranian, health-focused lifestyle requires methods to shape the meaning of life accordingly.

Methods: This study employed a document review of relevant keywords in local sources.

Results: Activities to educate and promote a healthy lifestyle with the Islamic-Iranian model should be carried out in the family, schools, workplaces, health homes, health treatment centers, neighborhoods, and other centers and opportunities in the community. These activities include all relevant topics for different audiences and include things like healthy nutrition, sufficient physical activity, proper sleep, prevention of tobacco use and all factors harmful to health, promotion of mental health, prevention of risk factors such as HIV/AIDS and safety, etc.

Conclusion: An Islamic-Iranian healthy lifestyle model can be promoted and established through evidence-based health education, skills training, risk factor prevention, health promotion, cultural education, healthy lifestyle adoption, role models, guidance, counseling, self-care, research, and knowledge translation. Optimally integrating evidence-based capacities from Iranian traditional medicine, conventional medicine, and valid healthy lifestyle practices from other nations is also appropriate.

Keywords: Health Education, Healthy Lifestyle, Health Literacy, Self Care

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.22034/9.1.6]