

## جایگاه سبک زندگی سالم اسلامی - ایرانی در منابع منتشر شده بومی

سیدحسین مقدم‌نیا<sup>۱</sup>، مصطفی کوچک‌زایی<sup>۲</sup>، فاطمه دانشیار<sup>۳</sup>

### چکیده

**زمینه و هدف:** حفظ سبک زندگی سالم یکی از بزرگ‌ترین مسائل مهم در کشورها می‌باشد. سبک زندگی، شیوه زندگی است که بر الگوهای فردی مطلوب از زندگی دلالت دارد که جهان‌بینی، نگرش‌ها، ارزش‌ها، رفتارها، الگوهای روابط اجتماعی، اوقات فراغت، شیوه مصرف را در بر می‌گیرد. پاسداری و نگهداری از سبک زندگی سالم نیازمند توجه سیاست‌گذاران و برنامه‌نویسان راهبردی کشورها هست و این زمانی محقق می‌شود که در بین محیط‌نخبگانی، دانشگاهی و حوزوی گفتمانی غالب در حیطه تولید علم متناسب با فرهنگ غالب کشورها به موضوع سبک زندگی اسلامی - ایرانی به وجود بیاید. مطالعه حاضر با هدف بررسی جایگاه سبک زندگی سالم اسلامی ایرانی در منابع منتشره بومی انجام شد.

**روش:** در این پژوهش به شیوه مروری نظام‌مند خلاصه‌ای از مطالعات حوزه سبک زندگی که مرتبط با عنوان پژوهش هستند ارائه و نقاط قوت و ضعف آن‌ها بیان شد و با روش ترکیب کیفی نتیجه‌گیری در مورد جایگاه سبک زندگی سالم اسلامی ایرانی در منابع منتشره بومی ارائه شد. ابتدا فهرستی از کلیدواژه‌های مرتبط با عنوان تهیه شد. سپس کلیدواژه‌ها در پایگاه‌های مرجع علمی در ایران جستجو شدند. جستجوی مقالات و پایان‌نامه‌ها از سال ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۹ انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج مرور مطالعات موجود در این حوزه نشان داد که حوزه سبک زندگی یکی از حوزه‌های مغفول در حوزه سلامت می‌باشد که اهمیت کمی به این مسئله شده است.

**نتیجه‌گیری:** تحلیل‌ها نشان می‌دهد عدم توجه سیاست‌گذاران و برنامه‌نویسان راهبردی جمهوری اسلامی به حوزه سبک زندگی زمینه بی‌تفاوتی پژوهشگران را نسبت به موضوعات مرتبط با سلامت و سبک زندگی ایجاد کرده است. راه رسیدن به سبک زندگی سالم اسلامی ایرانی ایجاد گفت‌وگو غالب علمی و تحقیقاتی در محیط‌های دانشگاهی و حوزوی هست.

**کلیدواژه‌ها:** اسلام، بومی‌کردن، سبک زندگی سالم

### مقدمه

طرح‌ریزی خواهد کرد و انجام خواهد داد در واقع سبک زندگی مسیر خاص رسیدن به هدف زندگی است (۱).

سبک زندگی سالم اسلامی ایرانی توسط پژوهشگران مورد بررسی و نقد قرار گرفته است. سبک زندگی سالم یک پدیده چند علتی است که بسته به الگوی رفتاری جمع می‌تواند منجر به سلامت جامعه بشود و مهم‌ترین کارکرد آن ارتقای سطح سلامت اجتماعی افراد و جامعه است. این سبک زندگی ابعاد مختلفی هم‌چون سلامت فردی (خودمراقبتی) مانند مسائل بهداشت فردی، تغذیه سالم و رعایت ایمنی مواد غذایی، فعالیت بدنی منظم، سلامت روان از طریق برخورداری از آموزش‌های رفتار صحیح و رعایت اصول رفتاری در خانواده و جامعه و سلامت معنوی را شامل می‌شود (۲).

در علوم مختلف از جمله علوم فلسفه، روان‌شناسی و انسان‌شناسی معنای زندگی یکی از مهم‌ترین و چالش‌برانگیزترین سوالاتی بوده است که در طول تاریخ بدان پرداخته‌اند. هر یک از نحله‌ها و مکاتب به دنبال ارائه معنایی برای زندگی بشر بوده‌اند، برخی با نگاه مادی‌گرایانه هدف از زندگی در دنیا را لذت، کسب سود و گذران عمر در رفاه بیان کرده‌اند و برخی دیگر هم‌چون پیامبران و امامان و علما این هدف را رسیدن به مقام خلیفه الهی بیان داشته‌اند که از طریق عبودیت و تسلیم احکام و اوامر الهی شدن ممکن خواهد شد. با توجه به این که فرد هدف از زندگی خود را چه امری درک کند، مسیر خاص رسیدن به آن را با توجه بدان ترسیم خواهد کرد. لذا تمام تفکرات و تمایلات و فعالیت‌های خود را در راستای رسیدن بدان

۱. عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

۲. نویسنده مسئول: عضو زیرگروه سبک زندگی فرهنگستان علوم پزشکی، تهران، ایران

۳. پژوهشگر حوزه سبک زندگی، تهران، ایران

که هدف از این طرح‌ها پرورش نسل‌های مهارت‌محور و قانون‌محور و اخلاق‌محور بیان شده است.

بنابر وجود اسناد بالادستی و قوانین و مصوبات زیاد در حوزه سبک زندگی سالم، مشکل در کمبود مصوبات و قوانین در این حوزه وجود ندارد. مهم‌ترین مشکل در واقع نحوه عملیاتی کردن آن مصوبات و درجه ارزش‌گذاری است که برای هر یک از آنان در بودجه کشور می‌شود. به‌طورمثال بودجه اوقات فراغت به صورت تلفیقی با وزارت ورزش و جوانان در نظر گرفته می‌شود که در بودجه سال ۱۳۹۹ مبلغی مشابه سال قبل در نظر گرفته شده است<sup>۵</sup> که با در نظر گرفتن تورم و مسائل این چنینی در واقع کمتر نیز شده است، در حالی که ارزش این امر در سبک زندگی جوانان بسیار بالا است و در واقع اوقات فراغت هر جوان بیانگر نوع بینش و علاقه‌مندی او است و باید از طرف دولت حمایت و جهت‌دهی بشود.

در بیان مقام معظم رهبری در ضرورت پرداختن به سبک زندگی بیان شده است که پیشرفت، به معنای ایجاد تمدن اسلامی در دو بخش ابزاری و اساسی (اصلی) است. سبک زندگی بخش اساسی و اصلی این تمدن است، مواردی مانند نوع لباس، رفتار فرد با خود، جامعه، با خانواده و رفتار ما نسبت به سایر مؤلفه‌های سبک زندگی، همگی بیانگر نوع سبک زندگی افراد می‌باشد. ایشان تعبیر عقل معاش را در اصطلاح اسلامی مطابق با سبک زندگی قرار داده‌اند (بیانات رهبر انقلاب در دیدار دانشجویان نمونه و نمایندگان تشکلهای مختلف دانشجویی، ۱۳۸۵/۰۷/۲۵).

ایشان در جای دیگر نیز بیان داشته‌اند که حتی اگر به سبک زندگی معنوی به جهت هدف رستگاری و فلاح انسان اعتقادی نداشته باشیم باز هم موضوع سبک زندگی به جهت برخورداری از امنیت اخلاقی و روانی حائز اهمیت است (بیانات در دیدار جوانان استان خراسان شمالی، ۱۳۹۱/۰۷/۲۳).

سبک زندگی یکی از مسائل راهبردی کشورها هست به گونه‌ای که به هر نحوی سیاست‌مداران روی سبک زندگی مداخله کنند به همان میزان نیازها و باورهای انسان‌ها تغییر می‌کند مثلاً اتفاقی که جهان فعلی را به خود مشغول کرده است مسئله کرونا هست که تمامی معادلات و ساختارهای گذشته سبک زندگی را تغییر داده است و سبک زندگی جدیدی را به وجود آورده است که در حال حاضر یکی از دغدغه‌های اصلی نخبگان و سیاست‌گذاران حوزه سبک زندگی مسئله سبک زندگی کرونایی و سبک زندگی پساکرونایی هست و این نیاز دارد که مجامع نخبگانی به این موضوع اهمیت بدهند و در این مسئله پژوهش‌ها و راهکارهایی را برای انسان‌ها به وجود بیاورند. تعداد مقالات و پایان‌نامه‌ها به جهت ساختار علمی که دارند میزان رویکرد و نگرش محققان را نشان می‌دهد. از بررسی تعداد مقالات و پایان‌نامه‌ها و همایش‌هایی که برگزار شده است می‌توان رویکرد علمی پرداخته شده در موضوع سبک زندگی سالم در کشور را به‌دست آورد. پژوهش زیربنای اصلی پیشرفت در حوزه‌های مختلف علمی

در تبیین جایگاه سبک زندگی سالم اسلامی ایرانی به مفهوم تمدن اسلامی به عنوان غایت و نهایت یک جامعه اسلامی پرداخته شده است در بیانات مقام معظم رهبری فرآیند تحقق تمدن اسلامی را در پنج مرحله بیان داشته‌اند: مرحله اول وقوع انقلاب اسلامی و برداشته شدن نظام مستکبر و متضاد با اصول اسلامی است، مرحله بعد در ادامه تشکیل نظام اسلامی که ارکان این نظام بر مبنای قوانین اسلامی بنا گذاشته شده است تشکیل دولت اسلامی می‌باشد؛ در این مرحله روش و رفتار و مصوبات دولتمردان بر مبنای قوانین و ارزش‌های اسلامی است به نوعی که نظام اقتصادی و نظام اجتماعی و فرهنگی که در مرحله قبل شکل گرفته‌اند در مصوبات آن‌ها عملیاتی شود. در مرحله بعد جامعه اسلامی است؛ تحقق جامعه اسلامی در گرو تربیت و پرورش نیروی انسانی و تولید فکر بوده است (دیدار جمع کثیری از مردم قم با رهبر انقلاب در صحن مطهر حرم حضرت معصومه (س)، ۱۳۷۹/۰۷/۱۴) و در نهایت تشکیل تمدن اسلامی است که منجر به پیشرفت جامعه اسلامی خواهد شد (بیانات رهبر انقلاب در دیدار کارگزاران نظام، ۱۳۷۹/۰۲/۰۹) به نحوی که در بیانات مقام معظم رهبری آمده است سبک زندگی در واقع پیشرفت، تفکر دینی، رشد اقتصادی، رفاه عمومی و امنیت را به همراه خواهد آورد.

در مراحل تشکیل تمدن اسلامی، سبک زندگی سالم اسلامی ایرانی، جزو ضرورت‌ها است (بیانات رهبر انقلاب در دیدار مردم شاهرود، ۱۳۸۵/۰۸/۲۰)، به‌طور کلی سبک زندگی حاصل عملکرد نظام اسلامی و دولت اسلامی در جامعه اسلامی خواهد بود. پرورش نسلی که بتواند تولید علم و تولید فکر بکند به نحوی که نگاه عالمانه و اجتهادی به عرصه‌های گوناگون نظیر علوم انسانی تا نظام تعلیم و تربیت رسمی و از اقتصاد و بانکداری تا تولید فنی و فناوری و رسانه‌های مدرن تا هنر و سینما و بین‌الملل که همه موارد از لوازم مهم تمدن هستند منجر به ساخت جامعه‌ای با سبک زندگی سالم اسلامی ایرانی خواهد شد (پاسخ رهبر انقلاب به ۲۰ پرسش درباره «بیداری اسلامی»، ۱۳۹۲/۰۲/۰۹).

در حوزه سبک زندگی با توجه به مؤلفه‌های فراوانی که دارد نهادها و سازمان‌های دولتی و غیردولتی بسیاری در این حوزه فعالیت می‌کنند. موضوع سبک زندگی به عنوان یک کل دارای اسناد بالادستی جامع نیست و در واقع هر یک از موضوعات در حوزه سبک زندگی در سازمان مربوطه دارای اسناد بالادستی است که نقشه جامع آن سازمان در حوزه مربوطه را نشان می‌دهد. به‌طورمثال در حوزه سلامت طرح تحول سلامت در سال ۱۳۹۳ در کشور آغاز شد، هدف نهایی طرح افزایش پاسخگویی نظام سلامت، کاهش پرداختی مردم و فراگیری بیمه‌های درمانی برای تمامی سطوح مردم معرفی شده است (سند تحول سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۳). وزارت آموزش و پرورش به عنوان مهم‌ترین نهاد در تربیت نسل با سبک زندگی سالم اسلامی ایرانی، اسنادی مانند طرح تحول بنیادین آموزش و پرورش را تصویب و اجرایی کرده است

تکمیل جستجو و یافتن مقالات، تعدادی از آنها به علت مرتبط نبودن با محتوا و اهداف پژوهش کنار گذاشته شدند. همچنین در حین انجام پژوهش از اندیشمندان حوزه سبک زندگی در مورد جایگاه سبک زندگی سالم اسلامی ایرانی در منابع منتشره بومی نیز نظر خواهی شده است.

### چیستی سبک زندگی مبتنی بر سلامت

سبک در زبان عربی معادل تعبیر «اسلوب» و در زبان انگلیسی style است. واژه سبک زندگی در انگلیسی به صورت style of life یا life/living style استفاده می‌شود. در تعریف لغوی سبک زندگی سه رویکرد: زیبایی‌شناختی، جنبه تمایز بخشی و مد مورد توجه بوده است. امروزه هر سه این تعاریف به صورت کمی و کیفی برای تعریف لغوی سبک زندگی به کار می‌رود (۵).

سبک زندگی مفهومی است که در سه شاخه علوم انسانی همچون روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و الهیات (اسلامی) مورد توجه بوده است و هر یک بنا به کاربرد آن در علم مربوطه خود تعریفی بیان کرده‌اند. این تعاریف در واقع رویکردهای مختلف به این موضوع از سه جنبه علمی هستند و تمایز زیادی از یکدیگر ندارند و گاهی مکمل یکدیگرند.

تعاریف بسیاری در خصوص ماهیت موضوعی سبک زندگی توسط اندیشمندان علوم روان‌شناسی و علوم اجتماعی ارائه شده است. در ادامه به تعریف جامعی که متناسب با محور موضوع تحقیق است اشاره خواهد شد. سبک زندگی روشی جامع در زندگی فرد است که شامل تمامی وجوه فردی و اجتماعی شخص می‌شود و بیانگر سیستم ارزش‌گذاری او در باورها و رفتارهای متقابل فرد و جامعه است (۶).

برای درک بهتر از وجوه سبک زندگی محورهای مختلفی که دانشمندان در تبیین مفهوم سبک زندگی بدان پرداخته‌اند اشاره می‌شود از جمله دایره شمول سبک زندگی که شامل رفتار، احساس و تفکر فرد می‌شود. همچنین بررسی اینکه سبک زندگی آیا برای هر یک از افراد جامعه به صورت مجزا است یا نسخه‌ای است که تمامی افراد جامعه باید طبق آن عمل کنند. برخی محققان معتقدند که سبک زندگی به صورت ژنتیکی به نسل دیگر انتقال داده می‌شود و برخی نیز به اکتسابی بودن آن اذعان دارند. مهم‌ترین موضوعی که در بررسی مفهومی سبک زندگی به آن پرداخته می‌شود این است که آیا سبک زندگی افراد دارای ثبات است و یا می‌توان از طریق شیوه‌های متعددی بر آن تأثیر گذاشت و آن را تغییر داد. در واقع سبک زندگی ترکیبی از نیازها و خواسته‌های فرد است که هر فردی بسته به نقش جنسیتی، جمع خانواده، وضعیت اقتصادی - اجتماعی، نگرش‌های والدین و وضعیت سلامتی خود سبک زندگی متناسب را انتخاب می‌کند (۵).

در عام‌ترین نوع نگاه به سبک زندگی دو نگاه به صورت کلی و فراگیر وجود دارد و یک نگاه نیز به صورت تخصصی است. سبک زندگی غربی و

است، در برنامه‌ریزی‌های استراتژیک و سیاست‌گذاری‌های علمی در جهان امروز پژوهش رتبه نخست اولویت را در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه دارد. لذا محققان در تحقیق پیش‌رو به دنبال شناسایی جایگاه سبک زندگی سالم اسلامی ایرانی در نشریات بومی کشور می‌باشند و کوشش شده میزان پرداخت به این موضوع در تعداد مقالات و پایان‌نامه‌ها و سایت‌ها و همایش‌های برگزار شده در حوزه‌های مختلف در کشور مورد بررسی قرار گیرد.

### روش

از آنجایی که تکرر آراء و اندیشه در حوزه سبک زندگی بسیار زیاد است و فرضیه واحدی وجود ندارد، در این مقاله تلاش پژوهشگران بر این بود تا به شیوه مرور نظام‌مند به بحث و بررسی بپردازند. مطالعات مروری نوعی از مطالعات پژوهشی است که ضمن برخورداری از اهداف، انواع و روش‌های علمی متنوع، مرور ادبیات مستقلاً هدف آن می‌باشد (۳) این نوع مطالعات منبع دسته اول نیستند، یعنی داده‌های خام و دست اول را بررسی نمی‌کند، بلکه عموماً منبع دسته دوم، یعنی یافته‌های ارائه شده در منابع دسته اول را مرور می‌کند و البته گاهی منبع دسته سوم می‌باشد، یعنی سایر مرورها یا همان منابع دسته دوم را بازبینی، یکپارچه‌سازی و ارزیابی می‌کند (۴). مرور نظام‌مند یک شکل مرور منابع ساختاردار است که روی یک پرسش متمرکز بوده و سعی در ارائه پاسخ با استفاده از تجزیه و تحلیل همه شواهد معتبر موجود دارد. این نوع مرور با استفاده از جستجوی منابع، استفاده از معیارهای ورود و خروج از پیش تعیین شده، ارزیابی نقادانه شواهد، استخراج و تولید داده‌ها از شواهد و تولید یافته از آن‌ها انجام می‌شود. محققان در این تحقیق به شیوه مرور نظام‌مند خلاصه‌ای از مطالعات موجود و اصیل حوزه سبک زندگی که مرتبط با عنوان پژوهش هستند را ارائه کرده، به بیان نقاط قوت و ضعف پژوهش‌های موجود این حوزه می‌پردازند و در نهایت دانش و تجربیات خود را با مدل‌ها و فرضیه‌های استخراج شده ادغام کرده و با روش ترکیب کیفی یک نتیجه‌گیری کلی و نقد جایگاه سبک زندگی سالم اسلامی ایرانی در منابع منتشره بومی ارائه دهند. همچنین در پایان پیشنهاداتی برای جهت‌دهی به پژوهش‌های آینده مطرح شده است.

در این تحقیق ابتدا فهرستی از کلیدواژه‌های مرتبط با عنوان کار برای جستجو در پایگاه‌های علمی تهیه شد که شامل سبک زندگی، تدبیر زندگی، زندگی سالم، تعریف زندگی سالم، اصول سبک زندگی، سبک زندگی اسلامی، سبک زندگی ایرانی بود. سپس این کلیدواژه‌ها در پایگاه‌های مرجع علمی در ایران (SID، Irandoc، Ensani، Noormags، ISC) جستجو شدند. محدوده زمانی در نظر گرفته شده برای جستجوی مقالات، پایان‌نامه‌ها، سایت‌ها، پژوهشگاه‌ها از سال ۱۳۸۰ تا ۱۳۹۹ بود. بعد از

جهان‌بینی است که در آن وجود دارد و بر اساس آن ارزش‌ها، عادت‌ها و رفتارهای فرد و جامعه شکل می‌گیرد. در فرهنگ توحیدی که زمینه و زیرساخت سبک زندگی اسلامی است؛ محور اصلی ایمان است (۱۴).

سبک زندگی غربی بر سه اصل لذت، سود و فردیت بنا شده است. در اسلام نیز به سود و زیان فرد و پیشرفت فرد و جامعه توجه می‌شود. مراقبت از سلامتی و صحت روانی و جسمی به عنوان یک اصل عقلانی پذیرفته شده است؛ اما به عنوان یک اصل برای سبک زندگی فرد نیست. در کلام مقام معظم رهبری آمده است که پیشرفت جامعه مسلمانان به معنای تشکیل تمدن اسلامی است که سبک زندگی بخش اصلی تمدن است و جزء ضروریات آن محسوب می‌شود (بیانات رهبر انقلاب در دیدار دانشجویان نمونه و نمایندگان تشکل‌های مختلف دانشجویی، ۱۳۸۵/۰۷/۲۵). در واقع تمدن در جامعه انسانی نیازمند عناصر محوری است از جمله قانون، هیئت حاکم و مردم. این عناصر محوری نیز باید حق‌مدار باشند تا تمدن آنان در سبک رفتاری و زندگی آنان تجلی پیدا کند (۱۵). در سبک زندگی اسلامی این سه محور بسیار مهم است یعنی وجود قوانینی که حمایت‌گر از سبک زندگی اسلامی باشد و در واقع ضمانت اجرایی برای اجرای قوانینی اسلامی در جامعه وجود داشته باشد و فرد بداند که در این سبک زندگی حقوق او رعایت شده و خدشه‌ای وارد نمی‌شود. همچنین حاکمانی که خود حق‌جو و عدالت‌محور باشند و بتوانند آنچه که برای سبک زندگی اسلامی برای مردم نیاز است را درک کرده و برآورده کنند و در واقع جامعه را به سمت زندگی بر مسیر شریعت و طریقت راهنمایی کنند. حاکمان مستکبر و یاغی هرگز نمی‌توانند براساس عدل با مردم و جهان رفتار کنند؛ لذا تمدنی بر مبنای دین نیز شکل نخواهد گرفت. مردم با دو محور سابق بیشترین ارتباط را دارند و در واقع نوع عملکرد آن‌ها در سبک زندگی مردم بروز و نمایش داده می‌شود.

بایستگی‌هایی که برای سبک زندگی اسلامی مطرح می‌شود؛ جامعه‌پذیری سبک زندگی اسلامی و اصلاح محیط و بازسازی آن برای گرایش به سبک زندگی اسلامی است. این امور جزو ضروریات است چرا که برای پذیرش سبک زندگی اسلامی در جامعه علاوه بر وظایف دولت‌ها و حاکمیت نهادهای تأثیرگذار مانند شورای عالی انقلاب فرهنگی، رسانه ملی، سازمان تبلیغات اسلامی و دیگر نخبگانی که ارتباط بیشتری با مردم دارند و تأثیرگذار هستند عهده‌دار این مهم می‌باشند. همچنین اصلاح محیطی که مردم در آن زندگی می‌کنند در گرایش مردم به سمت سبک زندگی اسلامی بسیار حائز اهمیت است. معماری و بناهایی که در شهر ساخته می‌شود و نوع محیط خانه‌ها بیانگر سبک زندگی افراد است. در تاکیدات مقام معظم رهبری آمده است که به معماری شهرها و خانه‌ها بسیار توجه کنید که اینها تأثیرگذار هستند (بیانات رهبر انقلاب در دیدار شهردار و اعضای شورای اسلامی شهر تهران، ۱۳۹۲/۱۰/۲۳)

سبک زندگی اسلامی هر یک به صورت مجزا دارای شاخصه و مؤلفه هستند. هرچند ممکن است گرایش‌های فرد به نوعی باشد که مایل به هر دو نگاه باشد اما جمع بین آن‌ها ایجاد تناقض خواهد کرد (۷) در ادامه توضیح هر یک به صورت اجمالی خواهد آمد.

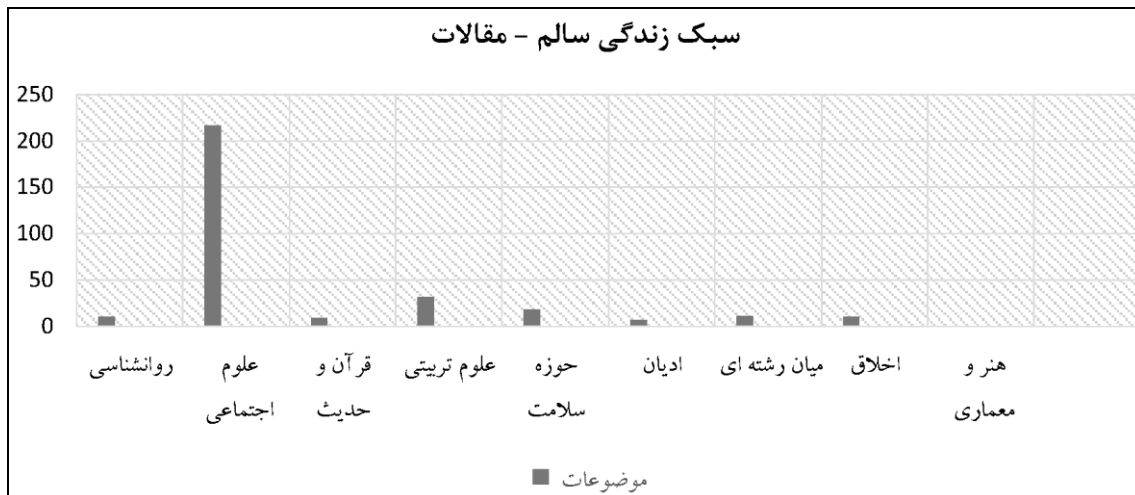
تعریف سبک زندگی در غرب بر مبنای نگاه آن‌ها به انسان ارائه شده است. در غرب نگاه به انسان‌ها چند ویژگی دارد که منجر به سبک زندگی آن‌ها شده است. از جمله این خصوصیات اصلی که غرب برای انسان‌ها قائل است هدف زندگی است، از منظر آنها هدف زندگی انسان این است که از زندگی دنیا نهایت لذت را ببرند. نگاه فردگرایانه به انسان یکی دیگر از این خصوصیات است، در نگاه غرب آزادی اصل است، در واقع فرد می‌تواند با آزادی که دارد تمامی لذت خود را از محیط ببرد و با عقل خود موانع این لذت را برطرف کند. در واقع مصرف و کسب رفاه و سود بیشتر در ذیل تعریف سبک زندگی آنان است (۷).

در غرب، انسان خود قانونگذار است و برای زندگی خویش چارچوب تعیین می‌کند؛ اینکه چگونه لباس بپوشد و بخورد، خوب و بد چیست براساس پدیده‌های به نام مد برنامه‌ریزی می‌شود. سبک زندگی غربی، آزادی کامل فردی از قیدوبند سنت‌ها و اصول است. مدرنیته که غربی‌ها از آن با عنوان یک سبک زندگی یاد می‌کنند و شامل تمامی موارد مانند خوراک، پوشاک، روابط انسان‌ها، روابط جنسی و تمام حرکات انسان‌ها می‌شود و تغییرپذیری روزانه دارند (۸).

در منابع اسلامی واژه سبک زندگی وجود ندارد؛ اما مفاهیمی مانند سنت و سیره نیز به این مفهوم نزدیک‌ترند و می‌توانند تا اندازه‌ای فراگیر مفهوم سبک زندگی باشند. در حوزه علم اخلاق هدف از مفاهیم متعددی را که در آن تعریف می‌شود، رشد همه جانبه ابعاد وجود آدمی برای رسیدن به هدف حیات که همان کمال است بیان می‌شود که معنایی نزدیک به سبک زندگی دارد (۹).

در معنای سنت چند معنا نهفته است، روش و طریقه (۱۰)، جریان مستمر (۱۱)، شکل و صورت که در واقع بیانگر مؤلفه‌های تعریف سبک زندگی است. سیره اسم مصدر از (سیر) است به معنی گذشتن و روان شدن و حرکت کردن است (۱۲)، شهید مطهری در تعریف سیره می‌گوید سیره به معنای نوع و روش خاص رفتار است. در واقع به نظر ایشان سیره پیامبر اکرم (ص) در واقع سبک رفتاری پیامبر (ص) است؛ روشی که ایشان در عمل برای رسیدن به مقاصد خویش به کار می‌برد است (۱۳). بنا برآنچه که از معنی لغوی سیره و سنت آمده است، هر دو این کلمات به دلیل فراگیر بودن و مشمولیت حوزه تفکر و احساس می‌تواند معادل سبک زندگی در منابع دینی باشد (۵).

تفاوتی که سبک زندگی اسلامی با دیگر سبک‌های زندگی دارد نوع



نمودار ۱- تعداد مقالات چاپ شده متناسب با موضوعات

موانع و راهکارها را بررسی کرده باشد و الگوی مسیر باشد ممکن خواهد بود. به طور مثال در وزارت آموزش و پرورش سند تحول بنیادین در سال ۱۳۹۰ به تصویب رسید، یکی از اهداف این سند تربیت نسلی با الگوی حیات طیبه است. از این دست اسناد در هر یک از مؤلفه‌های سبک زندگی در نهادها و سازمان‌های مختلف در ارتباط با آن وجود دارد که البته لزوماً با عنوان سبک زندگی اسلامی تصویب نشده‌اند؛ اما الگوی پیشنهادی آنان در راستای تحقق این مهم است. مثال دیگر آن منشور حقوق شهروندی است که توسط رییس‌جمهور ارائه و ضمانت اجرایی برای آن در تمامی سازمان‌ها و نهادهای دولتی ارائه شد. این منشور یکی از مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی را در بر می‌گیرد و می‌تواند الگوی مناسبی در جهت رسیدن به الگوی زندگی اسلامی باشد.

حوزه سبک زندگی در پژوهش‌های علوم انسانی در کشور قدمت بسیاری ندارد. در سال‌های اخیر اولین بار ضرورت پرداختن به این موضوعات در سطح مقامات کشوری و دینی توسط مقام معظم رهبری بیان شده است.

در ادامه گزارشی از جایگاه سبک زندگی سالم اسلامی - ایرانی در نشریات بومی کشور خواهد آمد. این نشریات شامل مقاله، پایان‌نامه، سایت‌ها، همایش‌ها و نشست‌ها است.

## یافته‌ها

### مقالات علمی

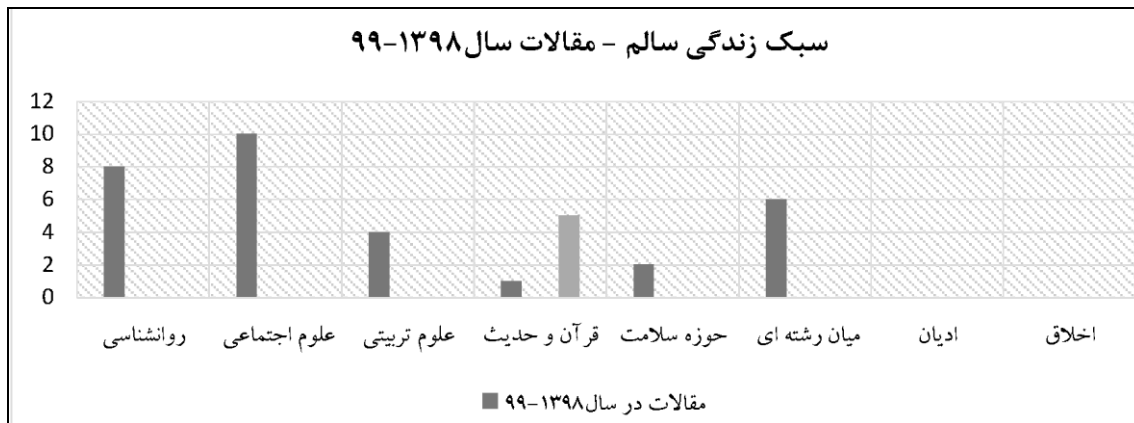
پژوهش؛ زیربنای اصلی پیشرفت در حوزه‌های مختلف علمی است. در برنامه‌ریزی‌های استراتژیک و سیاست‌گذاری‌های علمی در جهان امروز پژوهش رتبه نخست اولویت را در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه دارد. مقالات به دلیل خاستگاه و ساختار علمی که دارند نمایی دقیق از موضوع خاص را به پژوهشگر نشان می‌دهند. لذا بررسی تعداد این مقالات

یکی دیگر از وجوهی که سبک زندگی در آن تعریف می‌شود حوزه سلامت است. حفظ سلامتی و داشتن روزمرگی سالم برای افراد لازمه داشتن سبک زندگی سالم خواهد بود. سبک زندگی سالم یک پدیده چند بعدی است که می‌تواند مانع از ایجاد مشکلات سلامتی در جامعه و عامل بهبود سلامت افراد جامعه باشد. ابعاد مختلف سبک زندگی سالم شامل خودکنترلی، رفتارهای پیشگیرانه، تغذیه مناسب، ورزش و استراحت است. سبک زندگی مبتنی بر سلامت در واقع فرایند توانمندسازی افراد جامعه برای کنترل عوامل مرتبط با سلامت است (۱۶) در واقع این سبک زندگی به صورت جامع شامل کنترل و مدیریت استرس، خودکنترلی و مراقبت از سلامتی خود، فعالیت بدنی، تغذیه، روابط با افراد جامعه و رشد معنوی است (۱۷).

در طب سنتی ایران شش عامل برای حفظ سلامتی عبارتند از: هوا، خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها، حرکت و سکون، خواب و بیداری، احتباس (نگه داشتن به اندازه مواد مورد نیاز و ضروری برای بدن) و استفراغ (به معنی پالایش و تخلیه بدن از مواد زائد و غیرطبیعی)، اعراض نفسانی.

رعایت اصول حفظ سلامتی و صحت بدون توجه به این شش امر ضروری ممکن نیست. مجموع این عوامل منجر به زندگی سالم برای فرد و سبک زندگی سالم از منظر سلامت می‌شود. مثلاً اگر فرد غذای آلوده مصرف کند اما به خواب کافی و ورزش بپردازد سبک زندگی سالم برای فرد حاصل نمی‌شود و سلامتی و سبک زندگی سالم را در پی نخواهد داشت. داشتن تعادل در سبک زندگی سالم در تمامی وجوهی که اشاره شد یکی از ضروریات است (۱۸).

برای رسیدن به آرمان‌های خود در حوزه سبک زندگی تحقیق و مذاقه صحیح و کاربردی در مورد آنچه که در جامعه جریان دارد ضروری است. پیدا کردن آسیب‌ها و تراجم‌ها در سبک زندگی مردم با الگوی پیشنهادی سبک زندگی اسلامی\_ ایرانی از طریق ارائه اسناد بالادستی دقیق که تمامی



نمودار ۲- تعداد مقالات چاپ شده با موضوع سبک زندگی سالم در سال‌های ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹

واژه (سبک زندگی سالم) و (سبک زندگی اسلامی) بوده است. پس از اینکه گزارش رصدی تحقیقات به اتمام رسید در ادامه تعداد زیادی از مقالات که مرتبط با هدف پژوهش نبود حذف شد و متناسب با هدف پژوهش که به دنبال مقالات علمی و متناسب با هدف سبک زندگی بود حدود ۱۸۵ مقاله مورد بررسی و مذاقه قرار گرفت.

در نمودار ۵ تعداد مقالات طی سال‌های اخیر گزارش شده است. بر طبق نمودار، این موضوع در نشریات در واقع از سال ۸۳ مطرح شده بود اما به صورت جدی تر از سال ۱۳۹۱ و بعد از بیانات مقام معظم رهبری در دیدار دانشجویان استان خراسان شمالی در حوزه سبک زندگی و مؤلفه‌هایی که در حوزه سبک زندگی بیان کردند، توجه پژوهشگران به این موضوع بسیار شد و در سال ۱۳۹۵ بیشترین تعداد مقالات با موضوع سبک زندگی انتشار یافته است.

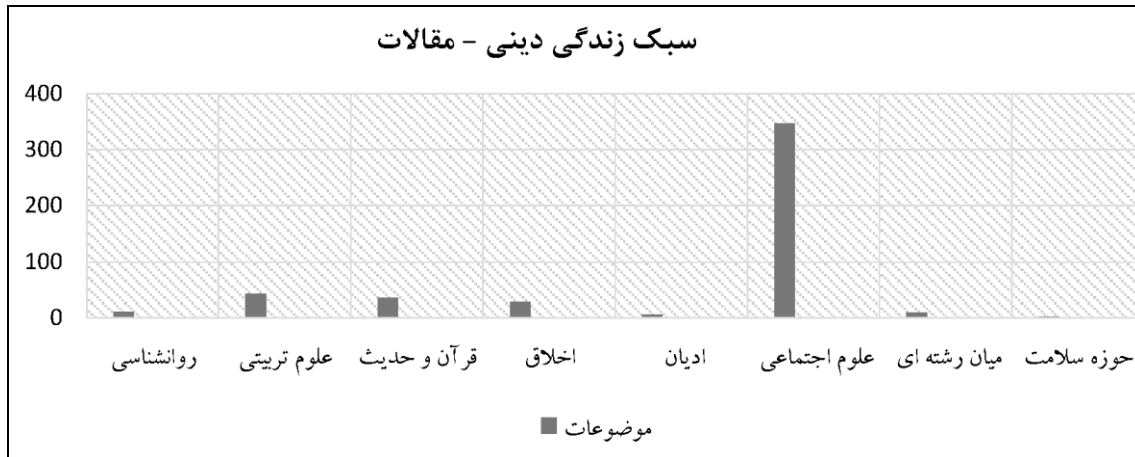
حوزه سبک زندگی حوزه جدیدی برای محققان و پژوهشگران در داخل کشور است. این پژوهش‌ها در مرحله تبیین و ساختارشناسی می‌تواند اطلاعات دقیقی از وضعیت موجود و وضعیت پیش‌رو ارائه دهد. اکثر این مقالات در حوزه تبیین و معرفی سبک زندگی و نظریه در این خصوص است و کمتر مقاله‌ای به حوزه عملیاتی شدن این مبانی در جامعه، مراکز آموزشی و در خانواده پرداخته‌اند. در حالی که عملیاتی کردن این مبانی علمی و شناختی بسیار دشوار است و نیازمند کارشناسی و تخصص برای قانون‌گذاری و نظارت و جهت‌دهی در میان مردم است. علاوه بر اینکه سبک زندگی در سه شاخه علوم انسانی از جمله روان‌شناسی و جامعه‌شناسی و الهیات مورد تحقیق و پژوهش قرار گرفته است که گاهی از حیطه‌های علمی دیگر محققان غفلت کرده‌اند، یکی از حوزه‌های بسیار مهم در سبک زندگی حوزه سلامت است که در جستجو انجام شده تعداد این مقالات در مقایسه با سایر حوزه‌های مرتبط با سبک زندگی بسیار کم‌تر است و نیاز به ارائه مقالات بیشتر در این حوزه برای رسیدن به نظری جامع و علمی در حوزه سبک زندگی سالم از لحاظ سلامت جسمی، سلامت روانی، سلامت اجتماعی و سلامت معنوی وجود دارد.

می‌تواند نمایانگر میزان توجه پژوهشگران به موضوع سبک زندگی سالم باشد. باتوجه به روشی که در روش تحقیق ارائه شد در جستجوی انجام شده، به‌طور تقریبی تعداد ۳۱۴ مقاله در حوزه سبک زندگی احصاء شده است. همانطور که نمودار نشان می‌دهد نشریاتی با موضوعات علوم اجتماعی، علوم تربیتی، روانشناسی به ترتیب بیشترین مقالات در حوزه سبک زندگی سالم را انتشار داده‌اند.

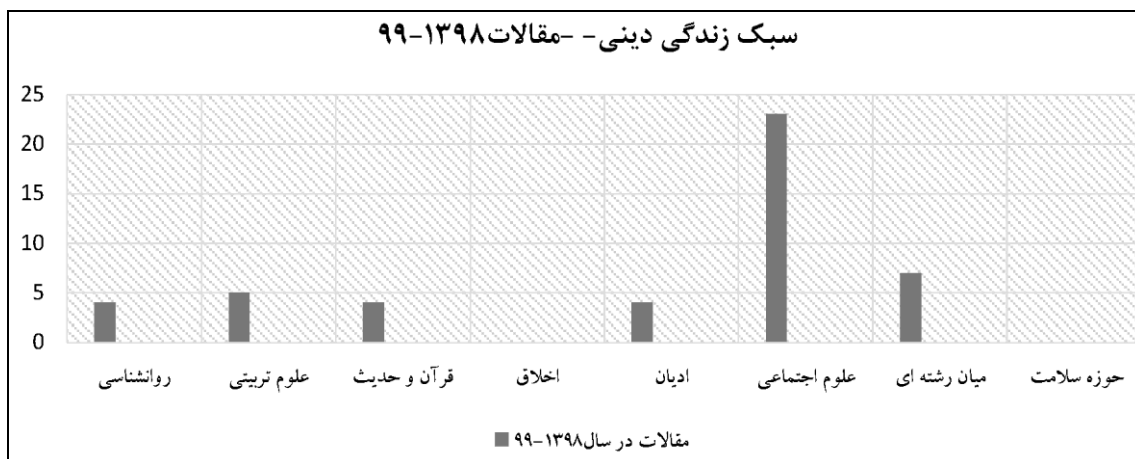
در یک سال گذشته تعداد ۳۱ مقاله با موضوع سبک زندگی در نشریات انتشار یافته است. همانطور که در نمودار مشخص است نشریات با موضوعات علوم اجتماعی و روان‌شناسی بیشترین تعداد این مقالات را داشته‌اند. در حوزه سلامت و حوزه الهیات با عنوان نشریات ادیان و علوم قرآن و حدیث تعداد کمترین این مقالات را در یک سال گذشته داشته‌اند. همچنین به‌طور تقریبی تعداد ۴۷۸ مقاله در حوزه سبک زندگی با کلیدواژه (سبک زندگی دینی) در عناوین مقالات انتشار یافته‌اند. همانطور که در نمودار مشخص است، نشریات با موضوعات علوم اجتماعی، علوم تربیتی و قرآن و حدیث به ترتیب بیشترین مقالات در حوزه سبک زندگی دینی داشته‌اند. در این بررسی عناوین سبک زندگی اسلامی نیز در بررسی مورد توجه قرار گرفته است.

در بررسی که در سال ۱۳۹۸-۹۹ در مجلات انجام شد تعداد ۴۷ مقاله با این عنوان در کشور چاپ شده است. همانطور که در نمودار ۴ مشخص است نشریات با موضوعات علوم اجتماعی، میان رشته‌ای و الهیات در دو عنوان نشریات علوم قرآن و حدیث و ادیان به ترتیب بیشترین تعداد مقالات با این کلید واژه را داشته‌اند. تعداد مقالات در حوزه سلامت با رویکرد در یک سال گذشته کمترین حد بوده است، باتوجه به جایگاه سلامتی در حوزه سبک زندگی سالم مقالات در این حوزه بسیار ارزشمند خواهد بود. با توجه به گسترش روزانه مباحث سلامتی و جایگاه سلامتی در سبک زندگی دینی نیاز به تحقیقات جدیدتر در این حوزه وجود دارد.

تعداد مقالاتی که در بالا گزارش شده است و مورد بررسی قرار گرفت، در واقع گزارش رصدی از تعداد مقالات در حوزه سبک زندگی با دو کلید



نمودار ۳- تعداد مقالات چاپ شده با موضوع سبک زندگی دینی



نمودار ۴- تعداد مقالات چاپ شده با موضوع سبک زندگی دینی در سال‌های ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹

## پایان نامه

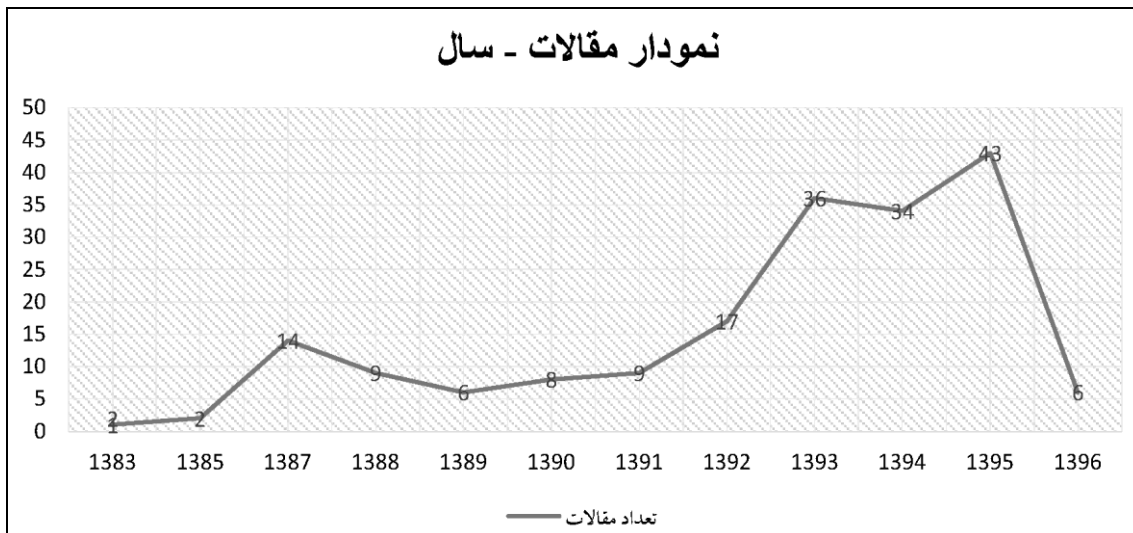
در موضوع سبک زندگی نگاشته شده است. متأسفانه تعداد این پایان‌نامه‌ها در سال‌های اخیر با کاهش مواجه بوده است.

در جستجویی که در مقطع تحصیلی این پایان‌نامه‌ها انجام شد اکثریت در مقطع کارشناسی ارشد بود و تعداد پایان‌نامه‌هایی که در مقطع کارشناسی ارشد دفاع شده است ۱۳۸ مورد و در مقطع دکتری ۹ رساله در این حوزه دفاع شده است.

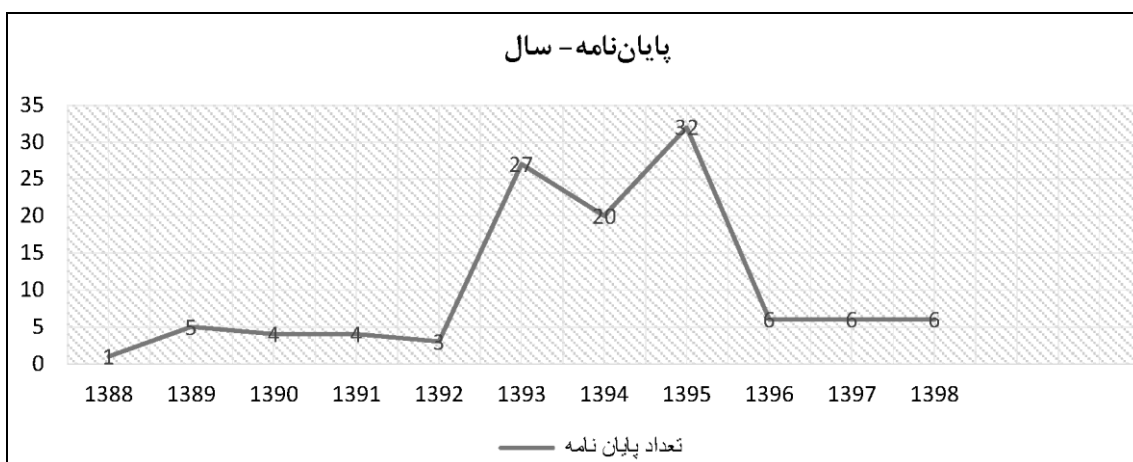
در بررسی‌های انجام شده توسط محقق، متأسفانه در رشته‌های مربوط به حوزه سلامت، پایان‌نامه در موضوع سبک زندگی چیزی یافت نشد.

اکثر پایان‌نامه‌هایی که در حوزه مؤلفه‌های سبک زندگی نگاشته شده‌اند از منظر سبک زندگی اسلامی بوده است و برخی نیز از لحاظ تربیتی به این موضوع پرداخته‌اند. موضوعی که در این پایان‌نامه‌ها به نظر کم پرداخته شده است سبک زندگی سلامت‌گرا است که شامل بعد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی انسان به صورت توأمان باشد. در اکثر این پایان‌نامه‌ها به حوزه سلامت در سبک زندگی سالم توجه نشده است. با توجه به اینکه موضوع سبک زندگی سابقه طولانی در

در شاخص‌های سنجش عملکرد دانشگاه‌ها در نظام رتبه‌بندی، پژوهش یکی از شاخص‌های بسیار مهم شناخته شده است. ارتباط با جامعه و اثربخشی اجتماعی، اقتصادی و صنعتی یکی دیگر از این شاخص‌ها است. پایان‌نامه‌ها یکی از زیر شاخه‌های این شاخص هستند. رویکرد علمی دانشگاه‌ها به موضوع خاص با میزان پایان‌نامه علمی در آن موضوع نوشته شده است به جهت ساختار علمی و ارائه در محیط علمی، سنجیده می‌شود. لذا سنجش کمیت تعداد پایان‌نامه در موضوع سبک زندگی سالم اسلامی ایرانی میزان توجه مجامع علمی از جمله دانشگاه‌ها به این موضوع خاص را نشان خواهد داد. با توجه به روشی که در روش تحقیق ارائه شد، در جستجوی انجام شده در پایان‌نامه‌ها به طور تقریبی تعداد ۱۵۵ پایان‌نامه در دو مقطع کارشناسی ارشد و دکتری با موضوع سبک زندگی مورد بررسی قرار گرفت. در نمودار زیر تعداد پایان‌نامه‌ها در مقیاس سال‌ها گزارش شده است. همانطور که مشخص است این موضوع در پایان‌نامه‌ها از سال ۱۳۸۸ شروع شده است و در سال ۱۳۹۵ با ۳۲ پایان‌نامه بیشترین میزان پایان‌نامه

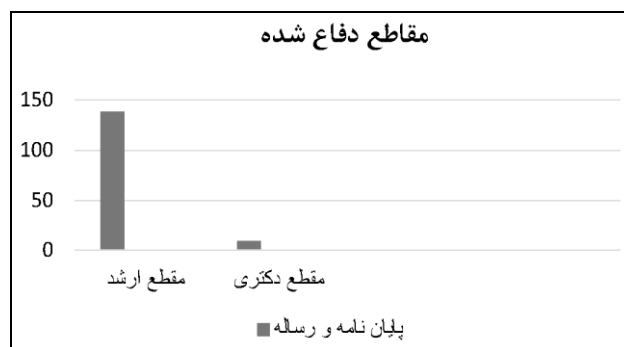


نمودار ۵- نمودار تعداد مقالات چاپ شده متناسب با سال‌های ۱۳۸۲-۱۳۹۶



نمودار ۶- تعداد پایان‌نامه‌های چاپ شده متناسب با سال‌های ۱۳۸۸-۱۳۹۸

پروژه‌های دانشگاهی و تشکیل اطلاعات جامع در خصوص هر یک از مؤلفه‌های سبک زندگی لازم است تا بتوان راه عملیاتی برای شناخت وضعیت موجود و تبدیل این علوم به عملکرد در حوزه‌های مختلف پیدا کرد و به عمل نزدیک کرد. همانند مشکلاتی که اکثر پایان‌نامه‌های علوم انسانی داشته‌اند نظریه‌محوری و عدم التزام به ارائه راهبرد عملیاتی برای معضله‌های موجود در سبک زندگی در عناوین و محتوای اکثر این پایان‌نامه‌ها دیده می‌شود.



نمودار ۷- نسبت تعداد پایان‌نامه‌های دفاع شده با موضوع سبک زندگی در مقاطع ارشد و دکتری

### همایش‌ها و نشست‌های علمی-تخصصی

همایش‌ها در حوزه سبک زندگی در سه سطح بین‌المللی، سراسری و ملی مورد بحث و بررسی قرار گرفت. این همایش‌ها در حوزه‌های مختلف موضوعی از جمله مؤلفه‌های سبک زندگی خانواده، کسب و کار، معماری اسلامی، تمدن اسلامی، جوانان، ارتقای سلامت، نشاط، مواد مخدر، رسانه، سبک زندگی پیامبر (ص)

پژوهش‌ها و رساله‌های دکتری و ارشد در رشته‌های دانشگاهی نداشته است و از طرفی برای پرداختن اساسی به موضوع سبک زندگی در محافل علمی نیاز به تخصصی‌تر شدن پروژه‌ها و پژوهش‌ها است؛ لذا به نظر می‌رسد از طریق تعریف کلان

و ائمه معصوم (علیهم‌السلام)، حجاب و عفاف، و سایر موضوعات در حوزه سبک زندگی برگزار شد.

در سال ۱۳۹۸ در مجموع ۷ همایش و ۲ نشست در ارتباط با سبک زندگی برگزار شد که شامل: در سطح بین‌المللی ۴ همایش و کنفرانس، در سطح ملی ۳ همایش برگزار و در سطح سراسری همایشی برگزار نشده و ۲ نشست برگزار شده است. در حوزه سلامت و سبک زندگی ۳ همایش در سطح ملی و یک همایش در سطح سراسری و یک همایش در سطح بین‌المللی برگزار شده است.

عناوین مقالات و تعداد محدود آنان که در همایش‌ها عرضه می‌شود، در میان موضوعات مختلف اجتماعی بیانگر این است که در حوزه همایش‌ها با موضوع سبک زندگی تلاش و برنامه‌ریزی کافی برای برگزاری همایش‌ها و کسب راه کار علمی متناسب با نیاز جامعه وجود ندارد. از طرفی این همایش‌ها در گروه علوم اجتماعی و روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفته است در حالی که در رشته‌های الهیات در دانشگاه و حوزه‌های علمیه نیز مبانئ و نظریات علمی در حوزه سبک زندگی وجود دارد که این همایش‌ها می‌توانست روشن‌کننده و تبیین‌کننده این مبانئ و نظریات باشد. همچنین حوزه سلامت نیز جزو مهم‌ترین رویکردها در سبک زندگی سالم اسلامی ایرانی است که متاسفانه فعالیت‌های محدودی در این حوزه داشته است.

## نتیجه‌گیری

در تحقیق پیش‌رو به نشریاتی پرداخته شد که به صورت بومی بوده و ویژگی مشترک در همه آنان تولید زمینه‌های علمی برای سبک زندگی سالم اسلامی-ایرانی است. برخی از آنان بسیار در دسترس همگان هستند مانند سایت‌ها و برخی از مقالات غیر تخصصی و ترویجی که در تأثیرگذاری بر مخاطب از جهت ابزاری بسیار کاربردی و راه‌گشا هستند.

نقاط قوت پژوهش نشان داد که (۱) جهشی در تولید محتواهای مبتنی بر سبک زندگی به وجود آمده است که (۲) باعث درگیر شدن اذهان استادان و دانشجویان به مقوله سبک زندگی و (۳) همه‌گیری موضوع سبک زندگی به دانشگاه‌های سطح کشور و شهرهای کوچک شده است اما نقاط ضعف پژوهش‌ها نشان داد که: (۱) کمبود تولید علم در مسئله سبک زندگی؛ (۲) تکراری بودن موضوعات تحقیقات؛ (۳) روش‌مند نبودن تحقیقات؛ (۴) تطبیقی کار کردن تحقیقات؛ (۵) روایتگری کردن تحقیقاتی دینی و مذهبی؛ (۶) و کاربردی نبودن تحقیقات علمی متناسب با نیاز زندگی مردم؛ خلاصه اصلی پژوهش‌ها در حیطه سبک زندگی هست.

در راستای ایجاد زمینه‌های علمی در جهت سبک زندگی سالم

اسلامی-ایرانی نیازمند تولیدات علمی متن و بسیار از طرف دانشگاه‌ها، پژوهشکده‌ها، حوزه‌های علمیه و مراکز سنجش و توسعه فرهنگی هستیم. با توجه به رویکرد جدیدی که در علوم انسانی نسبت به این موضوع پیدا شده است بیشتر این تولیدات علمی در جهت معرفی نظریات و نقد و بررسی آن است و سنجش‌های واقع‌گرایانه که منجر به ارائه وضعیت واقعی از آنچه در جامعه در سطوح مختلف سنی و طبقات اجتماعی وجود دارد و راهبرد و راهکار برای حل معضل تزاخم در گرایش‌های مردم و سبک‌های زندگی پیش روی آنان است در این تحقیقات بسیار کم دیده می‌شود. در حوزه سلامت نیز نهادینه‌سازی الگوی زندگی سالم نیازمند همکاری و هماهنگی بسیاری است که نتایج تحقیقات مراکز تحقیقاتی در حوزه سبک زندگی را به زندگی مردم عادی نزدیک‌تر کنند.

با توجه به رویکرد جدید به این موضوع در کشور، پیشنهاد می‌شود؛ آسیب‌شناسی جداگانه هر یک از این نشریات بومی در میزان تحقیقات و ریز موضوعات پرداخته شده در حوزه سبک زندگی سالم اسلامی ایرانی که منجر به نمای بهتری از راهبردها و نظام‌مندی و کمبودها در تحقیقات با موضوع سبک زندگی خواهد شد، بررسی شود.

کمبودی که در حوزه تحقیقات سبک زندگی در نظام دانشگاهی و وزارت بهداشت دیده می‌شود قابل کتمان نیست بنابراین پیشنهاد می‌شود که وزارت بهداشت در معاونت‌های زیرمجموعه خود به این موضوع اهتمام بورزد تا سبک زندگی سالم در زندگی جامعه پزشکی و زندگی عموم مردم بیشتر مشاهده شود.

راه‌اندازی مراکز تحقیقاتی و پژوهشی در حوزه سبک زندگی سالم زیر نظر دانشگاه‌های علوم پزشکی یکی از راه‌هایی هست که در حوزه تحقیقات می‌تواند مسیر رو به پیشرفت مسئله سبک زندگی سالم را تشدید کند بنابراین پیشنهاد راه‌اندازی این مراکز می‌تواند جزء مسائل مهم و راهبردی دانشگاه‌های علوم پزشکی باشد.

برگزاری نشست‌ها و همایش‌های موضوع محور در حوزه سبک زندگی سالم یکی دیگر از ضعف‌ها هست که نیازمند توجه مراکز تحقیقاتی و پژوهشی هست که به صورت بین‌رشته‌ای به برگزاری این نشست‌ها و همایش‌ها بپردازند.

راه‌اندازی نهاد یا سازمان یا معاونتی در وزارت بهداشت با نام سبک زندگی سالم راهگشای بسیاری از ضعف‌ها و کمبودهای تحقیقاتی و اجرایی در حوزه سبک زندگی است که پیشنهاد راه‌اندازی آن بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

برای پرداختن اساسی به موضوع سبک زندگی در محافل علمی نیاز به تخصصی‌تر شدن پروژه‌ها و پژوهش‌ها است؛ لذا به نظر می‌رسد از طریق تعریف کلان پروژه‌های دانشگاهی و تشکیل اطلاعات جامع در خصوص هر یک از مؤلفه‌های سبک زندگی لازم است تا بتوان راه عملیاتی برای

بدین وسیله مراتب قدردانی و سپاس خود را از اعضای محترم زیرگروه سبک زندگی فرهنگستان علوم پزشکی ابراز می‌کنند.

شناخت وضعیت موجود و تبدیل این علوم به عملکرد در حوزه‌های مختلف پیدا و به عمل نزدیک کرد.

### تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌دارند هیچ‌گونه تضاد منافی در تدوین این مقاله ندارند.

### قدردانی و تشکر

این مطالعه به درخواست زیرگروه سبک زندگی فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران انجام شده است. نویسندگان مقاله

## Review

### The Position of Healthy Iranian-Islamic Lifestyle in Published Indigenous

Seyed Hasan Moghaddam Nia<sup>1</sup>, Mostafa Koochakzaei\*<sup>2</sup>, Fatemeh Daneshyar<sup>3</sup>

#### Abstract

**Background:** Maintaining a healthy lifestyle is one of the biggest challenges in all countries. Lifestyle can be defined as a way of living that pivots around desirable life patterns of a given individual and encompasses worldviews, attitudes, values, behaviors, patterns of social interactions, leisure time, and consumer patterns. Protection and preservation of a healthy lifestyle calls for consideration many factors by policy makers and strategic planners, and this goal can be achieved when the elite, academic and seminary communities are provided with a knowledge production discourse tailored with the dominant culture of countries with respect to the Islamic-Iranian lifestyle.

**Methods:** The present study was an attempt to investigate the position of healthy Iranian-Islamic lifestyle in published domestic literature.

**Results:** In the present study systematic review is used to present a summary of relevant lifestyle literature, detect their strengths and weaknesses, and used the qualitative-quantitative mixed method to draw a conclusion about the position of a healthy Iranian-Islamic lifestyle in local published domestic literature. First, a list of keywords related to the subject of the study was prepared and then keywords were searched in domestic scientific databases. The keywords were extracted from Articles and dissertations authored during 2006 – 2016.

**Conclusion:** The results of literature review showed that lifestyle is one of the neglected subject matters in the field of health and has been subject of few studies.

**Discussion and Conclusion:** Analyses results suggest that inconsideration of lifestyle by policymakers and strategic planners has caused researchers to overlook issues related to health and lifestyle. Development of a dominant scientific and research discourse in academic and seminary settings is the only factor that can contribute to formation of a healthy Iranian-Islamic lifestyle.

**Keywords:** Acclimatization, Healthy Lifestyle, Islam

## منابع

1. Pishgar Z, Samanun M, Seyed Hashemi MI, Sharifi E. The meaning of life from the perspective of Islam and its connection with lifestyle. *Theological Doctrinal Research* 2020; 9(36): 247-263. [In Persian]
2. Kiasalar M. *Healthy lifestyle*. Tehran: Parsai Salamat; 2017. [In Persian]
3. Azar AS, Hashim A. Towards an Analysis of Review Article in Applied Linguistics: Its Classes, Purposes and Characteristics. *English Language Teaching* 2014; 7(10): 76-88.
4. Kitchenham B, Charters, S. *Guidelines for performing systematic literature reviews in software engineering*. Keele: Keele University; 2007.
5. Mehdizadeh H. Rethinking lifestyle in the field of psychology, sociology and Islam. *Basic Humanities Research* 2019; 4(13): 91-124. [In Persian]
6. Ajili H, Beigi M. Lifestyle dissection in capitalist society. *Culture of counseling and psychotherapy* 2013; 4(13): 81-110. [In Persian]
7. DarvishN, Barzegar Z, Mohajerani AA. A Comparative Study of Islamic-Iranian Lifestyle and Western Lifestyle with Emphasis on Three Sociological Ideas. *International Conference on Humanities, Psychology and Social Sciences*. Tehran: Civilica; 2015. [In Persian]
8. Abu Turabian F. Symbols of Western lifestyle in contrast to Islamic lifestyle. *Religious lifestyle* 2014; 1(1): 95-126. [In Persian]

1. Associate Member of the Academy of Medical Sciences, Associate Professor at Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

2. \* Corresponding Author: Member of the lifestyle sub-department of the Academy of Medical Sciences, Tehran, Iran

3. Lifestyle Researcher, Tehran, Iran

9. Najarzagdegan F. An Approach to Islamic Ethics and Education. Tehran: Maaref Publishing Office; 2008.
10. Ragheb Isfahani HM. Al-Mufradat Fi Gharib Al-Quran. Beirut: Dar Al-Alam; 1992.
11. Mustafavi H. Investigation in the words of the Holy Quran. Tehran: Book Center for Translation and Publishing; 1982. [In Persian]
12. Ibn Faris A. Dictionary of Language Standards. Beirut: Publishing Center, Islamic Media Office; 1994.
13. Mutahhari M. Sira-i-nabavi. Tehran: Bineshe Motahar; 2012. [In Persian]
14. Hari A. A study of the faith lifestyle in the light of the thematic and structural recitation of Surah Al-Hujurat based on the semantics of faith and disbelief. Quranic Teachings 2020; 29: 8-59. [In Persian]
15. Javadi Amoli A. Mafatih al-Hayat. Qom: Esra Publishing Center; 2012. [In Persian]
16. Movahed M, Zanjari N, Sadeghi R. Socio-demographic determinants of lifestyle promoting the health of the elderly (Case study: the elderly in Shiraz). Letter of the Demographic Association 2012; 5(10). [In Persian]
17. Nouri A. Healthy lifestyle in a new approach. Internal publication of the Association for the Promotion of Health and Healthy Lifestyle 2007; 2(5). [In Persian]
18. Pashaeinejad Z, Kamlan F, Nouri M. A Review of Healthy Lifestyle in Iranian Medicine. 10th National Conference on Medicinal Plants and Sustainable Agriculture. June 11<sup>th</sup> 2020; Hamedan: Civilica; 2020. [In Persian]