نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
سال چهارم، شماره چهارم، زمستان ۹۹، صفحات ۴۷۲ تا ۴۸۲

مروری

جایگاه سبک زندگی سالم اسلامی ـ ایرانی در منابع منتشرشده بومی

سیدحسن مقدم‌نیا[۱]، مصطفی کوچک‌زایی[۲*]، فاطمه دانشیار[۳]

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 نگهبانی از سبک زندگی سالم نیازمند توجه سیاست‌گذاران و برنامه‌نویسان راهبردی کشورها هست و این زمانی محقق می‌شود که در بین محیط نخبگانی، دانشگاهی و حوزوی گفتمانی غالب در حیطه تولید علم متناسب با فرهنگ غالب کشورها به موضوع سبک زندگی اسلامی ـ 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 کلید واژه‌های مرتبط با عنوان تهیه شد. سپس کلید واژه‌ها 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 سیاست‌گذران 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 گفتمان غالب علمی و تحقیقاتی در محیط‌های دانشگاهی و حوزوی هست.

کلید واژه‌ها: اسلام، بومی‌کردن، سبک زندگی سالم

مقدمه

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 داشته‌اندکه 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 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).

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

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-23]

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)، به‌طورکلی 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 بالا دستی 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 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[۵] 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، باجامعه، 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 درحال‌حاضر 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

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-23]

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 بـه دنبـال شناسـایی جایگـاه سبک زندگی سالم اسلامی ایرانی در نشریات بـومی کشـور مـی‌باشـند 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 تکثر آراء و اندیشه در حوزه سبک زندگی بسیار زیـاد است و فرضیه واحدی وجود ندارد، در این مقاله تلاش پژوهشـگران بـر این بود تا به شیوه مرور نظام‌مند به بحث و بررسی بپردازنـد. مطالعـات مروری نوعی از مطالعات پژوهشی است که ضمن برخورداری از اهداف، انواع و روش‌های علمی متنوع، مرور ادبیات مستقلاً هدف آن می باشـد (۳) این نوع مطالعات منبع دسته اول نیستند، یعنـی داده‌هـای خـام و دست اول را بررسی نمـی‌کنـد، بلکـه عمومـاً منبـع دسـته دوم، یعنـی یافته‌های ارائه شده در منابع دسته اول را مرور می‌کنـد و البتـه گـاهی منبع دسته سوم می‌باشد، یعنی سایر مرورها یا همان منابع دسـته دوم را بازبینی، یکپارچه‌سازی و ارزیابی می‌کنـد (۴). مـرور نظـام‌منـد یـک شکل مرور منابع ساختاردار است که روی یک پرسش متمرکـز بـوده و سعی در ارائه پاسخ با اسـتفاده از تجزیـه‌وتحلیـل همـه شـواهد معتبـر موجود دارد. این نوع مرور با اسـتفاده از جسـتجوی منـابع، اسـتفاده از معیارهای ورود و خروج از پیش تعیین شـده، ارزیـابی نقادانـه شـواهد، استخراج و تولید داده‌ها از شواهد و تولید یافته از آن‌ها انجام می‌شـود. محققان در این تحقیق به شیوه مرور نظام‌منـد خلاصـه‌ای از مطالعـات موجود و اصیل حوزه سبک زندگی که مرتبط با عنوان پژوهش هسـتند را ارائه کرده، به بیان نقاط قوت و ضعف پژوهش‌های موجود این حـوزه می‌پردازند و در نهایت دانش و تجربیات خود را با مدل‌ها و فرضیه‌هـای استخراج شده ادغام کرده و با روش ترکیـب کیفـی یـک نتیجـه‌گیـری کلی و نقد جایگاه سبک زندگی سالم اسلامی ایرانی در منـابع منتشـره بومی ارائه دهند. همچنین در پایان پیشنهاداتی بـرای جهـت‌دهـی بـه پژوهش‌های آینده مطرح شده است.

در این تحقیق ابتدا فهرستی از کلیدواژه‌های مرتبط با عنوان کار برای جستجو در پایگاه‌های علمی تهیه شد کـه شـامل سـبک زنـدگی، تـدبیر زندگی، زندگی سالم، تعریف زندگی سالم، اصـول سـبک زنـدگی، سـبک زندگی اسلامی، سبک زندگی ایرانـی بـود. سـپس ایـن کلیـد واژه‌هـا در پایگاه‌های مرجع علمی در ایـران (SID، Irandoc، Ensani، Noormags، ISC) جستجو شدند. محدوده زمانی در نظر گرفته شده برای جستجوی مقالات، پایان‌نامه‌ها، سایت‌ها، پژوهشگاه‌ها از سـال ۱۳۸۰ تـا ۱۳۹۹ بـود. بعـد از تکمیل جستجو و یافتن مقالات، تعدادی از آنها به علت مرتبط نبـودن بـا محتوا و اهداف پژوهش کنار گذاشـته شـدند. همچنـین در حـین انجـام پژوهش از اندیشمندان حوزه سبک زندگی در مورد جایگاه سبک زنـدگی 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 زبـان انگلیسـیstyle است. واژه سبک زندگی در انگلیسی به صـورت style of life یـا -life/living style اسـتفاده مـی‌شـود. در تعریـف لغـوی سـبک زنـدگی سـه رویکـرد: 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 علـوم انسـانی همچـون 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 جنبـه علمـی هسـتند و تمایز زیادی از یکدیگر ندارند و گاهی مکمل یکدیگرند.

تعاریف بسیاری در خصوص ماهیت موضوعی سـبک زنـدگی توسـط 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 مـی‌شـود و بیـانگر سیسـتم ارزش‌گـذاری او در باورها و رفتارهای متقابل فرد و جامعه است (۶).

بـرای درک بهتـر از وجـوه سـبک زنـدگی محورهـای مختلفـی کـه دانشمندان در تبیین مفهوم سبک زندگی بدان پرداخته‌اند اشاره می‌شـود از جمله دایره شمول سبک زندگی که شامل رفتار، احساس و تفکـر فـرد می‌شود. همچنین بررسی اینکه سبک زندگی آیا بـرای هـر یـک از افـراد جامعه به صورت مجزا است یا نسخه‌ای است که تمامی افراد جامعـه بایـد طبق آن عمل کنند. برخی محققان معتقدند که سبک زندگی بـه صـورت 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 برآن تأثیر گذاشت و آن را تغییر داد. در واقع سبک زندگی ترکیبی از نیازها و خواسته‌های فـرد اسـت کـه هـر فردی بسـته بـه نقـش جنسـیتی، جمـع خـانواده، وضـعیت اقتصـادی ـ اجتماعی، نگرش‌های والـدین و وضـعیت سـلامتی خـود سـبک زنـدگی 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 غربـی و

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-23]

سبک زندگی اسلامی هر یک بـه صـورت مجـزا دارای شاخصـه و مؤلفـه هستند. هرچند ممکن است گرایش‌های فرد به نوعی باشد که مایل به هر دو نگاه باشد اما جمع بین آن‌ها ایجاد تناقض خواهـد کـرد (۷) در ادامـه 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 منجـر بـه سبک زندگی آن‌ها شده است. از جمله این خصوصـیات اصـلی کـه غرب برای انسان‌ها قائل است هدف زندگی است، از منظر آنها هدف زندگی انسان این است که از زندگی دنیا نهایت لذت را ببرند. نگـاه فردگرایانه به انسان یکی دیگر از این خصوصیات است، در نگاه غرب آزادی اصل است، در واقع فرد می‌توانـد بـا آزادی کـه دارد تمـامی لذت خود را از محیط ببرد و با عقل خود موانع این لذت را برطرف کند. در واقع مصرف و کسب رفـاه و سـود بیشـتر در ذیـل تعریـف سبک زندگی آنان است (۷).

در غرب، انسان خود قانونگذار است و برای زندگی خـویش چـارچوب تعیین می‌کند؛ اینکه چگونه لبـاس بپوشـد و بخـورد، خـوب و بـد چیسـت براساس پدیدهای به نام مد برنامه‌ریزی می‌شود. سبک زندگی غربی، آزادی کامل فردی از قیدوبند سنت‌ها و اصول است. مدرنیته که غربی‌هـا از آن بـا عنوان یک سبک زندگی یاد می‌کنند و شامل تمامی موارد مانند خـوراک، پوشاک، روابط انسان‌ها، روابط جنسی و تمام حرکات انسان‌ها مـی شـود و تغییرپذیری روزانه دارند (۸).

در منابع اسلامی واژه سبک زندگی وجود ندارد؛ اما مفـاهیمی ماننـد سنت و سیره نیز به این مفهوم نزدیک‌ترند و می‌توانند تا اندازه‌ای فراگیـر مفهوم سبک زندگی باشند. در حوزه علم اخلاق هدف از مفاهیم متعددی را که در آن تعریف می‌شود، رشد همـه جانبـه ابعـاد وجـود آدمـی بـرای رسیدن به هدف حیات که همان کمال است بیان مـی‌شـود کـه معنـایی نزدیک به سبک زندگی دارد (۹).

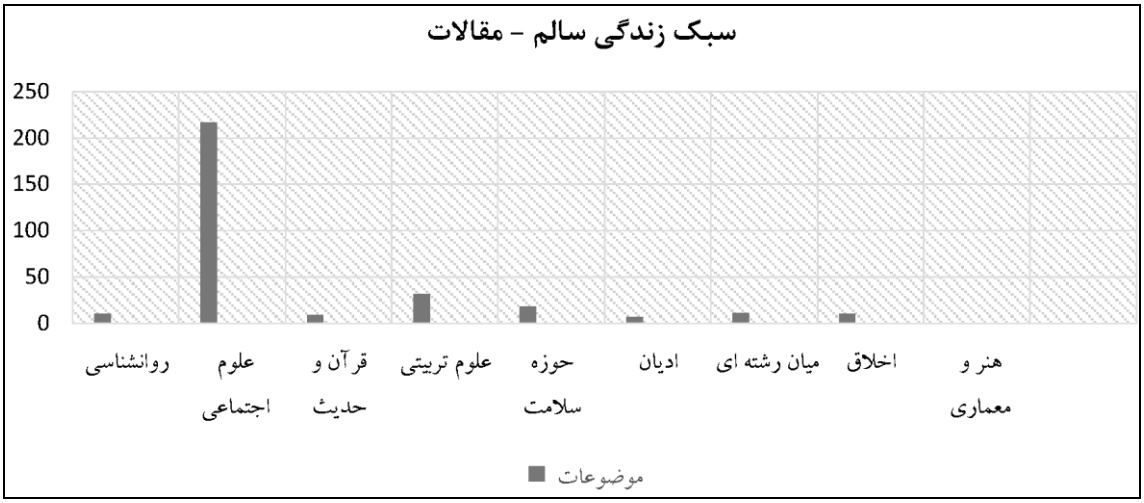
در معنای سنت چند معنـا نهفتـه اسـت، روش و طریقـه (۱۰)، جریان مستمر (۱۱)، شکل و صورت که در واقع بیانگر مؤلفـه‌هـای تعریف سبک زندگی است. سیره اسم مصدر از (سیر) است به معنی گذشتن و روان شدن و حرکت کردن است (۱۲)، شهید مطهری در تعریف سیره می‌گوید سیره به معنای نوع و روش خاص رفتار است. در واقع به نظر ایشان سیره پیامبر اکرم (ص) در واقع سبک رفتاری پیامبر (ص) است؛ روشی که ایشان در عمل برای رسیدن به مقاصد خویش به کار می‌بُرد است (۱۳). بنا برآنچه که از معنی لغوی سیره و سنت آمده است، هردوی این کلمـات بـه دلیـل فراگیـر بـودن و مشمولیت حوزه تفکر و احساس می‌تواند معـادل سـبک زنـدگی در منابع دینی باشد (۵).

تفاوتی که سبک زندگی اسلامی بـا دیگـر سـبک‌هـای زنـدگی دارد نـوع جهان‌بینی است که در آن وجـود دارد و بـر اسـاس آن ارزش‌هـا، عـادت‌هـا و رفتارهای فرد و جامعه شـکل مـی‌گیـرد. در فرهنـگ توحیـدی کـه زمینـه و زیرساخت سبک زندگی اسلامی است؛ محور اصلی ایمان است (۱۴).

سبک زندگی غربی بر سه اصل لذت، سود و فردیت بنا شده اسـت. 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 عقلانـی پذیرفته شده است؛ اما به عنوان یـک اصـل بـرای سـبک زنـدگی فـرد نیست. در کلام مقام معظم رهبـری آمـده اسـت کـه پیشـرفت جامعـه مسلمانان به معنای تشکیل تمدن اسلامی است که سبک زندگی بخش اصلی تمدن است و جزء ضروریات آن محسوب می‌شـود (بیانـات رهبـر انقلاب در دیدار دانشجویان نمونـه و نماینـدگان تشـکل‌هـای مختلـف دانشجویی، ۱۳۸۵/۰۷/۲۵). در واقع تمـدن در جامعـه انسـانی نیازمنـد عناصر محوری است از جمله قانون، هیئت حاکم و مـردم. ایـن عناصـر 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 سـبک زنـدگی اسـلامی باشد و در واقع ضمانت اجرایی برای اجرای قوانینی اسـلامی در جامعـه وجود داشته باشد و فرد بداند که در این سبک زندگی حقوق او رعایـت شده و خدشه‌ای وارد نمی‌شود. همچنین حاکمانی که خـود حـق‌جـو و عدالت‌محور باشند و بتوانند آنچه که برای سبک زندگی اسـلامی بـرای مردم نیاز است را درک کرده و برآورده کننـد و در واقـع جامعـه را بـه سمت زندگی بر مسـیر شـریعت و طریقـت راهنمـایی کننـد. حاکمـان مستکبر و یاغی هرگز نمی‌توانند براساس عدل با مـردم و جهـان رفتـار کنند؛ لذا تمدنی بر مبنای دین نیز شکل نخواهـد گرفـت. مـردم بـا دو محور سابق بیشترین ارتباط را دارند و در واقـع نـوع عملکـرد آن‌هـا در سبک زندگی مردم بروز و نمایش داده می‌شود.

بایستگی‌هایی کـه بـرای سـبک زنـدگی اسـلامی مطـرح مـی‌شـود؛ جامعه‌پذیری سبک زندگی اسلامی و اصلاح محـیط و بازسـازی آن بـرای گرایش به سبک زندگی اسلامی است. این امور جزو ضروریات اسـت چـرا که برای پذیرش سبک زندگی اسلامی در جامعه علاوه بر وظایف دولت‌ها و حاکمیت نهادهای تأثیرگذار مانند شورای عالی انقلاب فرهنگـی، رسـانه ملی، سازمان تبلیغات اسلامی و دیگر نخبگانی که ارتباط بیشتری با مردم دارند و تأثیرگذار هستند عهده‌دار این مهم مـی‌باشـند. همچنـین اصـلاح محیطی که مردم در آن زندگی می‌کنند در گرایش مردم به سمت سـبک زندگی اسلامی بسیار حائز اهمیت است. معماری و بناهـایی کـه در شـهر ساخته می‌شود و نوع محیط خانه‌ها بیانگر سبک زنـدگی افـراد اسـت. در تاکیدات مقام معظم رهبری آمده است که به معماری شهرهـا و خانـه‌هـا بسیار توجه کنید که اینها تأثیرگذار هستند (بیانات رهبر انقلاب در دیـدار شهردار و اعضای شورای اسلامی شهر تهران، ۱۳۹۲/۱۰/۲۳)

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-23]



نمودار ۱- **تعداد مقالات چاپ شده متناسب با موضوعات**

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 زاید 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 مداقه صحیح و کاربردی در مورد آنچه که در جامعه جریان دارد ضروری است. پیدا کردن آسیب‌ها و تزاحم‌ها در سبک زندگی مردم با الگوی پیشنهادی سبک زندگی اسلامی_ایرانی از طریق ارائه اسناد بالادستی دقیق که تمامی 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 لزوما 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 رییس جمهور 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.

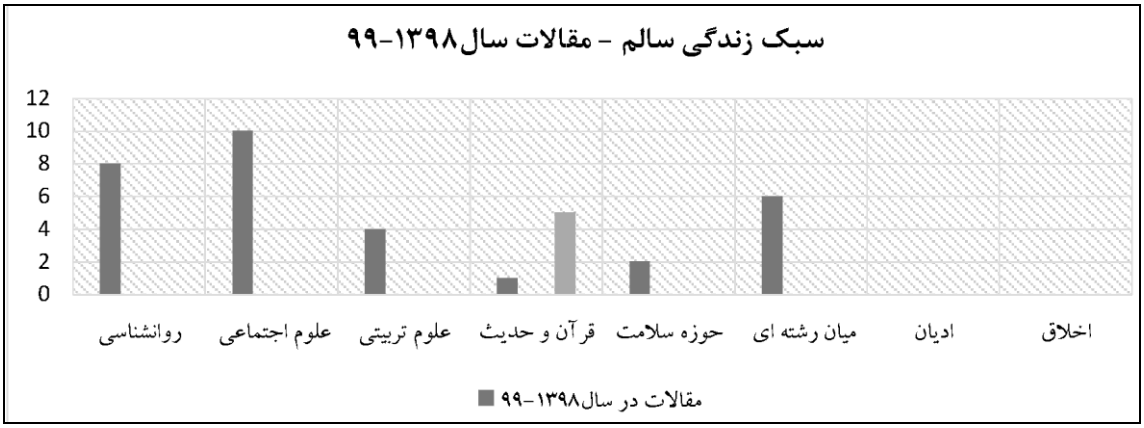
در ادامه گزارشی از جایگاه سبک زندگی سالم اسلامی ـ ایرانی در نشریات بومی کشور خواهد آمد. این نشریات شامل مقاله، پایان‌نامه، سایت‌ها، همایش‌ها و نشست‌ها است.

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

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-23]



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

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 ۳۱مقاله 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.

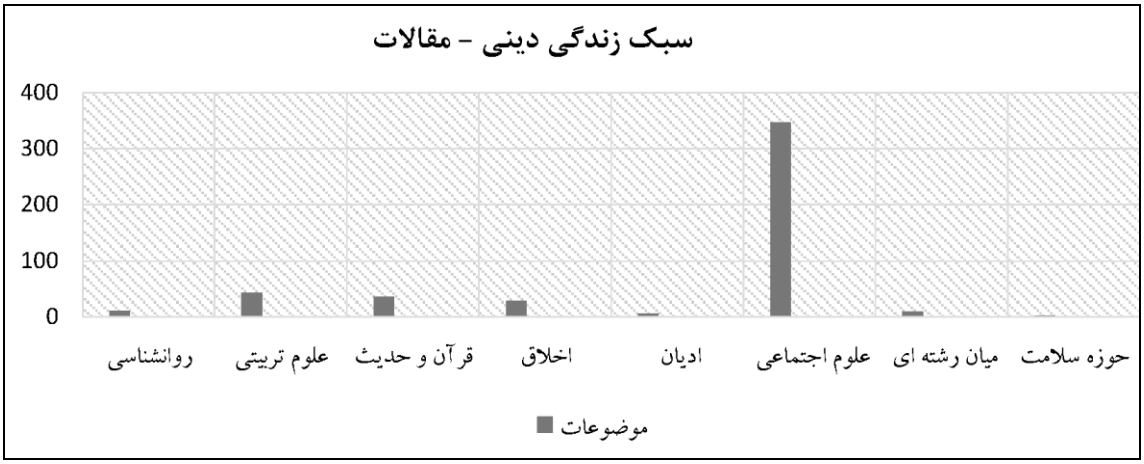
در بررسی که در سال ۱۳۹۸-۹۹ در مجلات انجام شد تعداد ۴۷مقاله با این عنوان در کشور چاپ شده است. همانطور که در نمودار ۴ مشخص است نشریات با موضوعات علوم اجتماعی، میان رشته‌ای و الهیات در دو عنوان نشریات علوم قرآن و حدیث و ادیان به ترتیب بیشترین تعداد مقالات با این کلید واژه را داشته‌اند. تعداد مقالات در حوزه 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 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 مداقه قرار گرفت.

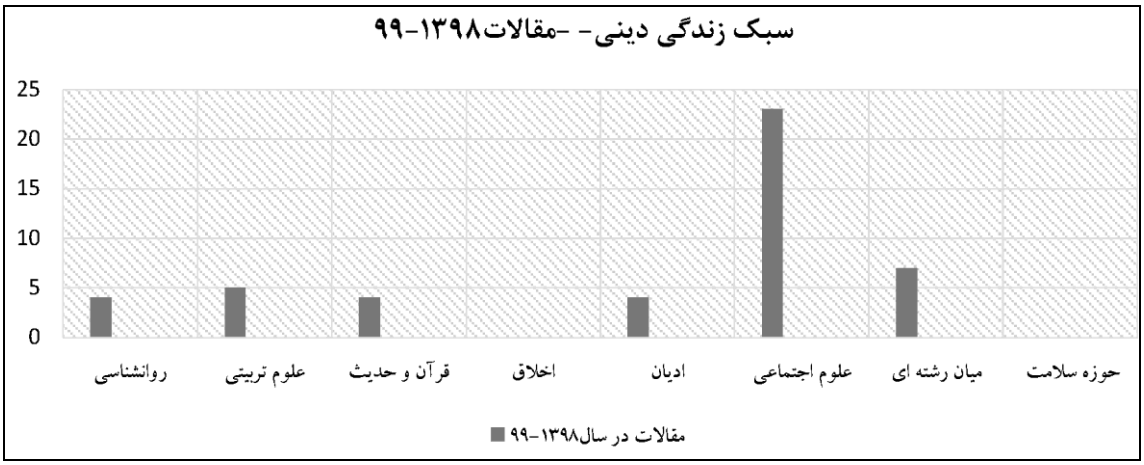
در نمودار ۵ تعداد مقالات طی سال‌های اخیر گزارش شده است. بر طبق نمودار، این موضوع در نشریات در واقع از سال ۸۳ مطرح شده بود اما به صورت جدی تر از سال ۱۳۹۱و بعد از بیانات مقام معظم رهبری در دیدار دانشجویان استان خراسان شمالی در حوزه سبک زندگی و مؤلفه‌هایی که در حوزه سبک زندگی بیان کردند، توجه پژوهشگران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

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-23]



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**

پایان‌نامه

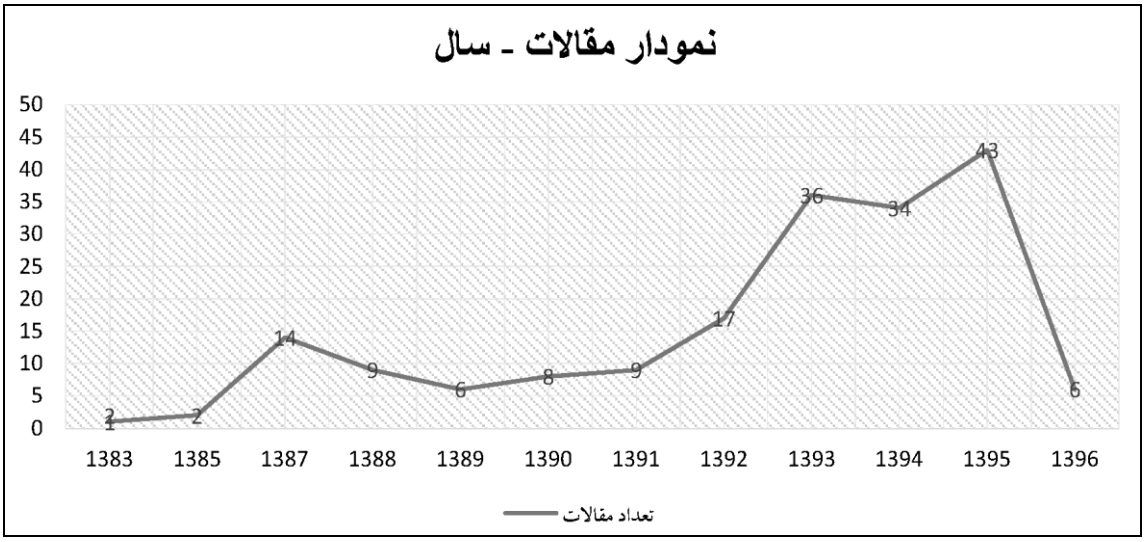
در شاخص‌های سنجش عملکرد دانشگاه‌ها در نظام رتبه‌بندی، پژوهش یکی از شاخص‌های بسیار مهم شناخته شده است. ارتباط با جامعه و اثربخشی اجتماعی، اقتصادی و صنعتی یکی دیگر از این شاخص‌ها است. پایان‌نامه‌ها یکی از زیر شاخه‌های این شاخص هستند. رویکرد علمی دانشگاه‌ها به موضوع خاص با میزان پایان‌نامه علمی در آن موضوع 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 سال۱۳۹۵ با ۳۲ پایان‌نامه بیشترین میزان پایان‌نامه در موضوع سبک‌زندگی 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.

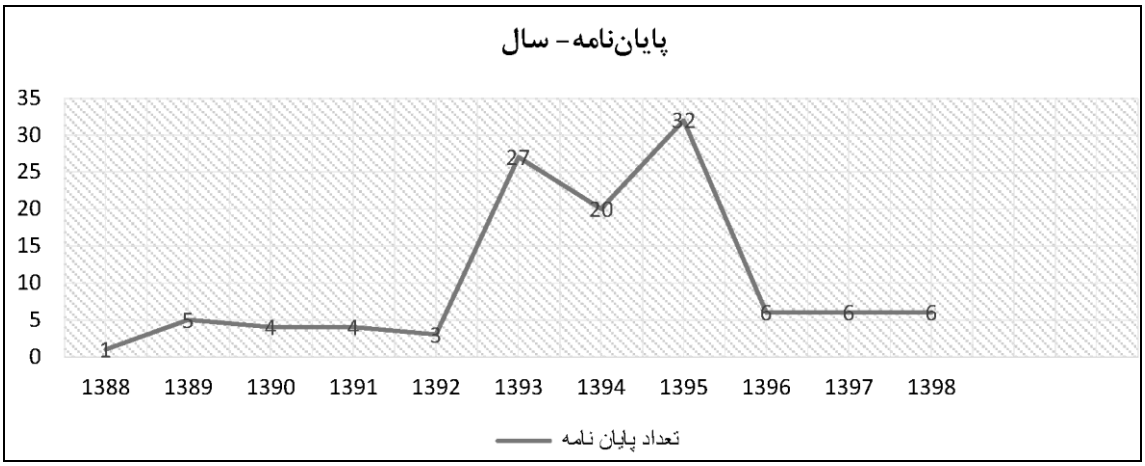
در بررسی‌های انجام شده توسط محقق، متاسفانه در رشته‌های مربوط به حوزه سلامت، پایان نامه در موضوع سبک زندگی چیزی یافت نشد.

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

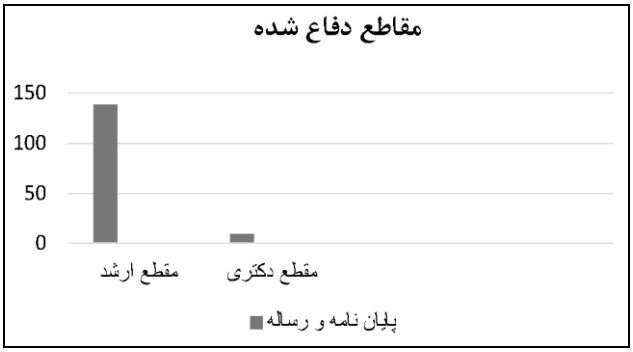
[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-23]



نمودار ۵- **نمودار تعداد مقالات چاپ شده متناسب با سال‌های ۱۳۸۳-۱۳۹۶**



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



نمودار ۷- **نسبت تعداد پایان نامه‌های دفاع شده با موضوع سبک زندگی در مقاطع ارشد و دکترا**

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 پروژه‌های دانشگاهی و تشکیل اطلاعات جامع درخصوص 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 معضل‌های موجود در سبک زندگی در عناوین و محتوای اکثر این پایان‌نامه‌ها دیده می‌شود.

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)

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-23]

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 درحالی‌که در رشته‌های الهیات در دانشگاه و حوزه‌های علمیه نیز مبانی و نظریات علمی در حوزه سبک زندگی وجود دارد که این همایش‌ها می‌توانست روشن‌کننده و تبیین‌کننده این مبانی 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 غیرتخصصی 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 دانشجوها 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؛ خلأ اصلی پژوهش‌ها در حیطه سبک زندگی هست.

در راستای ایجاد زمینه‌های علمی در جهت سبک زندگی سالم اسلامی-ایرانی نیازمند تولیدات علمی متقن 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 تزاحم درگرایش‌های 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؛ آسیب شناسی 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 معاونت های 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 دانشگاه های علوم پزشکی باشد.

برگزاری نشست‌ها و همایش های موضوع محور در حوزه سبک زندگی سالم یکی دیگر از ضعف‌ها هست که نیازمند توجه مراکز تحقیقاتی و پژوهشی هست که به صورت بین رشته‌ای 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 درخصوص هر یک از مؤلفه‌های سبک زندگی لازم است تا بتوان راه عملیاتی برای

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-23]

شناخت وضعیت موجود و تبدیل ایـن علـوم بـه عملکـرد در حـوزه‌هـای مختلف پیدا و به عمل نزدیک کرد.

قدردانی و تشکر

این مطالعه به درخواست زیرگروه سـبک زنـدگی فرهنگسـتان علـوم پزشکی جمهوری اسـلامی ایـران انجـام شـده اسـت. نویسـندگان مقالـه بدین‌وسیله مراتب قدردانی و سپاس خـود را از اعضـای محتـرم زیرگـروه سبک زندگی فرهنگستان علوم پزشکی ابراز می‌کنند.

تضاد منافع

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

Review

The Position of Healthy Iranian-Islamic Lifestyle in Published Indigenous

Seyed Hasan Moghaddam Nia[1], Mostafa Koochakzaei*[2], Fatemeh Daneshyar[3]

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

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-23]

9. Najarzadegan 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 11th 2020; Hamedan: Civilica; 2020. [In Persian]

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-23]