

موضوع مقاله:

شیوه های زندگی سالم

تهیه کننده:

محدثه رضا سلطانی

استاد راهنما:

سرکار خانم باباخانی

شناسنامه مقاله

عنوان مقاله: شیوه های زندگی سالم

نام و نام خانوادگی تهیه کننده: محدثه رضاسلطانی

شماره تلفن ثابت و همراه:

۰۹۳۶-۸۳۰۱۰۱۷

۰۲۱-۷۷۱۰۶۱۲۴

پایه و رشته تحصیلی: سوم دبیرستان - علوم تجربی

نام و نام خانوادگی معلم راهنما: سرکار خانم باباخانی

شماره تلفن ثابت و همراه:

نام استان: تهران

نام منطقه: ۴

نام مدرسه: شاهد معلم

۰۲۱-۷۷۳۷۳۱۲۱

شماره تلفن مدرسه:



با تقدیر و تشکر از استاد گرانقدر سرکار خانم باباخانی

پیشگفتار

موضوع شیوه زندگی سالم به خودی خود موضوع مهمی می باشد که باید در مورد آن به مطالعه و تحقیق بپردازیم. یک شیوه زندگی سالم باید با محیط اجتماعی خودش سازگار باشد و جز با تصور آن به عنوان مجموعه ای از مداخله‌های هماهنگ با شیوه زندگی گروه‌های هدف، احتمال موفقیت برنامه‌هایش اندک خواهد بود. شیوه زندگی سالم، منبعی ارزشمند برای کاهش شیوع و تأثیر مشکلات بهداشتی و ایمنی، ارتقای سلامت، تطابق با عوامل استرس زای زندگی و بهبود کیفیت زندگی می‌باشد با این حال، قانع کردن مردم به این که سلامت یک سرمایه مناسب است و ایجاد انگیزه برای خلق فرهنگی سلامت پرور فرآیندی پیچیده می‌باشد. هم زمان با کاهش بودجه های دولتی، فشار به مردم برای برخورداری از یک زندگی سالم افزایش می‌یابد. در چنین حالتی سیاست گذاران باید به نقش رهبری خود در این زمینه متفکرانه بیاندهند و بیش از گذشته به کاهش تنش بین مسوولیت های فردی (من چه باید بکنم) و نیز مسوولیت های اجتماعی (ما چه باید بکنیم، من برای آن چه که در اطرافم رخ می‌دهد چه باید بکنم) مردم و استقرار محیط های سالم در جوامع، انتخاب سیاست های سالم و کاهش شکاف عدالت اجتماعی توجه نمایند. در این مقاله مروری به شیوه های زندگی سالم و پیشگیری از گرایش به دخانیات و پیشگیری از تشویش و اضطراب و غیره میکنیم. مطالبی که سعی در یافتن راهکارهایی برای یافتن شیوه های زندگی سالم شده است. امید آنکه بتوانیم به بهترین نحو زندگی کنیم.

چکیده مقاله

زندگی سالم ابعاد مختلفی دارد. در این مقاله سعی شده است که شیوه های زندگی سالم را در ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی مورد بررسی قرار دهیم. آن چه در ایجاد زندگی سالم نقش دارد ارتقاء سلامت است. منظور از ارتقاء سلامت، فرایندی است که افراد را قادر می سازد توانائی و فعالیت خود را بهبود و وضعیت سلامت خود را افزایش دهند. ارتقاء سلامت نیاز به انجام رفتارهای سالم دارد برای مثال جلوگیری از گرایش به دخانیات و یا جلوگیری از بروز نگرانی گونه ای از رفتارهای سالم می باشد. یکی از نیازهای مهم انسان، نیاز به احترام از سوی دیگران نه تنها ایراد ندارد بلکه یکی از نیازهای روانی طبیعی انسان است و به دنبال پیروی از قواعد و هنجارهای اجتماعی، پیشرفت، موفقیت، فعالیت های سالم و برخورداری از سبک زندگی سالم به دست می آید.

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۸	بیان مسئله
۸	فرضیه یا سوال
۸	اهداف
۱۰ و ۹	عواملی موثر در شیوه زندگی سالم
۱۰	پیشگیری از گرایش به دخانیات
۱۰	علل گرایش به اعتیاد
۱۱ و ۱۲	پیشگیری از اعتیاد
۱۲ و ۱۳	شیوه های موفق تربیتی
۱۳	پیشگیری از بروز نگرانی
۱۳ و ۱۴	راه هایی برای تقویت شادی و آرامش فکری و داشتن یک زندگی سالم
۱۴	نتیجه گیری
۱۴	اضهار نظر محقق

همه ما مسؤولیم برای حفظ سلامتی خود چیزهایی را یادگیریم و به آن عمل نماییم که باعث حفظ سلامت و برخورداری از سلامتی کامل می شود و دیگران را نیز تشویق و ترغیب نماییم تا با بکارگیری این روشها که برای ادامه زندگی ضروری است در راه یک زندگی سالم، شاد و باطراوت و هدفمند گام بردارند و به دلیل اینکه کلید برخورداری از یک زندگی سالم جهت استفاده هرچه بیشتر و بهتر از مواهب زندگی انتخاب روشی مناسب و سالم است تا با اتخاذ این شیوه زندگی سالم، احساس خوبی از زندگی خود داشته باشیم. در اینصورت است که: خواب و بهتر و راحتی داشته و انرژی بیشتری جهت فعالیتهای خود خواهیم داشت و همواره آرام و راحت خواهیم بود و ظاهری هوشایند خواهیم داشت، فیزیک بدنی مناسب، عضلاتی قوی، پوستی سالم و شاداب، چشمانی شفاف و مویی سالم خواهیم داشت و همیشه شاد و خوشحال بوده و دارای یک نگرش مثبت به زندگی هستیم و انگیزه کافی جهت فعالیت داشته و این نگرش مرتباً افزایش خواهد یافت. زندگی انسان بازتاب باورها، اندیشه ها و رفتارهای او می باشد و باورهای نادرست و ناسالم باعث تخریب اندیشه و زندگی انسان می گردد و بالعکس باورها و رفتارهای سالم باعث شکوفایی زندگی انسان می گردد. همانگونه که بیان شد انسان هست و اندیشه هایش، لذا ما باید بیندیشیم و از تغییرات کوچک و ساده در نحوه زندگی خود شروع کرده و با بکار بستن آنها و تبدیل نمودن آنها با عادات روزانه شاهد تغییرات بزرگی در مدت کمی در زندگی خود باشیم.

بیان مسئله

شیوه و روش زندگی سالم چیست؟
قبل از هرچیزی لازم است تعریفی از سلامت ارائه شود تا با شناخت مفهوم سلامتی در راه زندگی سالم گام بر داریم و علاوه بر حفظ سلامت خود به سلامت دیگران نیز بیندیشیم.
سلامتی یعنی: برخورداری از رفاه کامل جسمی، روحی و روانی و اجتماعی افراد نه فقط نبود بیماری و یا عدم زمین گیر بودن پس انسان سالم انسانی است که از نظر جسمی سالم، از نظر فکری بی عیب، از لحاظ روانی شاد، از لحاظ اجتماعی فعال، از جنبه سیاسی آگاه، از نظر اقتصادی مولد و از نظر فرهنگی مسؤول باشد.
شیوه زندگی سالم یعنی: تمرین عاداتهای خوب و سالم و بکار بستن آنها در تمام مراحل زندگی و همچنین دوری جستن از عادت های زیان بار و غیر سالم در اینجا برای روشن شدن موضوع دو مثال ساده بیان می شود یکی از روشها و عادات سالم ورزش روزانه است و یکی از عادات زیان بخش و ناسالم استعمال دخانیات بویژه سیگار است.^۱

فرضیه یا سوال

تصور می شود مهم ترین موانع انتخاب شیوه زندگی سالم، شامل نحوه تعریف و پذیرش مفهوم آن و توان مردم به ویژه اقشار با وضعیت اقتصادی و اجتماعی پایین برای رعایت شیوه زندگی سالم باشد. در واقع باید به این سؤال ها جواب دهیم:
- آیا شیوه زندگی سالم، مفهومی مفید می باشد؟
- چه مواردی در شیوه های زندگی سالم موثرند؟
- فرآیندهای اجتماعی و عمومی، چگونه می توانند شیوه زندگی سالم را توسعه دهند؟

اهداف

- __ یافتن راهکارهایی برای داشتن یک زندگی سالم بر اساس رفتارهای بهداشتی مردم
- __ یافتن راهکارهایی برای پیشگیری از گرایش به دخانیات
- __ یافتن راهکارهایی برای جلوگیری از بروز نگرانی

عوامل زیر موثر در شیوه زندگی سالم هستند که ما می توانیم از آنها شروع کرده و آنها را کنترل کنیم:

تغذیه: یکی از عواملی که بر روی سلامت انسان بسیار تأثیر گذار است غذا می باشد و غذا به موادی اطلاق می شود که وارد بدن شده و پس از تغییراتی بتواند اعمال زیر را انجام دهد:

__ تأمین کننده انرژی یا نیروی مورد نیاز بدن به منظور انجام کار و سایر اعمال حیاتی .

__ تأمین کننده مواد لازم برای رشد و نمو، ترمیم بافتهای از دست رفته و آسیب دیده .

__ رساندن مواد لازمی که در جریان رشد و نمو ، ترمیم نسوج و تولید انرژی در بدن ضرورت تام دارد.

لذا غذایی از عوامل اصلی حیات محسوب شده و بدون آن ادامه زندگی میسر نیست.

بنابراین تغذیه متعادل ، متنوع و مناسب و رعایت حد میانه در رژیم غذایی باعث افزایش سطح سلامت شده و در کنترل وزن بدن بسیار مؤثر خواهد بود. غذا ها تولید کننده انرژی بوده بنابراین می بایست از استفاده مواد غذایی بیش از اندازه خودداری شود زیرا زیاده روی در مصرف مواد غذایی موجب ذخیره انرژی موجود در آن به صورت چربی در بدن می شود. همچنین مصرف کم غذا نیز موجب نرسیدن مواد مغذی، ویتامینها و املاح مورد نیاز به بدن شده و در نتیجه باعث بروز انواع بیماریها می گردد. استفاده از همه گروههای مواد غذایی و عدم محدود نمودن خود به استفاده از یک نوع ماده غذایی.

عادت های نامناسب غذا خوردن:

عدم تغذیه متعادل، مناسب و متنوع که می تواند منجر به بروز چاقی، سوء تغذیه، بیماریهای قلبی - عروقی، دیابت، فشارخون ، سرطانهای روده و... شود.

روش های تغییر:

کنترل و حفظ وزن بدن در حد مطلوب

استفاده از مواد غذایی متنوع

انتخاب رژیم غذایی مناسب که چربی آن کم و حاوی مقادیر زیادی غلات، میوه و سبزیجات باشد.

انتخاب رژیم غذایی مناسب که حاوی مقادیر کمی از مواد قندی، نمک و چربی باشد.

استفاده از شیرو لبنیات در رژیم غذایی روزانه.

ورزش مرتب و روزانه:

ورزش کردن مرتب و روزانه با تنظیم سوخت و ساز بدن شده و نقش بسزایی در سلامت انسان دارد و باعث تقویب قلب و ریه و عضلات بدن شده، خطر حملات قلبی، فشار خون بالا و دیابت را کاهش داده باعث سوزاندن چربیهای بدن شده و به ما کمک می کند تا وزن خود را کنترل و در حد قابل قبول حفظ کنیم. و باعث تقویب استخوانها شده و خطر پوکی استخوان را کم می کند. انسان را قوی و انعطاف پذیر کرده و در برخورداری انسان از یک فیزیک بدنی مناسب و هیكلی زیبنده کمک می نماید همچنین باعث می شود پوستی سالم و شاداب، چشمانی شفاف و مویی سالم داشته باشیم و همیشه شاد و خوشحال بوده و دارای یک نگرش مثبت به زندگی شده و از انگیزه کافی جهت فعالیت برخوردار باشیم . آرامش داشته و خواب راحتی داشته باشیم.

عدم تحرک و ورزش روزانه:

عدم تحرک کافی و نداشتن یک برنامه مرتب و روزانه ورزشی و بی تحرکی باعث می گردد انسان در معرض ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی ، فشارخون بالا، چربی خون بالا و در صورت استعمال سیگار تشدید این موارد گردد.

روش تغییر:

انجام حرکات ورزشی، نرمشهای سبک ، پیاده روی روزانه و حرکات مناسب ورزشی با توجه به شرایط بدن برای سلامت قلب و سلامت انسان بسیار مفید و مؤثر می باشد

یک نوع ورزش را انتخاب نمایید که از آن واقعاً لذت می برید.

گنجانیدن برنامه ورزشی در برنامه زندگی .

استفاده از همراهی یک نفر که بخواهد با شما ورزش نماید

آهسته و به تدریج پیش بروید و از وارد کردن فشار بیش از اندازه به بدنتان خودداری کنید تا بدنتان به مرحله ضعف نرسد و آسیبی به آن وارد نشود. با حرکات ساده و نرمشهای سبک بدن خود را گرم کنید.

رعایت بهداشت فردی:

بهداشت فردی و بکار بستن تعالیم بهداشتی جهت سالم ماندن و حفظ تندرستی و فراهم نمودن شرایطی جهت کاهش مخاطرات بهداشت فردی که می تواند به بهداشت عمومی مربوط شود بسیار حائز اهمیت است و از انتشار بیماری در جامعه جلوگیری می کند.^۲

پیشگیری از گرایش به دخانیات

اعتیاد به مواد مخدر، یکی از معضلات بهداشتی، روانی و اجتماعی جهان امروز است. آمارهای منتشره از سازمان های بین المللی به خصوص سازمان بهداشت جهانی، کمیته جهانی کنترل مواد مخدر و سازمان یونسکو حاکی از افزایش فزاینده مصرف این مواد در سطح جهان است. تنها تفاوت موجود بین کشورها در الگوی مصرف آنهاست. بدیهی است که گسترش این روند، تیشه بر ریشه بنیادهای فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی یک جامعه می زند و در نهایت آن را به انحطاط می کشد. امروزه این مشکل چنان خودنمایی می کند که هیچ کشوری نمی تواند خود را از آن مصون بداند. مسئله اعتیاد، یک مشکل عمده اجتماعی است که علاوه بر عوارض جسمی و روانی برای فرد، سلامت جامعه را از هر جهت تهدید می کند. پیش گیری از بروز این آفت ها و آسیب های اجتماعی، مستلزم درک و شناخت صحیح از آن است.

علل گرایش به اعتیاد

در یک تقسیم بندی می توان زمینه های گرایش جوانان به مواد مخدر را در هفت مورد خلاصه کرد:

۱ - علل فردی: یعنی عواملی که به طور مستقیم به خود فرد و اراده او بستگی دارد. این عامل خود به دو دسته تقسیم می شود:

الف) علل جسمی: مانند: نقص جسمی، خستگی، رفاه طلبی، دردها و ناراحتی هایی که برای جسم پیش می آید و...

ب) علل روانی: مانند: رهایی از تنهایی، ناامیدی، احساس گناه، ناپایداری عاطفی و احساسی، بی قراری و اضطراب، عقده حقارت، اعتماد به نفس پایین و...

۲ - علل خانوادگی: مانند: تبعیض والدین بین فرزندان، سرزنش ها و تحقیرهای مکرر والدین، اعمال تنبیه های جسمی و روحی، بی توجهی به نیازهای عاطفی و روانی فرزندان، فقر مادی خانواده، ستیز و مشاجره والدین، محیط متشنج و نامطلوب خانه، طلاق والدین و بی سرپرستی فرزندان، وجود فرد معتاد در خانه، ناآگاهی والدین از معضلات اجتماعی و بی آمدهای آن، عدم احساس مسئولیت والدین در قبال فرزندان و...

۳ - علل تربیتی و آموزشی: مانند: بی توجهی به نیازهای دانش آموزان در محیط مدرسه، عدم وجود مدیریت درست، فقدان مربیان دل سوز و کارآمد، کمبود کتاب ها و مجلات آموزشی و...

۴ - عوامل اجتماعی: مانند محیط آلوده، دوستان ناباب، بیکاری، فقر و...

۵ - عوامل سیاسی: مانند آوارگی و بی خانمانی حاصل از جنگ، سیاست های استعماری دولت ها و سرمایه داران بزرگ بین المللی، ترفندها و توطئه های گوناگون استکبار جهانی و...

۶ - عوامل محیطی و جغرافیایی: مانند: آب و هوا و شرایط ویژه جغرافیایی، فرهنگ و رسوم، عادات، نوع تغذیه، خدمات پزشکی و بهداشتی، وضعیت اشتغال و...

۷ - عوامل دارویی: مانند: داروهایی که برای تسکین دردهای غیر قابل تحمل و به وسیله پزشک تجویز می شود و همین تسکین موقت، فرد را به تکرار و استعمال و در نتیجه اعتیاد می کشاند. بر اساس یک برآورد، دوازده در صد از بیماران به دلیل ناراحتی جسمی مجبور به استفاده از مرفین شده و سپس معتاد شده اند.^۳

پیشگیری از اعتیاد

^۲ Salemzist.blogfa.com

^۳ Mbs.behdasht.gov.ir

راه کارهای درمان معتاد و پیش گیری از اعتیاد به سه گروه تقسیم می شود:

الف) خود درمانی

به کلیه راه کارهایی که فرد معتاد برای بهبود و علاج خود و فرار از معضل اعتیاد در پیش می گیرد، خود درمانی گفته می شود، که شامل موارد زیر است:

- ۱ - شناسایی کامل مشکل و اراده و تصمیم جدی بر ترک آن.
- ۲ - حفظ اعتماد به نفس در روبرویی با مشکلات و قبول این نکته که هر شکستی مقدمه پیروزی است.
- ۳ - آشنایی با پی آمدهای زیان بار مواد مخدر از راه های گوناگون.
- ۴ - وارد نشدن به جمع معتادان و عکس العمل نشان دادن در مقابل تعارف دوستان ناباب به مصرف مواد.
- ۵ - از تجربه ناخوش آیند دیگر معتادان استفاده کردن.

ب) خانواده درمانی

به کلیه راه کارهایی که خانواده می تواند برای نجات فرزند خویش انجام دهد، خانواده درمانی می گویند، که برخی از آنها عبارت است از:

- ۱ - مطرح ساختن مشکل با فرزند و آگاه کردن او به اثرات اعتیاد.
- ۲ - راهنمایی و برقراری مناسبات صحیح و سالم به منظور رفت و آمد به خانه و انتخاب دوستان.
- ۳ - ایجاد محیط امن و آرام برای فرزندان.
- ۴ - آگاهی یافتن والدین از پدیده بلوغ و بحران هویت و پاسخ صحیح دادن به نیازهای مشروع فرزندان.
- ۵ - افزایش آگاهی والدین درباره شناخت علائم و نشانه های سوء مصرف مواد مخدر و سایر موارد مشکل آفرین.
- ۶ - پاسداشت استقلال و آزادی جوانان در حد اعتدال.

ج) اجتماع درمانی

به کلیه راه کارهایی که جامعه برای علاج معتاد و یا ریشه کن کردن اعتیاد انجام می دهد، اجتماع درمانی می گویند، که موارد زیر را در بر می گیرد:

- ۱ - آگاه سازی جامعه از نتایج سنگین و جبران ناپذیر استفاده از مواد.
- ۲ - ایجاد امکانات لازم برای تفریحات سالم در ایام فراغت.
- ۳ - جلوگیری از بیکاری از طریق برنامه ریزی های صحیح اجتماعی و اقتصادی.
- ۴ - سالم سازی محیط و پاک سازی آن از جاذبه های فساد.
- ۵ - اشاعه و تقویت ایمان و معنویات در جامعه از راه های گوناگون.
- ۶ - کنترل و نظارت اجتماعی بر تبلیغات تجاری.

۷ - تعدیل برخوردهای سیاسی، اجتماعی و اقتصادی، اصلاح تناقضات و تضادهای اجتماعی و اقتصادی و از بین بردن اختلاف طبقاتی با توزیع عادلانه درآمد.

۸ - ریشه کن ساختن بی سوادی.

۹ - تغییر ارزش های اجتماعی و توسعه فعالیت های اجتماعی از طریق طرح ها و برنامه های فراگیر.

۱۰ - استفاده از تجارب علمی و عملی دانشمندان در زمینه مبارزه با مواد مخدر.

۱۱ - کیفر قاچاق چپان.^۴

شیوه های موفق تربیتی

بعضی از شیوه های موفق تربیتی والدین در روبرو شدن با پی آمدهای منفی مصرف مواد مخدر، عبارت اند از:

۱ - تربیت اسلامی و به فعلیت رساندن قوا و استعدادهای فرزندان و ایجاد تعادل و هم آهنگی در آنها: امیر مؤمنان علی (ع) می فرماید: «من تأدب بآداب الله - عز و جل - اداه الی الفلاح الدائم کسی که به آداب الهی تربیت شود، آن تربیت او را به رستگاری جاودان می رساند».

۲ - تثبیت ایمان و تقوای الهی: ایمان به معنای ایمنی، اطمینان و آرامش است و به نوعی تسلیم قلبی گفته می شود که از شناخت واقعیات ماورای طبیعی همچون خداوند پدید می آید و پای بندی به فرمان الهی را به ارمغان می آورد؛ تقوا، مکمل ایمان است و به معنای کوشش در حفظ و نگه داری چیزی است. منظور از تقوا، نگه داری روح و جان از هر گونه آلودگی و متمرکز ساختن نیروها در اموری است که رضای خدا در آن باشد.

۳ - تحقیق و آزمایش برای گزینش دوست.

۴ - نظارت و بازرسی از عمل کرد فرزندان.

۵ - تبیین و تشریح معنای حقیقی زندگی.

۶ - تشویق فرزندان به ورزش و تفریحات سالم.

۷ - ارتباط دوستانه و صمیمی میان فرزندان و والدین.

۸ - تشویق و همراهی فرزندان برای شرکت در جلسات و مکان های مذهبی.

۹ - تشویق به خواندن کتاب های سازنده.

۱۰ - الگوبرداری از شهیدان، خصوصاً شهدای نوجوان و جوان.

۱۱ - تبیین و تشریح آثار مخرب اعتیاد برای فرزندان.

۱۲ - تبیین و تشریح فرهنگ خودی، ملی و اسلامی برای فرزندان.

۱۳ - احیا و تقویت غیرت دینی در فرزندان.

۱۴ - بهره گیری از سلاح قدرت مند نماز.

۱۵ - امر به معروف و نهی از منکر فرزندان از سوی والدین (هدایت و ارشاد دائمی).

۱۶ - افزایش آگاهی والدین.

خانواده نیز در پیش گیری از اعتیاد نقش مهمی دارد که نباید از آن غافل بود. در این جا به مواردی اشاره می شود:

۱ - استقلال دادن به فرزندان در انجام فعالیت های منطقی و مشروع.

۲ - پرهیز از انتقاد غیر سازنده، تمسخر، شرمندگی، تنبیه بدنی و...

۳ - تبعیض قائل نشدن بین فرزندان و ایجاد ارتباط عاطفی و اجتماعی.

۴ - حضور پدر به عنوان سرپرست مقتدر و مهربان در خانواده.

۵ - تقویت قدرت اعتماد به نفس و تصمیم گیری در فرزندان و از بین بردن افسردگی و کم رویی آنها در برابر شرایط آسیب زا.

۶ - دعوت و تشویق فرزندان به رعایت اصول مذهبی و انجام فرایض دینی.^۵

پیشگیری از بروز نگرانی

عادت شماره یک: میز کار خود را از وجود اوراق و یادداشتهایی که انجام آنها ضرورت چندانی ندارد پاک کنید، فقط یادداشتهایی را که انجام آنها ضروری است نگه دارید.

عادت شماره دو: کارها را به ترتیب انجام دهید. که شامل دو عادت است:

الف) عادت فکر کردن

ب) عادت انجام دادن کارها به ترتیب اهمیت آنها

عادت شماره سه: وقتی که گرفتار نامالیقات میشوید اگر دلیل کافی برای اتخاذ تصمیم دارید بی درنگ تصمیم بگیرید و آنرا به مرحله اجرا درآورید، هرگز تصمیم گیری و اجرای آنرا به تاخیر نیندازید.

عادت شماره چهار: راه سامان دهی، تفویض کار، اختیار و مسئولیت به دیگران و نظارت بر کارها را بیاموزید.^۶

راه هایی برای تقویت شادی و آرامش فکری و در نتیجه داشتن یک زندگی سالم

۱_ فقط برای امروز خوشحال خواهیم بود. (آبراهام لینکلن)

بیشتر افراد به اندازه ای خوشحالند که فکر آنها برای پذیرش آن آمادگی دارد. شادی و نشاط در درون ماست و به عالم خارج بستگی ندارد.

۲_ تنها برای امروز تلاش کنیم. سعی میکنم با آنچه هست بسازم و نمی کوشم همه چیز را مطابق میل خود کنم. به خاطر خوشبختی در مسائل ارادی، خانوادگی و حتی اداری با حوادث کنار می آیم.

۳_ فقط برای امروز به فکر جسم خود هستم و با ورزشهای سودمند آن را پرورش میدهم.

به سلامتی خود توجه خواهیم کرد. لحظه ای در مراقبت از سلامت خود قصور نمیکنم. تلاش میکنم تا بدنم مانند ماشینی سالم به کار بپردازد.

^۵ سالم تر زندگی کنیم (راهنمایی برای تغییر رفتار)، c. David Jenkins، مترجم: دکتر حسین صباغیان
^۶ آیین زندگی، دیل کارنگی، مترجم: معصومه کریمی بخش

۴_ فقط برای امروز میکوشم تا مغزم را پرورش دهم.

مطالب سودمند می آموزم و چیزهایی را مطالعه میکنم که به تمرکز و تفکر نیاز دارد.

۵_ تقویت روحم فقط برای امروز است.

۶_ امروز حداقل نیم ساعت از وقتم را برای راز و نیاز با خدا می گذارم. در خلوت حرف دلم را با خداوند در میان میگذارم و مطالبی را که نمی توانم به دیگران بگویم برای خدا می گویم و احساس آرامش پیدا می کنم.^۷

نتیجه گیری

اصلاح شیوه زندگی مردم نیازمند تأمین فرصت‌هایی برای توسعه راهبردهای سازشی و تقویت انعطاف پذیری فردی و جمعی آن‌ها است. یک شیوه زندگی سالم در برگیرنده تعادلی بین استقلال فردی مردم و تعامل شان با جامعه می‌باشد. رویکردهای اجتماعی اصلاح شیوه زندگی مردم شامل آموزش مهارت‌هایی است که به تقویت سرمایه اجتماعی جوامع کمک می‌کنند. رویکردهای زیستی اجتماعی بر ارتقای ظرفیت جوامع و توانمندسازی مردم، متمرکز هستند. هدف نهایی ترویج یک شیوه زندگی سالم در بین مردم، توسعه تعادلی منطقی بین وابستگی متقابل با آزادی و اختیار مردم و فرصت‌ها و موقعیت‌های موجود در جوامع است که به این منظور بهینه‌سازی منابع جوامع و تعیین سطح اقدام جمعی مورد نیاز در جامعه برای رویارویی مؤثر با یک مساله مهم می‌باشد. توسعه شیوه زندگی سالم به معنای اصلاح محتوا و روابط شیوه زندگی مردم با مهارت‌ها و شرایط زندگی آن‌ها است بنابراین برای ترویج مؤثر شیوه زندگی سالم در جوامع، باید با مفهوم واقعی شیوه زندگی سالم و راهبردهای مشارکتی مورد نیاز برای تحقق آن آشنا شویم.

اظهار نظر محقق

برای سالم زیستن و داشتن عمر طولانی تر باید سبک زندگی مان را تغییر دهیم اما این به معنای یک کشمکش با زندگی و عادت‌های گذشته نیست بلکه باید یاد بگیریم این تغییرات را به تدریج و کم کم وارد زندگی‌مان کنیم. این تغییرات شامل تغییرات روحی و جسمی می‌باشد. ما باید هم به لحاظ فکری نگرش خود را عوض کنیم و هم باید عادت‌های بد فیزیکی خود را تغییر دهیم که این مسئله یک شبه اتفاق نمی‌افتد در واقع ۳ یا ۴ هفته زمان می‌برد که تغییری جا بیفتد و تبدیل به عادت روزمره گردد. به امید آنکه همه برای داشتن زندگی سالم تر تلاش کنیم.

^۷ آیین زندگی، دلیل کارنگی، مترجم: معصومه کریمی بخش