

# آرام زیستی ، سالم زیستی

محمود شهیدی

دانشجوی دکتری رشته مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز – مدرس دانشگاه پیام نور مشهد

shahidi1354@yahoo.com

مریم آیانی

دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره- دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران

Ayani.maryam@yahoo.com

سمیرا بابائی

دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره- دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران

Samira.bb59@gmail.com

## چکیده

داشتن سبک زندگی مناسب برای زندگی با کیفیت در عصر حاضر از ضروریات است. امروزه دیگر برای زندگی کردن و سلامت بودن اغلب مردم هزینه می پردازند. در بهداشت روانی قرن حاضر متخصصین الگوهای را معرفی کردند که مهمترین آن سالمزستی و بهبود کیفیت سبک زندگی است. زندگی با کیفیت در این قرن از فرد به عنوان محور زندگی سلامت انتظارات زیادی دارد. زیستن یعنی به فکر طراحی و تغییر نحوه و شرایط زندگی بودن است. انسان های موضوع سلامت روان باید بتواند خود، محیط و ذهن را برای آسایش و آرامش دستکاری نمایند. در زندگی ارگونومیکی انتظارات محیطی و انتظارات شخصی برای داشتن ایده آل ها طوری دیده می شوند که زنگ خطر ها به صدا در نیایند. سبک زندگی آرام که بر علیه زندگی سریع ایجاد شد با هدف کاهش سرعت و افزایش کیفیت زندگی در سال ۱۹۸۶ در ایتالیا متولد شد. این فرآیند به افزایش رضایت از زندگی و سالم زیستی منجر می گردد. در این مقاله کوشیده شده تا به مؤلفه های سبک زندگی آهسته پرداخته شود. در ادامه به مهمترین مؤلفه های زندگی باکیفیت و بهزیستن پرداخته شده و با تکیه بر هماهنگی بین این عوامل ضرورت داشتن یک برنامه برای کیفیت بخشی به شیوه زندگی ، مطرح شده است. زمینه و انگیزه این نوشتار هم تاکیدات و سخنان مقام معظم رهبری در مورد سبک زندگی و لزوم اصلاح آن بوده است.

کلمات کلیدی: کیفیت زندگی، زندگی آهسته، سبک زندگی

امروزه در دنیا به سالم و با کیفیت زندگی کردن توجه خاص شده است. امروزه دیگر برای زندگی کردن و سلامت بودن اغلب مردم هزینه می پردازند اما هنوز جمله « یک مقال پیشگیری بهتر از یک کیلو درمان است » در کشورهای رو به توسعه و جهان عددی فقط یک شعار است. **نیاز آدمی از زندگی کردن و سپری کردن عمر چیست؟**

در تمام مکاتب علوم اجتماعی و روان شناسی درباره هدف زندگی سخن به میان آمده است. در دین اسلام و تعالیم آن زندگی دارای هدف والای دنیوی و اخروی معرفی شده است. زندگی در قرآن طوری آمده که بیشتر مکاتب فلسفی دنیای غرب آن را به شکلی الگوی خود قرار داده اند. در دین اسلام خوب زیستن و سلامت جسمی و روحی اهمیت بسیار زیادی دارد. سبک زندگی در قرآن بر تقوا استوار است. تقوا برای زیستن در دنیای مادی زمینه ایی است برای بهزیستی و کسب فضایل انسانی. در ادامه به بررسی تغییرات در سبک زندگی امروزی و سبک زندگی قرآنی و بیان نهضت سبک زندگی جدیدی که پایه ای برای بهزیستی است، پرداخته شده است.

امروزه در دنیا به زندگی با کیفیت و مطلوب توجه خاص شده است. در بهزیستی<sup>۱</sup> قرن حاضر متخصصین الگوهائی را معرفی کردند که در رأس مؤلفه های آن سالمزستی و بهبود سبک زندگی قرار دارد. بهزیستی در قرن جدید از فرد به عنوان محور زندگی سلامت و با کیفیت انتظارات زیادی دارد. اجتماع، فرهنگ، سیاست، نهادهای دولتی و موسسات خدمات پزشکی در بهزیستی عمومی موثرند، اما کنترل کیفیت زندگی انعطاف پذیر و مطابق با عوامل فرهنگی و اجتماعی و جریانات سریع دنیای امروزی را هر فرد فقط خود او می تواند در دست گیرد. اساس بهزیستی و شیوه های زیستی سالم در سال های اخیر ارزش ویژه یافته است. اما آیا ما نیز برای نوع اول بهزیستی یعنی پیشگیری آن هم از نوع روانی و روحی، چه فردی و چه در اجتماع، مدارس، دانشگاهها ارزش قائل شده ایم؟ بهزیستی که همیشه از سنت های علوم روان شناختی بوده، زمینه و فرصت دیگری برای وسعت بخشیدن به خدمات منحصر به فرد حرفه های یاورانه و حرفه های اجتماعی - فرهنگی است.

امروزه برای متخصصین سلامتی مسائلی به جز درمان های فردی در کلینیک ها اهمیت یافته است. انسان ها در زندگی خوب باید بیش از پیش به اهمیت خوشنودی و خوشبختی، مثبت نگری و خودپائی و رضایت از خود به عنوان واکسن های پیشگیری توجه پیدا کنند. متخصصین سلامتی باید در زندگی ارگونومیک<sup>۲</sup> امروزی تاثیر محیط و اهمیت شناخت متغیر های عمر که خوشبختی و رشد توانمندی ها و قابلیت های انسانی و پیشگیری از آسیب به آنها مربوط می شود، توجه ویژه داشته باشد. در دانش ارگونومی<sup>۳</sup> طراحی ابزار و محیط به گونه ای است که هم سادگی و سهولت انجام کار و هم سلامت جسمی و گسترش رضایت از انجام کار برای کاربران، هدف است. به عبارتی دیگر کاربرد دانش ارگونومی در مشاغل و طراحی ابزار یعنی، کیفیت به همراه سادگی انجام عمل.

<sup>۱</sup> .well-being

<sup>۲</sup> .Ergonomic life

<sup>۳</sup> .ergonomic

این مفهوم در زندگی امروزی به طراحی یک شیوه سالم و بهسازی و اصلاح شیوه زندگی همان کاربرد ارگونومی در بهزیستی و گذران با کیفیت طول عمر است. در زندگی ارگونومیکی، زیستن یعنی به فکر طراحی و تغییر نحوه و شرایط زندگی بودن است. انسان های موضوع سلامت روان و با هدف سالم زیستی و عمر با کیفیت باید بتوانند خود، محیط و ذهن را برای آسایش و آرامش دستکاری نمایند. در زندگی ارگونومیکی انتظارات محیطی و انتظارات شخصی برای داشتن ایده آل ها طوری دیده می شوند که زنگ خطر ها به صدا در نیایند. این فرآیند به افزایش رضایت از زندگی و سالم زیستی منجر می گردد.

## مفهوم سبک زندگی

معنای ترکیب « سبک زندگی <sup>۱</sup>» در دو لغت نامه وبستر و آکسفورد به ترتیب عبارتند از:

- روش نوعی ای زندگی فرد، گروه یا فرهنگ
- سبک زیستن، منعکس کننده ی گرایش ها و ارزش های یک فرد یا گروه است. عادات، نگرش ها، سلیقه ها، معیار های اخلاقی که با هم طرز زندگی کردن فرد یا گروهی را می سازد.

برای معرفی سبک زندگی باید ابتدا مفهوم آن را بیان کرد. سبک زندگی در نظر جامعه شناس معروف گئورگ زیمل، تجسم تلاش انسان برای یافتن ارزش های بنیادی یا به تعبیری فردیت برتر خود در فرهنگ عینی اش و شناساندن آن به دیگران. به عبارت دیگر، انسان برای معنای مورد نظر خود ( فردیت برتر)، شکل (صورت) های رفتاری ای را برمی گزیند. روان شناس آلمانی، آلفرد ادلر می گوید: سبک زندگی، یعنی کلیت بی همتا و فردی زندگی که همه فرآیند های عمومی زندگی، ذیل آن قرار دارند. (ادلر، 1361)

دنيس رانگ<sup>۲</sup> در مقاله ای در مورد نظر مارکس وبر در خصوص سبک زندگی می نویسد: « منظور وبر از سبک زندگی ارزش ها و رسم های مشترکی است که به فرد و گروه احساس هویت جمعی و فردی می بخشد، یعنی یک روش یا راه زندگی که سبب سازگاری با نیازهای روان شناختی افراد، آزادانه انتخاب می شود. « وبر، سبک زندگی را از جنس رفتار می داند که تمایلات آن را هدایت می کند و فرصت های زندگی بستر بروز را فراهم می کند. (توسلی، 1372)

اگر فرصت های زندگی شناخته شوند و درست و هدفمند از آنها استفاده گردد، مطمئناً سبک زندگی رفتاری، ما را به سمت رفع درست و کامل نیازهای روانی - فردی، اجتماعی و زیستی خواهد برد. براساس تعاریف بالا هر فردی دارای سبکی منحصر به فرد خود است. این روش خاص به نیازهای روانی و اجتماعی فرد و نحوه رشد فرد و جامعه ایی که در آن زندگی می کند، بستگی دارد. بنابراین شیوه های زندگی در جوامع انسانی و فرهنگی و مکاتب دینی برای راهنمایی بشر آمده و ایجاد شده است. هر فردی با توجه به خانواده، اجتماع و چگونگی دوران رشد، فرهنگ، تحصیلات، منطقه جغرافیایی و اقلیمی، بی شک دارای یک سبک زندگی می باشد. هیچ فردی را نمی توان یافت که دارای سبک زندگی

<sup>۱</sup>. lifestyle

<sup>۲</sup>. Denis rang

ویژه خود نباشد. سوال این است که، آیا سبک های زندگی خوب و بد داریم؟ آیا می توان سبک های برتر و بدتر را شناخت؟ آیا شیوه های زندگی کهنه و نو می شوند؟ آیا با طول عمر سبک های زندگی ما هم تغییر می کنند؟

این قبیل سوالات همواره در ذهن دانشمندان علوم اجتماعی و روان شناسی بوده است. برای پاسخ به سوالات فقط می توان گفت که، بر اساس درک پدیدار شناسی و سازه گرایی اجتماعی واقعیت در ذهن تمام انسان ها متفاوت است. در نتیجه اهداف و انگیزه ها و روش های رسیدن به نیازها و اهداف برای تمام انسان ها متفاوت است. سلیقه در سبک زندگی اساس تفاوت است. اما ادیان توحیدی و مکاتب علمی برپایه ی سعادت بشر شیوه هایی را برای کسب این آرمان معرفی کرده اند.

بهزیستی همواره از اساسی ترین خواسته های بشر بوده و هست و خواهد بود. علوم مختلف از دیدگاه خود به این بخش نظر دارند. بهزیستی کامل هم در صورت ایجاد هماهنگی و برقراری تعادل میان تمام توصیه های علوم مختلف می باشد. در ادامه به معرفی سبک زندگی ای پرداخته می شود که برای بهزیستی و سلامت روحی و جسمی بسیار مورد نیاز بوده و گذشتگان و بسیاری از دانشمندان و تعلیم قرآنی به آن تاکید کرده اند.

### سبک زندگی آهسته (آرام)<sup>۱</sup>

در شیوه زندگی امروزی در تمام کشور های توسعه یافته یا رو به رشد و حتی کشور های جهان سومی یک ویژگی مشترک دیده می شود. این ویژگی همان عجله و شتاب است. هر جا که باشیم ساعت و زمان برایمان در حال دویدن است. گویا زمان برای انجام هر کار از غذا خوردن تا تفریح و خوابان با عجله و سرعت در گذر است. سریع راه رفتن و سریع کار ها را انجام دادن به یک ویژگی متناسب تبدیل شده است. این سرعت تمام ناشدنی در کارها و زندگی روزمره طی سالیان متمادی به ما به ارث رسیده است. در شهرهای بزرگ و شلوغ پدیده ای عادی شده است. اما در روستاها و شهرهای کوچک که گاه ساکنین شهر های بزرگ حسرت زندگی سالم آنها را دارند، این سرعت کمی آرام تر است.

سبک زندگی آهسته، به خاطر وجود خطرات زیاد در زندگی پر سرعت امروزی، با ریسک بالا و عدم قطعیت هر چیزی و در هر جایی، از کارهای اداری گرفته تا تغییرات فرهنگی و سلامت جسمی و روحی، و در جهت کند کردن سرعت گیج کننده ی زندگی مدرن با اعتراض کارلو پترینی<sup>۲</sup> در برابر fast food ( غذاهای سریع و آماده ) در سال ۱۹۸۶ میلادی، معادل با ۱۳۷۳ خورشیدی در ایتالیا آغاز شد.

ابتدای نهضت زندگی آهسته از یک رستوران و شیوه پخت آرام غذاها شروع شد. پخت آرام غذاها و لذت بردن از سرو و خوردن آرام و اثربخش بودن آن در سلامتی انسانها، برای مشتریان بیان می گردید. Slow living آغاز یک داستان معنا دار جدید در سبک زندگی مردم دنیا است. زندگی آهسته دارای ابعاد فراگیری در زندگی انسان می باشد. فعال کردن زندگی به شیوه آرام و آهسته یعنی زندگی، به شیوه ای متفاوت از گذشته. کاهش سرعت در غذا خوردن<sup>۳</sup> و غذا

<sup>۱</sup>. slow living lifestyle

<sup>۲</sup>. Carlo petrini

<sup>۳</sup>. slow food

پختن، سفر آهسته<sup>۱</sup> کار و زندگی آهسته<sup>۲</sup>، خانه آرام<sup>۳</sup>، برنامه ریزی و طرح آهسته<sup>۴</sup>، شهرهای آهسته یا آرام<sup>۵</sup>، و سایر جوانب دیگر که ضرورت یک زندگی با کیفیت، از نمونه های آن می باشد.<sup>۶</sup>

فعال کردن سبک زندگی آهسته نیازمند ایجاد و تغییر در عملکردها و رفتارهای عمومی است. به عنوان مثال: در این پارادایم و سبک زندگی سفر کردن فقط حرکت از نقطه A و رفتن به نقطه B نیست. سفر آهسته یعنی لذت بردن از تمام روزها و لحظه های قبل سفر، آماده شدن و برنامه ریزی، از تمام مسیر و موقعیت های ایجاد شده است. ما در همه حال به کار کردن و کسب درآمد فکر می کنیم. زمانی هم که در تفریح هستیم به کار فکر می کنیم. این ویژگی افراد معتاد به کار<sup>۷</sup> است و بیشتر مردم دنیا با سرعت به سوی کسب این ویژگی هستند.

با توجه به این که گذشتگان ما در قالب فرهنگ (اسلامی و ایرانی) و تمدن شیوه های بهزیستن را به ما انتقال داده اند، اما ما داستان و طرح خوبی برای زندگی، آن هم بهینه و با کیفیت گذشته نداریم. بحث عقل معاش در آثار اسلامی توصیه هایی بسیار مفید و ضروری برای سبک زندگی و سالم زیستی وجود دارد. داستان های زندگی ما امروزه معنا ندارد. سبک زندگی آهسته به ما در ایجاد افق روشن و خلاق در برخورداری از یک زندگی سلامت و آرام و با کیفیت و به دور از هیاهوی جهان مدرن کمک می کند. آهسته زیستن یعنی داشتن خلاقیت و اثر بخشی در تمام جوانب زندگی.

### سبک زندگی آرام و کیفیت آن

مفهوم زندگی آهسته دارای چندین لایه است که فراتر از یک ثبات و پایداری ساده است. آهسته مخالف «سریع» است. تمام پیامد های منفی سرعت برای مردم و اجتماع و محیط زیست است. سبک زندگی آهسته مظهر همکاری، احترام (پذیرش)<sup>۸</sup>، ثبات (پایداری)، شکرگزاری (قدردانی) و جهش و انعطاف است. زندگی اسلامی که دارای ابعاد گسترده است، جوانبی چون، همکاری در اجتماع، احترام به هم، شکرگزاری به خاطر نعمات و عمر و رشد به سوی بهبودی. اما زندگی و معیشت یک کلمه کلیدی در نام و دیدگاه ماست.

<sup>1</sup>. slow travel

<sup>2</sup>. slow in work and life

<sup>3</sup>. slow housing

<sup>4</sup>. slow design

<sup>5</sup>. slow cities

<sup>۶</sup>. در طب اسلامی و در آموزه های زندگی ائمه معصومین (ع) بارها و با مستندات قرآنی، در مورد آداب خوردن، خوابیدن، نوشیدن در روز و شب و آرام گام برداشتن بسیار اشاره شده است.

<sup>7</sup>. workaholic

<sup>8</sup>. respect

شیوه زندگی آهسته، انتخابی آگاهانه است با هدف بالا بردن کیفیت زندگی فردی و اجتماعی و زیست محیطی است. زندگی آهسته به نقش انسان در شکل دهی کیفیت زندگی اشاره دارد. با کاهش سرعت زندگی و تعقیب ساعت و زمان ما طعم تجربیات خود در رفتار و اعمال زندگی را بهتر می چشیم. لذت ارتباط با دیگران، خویشاوندان و خانواده را بهتر درک خواهیم کرد. فرآیند کاهش سرعت زندگی شامل ساده کردن زندگی و افزایش تمرکز و کاهش حواس پرتی به طوری که زمان و انرژی بیشتری را برای تمرکز بر رفتارهای معنی دار تر داشته باشیم. با این انتخاب آگاهانه اثرات منفی اجتماعی و زیست محیطی رفتار هایمان کاهش خواهد یافت. منظور از آهسته بودن زندگی هرگز به معنای تنبلی یا اهمال کاری در کارها نیست. سادگی انجام کارها، کاهش اضطراب زمان، افزایش دقت و توجه در تجارب روزمره و مدیریت و کنترل عمر با کیفیت نکات کلیدی در این سبک زندگی می باشند. به نظر بث مردیت و اریک استورم<sup>۱</sup> (2009) ویژگی های زندگی آهسته عبارت اند از:

- قرار دادن ساختار زندگی در یک معنا و مفهوم عملکردی
- « سادگی انتخابی » و کاهش تغییرات با تاکید بر رویکرد کمتر، با تمرکز بر کیفیت زندگی
- هدایت به سوی یک زندگی متعادل تر با حس رفاه کامل و با معنا

زمانی که ما در پی تحقق ویژگی ها و نتایج سبک زندگی آرام و آهسته باشیم در واقع قدم در مسیر تغییر کامل سبک رفتاری و عملکردی و خوب زیستن گذاشته ایم. زندگی آهسته بر مفاهیمی تاکید دارد که تمام آنها از ضروریات ایجاد بهزیستی می باشد. بهزیستی و رفاهی که همواره بشر از ابتدای صنعتی شدن در پی آن بوده است.

زندگی آهسته ترکیبی از مفاهیم روان شناسی مثبت<sup>۲</sup>، حفظ سلامت زیست محیطی و داشتن درک تاریخی از شیوه زندگی خوب است. در کاربرد و استفاده از این فلسفه و شیوه زندگی انگیزه های شخصی متفاوت است. در این جنبش جهانی روبه رشد بسیاری از حرکات زمینه ای آرام هم ایجاد شده که به بهزیستی و سلامتی و رفاه عمومی و فردی کمک می کند. مانند: غذای آرام، شهر آرام، فرزند پروری آرام، شهروندی آرام، لباس پوشیدن آرام، مسافرت آرام.

دلایل به کارگیری فلسفه ی سبک زندگی آرام شامل کسب معنویت بیشتر، برخورداری از سلامت جسمی و روحی کامل تر، داشتن وقت باکیفیت تر برای خود و خانواده و دوستان، زیستن آرام و بی دغدغه بر روی زمین، اهداف اجتماعی و سیاسی و در نهایت کاهش استرس و خواست ها و سلیقه ی شخصی می باشد. سبک زندگی آهسته بر خودکفائی و لذت بردن بیشتر از زندگی و دارا بودن بهزیستی روانی تاکید دارد. این سبک زندگی یا بهتر بگوییم این فلسفه ی زیستی رویکردی متعادل تر به تغییرات فردی دارد. در این شیوه، تصمیم گیری بر اساس کیفیت بنا شده نه بر اساس کمیت. این طرز تفکر حتی در خرید وسایل زندگی و مواد غذایی هم کاربرد خود را حفظ می کند. اصالت محصولات مصرفی، یعنی سلامتی، صحت و اعتبار آن در همه جوانب. در نتیجه همه افراد اجتماع در تولید و مصرف به بهزیستی و رفاه جسمانی، مادی و زیست محیطی روی خواهند آورد. زمانی که همه مردم به کیفیت و نه کمیت اهمیت دهند، تمام

<sup>۱</sup> . Beth Meredith and Eric Storm

<sup>۲</sup> .positive psychology

محصولات و رفتارها هم به سوی کیفیت خواهند رفت. این به معنی کاهش سرعت رشد آماری و افزایش کیفیت است. مردم کشورهایی چون آلمان، کانادا و فرانسه و اخیراً ژاپن چه در صنعت و چه در زندگی و رفتارهای خود شعار « کیفیت برتر از کمیت » را سرلوحه زندگی فردی، اجتماعی، فرهنگی و حتی سیاسی نموده اند.

امتیازات زندگی آهسته برای بهزیستی شامل:

- نگاه جامع و کلی به تمام زمینه های زندگی و پیامد های شخصی و اجتماعی و نتایج کوتاه و بلند مدت
- ارزش نهادن به کیفیت و اصالت بیش از کمیت
- لذت از زندگی، زمان، انجام کارهای روزمره و تجارب خود در جهت بهبود زندگی و رفاه
- تشخیص و یکپارچه کردن، ارزش نهادن به ویژگی های فردی و پرورش آنها در هر زمان و مکان برای زندگی منحصر به فرد انسان
- نگهداری محیطی، آگاهی از اثرات محیطی انتخاب ها و اعمال خود، با هدف کاهش و ترمیم آسیب. ( در بیتکو، 2012 )

بکارگیری سبک زندگی آهسته مانند یک زنجیر بهم متصل عمل می کند. همه چیز در یک زندگی فردی و اجتماعی بهم مربوطند. تغییر در یک جنبه از شیوه زندگی، تغییر در سایر جوانب را در بر خواهد داشت. به عنوان مثال خواب کافی و آرام داشتن نیازمند مدیریت برنامه ها است. یا خوردن غذای خوب و باکیفیت و آرام طبخ شده نیازمند مدیریت مواد اولیه خوب و عالی و مدیریت پخت خوب است. بنابراین سبک زندگی یک فلسفه است، برای ایجاد انسان با کیفیت و سالم با طعم طبیعت و زندگی.

وقتی ما آهسته زندگی کنیم، به گذشته برمی گردیم و در ارتباطمان با زمین و اجتماع و همسایگان و خودمان قوی تر و عمیق تر می شویم. این قوی بودن همان فلسفه ی زیستن بر روی زمین برای خداست. یعنی داشتن معنا و هدف در زندگی.

بنابراین با نگاهی به تاریخچه عمر انسان متوجه می شویم که همواره پشیمانی در روزهای پایانی و یا میانه زندگی وجود داشته و غنی و فقیر هم نمی شناسد. اگر ما بخواهیم پشیمان نباشیم باید بیاموزیم که در زندگی معنا بیافرینیم و با تغییر در سبک معیشت، به بهزیستی خود و اطرافیان و اجتماع کمک کنیم. بهزیستی در شیوه های زندگی انسانها متفاوت است. این مطلب به اساس شکل گیری شیوه زندگی که سلیقه است ارتباط دارد. اما برای یک رفاه و زندگی خوب و سالم که مد نظر خدای جهان هم هست، پیش شرط هایی نیاز است. هرچه انسانها بهتر زندگی کنند و دارای سلامتی همه جانبه باشند، جهان بهتر و معنا دارتر است.

کسب بهزیستی و داشتن یک زندگی خوب و باکیفیت نیازمند برخورداری از شیوه رفتاری و عملی است. سبک زندگی اساس کار است. در سبک های زندگی همه افراد یک هدف خوب وجود دارد. رسیدن به شرایط خوب و سالم. امروزه برای

<sup>2</sup>. Drebitko

کسب بهزیستی سازمان ها و موسسات زیادی نقش دارند. اما تا خود انسان برای خود فلسفه ایی برای بهزیستی و مراقبت نداشته باشد، نتایج رضای کننده نخواهد بود. تمام عجله ی ما انسان ها هم برای نداشتن یا کمرنگ بودن همین شیوه های مثبت است.

در قرن حاضر چند موضوع اهمیت ویژه دارند: مهارت های مقابله ای و توانائی سازگاری، مدیریت استرس، زندگی در زمان حال، فعالیت های روزمره مانند ورزش، مطالعه و گوش دادن، هدف گذاری های واقعی و توجه به شیوه زندگی خود،

برای برخورداری از زندگی با کیفیت نکات زیر همواره توصیه شده است:

#### ۱. مهار استرس

در بحث مهار استرس امروزه اختیار عمل در این حوزه به فنون و تکنیک های تاب آوری و افزایش تحمل و رویکرد های پرورش قوای ذهنی سپرده شده است. سبک زندگی آرام بر آن است تا ما با فرسودگی زندگی مقابله کنیم. نقش اساسی آرام زیستی همین کاهش استرس است. اصولاً نهضت آرام زیستی برای مهار استرس زاده شد. عمده ترین تلاش های پیشگیرانه در دهه های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ همان نهضت مهار استرس بوده است.

#### ۲. تغذیه سالم

تغذیه سالم در دوران نوجوانی به طور قابل توجهی سلامت جسمی و فیزیولوژی آینده افراد را در بر داشته و این احساس که در مقایسه با دیگران کمتر به پزشک و خدمات درمانی سرپائی مراجعه می کنند، احساس خوشبختی و برخورداری از سلامت جسمی را در بر خواهد داشت. خوب خوردن و کنترل سلامتی که به نظر اطباء و فلاسفه جهان و بزرگان دین اسلام هر آفتی در انسان حاصل پرخوری است. امروزه و در سبک زندگی آهسته slow food در مقابل fast food آمد تا بر داشتن تغذیه سالم و با کیفیت برای بهزیستی گام اساسی بردارد. «عقل سالم در بدن سالم»

#### ۳. مدیریت خود<sup>۱</sup>

مدیریت خود یکی از مهارت های انسان از قرون گذشته تا حال بوده است، اما امروزه نظریات مبتنی بر خود برای کمک به انسان ها برای گرفتار نشدن در انبوهی از استرسور ها و تهدیدهای سلامت روانی که در محیط ما وجود دارد، از رویکردهای کاربردی و مثبت اندیشی استفاده می کنند. متخصصین قرن ۲۱ باید آموزه های پست مدرنیته و رویکرد های اگزیزستانسیالیستی و اصالت وجودی که محور تمام آنها خود و توانائیهای و اختیارات فرد است، را آموزش دهند. دین اسلام خود مکتبی کاملاً معتقد به اصالت وجود است و در آن انسان خود محور تمام سعادت ها و پلیدی ها شناخته می شود. «کس نخارد پشت من، جز ناخن انگشت من».

#### ۴. اوقات فراغت<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> self-management

<sup>۲</sup> free time



امروزه مردم مانند گذشته به رابطه تفریح و فراغت و شیوه زندگی کمتر توجه می کنند. آیا برای روزهای تعطیل خود برنامه دارید، چه پاسخی خواهیم شنید؟

تمرکز بر فراغت از لایه های سبک زندگی آرام است. فراغت دارای ابعاد شناختی و عاطفی است. در بعد اول تمرکز بر زمان حال، فراموشی مشغولیت های خود، کاهش احساس گذر زمان و در بعد دوم شفافیت درونی، انعطاف پذیری احساسی و هیجانی از آثار فراغت است.

به عنوان مثال در آموزه های دینی در مورد فراغت داشتن و یاد خدا بودن در قرآن آمده است. فاذا فرغت فانصب (۷) و الی ربک فارغب (۸) ( آیات ۷ و ۸ سوره شرح ). می فرماید : پس هنگامی که از کار مهمی فارغ می شوی به مهم دیگری پرداز. فراغت یعنی زمانی که ذهن از تمام مسائل و گرفتاری ها رها باشد. اوقات فراغت زمینه خود بودن و اندیشیدن در مورد خود و زندگی و امور مهم است. این آیه اشاره دارد به این مطلب که خداوند هم از بندگان خود می خواهد که کارها و امور مهم را با فراغت انجام دهند و سپس به سراغ کارهای دیگر بروند. این از اساسی ترین توصیه های سالم زیستی و بهداشت روانی فردی و اجتماعی است. از این قبیل توصیه ها می توان به این نکته پی برد که عجله در سبک زندگی آرام و دقیق اسلامی جایی ندارد.

#### ۵. قانون طلایی<sup>۱</sup>

« خیر الامور الاوسطها » این تعادل، خود پایه ی اساسی در داشتن سبک زندگی آرام است. این پیام از فرمایشات حضرت علی (ع) است که سرلوحه زندگی یگانه بشر کامل بوده است. این اصل طلایی در زندگی ارسطو نیز دیده می شود. سلامت زیستن امروزه از رعایت تعادل در اکثر موضوعات فوق حاصل می آید. موج سلامتی امروزی تمام جوانب انسان را دیده و آماج توجه قرار داده است. داشتن و اصلاح شیوه های درست زندگی برای سالم زیستی مهارت های زندگی روزمره و شغلی و شرایط و روابط اجتماعی و فردی را در بر دارد. در نگاهی به شیوه های زندگی روزمره متوجه عدم تعادل در نیازها و رفع نیازهای و رفتارها خود خواهیم شد. سبک زندگی آرام مصداق این قانون طلایی است.

زندگی با ثبات و باکیفیت یعنی داشتن مهارت ها و توانائی هائی برای بهسازی شیوه زندگی و در عین حال حفظ کردن خود و مثبت دیدن مراحل زندگی. شیوه هایی که در این نوشتار به آنها اشاره شد، روش هایی قدیمی هم در دین اسلام و هم در دانش روان شناسی و جامعه شناسی، برای سالم زیستی بوده است. وقت آن رسیده که با ایجاد تغییرات در سبک زندگی خود از مردم دنیا عقب نمانیم. توصیه های رهبری در سال گذشته بر اهمیت سبک زندگی، ضرورت این موضوع را دو چندان کرده است. ما خوشبختانه دارای زمینه های اسلامی و ایرانی بسیار خوبی برای بهزیستی داریم. امروزه سبک های زندگی زیادی را داریم و همچنان بر سرعت زندگی خود می افزاییم. اما سؤال این است، این قدر با سرعت در پی ساعت دویدن و تعقیب زندگی چه تغییرات با ثبات و با کیفیتی داشته ایم؟ آیا تا بحال آرام زیستن را تجربه کرده ایم؟ سبک زندگی قریبی نیست، هم در دین و هم در فرهنگ اسلامی - ایرانی ما هم به آن اشاره و توصیه شده است. « عجله کار شیطان است »

<sup>۱</sup> gold mean

## منابع

قرآن کریم

ادلر، آلفرد (۱۳۶۱) **روان شناسی فردی**، ترجمه حسن زمانی شرفشاهی، تهران، انتشارات پیشگام

توسلی، غلامعباس (۱۳۷۳) **نظریه های جامعه شناسی**، تهران، انتشارات سمت، چاپ چهارم

روزنامه خراسان، مورخ دوشنبه ۱۳۹۱/۱۲/۲۸ ، شماره انتشار ۱۸۳۶۸

گیبسون، رابرت و میشل، ماریان (۱۳۸۶) **زمینه مشاوره و راهنمایی** ، ترجمه باقر ثنائی و همکاران، تهران، انتشارات رشد

Drebitko, Jason (2012) "**SlowLiving-Sourcebook for an Authentic Lifestyle**".  
slowlivingtoday.com.

Meredith, Beth and Storm, Eric.(2009) "**Slow Living - Learning to Savor and Fully Engage with Life**". Create-The-Good-Life.com.

Oxford Advanced Learners Dic,(1987)

Webster Online,Dic,(2004)