

الگوی زندگی سالم اجتماعی مبتنی بر فرهنگ اسلامی - ایرانی

مجری طرح : دکتر مصطفی اقلیما ، استاد یار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی و عضو فرهنگستان علوم پزشکی ایران

همکار طرح : دکتر فریبا درخشان نیا، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

چکیده :

سبک زندگی به مجموعه رفتارها و الگوهای کنش هر فرد اطلاق می‌شود و نشان‌دهنده کم و کیف نظام باورها و کنش‌های فرد است. به عبارتی، سبک زندگی پایه و اساس فهم شرایط فرهنگی موجود و تحولات پیش‌رو در این حوزه تلقی می‌شود و نشان می‌دهد که در بطن ارزش‌های موجود در خرده‌نظام فرهنگی چه می‌گذرد.

با توجه به موضوع سبک زندگی ایرانی- اسلامی و اهمیت آن نیاز است با رجوع به منابع بومی و اسلامی به حوزه‌های مختلفی که اهمیت زیادی در سبک زندگی یک فرد مسلمان و به طور کلی یک انسان متعالی خواه و آزاده دارد توجه و تعمق نمود.

بی‌شک مواجهه فرهنگ و جامعه ایرانی با فرهنگ و نگرش غربی و مدرن، سبب تحول در الگوی زندگی سالم اسلامی - ایرانی شده است و یک زندگی شبه مدرن را که بارقه‌هایی از سنت نیز در آن وجود دارد، برای جامعه ایرانی رقم زده است. در ۱۰۰ سال اخیر سبک زندگی ایرانی دستخوش تغییرات و دچار تضادها و تناقض‌های بسیار شده است.

لذا می‌بایست صاحب نظران و کارشناسان، معیارهای الگوی زندگی اسلامی - ایرانی را در وجوه مختلف از جمله نوع پوشش، آرایش، حقوق شهروندی، روابط اجتماعی، روابط زناشویی و ... تعریف و تبیین نمایند.

به همین منظور، فرهنگستان علوم پزشکی ایران به دنبال معرفی یک الگوی اسلامی - ایرانی بوده و تیم پژوهش با استفاده از مصاحبه با صاحب نظران و بحث‌های گروهی متمرکز با شهروندان، به روش کیفی، مطالعه‌ای انجام داده و در ابعاد مختلف (سبک عمومی افراد، خانواده‌ها و جامعه، آسایش معنوی، فرهنگ و اخلاق، زندگی خانوادگی، اشتغال و محیط کار و حوزه حکومت و جامعه اسلامی) به ارائه الگوی سالم اجتماعی مبتنی بر فرهنگ اسلامی - ایرانی پرداخته است.

الف) مروری بر وضع موجود و بر مفهوم نظری :

یکی از مباحث بسیار مهمی که در سال های اخیر توسط رهبر معظم انقلاب به عنوان یک موضوع استراتژیک مطرح شد، موضوع «سبک زندگی اسلامی- ایرانی» است، که مفهومی بسیار جامع است و حوزه های مختلف فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و را در بر می گیرد.

رهبر معظم انقلاب اسلامی، ماموریت تدوین الگوی سبک زندگی اسلامی- ایرانی را به شورای عالی انقلاب فرهنگی محول فرمودند. اما خودشان نیز در چندسال اخیر با طرح عناوینی مانند: «توجه به معنویات و فضائل اخلاقی»، «وجدان کاری و انضباط اجتماعی»، «پیامبر اعظم(ص)»، «امام علی(ع)»، «اصلاح الگوی مصرف»، «اتحاد ملی و انسجام اسلامی»، «نوآوری و شکوفایی»، «جهاد اقتصادی» و ، به عنوان شعار سال، برخی از شاخصه های الگوی مناسب زندگی با محوریت فرهنگ اسلامی را تبیین فرمودند. همچنین در سخنرانی های عمومی به مسائلی نظیر اهمیت ازدواج بر مبنای آموزه های دینی، صیانت از خانواده و استحکام آن، توجه به افزایش جمعیت و هرم سنی جمعیت آینده کشور، مسکن و شهرسازی و توجه به معماری بومی، حجاب و عفاف، لزوم توجه به تفریحات سالم، کسب و کار حلال و مولد، ارتباطات و معاشرت های مردم براساس تکریم اخلاق، رسالت ادبیات و هنرمتعهد و ... ، به طرح مباحثی بر مدار الگوی اسلامی- ایرانی و اصلاح رفتار و رویه ای که در کشور جاری است، تاکید فرمودند.

حضرت آیت ... خامنه ای، با توجه به نو بودن بحث "سبک زندگی" در ادبیات و فضای گفتمانی کشور(در سخنرانی خود در جمع مردم) سخنان خود را با نوعی آسیب شناسی عینی ادامه داد و به طرح سؤالات متعدد پرداخته اند .

۱- چرا فرهنگ کار جمعی در ایران ضعیف است؟

۲- چرا در روابط اجتماعی، حقوق متقابل رعایت نمی شود؟

۳- چرا در برخی مناطق، طلاق زیاد شده است؟

۴- چرا در فرهنگ رانندگی انضباط لازم رعایت نمی شود؟

- ۵- الزامات آپارتمان نشینی چیست آیا رعایت می شود؟
- ۶- الگوی تفریح سالم کدام است؟
- ۷- آیا در معاشرتهای روزانه، همیشه به هم راست می گوئیم؟
- ۸- دروغ چقدر در جامعه رواج دارد؟
- ۹- علت برخی پرخاش گریها و نابردباریها در روابط اجتماعی چیست؟
- ۱۰- طراحی لباسها و معماری شهرها چقدر منطقی و عقلانی است؟
- ۱۱- آیا حقوق افراد در رسانه ها و در اینترنت رعایت می شود؟
- ۱۲- علت بروز بیماری خطرناک قانون گریزی در برخی افراد و بعضی بخشها چیست؟
- ۱۳- چقدر وجدان کاری و انضباط اجتماعی داریم؟
- ۱۴- توجه به کیفیت در تولیدات داخلی چقدر است؟
- ۱۵- چرا برخی حرفها و ایده های خوب در حد حرف و رؤیا باقی می ماند؟
- ۱۶- ساعات کار مفید در دستگاهها چرا کم است؟
- ۱۷- چه کنیم ریشه ربا قطع شود؟
- ۱۸- آیا حقوق متقابل زن و شوهر و فرزندان در خانواده ها بطور کامل رعایت می شود؟
- ۱۹- چرا مصرف گرایی، برای برخی افتخار شده است؟
- ۲۰- چه کنیم تا زن هم کرامت و عزت خانوادگیش حفظ شود و هم بتواند وظایف اجتماعی خود را انجام دهد؟ (سایت خبری شفاف، ۱۳۹۱)

بدیهی است طراحی این الگو وظیفه یک نهاد و یک سازمان نیست. علاوه بر وزارتخانه های آموزش و پرورش، علوم، تحقیقات و فناوری، بهداشت و آموزش پزشکی، فرهنگ و ارشاد اسلامی، صدا و سیما، حوزه های علمیه

و به عنوان نهادهای اصلی نقش محوری در این موضوع دارند به خصوص اینکه مخاطبان اصلی برخی نهادها مثل آموزش و پرورش و دانشگاه ها و ... ، نوجوانان، جوانان و مخاطبان برخی نهادها مثل وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و صدا و سیما و.... ، عموم جامعه می باشند.

اما در هر صورت نمی توان از نقش اساسی خانواده ها چشم پوشی کرد. اعضای خانواده از آن جهت که اولین افرادی هستند که کودک با آنها مواجهه می شود و مدت زمان طولانی تری با کودک و نوجوان ارتباط دارند و همچنین تاثیر پذیری و الگو گیری فرزندان از اعضای خانواده، نقش مهمتری بر تربیت فرزندان دارند.

از طرفی محیط فرهنگی اجتماعی جامعه، یکی از مهم ترین عوامل تعیین کننده شیوه زندگی است. در واقع، شیوه زندگی مردم به طور اساسی مصنوع و تصویری از فرهنگ آن هاست و اهمیت انتخاب مردم نسبت به تعیین کننده های اجتماعی، کم تر می باشد. شیوه زندگی مردم، مجموعه ای از عناصر نهادین مؤثر در شکل گیری مدل رفتار، آرایش و سلیقه های آن ها را در بر می گیرد. (رخشانی و همکاران، ۱۳۹۳)

در هر صورت، برای داشتن سبک زندگی مناسب باید به اصول و ارزش های اسلامی و پیشینه بومی و ملی خود توجه داشت، زیرا تقلید از سبک زندگی غربی به هویت و اصالت فرهنگ دینی و ملی ما ضربه وارد می کند. (رشیدی پور، ۱۳۹۲)

اهمیت روابط سالم اجتماعی در اسلام

آفرینش با ائتلاف و به هم پیوستگی قرین و ملازمند و همه اجزای آن دست به دست هم منظومه دقیقی را ساخته اند. اسلام نیز که دینی فطری است این چنین است که به راه و رسم خلقت می رود و زندگی اجتماعی و روابط سالم برخاسته از آن را ارج می نهد و بدین سان به همه جنبه های وجودی انسان پاسخ می دهد. اساساً یکی از ملاک های سنجش دین فطری، اجتماعی بودن آن است.

فرق میان بهره برداری فردی و اجتماعی از نظر آثار، این است که اگر انسان می توانست تنها زندگی کند، در یکایک بهره های زندگی مطلق العنان بود، چون رقیب دیگری نداشت، به استثنای قید ها و محدودیت هایی که پاره

ای از جهازات او برای پاره ای دیگر به وجود می آورند؛ مثلاً یک فرد نمی تواند هر چه هوا وجود دارد استشاق کند، زیرا ریه اش جای این همه هوا را ندارد، حتی اگر اشتهای آن را داشته باشد. (طباطبایی، ۱۳۸۷)

سالم سازی روابط اجتماعی، داخلی یا خارجی، یکی از اصول شریعت اسلام است که معصومین (ع) در تحقق آن کوشا بودند از جمله موارد:

الف- حضور در اجتماع مسلمانان

ب - همنشینی با فقرا و ضعیفان

ج - رفتار با کودکان

د- شاد کردن مؤمنان

ه- عیادت مریض

ز- دلجویی از مصیبت دیدگان (سایت نور پرتال به نقل از کتاب سیره معصومین (علیهم السلام)، ۱۳۸۸)

چند تعریف از سبک زندگی:

سبک زندگی به مجموعه رفتارها و الگوهای کنش هر فرد اطلاق می شود و نشان دهنده کم و کیف نظام باورها و کنش های فرد است. به عبارتی، سبک زندگی پایه و اساس فهم شرایط فرهنگی موجود و تحولات پیش رو در این حوزه تلقی می شود و نشان می دهد که در بطن ارزش های موجود در خرده نظام فرهنگی چه می گذرد. در واقع با به کارگیری مفهوم سبک زندگی و تعمق در آن می توان از هنجارهای پنهان در اذهان، باورها و رفتارهای مردم یک جامعه، سر درآورد.

نکات قابل توجه :

پایندی به اصول اخلاقی یکی از مهم ترین شاخص های سبک زندگی اسلامی است

یکی دیگر از ویژگی های سبک زندگی اسلامی روابط گسترده خانوادگی است.

یک بعد سبک زندگی مربوط به انتخابات فردی است و بعد دیگر شرایط ساختاری جامعه را در بر می گیرد

- سبک زندگی منعکس کننده گرایش ها و ارزشهای یک فرد یا گروه است. عادات ، نگرشها، سلیقه ها، معیارهای اخلاقی ، سطح اقتصادی ... که با هم ، طرز زندگی کردن فرد یا گروهی را می سازد. (مهدوی کنی، ۱۳۸۷ : ۲۰۴ به نقل از لغت نامه رندم هاوس، ۱۹۸۷)
 - شیوه و روش انجام چیزی خصوصا شیوه ای که برای فرد، گروهی از مردم ، مکان یا دوره ای یا نوعی (Typical) باشد. (مهدوی کنی، ۱۳۸۷ : ۲۰۱ به نقل از لغت نامه کمبریج ، ۲۰۰۴)
 - سبک زندگی مجموعه ها یا الگوهای خودآگاه و دقیقا توسعه یافته ترجیحات فردی در رفتار شخصی (ای. اس. اس، ۱۹۹۱ : ۳۴۹ به نقل از کلاکھون، ۱۹۸۵)
 - سبک زندگی فعالیت های عادی و معمول روزانه است که افراد ، آنها را در زندگی خود به طور قابل قبول پذیرفته اند. به طوری که این فعالیت ها روی سلامت افراد، تاثیر می گذارد. فرد با انتخاب سبک زندگی برای حفظ و ارتقاء سلامتی خود فعالیتهایی از قبیل رژیم غذایی مناسب، خواب و فعالیت ، ورزش ، کنترل وزن بدن، عدم مصرف سیگار و الکل، ایمن سازی در برابر بیماری ها انجام می دهد.
 - سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت توسط Walker چنین تعریف شده است:
- الگویی چند بعدی از ادراکات و اعمال آغاز شده با انگیزه خود شخص که به تداوم و تقویت سطح سلامت و خودشکوفایی شخص کمک می کند.

- **زیمِل** : سبک زندگی ، تجسم تلاش انسان است برای یافتن ارزشهای بنیادی یا به تعبیر فردیت برتر خود در فرهنگ عینی اش و شناساندن آن به دیگران . سبک زندگی ، عینیت بخشی به ذهنیات در قالب اشکال شناخته شده اجتماعی است.
- **تعریف پیشنهادی بر اساس عبارات زیمِل** : سبک زندگی ، کلِ بهم پیوسته صورتهایی است که افراد یک جامعه ، مطابق انگیزه های درونی و سلیق خودشان و به واسطه تلاشی که برای ایجاد توازن میان شخصیت ذهنی و زیست محیطی عینی و انسانی شان به انجام می رسانند برای زندگی خود **برمی گزینند**.
- **وِبِر**: منظور وِبِر از سبک زندگی ، ارزشها و رسم های مشترکی است که به گروه ، احساس هویت جمعی می بخشد. به منزله یک روش، یا راه زندگی است که سبب سازگاری اش با نیازهای روانشناختی افراد ، **آزادانه انتخاب می شود**. وِبِر سبک زندگی را معرف قشر اجتماعی می داند.
- تعریف سبک زندگی عبارت است از راه زندگی شما از جمله سبک، نگرش ها و اموال تان . هنگامی که شما تمام اقلام لوکس را دارید و می توانید هر آنچه را که شما می خواهید خرید کنید این یک نمونه از سبک زندگی شماست. (سایت **your dictionary** ، ۲۰۱۴)

مولفه های سبک زندگی :

عناصری که زیمِل و وِبِر در آثار خود از آنها یاد کرده اند عبارتند از :

- شیوه تغذیه ، خودآرایی (نوع پوشاک و پیروی از مد)، نوع مسکن (دکوراسیون ، معماری، اثاثیه) ، نوع وسیله حمل و نقل ، شیوه های گذراندن اوقات فراغت و تفریح، اطفار(رفتارهای حاکی از نجیب زادگی یا دست و دل بازی، کشیدن سیگار در محافل عمومی ، تعداد مستخدمان و آرایش آنها)
- کلاکسون (۱۹۵۸) : رفتارهای شخصی مصرفی که حاکی از ترجیحات فرد است مثل نحوه استفاده از صنایع فرهنگی ، تفریحی و ورزشی ، نحوه بازی کردن ، لباس پوشیدن،

- گوردون (۱۹۶۳): الگوی مصرف، نوع لباس، نحوه صحبت، نگرش‌ها و الگوهای مربوط به نقاط تمرکز، علاقه مندی در فرهنگ مانند امور جنسی، عقلانیت، دین، خانواده، میهن پرستی، آموزش، هنرها و ورزش‌ها
- لوید وارنر: در قالب بررسی سبک زندگی افزون بر نحوه گذراندن اوقات فراغت و تفریحات و سلیقه‌های ورزشی، به تفاوت‌های دینی و چشم اندازهای اخلاقی، ارزشهای سیاسی، الگوهای زندگی خانوادگی، روابط زناشویی و تربیت کودک، در تحقیقات خود اشاره کرده است.
- بورديو (۱۹۸۴) بررسی سبک زندگی را مطالعه اول، دارایی (کالاهای تجملی یا فرهنگی ای) می‌داند که افراد دور خود جمع کرده اند مانند خانه، ویلا، قایق تفریحی، ماشین، اثاثیه، نقاشی‌ها، کتابها، نوشابه‌ها، سیگارها، عطر، لباس‌ها و دوم فعالیت‌هایی که با آن خود را متمایز نشان می‌دهد مثل: ورزش‌ها، بازی، تفریحات، لباس پوشیدن، رسیدگی به ظاهر بدن خود، نحوه استفاده از زبان و بودجه بندی. (مهدوی کنی، ۱۳۸۷)
- سبک زندگی همان فضایی است که کنشگران در ذیل آن می‌آموزند چگونه زندگی کنند چه چیز را ارجح بدانند و در نهایت چه چیز را زیبا بشمارند (ابراهیمی و بهنوئی، ۱۳۸۹: ۱۴۴)
- مارتین سگالن (۱۳۷۰): جامعه شناس فرانسوی در جمع بندی خود از تحقیقات در مورد سبک زندگی در **محدوده مسائل زناشویی** سه محور را ارائه می‌دهد:
 - ✓ اول: **مسکن** (فضای داخلی خانه و تقسیم بندی فضاهای خصوصی و فضاهای عمومی و تفریحی داخلی و خارجی)
 - ✓ دوم: **معاشرت و شبکه روابط خویشاوندی** و اتکاء در امور و حوادث و تاثیر این روابط بر نوع گذراندن اوقات فراغت
 - ✓ سوم: نوع نگاه و رفتار در مورد **اشتغال زنان** و تقسیم کار در زندگی زناشویی

محور توسعه مولفه های سبک زندگی ، سلیقه (Taste) است.

مفهوم سلیقه مفهوم اساسی است که در رسیدن به درک درست و تعریف به نسبت دقیقی از سبک زندگی ، باید آنرا لحاظ کرد.

سلیقه : قوه درک زیبایی ، نظم ، سنخیت ، تناسب ، تشابه یا هر آنچه رجحان و برتری ایجاد می کند به خصوص در هنرهای زیبا ، آثار ادبی و قضاوت‌های نقادانه (مهدوی کنی، ۱۳۸۷ : ۲۱۶ به نقل از لغت نامه وبستر، ۱۹۷۳)

بورديو (۱۹۹۳) : سلیقه اصولی است که مردم را قادر می کند در میان کالاهای طبقه بندی شده آنچه مناسب ایشان است ، را بشناسد.

از نظر بورديو : سبک زندگی ، نماد قشربندی اجتماعی است و سلیقه همین ظرفیت درک و آگاهی بر این نظام است و البته تغییر شرایط ، موقعیتهایی را به افراد مستعد می دهد که نمادهای مناسبی برای شرایط جدید خلق کنند و چند راهه های جدیدی را برای دیگران بیافریند. (مهدوی کنی، ۱۳۸۷)

اصلاح سبک زندگی (life style modification) :

مستلزم تغییر رفتارهایی است که در بخش عمده ای از عادات روزمره فرد را تشکیل می دهد. اگر با تغییر سبک زندگی ، کیفیت کلی زندگی فرد (Global Quality of life) بهبود نیابد ، تامین و تداوم این انگیزه دچار اشکال می شود.

- در تعریف سبک زندگی با واژه فراگیری روبرو هستیم .مثلاً بورديو بر این باور است که؛ سبک زندگی شامل اعمال طبقه بندی شده و طبقه بندی کننده فرد در عرصه هایی چون تقسیم ساعات شبانه روز، نوع تفریحات و ورزش، شیوه های معاشرت، آداب سخن گفتن، راه رفتن، نوع پوشش، نوع خوراک و ... محسوب میشود.

در صحبت از شیوه زندگی سالم با توجه به رابطه فرد با جامعه، چه عناصری از فرد در متن جامعه باید در تعریف ما از یک شیوه زندگی سالم لحاظ گردد؟

در زیر فهرستی از عناصر مذکور بیان می شود:

الف) سلامت و ایمنی من، بر شیوه زندگی دیگران اثر می گذارد: سلامت شخصی مردم بر شیوه زندگی دیگران تأثیر دارد (بار بیماری و آسیب و آرایه مراقبت).

ب) اقدامات من، بر شیوه زندگی دیگران اثر می گذارد: اقدام‌هایی که شیوه زندگی دیگران را تحت تأثیر قرار می دهد شامل حمایت اجتماعی از رفتارهای سالم، خدمات نجات داوطلبانه، ایفای نقش به عنوان یک الگو برای کودکان و خانواده ها یا هم سالان، ایجاد محیط فیزیکی مناسب برای زندگی سالم، جلب شرکا برای معرفی عملکرد سالم به دیگران، پیشنهاد فرصت مناسب برای مداخله در رفتارهای مثبت بهداشتی به مردم (کمک های بهداشتی و خدمات امداد و نجات) می باشد.

ج) من بر شرایط جامعه ای که در آن زندگی می کنم، اثر می گذارم و این اثر در شیوه های زندگی سالم دخیل است: مردم در سلامت جامعه اشان سهیم هستند. آن ها از انرژی و تخصص خود در برنامه ریزی، طراحی و توسعه ابتکارهای جامعه سالم و برای حمایت از کاهش عوامل ضد سلامت (مثل محیط های فیزیکی غیرایمن) استفاده می کنند.

د) ما (در همکاری با هم) بر سلامت دیگران اثر می گذاریم: اعضای هر جامعه ای برای کمک به افرادی که در نتیجه شرایط فردی یا مجموعه ای از عوامل استرس زا مثل از دست دادن شغل شان، دوران سختی را می گذرانند یا کسانی که برای سازش مؤثر نیازمند حمایت دیگران هستند، همکاری می کنند. ممکن است مردم برای خلق حمایت های بنیادین مثل ایجاد یک مکان تفریحی یا لابی برای کاهش آلودگی ها در جوامع شان با هم همکاری کنند. حمایت جوامع نیز ممکن است که به دنبال حوادثی که برای افراد رخ می

دهد، فعال شود اما آنچه که بیشترین تأثیر را دارد شبکه های اجتماعی محلی است.
(رخشانی و همکاران، ۱۳۹۳)

عوامل سبک زندگی موثر بر موفقیت اجتماعی :

ترتیبیات زندگی : (نزدیکی به امکات رفاهی، امن بودن محله زندگی، زندگی با والدین در مقابل زندگی به تنهایی، زندگی در خوابگاه در مقابل زندگی به تنهایی، زندگی با هم اتاقی، زندگی با همسر یا دوست پسر/دوست دختر، داشتن یک جای خوب برای سرگرمی دوستان، انواع مردم در ساختمان و یا در محله تان)

شهر محل زندگی : (حضور مردمی که به اندازه کافی با شما سازگارند، حجم جامعه، آب و هوا، مناسب بودن از نظر سرگرمی های مهم)

کار و اشتغال : (تعداد دوستان بالقوه در محل کار، ساعات کار، نحوه تخلیه کارتتان از نظر ذهنی، احساسی و ...، نوع شخصیتی که کارتان ممکن است شما را به آن تبدیل کند، رفت و آمد فرد، پول، حمل و نقل، دانشگاه، کودکان و حیوانات خانگی (سایت succeedsocially، ۲۰۱۴)

اشارات ضمنی قانون برنامه پنجساله پنجم توسعه جمهوری اسلامی ایران (۱۳۹۴ - ۱۳۹۰) به مفاهیم مرتبط با الگوی زندگی سالم اجتماعی

فصل اول - فرهنگ اسلامی - ایرانی

ماده ۱- دولت موظف است با همکاری سایر قوا « الگوی توسعه اسلامی - ایرانی» که مستلزم رشد و بالندگی انسانها بر مدار حق و عدالت و دستیابی به جامعه ای متکی بر ارزشهای اسلامی و انقلابی و تحقق شاخص های عدالت اجتماعی و اقتصادی باشد را تا پایان سال سوم برنامه تدوین و جهت تصویب به مجلس شورای اسلامی

ارائه دهد. این الگو پس از تصویب در مجلس شورای اسلامی مبنای تهیه برنامه ششم و برنامه‌های بعدی قرار می‌گیرد.

ماده ۳- به منظور تعمیق ارزشهای اسلامی، باورهای دینی و اعتلای معرفت دینی و تقویت هنجارهای فرهنگی و اجتماعی و روحیه کار جمعی، ابتکار، ترویج فرهنگ مقاومت و ایثار، تبلیغ ارزشهای اسلامی و انقلاب اسلامی و گسترش خط و زبان فارسی، دولت مکلف است حمایت‌های لازم را از بخش غیردولتی اعم از حقیقی و حقوقی در موارد زیر به عمل آورد:

ماده ۱۳- دولت مکلف است به منظور توسعه ورزش همگانی، قهرمانی و توسعه زیرساخت‌های ورزشی اقدامات زیر را انجام دهد:

ماده ۲۵- وزارت کار و امور اجتماعی مکلف است حداکثر تا پایان سال اول برنامه، سند ملی کار شایسته را حسب مصوبات سازمان بین‌المللی کار و حقوق کار و حقوق کارگران و کارفرمایان در جهت تثبیت حقوق بنیادین کار و برای بهبود روابط کارگر و کارفرما به شکل سه‌جانبه و با مشارکت تشکلهای کارگری و کارفرمایی تنظیم نماید.

تعدادی از مطالعات انجام گرفته مرتبط در کشور :

- بررسی سبک زندگی سالم ارتقاء دهنده سلامت و رابطه آن با کیفیت زندگی در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده بهداشت علوم پزشکی اصفهان، (طل، ۱۳۹۰)

- **الگوی ارائه شده شورای عالی انقلاب فرهنگی (در فایل دیگری آمده است)**

- **سمینار کشوری کیفیت زندگی و ارتقاء سلامت ، اسفند ۸۹**

- طراحی پرسشنامه سنجش سبک زندگی در سالمندان ، (سید رضا اسحاقی و همکاران ، ۸۸)

۱۵ سوال در حیطه پیشگیری :

پیشگیری از حوادث ، پیشگیری از بیماری ها (غربالگری بیماریهای سمی ، مقابله با اختلالات روانشناختی ، رفتارهایی جهت حفظ سلامتی ، خود مدیریتی بیماری ها)

اجتناب از رفتارهای پر خطر (سیگار، دخانیات ، الکل ، مواد مخدر، روابط جنسی غیر ایمن)

۵ سوال در حیطه فعالیت جسمی ، ورزش ، تفریح و سرگرمی ،

۱۴ سوال در حیطه تغذیه ،

۵ سوال در حیطه مدیریت تنش ، (مسائل اقتصادی ، معنویات ، خواب ، آرام سازی)

۷ سوال در حیطه روابط اجتماعی و بین فردی (روابط خانوادگی ، روابط زناشویی و روابط اجتماعی)

• آموزه های دینی و سبک زندگی سالم در نیروهای انتظامی ، هرمز سنایی نسب و همکاران ، (۱۳۹۲) تغذیه ، دخانیات و فعالیت جسمی

• شیوه زندگی ارتقاء دهنده سلامت در دانشجویان پرستاری ، مرور نظام مند ، (میمنت حسینی و دیگران، فصلنامه مدیریت ارتقاء سلامت، سال ۲ شماره ۱) :۶ متغیر زندگی سالم شامل روابط بین فردی ، مسئولیت سلامتی ، رشد معنوی ، ادره تنش ، تغذیه و فعالیتهای فیزیکی

• تعیین شاخص و بیانگرهای سلامت اجتماعی در کشور، (درخشان نیا و همکاران، ۱۳۹۲)

مولفه های سبک زندگی (به عنوان زیر طبقه سلامت همگانی) :

وجود شادی و نشاط در زندگی ، زندگی جنسی و رفتارهای جنسی مناسب ، توجه به اوقات فراغت و هنر ، توجه به ورزش.

و در بعد فرهنگ و ارزشهای اجتماعی نیز به مواردی از جمله : اولویت اخلاق بر منافع فردی، توجه به کرامت انسانی، تقید افراد به احترام به حقوق دیگران و صداقت در گفتار و ... اشاره شده است.

همچنین در بعد آسایش اجتماعی بالا بودن همبستگی اجتماعی ، وجود شبکه اجتماعی منسجم و فعال، روابط اجتماعی مثبت و دوستانه مبتنی بر اعتماد، وجود عرصه عمومی (public sphere) فعال و متنوع ، انسجام بر پایه وفاق عمومی و نه اجبار بیرونی ، یاری نمودن دیگران بصورت داوطلبانه دربروز مشکل، حل مسائل از طریق فرایندهای مشارکتی، حمایت همه افراد از یکدیگر مطرح بوده است

ب) علل و عوامل موثر بر وضع موجود: (به ویژه سبک زندگی جوانان)

چالش‌ها و موانع پیاده‌سازی سبک زندگی ایرانی- اسلامی چیست؟

- مصرف‌گرایی؛ یکی از چالش‌های سبک زندگی اسلامی
- نه معماری درونی و نه معماری بیرونی شهر تهران تناسبی با لایه‌های هستی‌شناسی ما ندارند
- بی‌هویتی نمادها بر سبک زندگی تأثیر می‌گذارند
- نوع نگاه صاحبان قدرت به فرهنگ باعث شده است که سبک زندگی متناسب با فرهنگ خود را نداشته باشیم .
- نابسندگی یا ضعف حوزه مطالعاتی
- شکاف بین سنت و مدرنیته ، آموزه های اسلامی و عملکردهای غربی ، اهداف دینی و راهبردهای سکولاریستی
- ساختار مدیریتی کشور برای ایجاد تحولی بزرگ و رسیدن به یک الگوی مناسب

رسانه‌ها در ترویج سبک زندگی ایرانی- اسلامی نقش بسزایی دارند (شالچی، ۱۳۹۲)

آسیب شناسی سبک زندگی جوانان در طول سه دهه

۱- شکاف نسلی

جوانان همیشه زندگی متفاوتی با نسل‌های قبلی خود دارند که از آن با عنوان «شکاف نسلی» نام برده می‌شود. جوان‌ها به عنوان پیشگامان تغییرات اجتماعی در هر جامعه‌ای جلوه‌ای از آینده نزدیک و دور جامعه کنونی هستند. همه تحولاتی که درون و خارج مرزها و ذهنیت آنها رخ داده، تغییر در سبک زندگی آنها را هم به دنبال داشته است.

۲- فرهنگ رسانه‌ها

معیار مؤثر دیگر در سبک زندگی جوانان، تنوع و تکثر رسانه‌هایی است که ارزش‌های جوانان از آنها متأثر می‌شود. فضای مجازی و فرهنگ رسانه‌ای به عنوان گروه‌های مرجع بر ارزش‌های جوانان تأثیر می‌گذارد. رسانه‌ها به صورت مستقیم عاملی هستند که افق‌ها و اولویت‌های متفاوتی را در معرض دید جوانان قرار می‌دهند.

۳- مصرف‌گرا شدن جوانان

علاوه بر اینها خود مفهوم جوانی نیز تغییر کرده است. منظور از تغییر، مصرفی شدن جوانی است. به نظر می‌رسد که قرار است همه چیز با محک و معیار جوانی سنجیده شود. برآیند چهره، پوشش و نگاه جوانانه و پرانرژی و خطرپذیر آنها در سبک زندگی تأثیر گذاشته است. مراد از سبک زندگی الگوهایی از رفتار و کنش است که افراد و گروه‌بندی‌های اجتماعی را از هم متمایز می‌کند. با نگاهی به جامعه خود می‌بینیم که در فرایندهای دو سه دهه اخیر، رشد طبقه متوسط به خصوص بعد از جنگ تحمیلی و افزایش جمعیت، باعث به وجود آمدن تغییراتی در جامعه ایرانی شده است. جوان‌های امروزی آشکارا مصرفی‌تر شده‌اند، زندگی را بیشتر برای حال می‌خواهند و نگاه تحقیرآمیز به فرصت‌های زندگی دارند و مصرف (نه به معنای بد آن) را برای حال می‌خواهند. اولویت‌های ارزشی آنها متأثر از زیبایی دوستی است اما در عین حال توجه به معیارهای اخلاقی هم وجود دارد. براساس تعریف‌های موجود از جوانی، افراد بین ۱۹ تا ۳۰ سال را جوان می‌نامند ولی بین بچه‌های ۱۹ ساله امروزی با بچه‌های ۵-۲۴ ساله و کسانی که حدود ۳۰ سال سن دارند تفاوت بسیار است. این نسل به عنوان نسل دیجیتال در مجاورت فضای مجازی و بازی‌های رایانه‌ای بودند. این نسل با جوان‌های همه دنیا اشتراکاتی دارند و در ایران نیز به نظر می‌رسد مصرف، روی شناخت آنها تأثیر گذاشته است.

۴- تأثیر تحولات، انقلاب و جنگ تحمیلی بر شیوه زندگانی جوانان

براساس سازه تاریخی و عینی اگر یک دهه به عقب برگردیم، به متولدین دهه ۶۰ می‌رسیم. این افراد براساس تلفیقی از دوره پس از جنگ و انقلاب و سال‌های صلح هستند. این افراد تحولات تکنولوژیک، ارتباطی و مصرف‌گرایی با درجات کمتر را تجربه کرده‌اند. دهه پنجاهی‌ها نسل سوم انقلاب‌اند که براساس سبک زندگی و مصرفشان می‌توان تفکیک بین آنها و دیگران ایجاد کرد. فضای رسانه‌ای - کارتونها و فیلم‌ها - که در مجاورتش بودند، نوع آموزه‌های مدرسه و جامعه، ارتباطی که خانواده با آنها برقرار کرده، فرصت‌هایی که برای مصرف کردن در اختیار داشتند دهه پنجاهی را ساخته است. تجربه جنگ و کمیابی‌ها و محدودیت‌های آن زمان بر این نسل تأثیرات خود را داشته است. ایدئولوژی‌های حاکم بر جامعه، فرایند اجتماعی شدن در متن عمومی جامعه را فراهم می‌کرد و برای خانواده‌های پر جمعیت‌تر از الان نیز فرصتی را برای با هم زیستن، تفریح و فراغت ایجاد می‌کرد. کم‌تأثیر بودن فرهنگ رسانه‌ای و اهمیت داشتن بیشتر گروه‌های نقش، شاخص‌هایی است که برای دهه پنجاهی‌ها قابل طرح است. البته این مرزبندی‌ها بیشتر برای توضیح و فهم بهتر ارتباط بین نسل‌ها و تغییرات آنها مناسب است. (تک فلاح، ۱۳۹۲)

(ج) روش تحقیق در این مطالعه :

این پژوهش، مطالعه ای تلفیقی با رویکردی کیفی است. از تکنیک‌های مختلفی برای جمع آوری داده ها استفاده شده است. روش مصاحبه^۱ برای بدست آوردن نظرات متخصصین و نیز از بحث گروهی متمرکز^۲ بمنظور استخراج نظرات شهروندان تهرانی (که در راستای افزایش قابلیت اعتماد^۳ مطالعه انجام گرفت) انتخاب گردید. در این مطالعه برای تحلیل داده ها در تمام تکنیک های جمع آوری داده ها از روش تحلیل محتوای کیفی^۴ استفاده شده است.

پژوهش کیفی رویکردی در مطالعات علوم انسانی و اجتماعی است که در آن مفاهیم فرهنگی و اجتماعی در بافت طبیعی خود مورد بررسی استقرایی قرار می‌گیرند. در رویکرد کیفی پژوهشگر همواره مجاز است از چند

1 - Interview

2 - Focus Group Discussion

3 - Trustworthiness

4 - Qualitative Content Analysis

منبع و ابزار مختلف، مانند استفاده همزمان از مصاحبه، مشاهده و بررسی اسناد و مدارک، استفاده کند تا بر عمق تحلیل خود بیافزاید. (منصوریان، ۱۳۹۰: ۱)

از طرفی مصاحبه یکی از ابزارهای معمول و متداول در بسیاری از پژوهش‌های علوم انسانی و اجتماعی است که برای بررسی نگرش‌ها، نظرها، باورها و تجربه‌های واقعی جامعه مورد مطالعه استفاده می‌شود. (منصوریان، ۱۳۹۱)

همچنین **بحث گروهی متمرکز** یکی از روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در مطالعات کیفی است که در آن از گروهی از مردم درباره برداشت‌ها، افکار، اعتقادات، نگرش‌هایشان نسبت به محصولات، خدمات، مفاهیم، آگاهی و تبلیغات، ایده‌ها و ... سؤال می‌شود. (هندرسون^۵، ۲۰۰۹)

تعامل گروهی بخش مهم این شیوه است. افراد به جای اینکه به نوبت به سؤال خاصی پاسخ دهند ترغیب می‌شوند که با یکدیگر صحبت کنند، از یکدیگر پرسش نمایند و به تبادل تجربیات و نقطه نظرات خود بپردازند. باور زیربنایی در این روش این است که فرایندهای گروهی به کشف و روشن‌سازی نظرات افراد کمک می‌کند که چنین امری در مصاحبه‌های فردی به آسانی قابل دسترس نیست. (نوروزی، ۱۳۸۸: ۱۷)

در این مطالعه، واحد تحلیل، واحد معنایی بوده است. ما واحد معنا را بعنوان کلمات، جملات یا پاراگراف‌های مشتمل بر جنبه‌های مربوط به یکدیگر از طریق محتوا و زمینه‌شان در نظر گرفته ایم و از مجمل‌سازی^۶ برای استخراج کدها از متن استفاده نموده ایم.

لازم به ذکر است کلیه جملاتی که توسط صاحب‌نظران و شهروندان به عنوان الگوی اجتماعی سالم مطرح شد کدگذاری و طبقه‌بندی^۷ گردید.

⁵ - Henderson

⁶ - Condensation

⁷ - Categorize

(د) الگوی استخراج شده در این مطالعه بر اساس نظرات متخصصین و شهروندان: (الگوی زندگی

سالم اجتماعی مبتنی بر فرهنگ اسلامی – ایرانی)

بعد اول (سبک عمومی (افراد ، خانواده ها و جامعه) :

مصادیق از نظر شهروندان	مصادیق از نظر متخصصین	آیتم
<ul style="list-style-type: none"> ✓ امکانات مسافرتی بیشتر ✓ پخش موسیقی شاد در محافل عمومی ✓ افزایش پارک های ویژه بانوان ✓ افزایش امکانات ورزشی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ توجه به هنر و اوقات فراغت ✓ توجه به ورزش و فعالیتهای بدنی ✓ ایجاد مجموعه های ورزشی ✓ افزایش اماکن تفریحی و تفرجگاه ✓ برگزاری کارناوالهای شادی ✓ حل تعارضات مربوط به درماندگی آموخته شده 	<p style="text-align: center;">اهمیت نشاط و شادی در زندگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ حمایت از افراد نیازمند و ناتوان ✓ رعایت حقوق آپارتمان نشینی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ رعایت قوانین توسط مردم ✓ رعایت عدالت در انجام امور به جای رشوه خواری و پارتی بازی ✓ تقید افراد به احترام به حقوق دیگران ✓ قانون گرایی 	<p style="text-align: center;">مسئولیت مدنی افراد (تکالیف شهروندی) و انضباط اجتماعی</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ در دسترس قرار دادن وسایل پیشگیری ✓ آموزشهای مناسب در مدارس بویژه در مدارس 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ آموزش مسائل جنسی متعارف ✓ آموزش مراقب در مقابل بیماریهای قابل انتقال از طریق رابطه جنسی با شریک جنسی نامناسب 	<p>زندگی جنسی و رفتارهای جنسی مناسب</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ عدم مصرف مشروبات الکلی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ مصرف پابن سیگار و دخانیات 	<p>مصرف سیگار و دخانیات و مشروبات الکلی</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ طراحی نقشه ساختمان (داخل خانه و نما) با الهام از سنت اسلامی - ایرانی باشد 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ابعاد مناسب منزل ✓ داشتن اتاق های مجزا جهت فرزندان و والدین ✓ نورگیری مناسب منزل و داشتن شیشه های دوجداره و رفلکس برای حفاظت منزل و آلودگی صوتی ✓ طراحی منزل به گونه ای باشد که درب ورود مستقیما به سمت سالن پذیرایی باز نشود. 	<p>مسکن، شهرسازی و معماری و اسلامی - ایرانی</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ گسترش پوشش دهی بیمه های تکمیلی ✓ حمایت بیشتر از زنان بی سرپرست ✓ حمایت از افراد آسیب دیده اجتماعی در زمینه شغل یابی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ حمایت مادی و معنوی از نیازمندان ✓ توانمندسازی خانواده 	<p>حمایت اجتماعی</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ افزایش خصوصی سازی ✓ ایجاد انگیزه در گروه های هدف به منظور تشکیل گروه های مباحثاتی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ایجاد ساختار و بستر تعامل در بین تشکلهای ✓ افزایش توان سمن های فعال در حوزه های تخصصی از طریق توانمندسازی و تبادل تجربیات ✓ ایجاد انسجام و وحدت رویه در بین فعالین حوزه های تخصصی 	<p>شبکه سازی اجتماعی</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ عضویت در انجمن ها ✓ گروههای خودجوش 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ افزایش آگاهی افراد جامعه از انجمن های حمایتی ✓ تشویق افراد جامعه به عضویت در انجمن ها ✓ میزان مشارکت و عضویت افراد در گروهها و انجمنها 	<p>عضویت داوطلبانه در گروهها، موسسات و انجمن ها و تعلق به گروه</p>

✓ استفاده از رنگهای شاد در لباس فرم های اداری و مدارس	✓ پوشش متناسب فرهنگ اسلامی - ایرانی	پوشش و لباس مناسب
--	-------------------------------------	-------------------

بعد دوم) آسایش معنوی (Spiritual Wellbeing)

آیتم	مصادیق از نظر متخصصین	مصادیق از نظر شهروندان
اقدامات خیریه	✓ تشکیل انجمنهای خیریه برای حمایت از نیازمندان	✓ کمک کردن به دیگران
شرکت در اجتماعات مذهبی	✓ تشکیل اجتماعات مذهبی - معنوی متناسب نیاز روز جامعه	✓ با حضور سخنرانان روشنفکر و آگاه جذب جوانان در مساجد افزایش یابد
مراقبه و عبادت	✓ اهمیت نماز به عنوان ابزاری برای مراقبه	✓ نماز و زیارت اماکن مذهبی برای رسیدن به آرامش معنوی

بعد سوم) فرهنگ و اخلاق :

آیتم	مصادیق از نظر متخصصین	مصادیق از نظر شهروندان
------	-----------------------	------------------------

✓ رعایت اصول اخلاقی	✓ صداقت ✓ ایمان	اولیت اخلاق بر منافع فردی
✓ احترام به حقوق افراد	✓ احترام به حقوق فردی ✓ عدم تجاوز به حریم خصوصی افراد	توجه به کرامت انسانی
✓ درونی شدن رعایت حقوق و قوانین در جامعه	✓ توجه به وجدان و خود آگاهی در امور ✓ درونی کردن کنترل و خودارزیابی در بدنه دولت ✓ آموزش از سنین پایین	خود ارزیابی و خودکنترلی در سطح جامعه
✓ اهمیت دادن به علم و دانش در گزینش اشخاص	✓ شایسته سالاری	اهمیت کسب دانش و خردورزی
✓ احترام به محیط زیست در تفرجگاهها ✓ عدم تجاوز به زمینهای ملی	✓ افزایش سرانه فضای سبز ✓ جلوگیری از شکار و صید بی رویه و حفظ گونه های کمیاب	تلاش برای حفظ محیط زیست
✓ تلاش در جهت کارآفرینی و تغییر فرهنگ اتکا به مشاغل دولتی	✓ حمایت مالی از طرح ها و ابتکارات نو	ارزشمند بودن کارآفرینی و مولد بودن
✓ مراقبت از بناهای تاریخی ✓ حفظ آثار ادبی	✓ مراقبت از بناهای تاریخی در برابر شرایط آب و هوایی مناسب ✓ جلوگیری از سرقت آثار باستانی	

	✓ برخورد قاطع تر با قاچاق چیان آثار باستانی	توجه به یادمانها و میراث فرهنگی
✓ جلوگیری از مصرف بی رویه	✓ استفاده بهینه از منابع و امکانات	الگوی مصرف

بعد چهارم) زندگی خانوادگی:

آیتم	مصادیق از نظر متخصصین	مصادیق از نظر شهروندان
تامین نیازهای زیستی و عاطفی در چهارچوب قانون و خانواده	✓ تخصیص وقت توسط اعضای خانواده برای یکدیگر	✓ تامین نیازهای زن و فرزندان
تربیت صحیح توسط والدین	✓ رعایت اعتدال در برخورد با فرزندان	✓ تربیت و پرورش فرزندان بر اساس سنت اسلامی - ایرانی
وفاداری به همسر	✓ عدم خیانت زناشویی	✓ عدم خیانت زناشویی
دور بودن از خشونت و تهدید	✓ حفظ ساختار و کارکرد خانواده بر اساس موازین اسلامی و علمی	✓ عدم استفاده از تنبیه و خشونت
اهمیت ازدواج	✓ نهادینه کردن ازدواج آسان	✓ فرهنگ سازی به منظور آسان نمودن ازدواج
روابط مناسب بین نسلی	✓ احترام به پدربزرگ و مادر بزرگها	✓ استفاده از تجارب افراد بزرگتر

بعد پنجم) اشتغال و محیط کار:

<ul style="list-style-type: none"> ✓ امکانات رفاهی ✓ رعایت استاندارد در ابزار ✓ کاهش آلودگی صوتی و هوا در محیط 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ رعایت ایمنی محیط کار توط کارفرما ✓ توجه به عوامل فیزیکی محیط کار (نور، سر و صدا و ...) 	شرایط کلی محیط کار
<ul style="list-style-type: none"> ✓ داشتن روابط شفاف و دوستانه 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ فضای رقابتی سالم و سازنده 	ارتباط با همکاران
<ul style="list-style-type: none"> ✓ حاکم بون ضوابط 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ اهمیت دادن به توانایی ها نه تملق و چابلوسی افراد ✓ احترام به شان و منزلت افراد ✓ رعایت حقوق فردی زیردستان 	ارتباط با روسا و مرئوسین
<ul style="list-style-type: none"> ✓ توجه به توصیه های اسلامی و اخلاقی در معاملات 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ توجه به توصیه های اسلامی و اخلاقی در معاملات 	اعتقاد به قبیح بودن احتکار، ربا، گران فروشی
<ul style="list-style-type: none"> ✓ کوتاه کردن فرایندهای تاسیس مراک کارآفرینی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ حمایت دولت و حکومت از کارآفرینی و کارآفرینان 	کارآفرینی

بعد ششم (حوزه حکومت و جامعه اسلامی:

مصادیق از نظر شهروندان	مصادیق از نظر متخصصین	آیتم
<ul style="list-style-type: none"> ✓ استقرار نظام سلامت ✓ حمایت از گروههای خاص و نیازمند ✓ پاسخگویی به نیازهای به روز مردم ✓ صله ارحام 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ برقراری عدالت اجتماعی ✓ استقرار نظام رفاه اجتماعی ✓ ایجاد امکانات برای رفع نیازهای معنوی و عبادت 	رفع نیازهای زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی مردم
<ul style="list-style-type: none"> ✓ دستگیری از افراد مستمند و نیازمند ✓ برخورد عادلانه با معترضین 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ آموزش حقوق شهروندی 	

<p>✓ احترام به اصل حق انتخاب و سلیقه های مختلف در اتخاذ الگوی مناسب زندگی</p>	<p>✓ استقرار نظامی بمنظور رعایت حقوق شهروندی و اصلاح سیستم قضایی کشور</p> <p>✓ حمایت از شهروندانی که مورد ظلم قرار گرفته اند</p> <p>✓ احترام به اصل حق انتخاب و سلیقه های مختلف در اتخاذ الگوی مناسب زندگی</p>	<p>رعایت حقوق شهروندی</p>
<p>✓ خانه باید دارای بخش اندرونی و بیرونی باشد به گونه ای که حضور افراد نامحرم و میهمان مانع از تردد آزاد افراد منزل بویژه زنان نگردد</p> <p>✓ عدم تجمل گرایی و صرف هزینه های گزاف برای ساخت نمای خارجی منزل</p>	<p>✓ رعایت حقوق و امنیت همسایه ها در تعبیه پنجره و درها</p> <p>✓ رعایت زیباسازی در ساخت و ساز</p> <p>✓ داشتن پروژه های بلند مدت در شهرسازی</p>	<p>توجه به معماری شهری</p>
<p>✓ عدم قطع درختان و جلوگیری از شکارهای غیرقانونی و بی رویه</p>	<p>✓ فراهم نمودن آب، سالم و هوای سالم برای شهروندان</p> <p>✓ توجه به دفع مناسب زباله</p>	<p>توجه به زیرساختها و مولفه های زیست محیطی</p>
<p>✓ برنامه ریزی در جهت حمایت اجتماعی از عموم مردم به ویژه از گروههای خاص</p>	<p>✓ استقرار و حمایت از شبکه های دولتی و مردمی در راستای حمایت اجتماعی</p>	<p>استقرار نظام های مربوط به تقویت حمایت های اجتماعی</p>
<p>✓ احداث اماکن عمومی مناسب</p>	<p>✓ تجدید اماکن سنتی که در فرهنگ ایرانی وجود داشته از جمله</p>	<p>استقرار عرصه عمومی مناسب</p>

	قهوه خانه ها	
✓ استقبال از انجمن ها و گروههای خودجوش	✓ تجدید نظر در فرایندهای تاسیس انجمن ها	فراهم نمودن بسترهای لازم در راستای شبکه سازی

ه) رویکردهای پیش رو:

راهبرد کلان

الف: راهبردهای ملی

- ۱- طراحی و نهادینه سازی الگوی ارتباطات و تعاملات اجتماعی در فضای واقعی، مجازی و کالبدی، فرهنگی و اجتماعی در چارچوب آموزه های ایرانی- اسلامی؛
- ۲- اصلاح الگوی صحیح مصرف و نهادینه کردن آن مبتنی بر نیازهای واقعی؛
- ۳- تبیین و نهادینه سازی فرهنگ عفاف و حجاب اسلامی در مناسبات و ارتباطات اجتماعی؛
- ۴- هدایت، غنی سازی و ایجاد تعادل در زمینه خودسازی و عبادت، کار و تلاش، ورزش و تفریحات سالم در سطوح فردی، خانوادگی و اجتماعی؛
- ۵- تبیین و ترویج الگوی ورزش و تفریحات سالم بر اساس تعالیم اسلام؛
- ۶- طراحی و نهادینه سازی الگوی معماری و شهرسازی اسلامی- ایرانی؛
- ۷- ایجاد چشم انداز ملی استقلال اقتصادی، تولید و مصرف، فرهنگ سازی و اصلاح آگاهی ها، باورها، گرایش ها و نگرش ها برای تحقق آن.

ب: اقدامات ملی

- ۱- تدوین و اجرای برنامه جامع سبک زندگی اسلامی- ایرانی
- ۲- طراحی و پیاده سازی الگوی تعاملات اجتماعی مبتنی بر فرهنگ اسلامی- ایرانی با تأکید بر خودباوری، جمع گرایی نهادی، نشاط، امیدواری، آینده نگری و خطرپذیری
- ۳- برنامه ریزی برای تقویت فرهنگ و سبک زندگی اصیل روستایی و عشایری متناسب با مقتضیات و سبک زندگی اسلامی- ایرانی
- ۴- طراحی و اجرای برنامه انجام عبادات جمعی و تعامل محلی با محوریت مساجد و تقویت و گسترش ارتباطات

خویشاوندی و حمایت از صلہ ارحام

- ۵- ضابطه‌مند نمودن و رعایت حریم‌ها و حدود شرعی در تعاملات کاری و ارتباطات مجازی
- ۶- حمایت از ایجاد و گسترش تشکل‌های مردم‌نهاد با محوریت موضوعات و ارزش‌های اسلام ناب در جامعه و فضای مجازی
- ۷- ساماندهی و هدایت تشکل‌های مردم‌نهاد فعال در زمینه‌های اجتماعی، سیاسی و اقتصادی موجود در جهت تقویت ارزش‌های فرهنگ اسلامی و نظارت بر آن
- ۸- تهیه و اجرای برنامه جامع الگوی صحیح مصرف و مقابله با مصرف‌گرایی، اسراف و تجمل‌گرایی
- ۹- برنامه‌ریزی برای افزایش سهم کالاها و محصولات فرهنگی- مذهبی در سبد مصرفی خانوار به‌ویژه خانواده‌های روستایی و عشایری
- ۱۰- اصلاح نظام تبلیغاتی و رسانه‌ای با رویکرد ترویج مصرف کالاهای تولید داخل
- ۱۱- بسترسازی برای ترویج سبک زندگی اسلامی و فرهنگ صرفه‌جویی، قناعت و مصرف صحیح و بهینه در حوزه‌های انرژی، آب، حمل و نقل، دارو، خوراک و پوشاک مبتنی بر آموزه‌های دینی، منافع ملی و توجه به اقشار محروم
- ۱۲- طراحی ضوابط و استانداردهای ملی اصلاح و ارتقاء سلامت محیط‌های گوناگون اجتماعی اعم از دولتی و خصوصی از قبیل محیط‌های آموزشی، رسانه‌ای، تجاری و اقتصادی، کسب و کار، ورزشی و تفریحی
- ۱۳- مدیریت و برنامه‌ریزی راهبردی مهدکودک‌ها و تمرکز اداره آنها در بخش دولتی و عمومی با توجه به نقش تعیین‌کننده آنها در فرهنگ‌پذیری کودکان
- ۱۴- تدوین و اجرای برنامه جامع غنی‌سازی اوقات فراغت و تفریحات سالم در ابعاد فردی، خانوادگی و اجتماعی در سنین مختلف و ارائه الگوی مناسب بر اساس آموزه‌های اسلامی- ایرانی و حمایت از توسعه و گسترش هدفمند نهادها و مؤسسات فعال این حوزه
- ۱۵- تدوین و اجرای برنامه جامع ورزش همگانی، قهرمانی و بومی و توجه به کارکردهای ورزش در ابعاد مختلف با تأکید بر اخلاق و آموزه‌های اسلامی و متناسب‌سازی زیرساخت‌ها و امکانات ورزشی هماهنگ با نیازهای زنان و مردان در مناطق شهری و روستایی
- ۱۶- تهیه و تصویب سند جامع الگوی اسلامی- ایرانی شهرسازی و مسکن با تأکید بر:
 - ۱-۱۶- تهیه و تصویب سند حوزه معماری و تهیه سند جامع ارتقاء کیفی سیما و منظر شهری برای شهرهای دارای

طرح جامع

- ۱۶-۲- حمایت از ساخت و ساز هماهنگ با اقلیم و الگوهای سنتی معماری اسلامی - ایرانی و احتراز از معرفی و ترویج فضاهای زیستی بیگانه و متضاد با فرهنگ ملی
- ۱۶-۳- بررسی و تصویب طرح‌های بناهای عمومی و دولتی مهم و تأثیرگذار در سیمای شهری و روستایی از لحاظ معماری و طراحی شهری
- ۱۶-۴- تهیه الگوهای معماری مسکن معاصر بر اساس آموزه‌های معماری اسلامی - ایرانی
- ۱۷- تبیین و ترویج چشم‌انداز ایران ۱۴۰۴ و برنامه‌ریزی برای معرفی دستاوردهای اقتصادی، فنی و تکنولوژیک کشور در سطوح و اقشار مختلف جامعه و حمایت از صادرات محصولات داخلی
- ۱۸- افزایش فرهنگ بهره‌وری و کیفیت تولید داخلی، معرفی کاهش قیمت تمام‌شده به عنوان ارزش ملی و ارتقاء استانداردهای خدمات پس از فروش و نظام تبلیغات بازرگانی
- ۱۹- حمایت فرهنگی و معنوی از طرح‌های موفق و نوآوری‌های عرصه تولید و بهینه‌سازی مصرف و نوآوران

(و) راهکارها:

- بهره‌گیری از ظرفیت خانواده و والدین
- ارتقای سبک زندگی سالم توسط دولت و حکومت
- مداخلات ارتقای سلامت چند سطحی (تغییر رفتار فردی و نیز تعدیل هم‌زمان شرایط اجتماعی)
- انجام مطالعات میدانی و بررسی اثر بخشی روشها

منابع:

- ابراهیمی ، قربانعلی و بهنوئی گدنه ، عباس (۱۳۸۹)، *سبک زندگی جوانان* ، فصلنامه انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات ، سال ششم ، شماره ۱۸
- اسحاقی، سید رضا و همکاران(۱۳۸۸) ، *طراحی پرسشنامه سنجش سبک زندگی در سالمندان* ، فصلنامه پایش، سال نهم ، شماره اول،

- تک فلاح ، یاسر(۱۳۹۲) ، *سبک زندگی ایرانی- اسلامی جوانان ایرانی*، سایت مشرق نیوز
- درخشان نیا ، فریبا و همکاران (۱۳۹۲) ، *تعیین شاخص و بیانگرهای سلامت اجتماعی در ایران*، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، رساله دکترا
- رخشانی ، فاطمه و همکاران (۱۳۹۳) ، *نوسازی مفهوم شیوه زندگی سالم*، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی البرز
- رشیدی پور ، قدرت الله (۱۳۹۲) ، *اهمیت نهادینه کردن سبک زندگی اسلامی - ایرانی* ، سایت شفقا
- سایت شفاف (۱۳۹۱) ، *سبک زندگی در کلام رهبر معظم انقلاب*
- سایت نور پرتال (۱۳۸۸) ، *چهره روابط سالم اجتماعی در آیینه دستورات اسلام*، اینترنت
- سگالن ، م (۱۳۷۰) ، ترجمه مجید الماسی، *جامعه شناسی تاریخی خانواده* ، تهران
- سمینار کشوری کیفیت زندگی و ارتقاء سلامت ، اسفند ۸۹
- سنائی نسب ، هرمز و همکاران (۱۳۹۲) ، *آموزه های دینی و سبک زندگی سالم در نیروهای انتظامی*، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) ، انتشارات کوثر، تهران ، ایران
- شالچی، وحید(۱۳۹۲) ، *سبک زندگی خانواده ایرانی و چالش هایش* ، پایگاه تحلیلی خبری خانواده و زنان
- طباطبایی، محمد حسین (۱۳۸۷) ، ترجمه محمدجواد حجتی کرمانی ، *روابط اجتماعی در اسلام*،
- طل ، آذر و همکاران (۱۳۹۰) ، *بررسی سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت و رابطه آن با کیفیت زندگی*، مجله تحقیقات نظام سلامت، سال هفتم ، شماره چهارم ، ایران
- قانون برنامه پنجساله پنجم توسعه جمهوری اسلامی ایران (۱۳۹۴ - ۱۳۹۰)
- منصوریان، یزدان (۱۳۹۰) ، *پرسش های پر تکرار پیرامون پژوهش کیفی*، نشریه الکترونیکی عطف ، سال دوم ، شماره ۵.
- منصوریان ، یزدان (۱۳۹۱) ، *مصاحبه پژوهشی* ، نشریه الکترونیکی عطف، (می توانید در سایت atfmag ببینید)

- مهدوی کنی، محمد سعید (۱۳۸۷) ، *مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی* ، فصلنامه علمی-پژوهشی تحقیقات فرهنگی ، سال اول، شماره یک ، ص ص ۲۳۰-۱۹۹
- نوروزی جوینانی، سعید (۱۳۸۸)، *بحث گروهی متمرکز*، تهران، نشر دانشه.

- Bourdieu, Pierre (۱۹۸۴) *Distinction: A social Critique of the Judgment of taste*, Routledge.
- E.S.S: Sills. David L .& Merton, R K.(1991) , *International Encyclopedia Of The Social Science* , New York, Macmillan, Vol 3 & 7
- Henderson, N.R., (2009). *Managing Moderator Stress: Take a Deep Breath. You Can Do This!*. *Marketing Research*, Vol 21 Issue 1. P28-29(In Wikipedia)
- YourDictionary ,(2014). *definition and usage example*. Copyright © 2014 by LoveToKnow Corp
- www.succeedsocially.com (2014) *Lifestyle Factors That Can Affect Your Social Success* ,Can see on Succeed Socially .com

-