



ترسیم سبک زندگی سالم

ام البنین حامل

عضو انجمن روان شناسی ایران

چکیده

زندگی تمام موجودات انسانی به منزله زمینه یا بافتی مشترک است و انتخاب سبک زندگی به منزله ترسیم شکل در این بافت می باشد. انسان با انتخاب خود در واقع شکل زندگی خود را ترسیم می کند و الگویی از ارزش ها و اولویت های فردی خود را ارائه می دهد. لذا در مسیر انتخاب، گام برداشتن آگاهانه می تواند موید سبک زندگی سالم و مطلوب باشد. هدف نویسنده در مقاله حاضر بررسی شاخصه های سبک زندگی سالم می باشد تا بتواند آن را از سبک زندگی معیوب یا روزمرگی محض، تفکیک کند. و سهمی در افزایش بینش و خودآگاهی انسان در راستای ترسیم سبک زندگی سالم داشته باشد. روش مطالعه، مروری بوده و برای تدوین داده های کیفی از منابع پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی، نورمگز و منابع کتابخانه ای استفاده شده است.

امید که با انتخاب آگاهانه و هدفمند، زیباترین شکل ممکن در بافت زندگی انسان نقش ببندد.

واژگان کلیدی: زندگی، سبک زندگی، سالم، انسان