

عنوان مقاله:

راه های رسیدن به سبک زندگی سالم در دنیای امروز

محل انتشار:

هفتمین کنفرانس ملی پژوهش های نوین در حوزه مشاوره، علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

میناسادات سلیمانی رباطی - دانشجوی کارشناسی رشته آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس بنت الهدی صدر فردوس

سیدمجید سلیمانی رباطی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد فردوس

خلاصه مقاله:

در جوامع امروزی ان سان ها درگیر فضای مجازی و کار و تلاش برای کسب درآمد هستند و این سبک از زندگی های تحمیل شده برای افراد، استرس بیش از حد را به ارمغان آورده است. با توجه به اهمیت این موضوع، سعی بر آن بود در رابطه با سبک زندگی امروز مطالعاتی صورت گیرد و در ادامه راه هایی برای ترویج سبک زندگی سالم و شاد ارائه گردد. طبق یافته هایی که در این پژوهش با استفاده از روش کتابخانه ای و فراتحلیل، حاصل شد، برای داشتن زندگی رضایت بخش، پیروی از اصول علمی تایید شده و داشتن برنامه ای منظم الزامی است و نیاز است که در این زمینه به ویژه به جوانان آموزش های مفید و ضروری داده شود.

کلمات کلیدی:

سبک زندگی، عادات، دنیای امروز، راهکار، زندگی سالم

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1741830>

