

عنوان مقاله:

آرام زیستی ، سالم زیستی

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

محمود شهیدی - دانشجوی دکتری رشته مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز - مدرس دانشگاه پیام نور مشهد

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

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

خلاصه مقاله:

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 الگوهائی را معرفی کردند که مهمترین آن سالم زیستی 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 زندگیارگونومیکی انتظارات محیطی و انتظارات شخصی برای داشتن ایده آل ها طوری دیده می شوند که 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 1986 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 باتکیه 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

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/522137>

