

ص

دانشگاه فنی و حرفه‌ای
استان اردبیل

سبک زندگی یا Lifestyle چیست؟

یک لایف استایل صحیح سلامت جسمی، روحی، عاطفی و معنوی شما را تضمین کرده و کیفیت زندگی شما رو به بهترین سطح ممکن می‌رساند.

اولین بار آلفرد آدلر اتریشی، از روانشناسان بنام قرن گذشته، اصطلاح سبک زندگی را به کار برد و پس از او جامعه‌شناسان بسیاری، به این موضوع که سبک زندگی چیست، علاقه مند شده و بر روی آن تحقیقات گسترده‌ای انجام دادند. به مرور، پژوهشگران پی بردند که چرا هر فرد عادات غذایی، رفتاری و افکار خاص خود را دارد.

در واقع سبک زندگی هر فرد، به عوامل زیادی گره خورده و ما در این مقاله تلاش کردیم که علاوه بر معرفی این عوامل، نحوه تغییر از سبک زندگی ناسالم به سالم را نیز توضیح دهیم.

سبک زندگی چیست؟

Life Style مفهومی گسترده است که تعیین یک چارچوب دقیق برای آن تقریباً دشوار است. کارشناسان حوزه های مختلف علوم انسانی، لایف استایل را مجموعه رفتارها و فعالیت های یک فرد می دانند که در طول عمر و به صورت روزانه، انجام می دهد. البته الگوی خاصی در انجام این رفتارها وجود دارد که متأثر از افکار، باورها، ارزش ها، محیط زندگی و تربیت فرد است.

هدف و مفهوم لایف استایل ها

لایف استایل ها در واقع راهنمای شما در زندگی هستند . لایف استایل به شما کمک می کند که روشی را در زندگی انتخاب کنید که به شما کمک کرده و برایتان سودمند باشد . یک لایف استایل مناسب شما را در مقابل خطرات و مشکلات شدید زندگی مصون نگه می دارد و به شما کمک می کند که روش و مسیر درست را انتخاب کنید تا بتوانید بهترین رفتارها و کارهایی که شما را خوشحال می کند، به راحتی انجام دهید . یک لایف استایل صحیح سلامت جسمی، روحی، عاطفی و معنوی شما را تضمین کرده و کیفیت زندگی شما رو به بهترین سطح ممکن می‌رساند. اگر لایف استایل یا سبک زندگی انتخابی شما به درستی و با دقت انتخاب نشده باشد ، شما با رفتارها و مسائل منفی در زندگی مواجه خواهید شد و قطعاً زندگی را برای شما سخت و پرحاشیه خواهد کرد.

انواع سبک زندگی را بشناسید

در ادامه توضیح می‌دهیم که سبک زندگی شما و یا هر فردی که می‌شناسید، برگرفته از یک سری عوامل مختلف است. برخی از کارشناسان، سبک زندگی را به انواع مختلفی تقسیم کرده‌اند که سبک زندگی سالم و ناسالم، یکی از مهم‌ترین انواع این تقسیم‌بندی‌ها است.

سبک زندگی سالم و ناسالم

بهتر است بدانید که سبک زندگی هر فرد، بر عادات، پوشش، روابط اجتماعی، تغذیه، پیروی از مد و سایر مؤلفه‌های زندگی او تأثیر به‌سزایی دارد. در اینجا با بیان یک مثال ساده، کاملاً متوجه می‌شوید که سبک زندگی چیست. فرض کنید برای اولین بار به منزل فردی که به تازگی با او آشنا شده‌اید، دعوت می‌شوید. شما دو نفر، طی چند تجربه مشترک، به این نتیجه رسیده‌اید که می‌توانید دوستان خوبی برای هم باشید.

هنگامی که وارد منزل او می‌شوید، از چیدمان منزل و نحوه پذیرایی او، به سبک زندگی او در زمینه توجه به سلامت جسمی، تغذیه و نحوه برقراری ارتباط او با دیگران پی می‌برید. همچنین، مواد غذایی داخل یخچال دوستان، نشان دهنده این است که تا چه حد به زندگی سالم و سلامت جسمی خود و خانواده اش اهمیت می‌دهد.

در مورد خود شما هم همین طور است. کیفیت خوابتان نشان دهنده سبک زندگی سالم یا ناسالم شما است. یعنی اگر خواب کافی ندارید و در طول روز دچار خستگی مفرط، بی حالی و کسالت هستید؛ نشان دهنده این است که به ورزش، تغذیه سالم و حتی سلامت روان خود اهمیت کمی می‌دهید و متأسفانه دارای سبک زندگی ناسالم هستید.

در واقع، ما در این مثال‌های ساده، گستره سبک زندگی و عوامل متعدد تأثیرگذار بر آن را خاطر نشان کردیم.

سبک زندگی ما چگونه شکل می‌گیرد؟

بهترین پاسخی که برای این سؤال وجود دارد، گفته‌های آلفرد آدلر و همکاران او است. آن‌ها متوجه شده بودند که این موارد، بنیان سبک زندگی افراد یک جامعه را تشکیل می‌دهند:

وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده

وضعیت ظاهری و جسمانی فرد

دیدگاه یا نوع نگرش والدین به جنبه‌های مختلف زندگی

جنسیت فرد

بنابراین، شما با داشتن این ۴ مؤلفه (و چندین عنصر مهم دیگر به زعم جامعه‌شناسان، مانند دین)، سبک زندگی کاملاً متفاوتی با سایر افراد دارید. نکته جالب توجه این است که تمام مؤلفه‌های بالا، باعث می‌شوند که نحوه نگرش شما نسبت به خودتان، مشکلات زندگی، جنس مخالف، اهدافتان، دیگران و به طور کلی نحوه نگرشتان نسبت به جهان و زندگی، شکل بگیرد.

مهم ترین ویژگی های سبک زندگی

- سبک زندگی شامل الگوهای رفتاری (مثل ورزش کردن) و همچنین، الگوهای فکری (مثل تفکر خودبرتر بینی) است.
- سبک زندگی راهی است برای تحقق اهداف و برخورد با چالش های زندگی.
- به گفته آدلر، سبک زندگی هر شخص، منحصر به فرد و خاص خود او است.
- هرچند سبک زندگی، مختص هر فرد است اما خلاقیت ها و انتخاب های شخص، در کنار اجتماعی که در آن زندگی می کند نیز اهمیت دارند.
- نوعی شیوه ثابت از زندگی است. یعنی شخص با همان الگوهای فکری که اشاره کردیم، رفتار ثابت و قابل پیش بینی خواهد داشت. (مثلا شما با الگوی فکری من لاغر نمی شوم، همچنان به خوردن غذاهای پر کالری ادامه می دهید).

چه عواملی باعث تغییر سبک زندگی ما می شوند؟

گفتیم که لایف استایل، از نحوه لباس پوشیدن تا انتخاب شغل را تحت الشعاع قرار می دهد. بنابراین در ادامه، به موارد مهمی که در زندگیتان وجود دارد و با کمک گرفتن از آنها، می توان سبک زندگی را تغییر داد، اشاره می کنیم.

برنامه ریزی

برنامه ریزی از آن دسته موضوعاتی است که توجه نکردن به آن باعث می شود زندگیتان به سمت شکست، پیش برود. در سبک زندگی سالم، برنامه ریزی، مشخص کردن زمان و نحوه انجام کارها از اهمیت زیادی برخوردار است.

تغذیه

همین امروز امتحان کنید! بله، تغییر در تغذیه و مواد خوراکی مصرفی روزانه را امتحان کنید و از نتایج شگفت انگیز تأثیر تغذیه سالم بر مغز و افزایش بازدهی کارهایتان شگفت زده شوید.

نحوه تفکر و نگرش

اگر جهان را مکانی وحشتناک، تاریک و غم انگیز بدانید، به همین ترتیب زندگی اندوهناکی هم دارید. بنابراین، تغییر در نوع نگاه به مسائل و مشکلات زندگی باعث تغییر در شیوه زندگیتان می‌شود. تفکر خلاق و تفکر انتقادی در این قسمت کمک بسیاری به بهبود سبک زندگیتان می‌کند.

ناگفته نماند که عناصر دیگری در تغییر سبک زندگی شخصیتان دخیل اند. مواردی مانند: نحوه لباس پوشیدن، گرایش‌های مذهبی و اخلاقی، روابط فردی و اجتماعی، ورزش کردن و حتی چیدمان منزل یا محل کار.

یادگیری مهارت‌های نرم

در صورت فراگیری مهارت‌های نرم می‌توانید به صورت موثرتری از دانش و تخصصتان استفاده کنید. همچنین این مهارت‌ها باعث بهبود تعامل شما با اطرافیان‌تان شده و به دلیل اینکه از فعالیت‌های شغلی و تحصیلی خود لذت بیشتری می‌برید، باعث می‌شود سبک زندگی شادتری را تجربه کنید.

بهترین سبک زندگی را چگونه تشخیص دهیم؟

آنچه در تشخیص بهترین سبک زندگی مهم است، توجه به ویژگی های شخصیتی، علائق، محدودیت ها و حتی محیطی است که در آن زندگی می کنید. بدون شک، فردی که در یک شهر کویری و گرم و خشک زندگی می کند، نحوه پوشش و تغذیه او متناسب با همان منطقه جغرافیایی است. از همین رو، برای دست یافتن به بهترین سبک زندگی، بایستی به همه جوانب و ابعاد زندگیتان توجه کامل داشته باشید و هیچ کدام از عوامل مؤثر بر شکل گیری سبک زندگی را نادیده نگیرید.

انواع لایف استایل ها

لایف استایل فعال

لایف استایل سالم

لایف استایل غیر متعارف

لایف استایل متحرک یا عشایری

لایف استایل مستقل یا انفرادی

لایف استایل روستایی

لایف استایل فعال

اگر فردی فعال و اجتماعی هستید و دوست دارید همیشه مشغول انجام کاری باشید، لایف استایل فعال برای شما گزینه مناسبی هست. یک سبک زندگی فعال شامل ورزش روزانه، معاشرت با مردم، پیوستن به گروه‌ها و کلوپ‌ها موجود در محله، مدرسه، دانشگاه و داشتن یک بدن و ذهن فعال و سالم هست. داشتن یک لایف استایل فعال به این معنی نیست که باید از ذهن و بدن خود کار زیادی بکشید و بیش از حد استفاده کنید، بلکه باید ذهن و بدن خود را در بهترین حالت ممکن حفظ کنید و همیشه انرژی داشته باشید.

لایف استایل سالم

یک لایف استایل سالم هم چیزی شبیه به لایف استایل فعال هست. برای داشتن یک سبک زندگی سالم، باید بر روی غذاهایی که در طول روز می‌خورید، تمرکز کنید و غذاهای بی‌فایده، سرشار از چربی اشباع و قند دوری کنید و در عوض همیشه غذاهای سالم بخورید.

رژیم غذایی داشته باشید، پرخوری نکنید، ورزش روزانه مثل یوگا داشته باشید تا بتوانید بدن و ذهن خودتان را آماده و فعال نگه دارید، از عادت‌های بد دوری کنید و سعی کنید یک فرد مسوول نسبت به زندگی خودتان باشید.

لایف استایل غیر متعارف

اگر شما یک فرد هنری، معنوی و اهل موسیقی هستید، یک زندگی بوهمین (Bohemian) یا غیر متعارف برای شما مناسبه. افرادی که این لایف استایل رو دارند، معمولاً علاقه زیادی به سفر کردن داشته و به دنبال ماجراجویی هستند و تقریباً تمام وقت و انرژی خودشان را برای موضوعات هنری، موسیقایی و فرهنگ معنوی صرف می کنند. این افراد سعی می کنند بیشتر وقت خودشان را خارج از خانه باشند، به مهمانی برن و دوستان جدیدی پیدا کنند.

لایف استایل متحرک یا عشایری

افراد علاقه مند به لایف استایل متحرک، دائماً از یک مکان به مکان دیگر منتقل میشن و تمایلی به داشتن یک مکان دائمی، برای حضور در آن ندارند. البته بیشتر افراد این سبک زندگی رو نمی پسندند؛ زیرا اکثر ما علاقه مند به داشتن ثبات و امنیت هستیم و به سختی میتوانیم جایی رو که در آن متولد شدیم و یا مکانی که عاشق آن هستیم رو ترک کنیم!

فردی که لایف استایل متحرک یا عشایری داره و به اصطلاح کوچ نشین هست، بیشتر وقت خودش رو با دیگران می گذرونه و از دلبستگی هم اجتناب میکنه؛ زیرا این کار می تونه مانع از ترک یک مکان خاص باشه.

لایف استایل مستقل یا انفرادی

افرادى كه تمايل دارند به تنهائى زندگى كنند و يا كسى نميتونه در کنار آنها باشه، معمولاً داراى زندگى مستقل و لایف استایل انفرادى هستند. در سبك زندگى مستقل شما چیزهائى زيادى ياد ميگيريد. مسوليت پذيرى، سرگرم كردن خود، ايجاد نظم در زندگى و انجام هر كارى بدون كنترل و دخالت ديگران از جمله ويژگى‌هاى مثبت در لایف استایل مستقل هست.

لایف استایل روستایی

اگر عاشق طبیعت و مناطق روستایی هستید و تمایل دارید از محصولات زراعی و حیوانی استفاده کنید، داشتن سبک زندگی روستایی می‌تونه انتخاب مناسبی براتون باشه. در این مدل لایف استایل، محصولات مورد نیاز برای غذای روزانه خودتون رو درست می‌کنید، حیوانات اهلی نگهداری می‌کنید، مزرعه دارید، میوه و سبزیجات تازه پرورش میدید و از هوای تازه و تمیز روستا استفاده می‌کنید!

افراد دارای لایف استایل روستایی، معمولاً با نشستن بر روی ایوان خانه و نگاه کردن به بیرون، از فنجان چای و قهوه خودشون و نسیم تازه‌ای که در روستا وجود داره، لذت می‌برند و از سبک زندگی خود راضی هستند!

بهترین لایف استایل

شما برای انتخاب بهترین لایف استایل در ابتدا، اگر فکر می کنید تغییراتی در زندگی شما ضروری است بدون ترس و وا همه برای انجام این تغییرات قدم بردارید.

این نکته را در نظر داشته باشید که تغییرات مثبت در زندگیتان در رقم زدن آینده ای موفق و شاد برای شما تاثیر بسزایی دارد.

برای انتخاب بهترین لایف استایل موارد زیر را در نظر داشته باشید

سلامت جسم

سلامت روح

خواب و استراحت کافی و نه فقط کار کردن و کار
کردن!

انجام روش های مختلف مدیتیشن

دقت کافی در انتخاب انسان های اطراف

صح

دانشگاه فنی و حرفه‌ای
استان اردبیل

علی خانی مشاور و رابط استانی

اردبیل بهار ۱۴۰۱