

الأخضر

سبک زندگی اسلامی؟

سبک زندگی سالم؟

سبک زندگی انسانی؟

سبک زندگی، سبک زندگی سالم

مفهوم سبک زندگی متکی بر این ایده است که افراد به طور معمول الگوی قابل تشخیصی از رفتار را در زندگی روزانه خود به نمایش می گذارند.

واژه سبک زندگی سالم ناشی از این ایده است که الگوی زندگی روزانه افراد می تواند به عنوان سالم یا غیرسالم مورد داوری قرار گیرد.

زندگی سالم، زندگی متعادلی است که در آن هر فرد به طور آگاهانه رفتارهای سالم را انتخاب می کند البته مجموعه این انتخاب ها، متأثر از عوامل زیادی است.

سبک زندگی من، شما، دیگران؛ سلامت من، شما، دیگران

- ❖ قانع کردن مردم به اینکه سلامت یک ثروت است و ایجاد انگیزه برای زندگی سالم، فرآیندی پیچیده است. در واقع باید دید که برای ترغیب مردم در سالم زیستن و حفظ و ارتقای سلامت، چه باید کرد؟
- ❖ مهم ترین موانع رعایت سبک زندگی سالم، شامل نحوه تعریف و پذیرش مفهوم آن و نیز توان افراد(به ویژه اقشار با وضعیت اقتصادی و اجتماعی پایین) برای رعایت یک سبک زندگی سالم است.
- ❖ باید به کاهش تنش بین نقش مسؤولیت فردی(من برای سالم زیستن چه باید بکنم) و مسؤولیت اجتماعی(ما برای سالم زیستن چه باید بکنیم، من برای سلامت آنچه که در اطرافم رخ می دهد، چه باید بکنم) افراد توجه شود.

شرایط، جریان و شانس های زندگی

- ❖ سبک زندگی افراد محسول ترکیبی از انتخاب ها، شانس ها و منابع در اختیار آنها می باشد.
- ❖ شرایط زندگی با منابع، جریان زندگی با الگوی رفتاری، سبک زندگی با الگوی اداره زندگی و شانس های زندگی با احتمال تطابق ساختاری سبک زندگی و شرایط زندگی در ارتباط است.
- ❖ شرایط محیطی (فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی،...) محیط زندگی افراد، از مهم ترین عوامل تعیین کننده سبک

سبک زندگی مردم، تصویری از فرهنگ آنهاست

- ❖ سبک زندگی مردم مجموعه‌ای از عناصر نهادین مؤثر در شکل گیری مدل رفتار، آرایش و سلایق آنها را در بر می‌گیرد.
- ❖ برخی معتقدند که سبک زندگی افراد مصنوع و تصویری از فرهنگ آنها است و اهمیت عامل انتخاب فردی نسبت به عوامل تعیین کننده محیطی کمتر است.



تعريف سبک زندگی سالم

- ❖ با استفاده از تعریف WHO می توان گفت سبک زندگی سالم راهی است برای زندگی سالم بر اساس الگوهای قابل تعریف رفتار که در تعامل بین ویژگی های فردی، روابط اجتماعی و شرایط محیطی زندگی افراد تعیین می شود.
- ❖ سبک زندگی سالم افراد متراծ است با مجموعه تصمیم های متخذده توسط آنها که بر سلامت شان تأثیر می گذارد و کم یا زیاد تحت کنترل آنها است.
- ❖ عادت های غیرسالم مردم موجب ایجاد مخاطرات بهداشتی خود خواسته برای آنها می شود و وقتی که این رفتارها موجب بیماری یا مرگ شود، می توان سبک زندگی قربانی را عامل مؤثر یا موجب بیماری یا مرگ او دانست.

عناصر مؤثر در اتخاذ یک سبک زندگی سالم

- ❖ تطابق مؤثر
- ❖ آموزش و یادگیری مادام العمر
- ❖ ایمنی فردی
- ❖ فعالیت های داوطلبانه
- ❖ حس هدفمند و معنادار بودن زندگی، معنویت و امید
- ❖ مرحله زندگی
- ❖ درک خطر

مرحله زندگی، درک خطر

❖ **مرحله زندگی:** درک افراد از یک سبک زندگی سالم در هر مرحله از زندگی تغییر می کند برای مثال سالمندی سالم به معنای برخورداری از اعتماد به نفس، مهارت های خودمراقبتی و پیشگیری از سقوط می باشد در حالی که برای جوانان شاید روآبط بین فردی عاری از خشونت، مدیریت استرس و رانندگی ایمن مهم ترین اجزای یک شیوه زندگی سالم باشد.

❖ **درک خطر:** به مرحله زندگی وابسته است. پیام های آموزش سبک زندگی سالم به جوانان اغلب حاوی این پیام است که رفتن به استقبال خطر برای سلامت آنها مضر است در حالی که رفتن به استقبال خطر از مقتضیات سنی آنهاست.

سبک زندگی جمعی

- ❖ ۵ عامل موثر بر رفتارهای سلامت افراد شامل فرآیندهای فردی؛ فرآیندهای بین فردی و بین فرد و سایرین؛ عوامل نهادی؛ عوامل اجتماعی؛ و سیاست های همگانی است.
- ❖ قرارگرفتن چهار عامل از این پنج عامل در خارج از حیطه فردی یعنی در محیط زندگی نشان دهنده اهمیت پیشتر مداخله های **محیطی** نسبت به مداخله در سطح فردی می باشد.
- ❖ تعریف سبک زندگی سالم نیازمند بررسی سبک زندگی جمعی افراد است و این امر به درک کامل روابط متقابل شرایط محیطی و رفتار فردی افراد در تامین، حفظ و ارتقای سلامت کمک خواهد کرد.

ابعاد سه گانه سبک زندگی سالم

❖ وقتی که واژه سبک زندگی سالم به کار برده می شود باید مؤلفه های بیانگر وابستگی متقابل افراد به یکدیگر و با محیط زندگی شان را نیز در برگیرد و انحصار این واژه در جنبه های رفتاری مؤثر بر ایمنی نظیر بستن کمر بند ایمنی صحیح نیست و نباید تنها به عنوان مجموعه ای از رفتارهای اصلاح پذیر فردی مشاهده شود.

❖ یک سبک زندگی سالم باید به عنوان تعریفی عمومی از رفتار افراد در سه بعد فردی، محیطی(خانواده، همسالان، محله، محل کار) و رابطه بین افراد و محیط زندگی آنان در نظر گرفته شود.

فرصت ها و محدودیت های انتخاب سبک زندگی سالم

- ❖ سبک زندگی سالم تلاشی است برای ایجاد تعادل منطقی و آگاهانه بین اقداماتی که هر فرد برای اصلاح یا بهبود سلامت خود، سلامت دیگران و سلامت محیط زندگی اش انجام می دهد.
- ❖ فرصت ها و محدودیت های انتخاب سبک زندگی سالم بسیار متفاوت هستند. اغلب افراد مایل به انتخاب گزینه های سالم هستند اما گزینه های انتخاب بسیاری از آنها محدود است.
- ❖ در انتخاب گزینه های سالم موجود عواملی نظیر آموزش، روابط بین فردی، هویت اجتماعی، هویت فردیت، توانایی های جسمی و روانی، موقعیت اجتماعی و جغرافیایی، اهداف نهایی، منابع مالی و بسیاری از عوامل دیگر موثر هستند.

افزایش گزینه های سالم در دسترس

❖ وقتی که سلامت به عنوان **محصول دسترسی فردی** مردم به گزینه های **سالم بیشتر** مورد ملاحظه قرار گیرد، پیوند موجود میان انتخاب شیوه زندگی سالم با شرایط زندگی و نیز ضرورت توجه جدی به روابط عملکرد فردی افراد و بافت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی محیط زندگی آنها واضح تر می شود.

❖ گزینه های سلامت، درون **فعالیت های روزانه کار، آموزش، روابط بین فردی، والدی و اجتماعی** جای می گیرند طوری که ممکن است به طور خاص به عنوان گزینه های سلامت تشخیص داده نشوند.

انتخاب اجباری گزینه های غیرسالم

- ❖ مردم اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و بر اساس شرایط اقتصادی خویش، دست به انتخاب می زند و برای افراد بروخوردار از درآمد و آموزش بالاتر فرصت انتخاب بیشتر است اما این بدان معنا نیست که همیشه رفتار سالم تری را انتخاب کنند.
- ❖ بسیاری از افراد برای رفع نیازهای چندگانه و رقابتی فردی و خانوادگی خود مجبورند دست به انتخاب هایی بزنند که گاه از سلامت آنها می کاهد.
- ❖ کارگری که مشغول نصب داربست فلزی در ارتفاع زیاد است با مخاطرات این کار آشناست اما برای امرار معاش راه دیگری ندارد.

ریشه های رفتاری سبک زندگی سالم

- ❖ بخشی از افراد به شیوه ای زندگی می کنند که می دانند سالم نیست اما می خواهند به نیازهای اصلی و فوری خود پاسخ دهند.
- ❖ به منظور مقابله با انتخاب سبک زندگی غیرسالم، باید عوامل محیطی مؤثر در زندگی آنها درک و تغییر داده شوند تا انتخاب گزینه های سالم تر امکان پذیر گردد.
- ❖ سلامت ریشه در تعامل پیچیده افراد با عوامل ساختاری (مثل آموزش و اشتغال)، عوامل اجتماعی و عوامل فرهنگی (مثل باورهای همسالان) دارد که به صورت خطرات یا عوامل حفاظتی خاص دیده می شوند. فشارهای جلب مشتری بازار و منابع مختلف اطلاعاتی نیز بر درک افراد از سلامت و خطر اثر می گذارند.

عوامل تعیین کننده انتخاب سبک زندگی سالم

- ❖ انتخاب سبک زندگی سالم، رفتاری اتفاقی و مستقل از ساختار و بافت جامعه نیست بلکه انتخابی متأثر از شانس های زندگی است. پنج عامل تعیین کننده مهم انتخاب سبک زندگی سالم شامل مهارت ها و صلاحیت های فردی، استرس، فرهنگ، روابط بین فردی و اجتماعی و احساس کنترل زندگی می باشد.
- ❖ تاثیر متقابل عواملی نظیر مجاورت افراد با عوامل خطر، میزان انعطاف پذیری اجتماعی و استعداد ژنتیک آنها موجب تجربه درجه های گوناگونی از سلامت و خطر در بین اقسام مختلف مردم می شود.
- ❖ سبک زندگی سالم به عنوان محصول تعامل بین انتخاب ها، مهارت ها، صلاحیت ها و عادت های افراد با موقعیت های اجتماعی، میزان آسیب پذیری و مجاورت آنها با عوامل خطر تعریف می شود.

تأثیر هنجارهای اجتماعی بر سبک زندگی سالم

- ❖ هنجارهای اجتماعی و استانداردهای رفتاری انتخاب فردی مردم را محدود می کنند. رعایت هنجارهای جامعه، تجسم برخورداری افراد از سلامت و پذیرش اجتماعی است و بی اعتمایی به آنها بسیار مشکل می باشد.
- ❖ رفتار اعضای یک جامعه و حتی مقاومت آنها در برابر انجام رفتاری هنجار به درجات متفاوتی فرهنگ و ارزش های آن جامعه معین را منعکس می سازد.
- ❖ رفتار هر فرد اعلامیه ای است درباره جامعه او و مسائل مهم مورد توجه در آن جامعه نظیر طبقه اجتماعی، روابط خانوادگی، چرخه زندگی و زیبایی شناسی.

احساس کنترل زندگی و موفقیت

- ❖ احساس کنترل زندگی و موفقیت یکی دیگر از مؤلفه های مهم انتخاب سبک زندگی سالم است. مطالعه ویتنهال در مورد مرگ و میر و بیماری کارمندان انگلیسی نشان داد که نداشتن کنترل بر شرایط کار عامل مهمی در ابتلای جمعیت مذکور به ضعف سلامت و بیماری قلبی بود.
- ❖ در تحقیق بروونر **سطح بالای استرس** نشان دهنده عدم کنترل طولانی مدتی بود که موجب اضطراب و احساس نامنی می شد. او استرس را مسؤول دامنه گسترده ای از تغییرات فیزیولوژیک شامل افسردگی، استعداد ابتلای به عفونت، دیابت، پرفشاری خون و خطر بیشتر حمله قلبی می دانست.

قدرت کنترل زندگی و محیط حمایتی

- ❖ ناتوانی عامل خطری برای سلامت است و در مقابل توانمندسازی مردم راهبردی برای ارتقای سلامت آنها است.
- ❖ والراشتاین معتقد بود **فقدان قدرت کنترل زندگی** موجب افزایش بیماری در شهروندانی می شود که بسیاری از تقاضاهای شان بی جواب مانده، به طور مزمن در شرایط حاشیه ای قرار گرفته اند و یا فاقد منابع، حمایت ها یا توانایی های لازم برای توسعه کنترل شان بر زندگی هستند.
- ❖ **یک محیط حمایتی**، احساس تعلق و برخورداری از ارزش را در افراد ایجاد می کند که چنین احساسی از استرس و انزوای آنها می کاهد، قدرت کنترل آنها را افزایش می دهد و موجب ارتقای سلامت شان می شود.

برخورداری از مقام اجتماعی و احساس کنترل

- ❖ وابستگی و تعلق به یک گروه اجتماعی موجب می شود مردم مراقبت شدن، دوست داشته شدن و محترم شمرده شدن را احساس کنند.
- ❖ برخورداری از چنین احساس تعلقی موجب احساس **جایگاه اجتماعی مناسب** و قدرت کنترل می گردد که اثر حفاظتی این دو عنصر برای ارتقای سلامت مردم بسیار قوی می باشد.

چالش های تمرکز بر جامعه برای ترویج سبک زندگی سالم

- ❖ تمرکز بر جامعه به عنوان کانونی ایده ال برای ارتقای سلامت مردم با چالش هایی نظیر توزیع قدرت در گروه ها و یا خارج از گروه ها، شبکه سازی، کنترل و تحدید آزادی های فردی مردم رو به رو می باشد.
- ❖ یکی از بزرگترین چالش ها، ایجاد امتداد منطقی بین فرد و جامعه و نیاز رسیدن به تعادل معقول بین تلاش در سطح فرد و جامعه می باشد.

فیزیولوژی انسان، اصل لذت و فقر و بیماری

- ❖ برخی از انتخاب های مردم متأثر از ویژگی های فیزیولوژیک آنها است و به سادگی مغلوب نمی شود.
- ❖ تایگر معتقد بود که انسان ها در جستجوی لذت و دوری از درد هستند اما بسیاری از رفتارهای سالم به صورت نیاز به دست برداشتن از یک لذت آنی ظاهر می شود.
- ❖ استوارت معتقد بود که احتمال درگیری افراد که با فقر یا بیماری زندگی می کنند، در رفتارهای مخاطره آمیز بیشتر است چون لذت تأمین شده از چنین رفتاری، اغلب موجب دوری و رهایی موقت آنها از شرایط دشوار زندگی شان می گردد.

درماندگی آموخته شده

- ❖ افرادی که درباره خودشان تفکر مثبتی ندارند یا تأثیر تلاش خود را در ایجاد تغییر احساس نمی کنند، **چرا باید شیوه زندگی سالم را برگزینند؟**
- ❖ مردم وقتی وارد کارهای اجتماعی می شوند که باور کنند تلاش شان بی فایده نخواهد بود چون در حالت **درماندگی آموخته شده**، آنها نمی توانند هیچ کنترلی بر محیط زندگی خود داشته باشند.
- ❖ اگر مردم معتقد شوند که نمی توانند بر جنبه های مختلف زندگی خود اعمال کنترل نمایند، **تغییر رفتارشان برای کنترل سلامت خود، خانواده و جامعه ای** که در آن زندگی می کنند، بعید به نظر می رسد.

حمایت و بستر اجتماعی سبک زندگی سالم

- ❖ امروزه، جامعه ما را با مجموعه فشرده‌ای از انتخاب‌ها و با این چالش که کدام انتخاب صحیح است، رو به رو ساخته و بسیاری از افراد قدرت تمیز میان پیام‌های متضاد رسانه‌ها و سایر منابع اطلاعاتی را ندارند و به سمت تجربه لذت فوری رفتارهایی کشیده شوند که در دراز مدت عواقب منفی را برای آنان به بار می‌آورد.
- ❖ موضوع انتخاب سبک زندگی سالم چالش اجتماعی رو به رشدی است. در بسیاری از جوامع طیف وسیعی از انتخاب‌ها / کالاهای دسترسی گستردۀ به رفتارهای مخاطره‌آمیز با عواقب طولانی مدت (نظیر اعتیاد، خشونت و ایدز) وجود دارد.
- ❖ حمایت یا فقدان حمایت و بستر اجتماعی برای یک رفتار سالم، از عوامل موثر در سلامت مردم است.

رویکردهای سه گانه ترویج سبک زندگی سالم

- ❖ رویکردهای متفاوت ترویج سبک زندگی سالم می توانند در راستای تغییر رفتار فردی مردم، تغییر برخی از شرایط محیطی و یا تغییر روابط بین فردی و یا روابط بین فرد با گروه ها یا جامعه اعمال شوند.
- ❖ تلاش های ارتقای سلامت مردم گاه برای افزایش رفتارهای سالم اعمال می شوند و گاه در راستای افزایش رفتارهای منتهی به سلامت هستند.
- ❖ امروزه، اکثر راهبردهای تغییر یا تقویت سبک زندگی سالم در سطح فردی هدف گذاری می شوند اما شواهد زیادی در مورد اثربخشی راهبردهای گروهی در بین همسالان جوان در معرض خطر و راهبردهای اجتماعی مثل وضع قوانین راهنمایی و رانندگی وجود دارد.

مداخلات چندسطحی برای ترویج شیوه زندگی سالم

- ❖ اصلاح برخی از معضلات سلامت هم زمان با تلاش برای تغییر یک رفتار فردی ویژه نیازمند وضع قوانین مناسب است.
- ❖ برخوردهای کوتاه مدت فردی بدون مداخلات پایدار اجتماعی، کمتر موجب تغییر هنجارهای فرهنگی موثر در سلامت می‌گردد یا تداوم می‌یابد.
- ❖ تغییر هنجارهای فرهنگی موثر در سلامت مردم اغلب نیازمند **تأمین منابع مالی** است. **مدیریت های منتخب جوانان** نقش مهمی در موفقیت مداخله‌های ارتقای سلامت آنها دارند.
- ❖ **مشارکت افراد** در تعیین اهداف نهایی، طراحی راهبردها، اجرا و ارزشیابی مداخلات ارتقای سلامت جامعه بسیار مهم است.

انتخاب مداخلات موثر در گروه هدف

- ❖ باید دید مداخله انتخابی تاثیری بر گروه هدف تعیین شده، دارد یا نه؟ افرادی که از حداقل منابع برخوردارند، برای رعایت یک سبک زندگی سالم بیش از آموزش‌های سنتی نیازمند حمایت ساختاری، مالی و اجتماعی هستند.
- ❖ بدون تامین نیازهای روزمره زندگی، افراد فقیر تمایل یا قدرت توجه به اصول پیشگیرانه‌ای که به آنها آموخته می‌شود را ندارند.
- ❖ بدون مشارکت و رهبری سازمان‌ها و تشکل‌های مردمی، مداخلات توسعه جوامع سالم دوام نیافته و پایدار نمی‌ماند.

اطلاع رسانی به تنها یی کافی نیست

- ❖ برخی معتقدند اطلاع رسانی درباره فواید و مخاطرات بهداشتی یک رفتار از طریق رسانه های ارتباط جمی در تغییر رفتار مردم مؤثر خواهد بود. اگرچه اطلاعات می تواند موجب افزایش دانش افراد شود اما چنین مداخله ای به تنها یی به ندرت تأثیر مهمی بر رفتار آنها خواهند داشت.
- ❖ اغلب اطلاعات بهداشتی با مجموعه ای از تجارب واقعی زندگی مردم رقابت می کنند.
- ❖ تلاش برای تأمین اطلاعات بهداشتی باید با سیاست های همگانی و خدمات بهداشتی که تجارب افراد را اصلاح می کنند، همراه شود.

بازاریابی اجتماعی برای ترویج سبک زندگی سالم

- ❖ منظور از بازاریابی اجتماعی برای ترویج سبک زندگی سالم تغییر نگرش ها، رفتار ها و هنجارهای فرهنگی مرتبط با زندگی سالم با انتخاب پیام های ویژه می باشد.
- ❖ بسیج های بازاریابی اجتماعی برای تأثیر بر سبک زندگی مردم، بیشترین موفقیت را در تغییر رفتار افراد با سوادتر، دارا تر و با درآمد بیشتر به دست می آورند.
- ❖ بسیج های بازاریابی سبک زندگی سالم بر افراد آسیب پذیر کمترین تأثیر را داشته و می تواند موجب افزایش شکاف عدالت در جوامع شود.

دلایل خاموشی زودرس پیام های سبک زندگی سالم رسانه های ارتباط جمعی

- ✓ این پیام ها اغلب برای افرادی خوشایند هستند که پیش زمینه و تمايل به تغيير را داشته باشند.
- ✓ مردم به اين پیام ها مقاوم می شوند چون معتقدند تبلیغات طبل توخالی است.
- ✓ تبلیغات بخش خصوصی که مغایر با پیام های سبک زندگی سالم است متکی بر تحقیقات کیفی مردم و جامعه شناختی است.
- ✓ مردم به ندرت پذیرای اعمال فشار برای تغيير رفتار خود هستند و اغلب در برابر چنین فشاری ایجاد مقاومت می شود.
- ✓ تبلیغات تجاری موجب خلق نمایی مقتدر و دارای قدرت انتخاب از فرد می شود اما در واقعیت مردم همیشه دارای قدرت انتخاب نیستند.
- ✓ تاثیر پیام های نامطبوع، غمگین یا بیش از حد پدرسالارانه در مقایسه با نماها و کالاهای لذت بخش تجاری، کمتر است.

تغییر رفتار فردی برای ترویج سبک زندگی سالم

- ❖ مداخله های ترویج سبک زندگی سالم در سطح فردی ممکن است **مستقیم** باشد(برای مثال از طریق مشاوره فردی یا مشاوره در گروه های کوچک) و یا **غیرمستقیم** باشد آن طور که در ارتباطات برای سلامت دیده می شود.
- ❖ این مداخله ها متکی بر طیف گسترده ای از مدل های مرتبط با **دانش، نگرش و رفتار** می باشند.
- ❖ بسیاری از پژوهش ها در زمینه تغییر رفتار فردی متمرکز بر **اعتقاد، رفتار جنسی و بستن کمربند** ایمنی است.
- ❖ **نقطه قوت** رویکردهای تغییر رفتار فردی در آن است که آنها می توانند برای افراد یا جماعت های هدف ویژه طراحی شوند.

رویکردهای محیطی برای ترویج سبک زندگی سالم

- ❖ رویکردهای محیطی ترویج سبک زندگی سالم متکی بر این باورند که عوامل محیطی (خارج از حیطه فرد)، قوی ترین عوامل تعیین کننده سلامت مردم هستند.
- ❖ رویکردهای محیطی، **محیط زندگی** را به عنوان یک قادرساز یا مانع رفتار سالم می داند. محل های کار، مسیرهای دوچرخه سواری، پارک ها و زمین های بازی و سیاست ها و قوانین حامی سلامت موجب تقویت محیطی سبک زندگی سالم می شوند.
- ❖ رویکردهای محیطی ترویج سبک زندگی سالم، سعی در توسعه سیاست های شهری سالم، توسعه محیط های حمایتی و کاهش شکاف عدالت در سلامت دارند.

نقاط قوت و ضعف رویکردهای محیطی

- ❖ **نقاط قوت** رویکردهای محیطی ترویج سبک زندگی سالم آن است که چنین رویکردهایی دارای استعداد تأثیر بر همه مردم هستند و نیازمند تلاش مداوم فردی آنها نیستند.
- ❖ محدودیت رویکردهای محیطی ترویج سبک زندگی سالم آن است که اغلب تفاوت های فردی و گروهی مردم در پاسخگویی به اقدامات محیطی را نادیده می گیرند بنابراین ممکن موجب تشديد شکاف عدالت در سلامت شوند.
- ❖ رفع محدودیت های رویکردهای محیطی نیازمند تعیین دقیق تر اهداف و نیز دقت بیشتر در وابستگی متقابل بین رفتارهای فردی مردم و منابع ساختاری و اجتماعی مورد نیاز آنها برای اتخاذ یک سبک زندگی سالم است.

پاسخ های فردی و اجتماعی در ترویج سبک زندگی سالم

- قراردادن مسؤولیت مطلق تغییر روی فرد، پاسخ کاملی نیست چون بیش از رویارویی با شرایط اجتماعی تقویت کننده رفتار غیرسالم، فرد قربانی را سرزنش می کند.
- پاسخ های اجتماعی در ترویج سبک زندگی سالم می توانند موجب تقویت توان فردی مردم برای ارتقای سلامت گردند البته خود جامعه نیز می تواند از سلامت فردی آنها بکاهد.
- طبق گزارش هولدر مشکل الکلیسم، فقط محصول رفتار افراد در معرض خطر نمی باشد بلکه بیشتر نتیجه ساختارها و تعاملات پیچیده اجتماعی فنگ عوامل اقتدار محدود حاصل است.

مهارت فردی یا انتخاب جمعی

- ❖ بر مبنای تفکر وابستگی متقابل، سبک زندگی سالم کمتر به عنوان مهارت های فردی اکتسابی آنها و بیشتر به عنوان انتخاب مسیری مشترک برای خلق محیطی حمایتی برای برخورداری از یک زندگی سالم درک می شود.
- ❖ تأثیر جامعه بر سلامت افراد، تک بعدی نیست(جامعه بر سلامت فرد موثر است) بلکه دو بعدی(هر فردی سلامت جامعه را تقویت یا تضعیف می کند و بر سلامت دیگران مؤثر است) و با ارتباط درونی(سلامت جامعه و اعضای آن جدایی ناپذیر است) می باشد.

وابستگی متقابل و سبک زندگی سالم

❖ نوسازی مفهوم سبک زندگی سالم بر اساس شرایط محیطی، مشابه بازسازی مفاهیم موجود در حیطه استرس است. امروزه مقابله با استرس از مفهومی فردی (چگونه من به تنها یی با استرس مقابله کنم) به فرآیندی جمعی (چگونه ما با استرس مقابله کنیم و چگونه دیگران بر میزان استرس ما اثر می گذارند) تبدیل شده است. تم اصلی این تغییر، در مفهوم **وابستگی متقابل** و شواهد فزاینده موجود در زمینه تاثیر آن بر انعطاف پذیری افراد و انتخاب سبک زندگی سالم است.

❖ هویت، انتخاب ها و شیوه زندگی هر فرد تا حد زیادی با توجه به **وابستگی متقابل** او به دیگران و محیطی که در آن زندگی می کند، تعریف می شود.

❖ **وابستگی متقابل** به معنای **همبستگی افراد با هم و با محیطی** است که در آن زندگی می کنند.

جامعه سالم، وابستگی متقابل

- ❖ در جوامع پیش صنعتی، شهروندان برای بقا نیازمند تعاون و اشتراک مساعی بودند اما با صنعتی شدن جوامع و تغییرات حاصل از آن، ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی از استقلال شهروندان و تاکید آنها بر منافع فردی حمایت می‌کنند.
- ❖ پرورش مفهوم وابستگی متقابل، نیازمند آن است که جامعه به عنوان کانونی برای وابستگی متقابل شهروندان به یکدیگر و به جامعه ای که در آن زندگی می‌کنند ارزش گذاری شود، جایی که شهروندان احساس کنند بخشی از یک جامعه سالم و عاملی برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت آن هستند.

برنامه‌ای جامع، فردی و محیطی و چندسطحی

- ابتکارهای آموزشی که یک علامت یا رفتار خاص منفی را هدف قرار می‌دهند، اگر بدون توجه به تصویر بزرگتر سبک زندگی سالم و عوامل تعیین کننده آن طراحی شوند، از موفقیت کمتری برخوردار خواهند بود.
- در ترویج سبک زندگی سالم لازم است جامعه به عنوان سیستمی پیچیده، پویا و تعدیل کننده مؤثری برای کاهش شانس رفتارهای مخاطره آمیز مردم دیده شود.
- احتمال موفقیت ترکیبی از راهبردهای فردی و محیطی ترویج سبک زندگی سالم در بین مردم بیشتر است.

توسعه سرمایه اجتماعی برای ترویج سبک زندگی سالم

- ❖ طبق تعریف لاموس **مداخله محیطی** کل جامعه را از طریق طراحی و توسعه مداخلاتی که برای تعدیل رفتار فردی شهروندان طراحی شده اند، اصلاح می کند.
- ❖ اهمیت اقدام محیطی برای ارتقای سلامت مردم از **طریق ایجاد شبکه های اجتماعی و خلق سرمایه اجتماعی** به طور گسترده ای شناخته شده است.
- ❖ سرمایه اجتماعی **محصول تعامل روزانه شهروندان با یکدیگر** در ساختارهایی نظیر خانواده، گروه های مدنی و مذهبی، شبکه های اجتماعی غیررسمی است که بر اساس هنجارهای داوطلبی، نوع دوستی و اعتماد خلق می شود.

توسعه چارچوبی مفهومی برای وابستگی متقابل

- ❖ توسعه چارچوبی مفهومی برای وابستگی متقابل نیازمند توجه به تأثیر متقابل مردم در مقابله با انواع مسایل بهداشتی در درون جامعه شان و نیز همکاری آنها با یکدیگر می باشد.
- ❖ فرآیندهای محیطی ترویج سبک زندگی سالم باید تسهیل کننده آموزش مهارت هایی باشد که به ایجاد سرمایه اجتماعی کمک می کنند.
- ❖ همکاری شهروندان یک محله در زمینه منافع بهداشتی مشترک شان، شبکه ها و پیوند های اجتماعی آنها را قوی تر می سازد و سرمایه اجتماعی حاصله بر سلامت آنها تأثیر می گذارد.

آموزش مهارت های سازشی و توسعه راهبردهای سازشی

- ❖ ترویج سبک زندگی سالم باید در برگیرنده آموزش مهارت های سازشی، تامین منابع سازش و توسعه راهبردهای سازشی در چشم اندازی از وابستگی متقابل باشد.
- ❖ هم زمان با پیچیده شدن چهارچوب مشکل سلامت مورد نظر، سطح اقدام نیز پیچیده تر می شود چرا که مردم نیازمند منابع بیشتری برای رویارویی با آن می شوند.
- ❖ درک سطح اقدام جمعی مورد نیاز برای رویارویی مؤثر با هر مسئله ای، یک مهارت سازشی مهم می باشد.

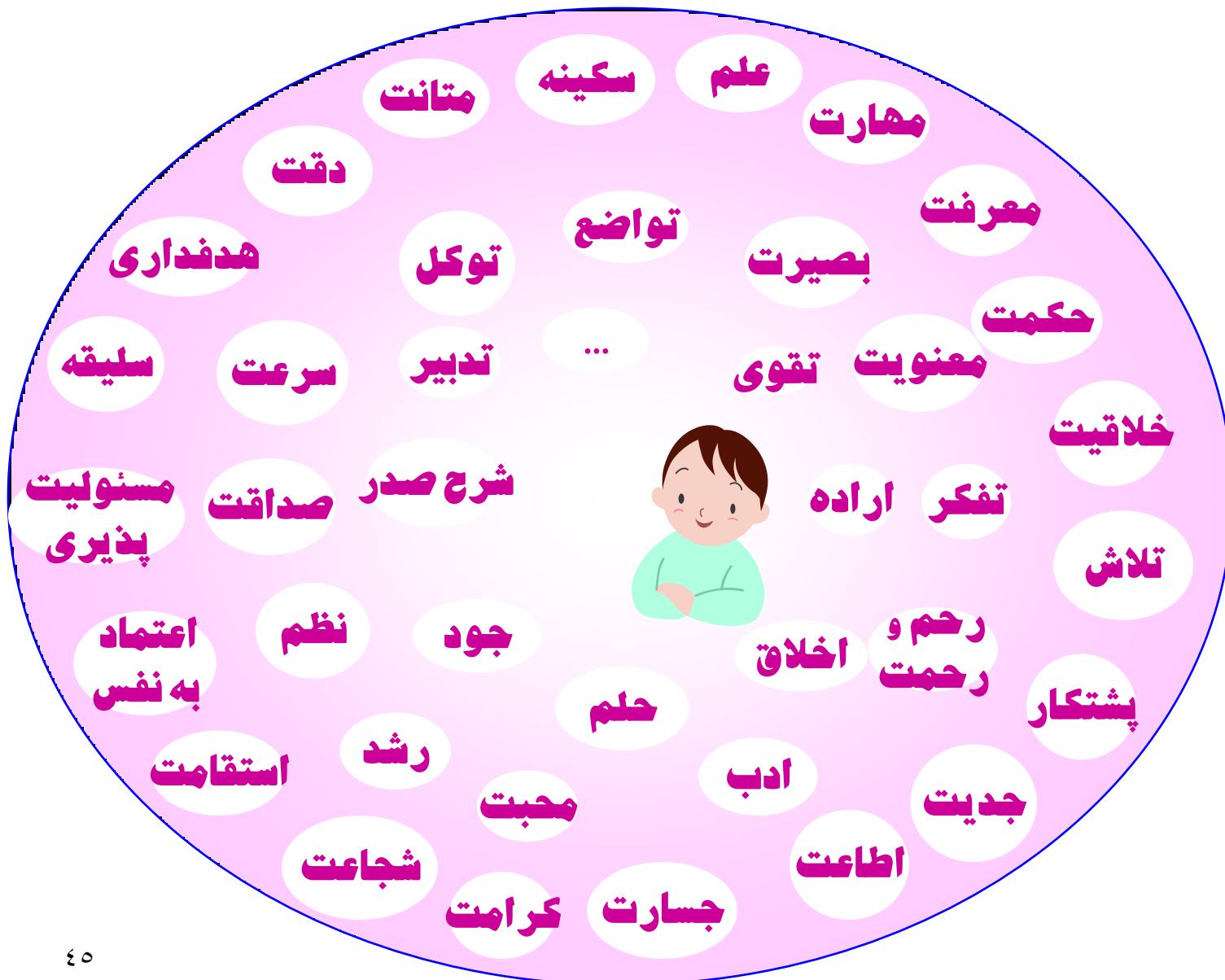
افزایش ظرفیت جامعه برای ترویج سبک زندگی سالم

- ❖ ظرفیت جامعه به معنای میزان توسعه و تعهد نهاد جامعه برای ارتقای سلامت می باشد.
- ❖ در جامعه با ظرفیت، یک فرهنگ عمومی قوی حامی سلامت، تعهد افراد به تلاش برای ارتقای سلامت خود، خانواده و جامعه را افزایش داده و موجب ارتقای سلامت همگانی می شود.
- ❖ در یک جامعه با ظرفیت، تعامل افراد با هم و با جامعه موجب افزایش سرمایه اجتماعی، همبستگی اجتماعی و سلامت عمومی می گردد، سلامت به منبعی فردی و جمی برای توسعه پایدار جامعه تبدیل می شود و سلامت افراد و کل جامعه نیز بهبود می یابد.

هدف نهایی ترویج سبک زندگی سالم

- ❖ هدف نهایی ترویج سبک زندگی سالم، توسعه چارچوبی موثر برای افزایش وابستگی متقابل افراد به یکدیگر و به محیط زندگی شان مبتنی بر توانایی‌ها، قدرت‌ها و انتخاب‌های فردی و نیز فرصت‌ها و موقعیت‌های برابر محیطی است. بهینه سازی منابع زندگی سالم در دسترس مردم و توزیع عادلانه آنها نیز مهم است.
- ❖ توسعه چارچوبی منطقی برای وابستگی متقابل افراد به یکدیگر و به محیط زندگی شان شامل تعیین سطح اقدام جمیع مورد نیاز برای رویارویی مؤثر افراد با یک مساله سلامتی است.
- ❖ سبک زندگی سالم باید در برگیرنده تعادلی منطقی بین استقلال فردی افراد و تعامل آنها با جامعه باشد.

ابعاد سبک زندگی

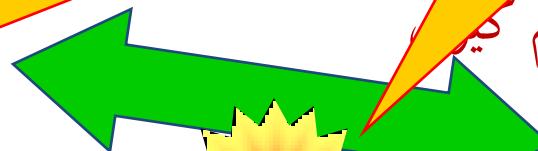


موتور اصلی جامعه در تصمیم‌گیریها و رفتارهای جامعه

یعنی : یک تصمیم جامعه که منجر به یک رفتار مشخص در کل جامعه می‌شود، توسط آحاد جامعه و در تصمیم‌گیری و رفتار تک تک (نه همه) آنها شکل می‌گیرد.

موتور اصلی جامعه :
دروند شدن تصمیم‌گیری در وجود عموم افراد جامعه و کل رفتار ناشی از تصمیم‌گیری انجام شده در جامعه

بستر و فضای تصمیم‌گیری



نا خودآگاه

بستر و فضای تصمیم‌گیری



کل جامعه

خودآگاه

یعنی : نهادینه شدن تصمیم‌گیری جامعه در درون وجود افراد

چگونه یک رفتار یکپارچه و یک روح واحد؟

وظیفه ما چیست؟

بے عنوان یک مسئول؟

بے عنوان یک سیاستگذار؟

بے عنوان یک شهروند؟

بے عنوان یک مربی یا معلم؟

بے عنوان یک مدیر؟

بے عنوان یک بسیجی؟

بے عنوان یک محقق؟

بے عنوان یک رهبر مذهبی؟

بے عنوان یک مادر یا پدر؟

از کجا شروع کنیم؟

انَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

خداوند سرنوشت هیچ کس را تغییر نمی دهد

مگر اینکه خودش بخواهد.

از خودمان شروع کنیم

از چه کسی الگو بگیریم؟

پیامبر اسوه حسنہ است یعنی در

شخصیت رسول خدا خصوصیاتی است

که آن را می توان الگو و سرمشق سپک

زندگی قرار داد.

چگونه باشیم؟

مسلمان ایرانی باید الگوی سبک زندگی سالم

در جهان باشد.

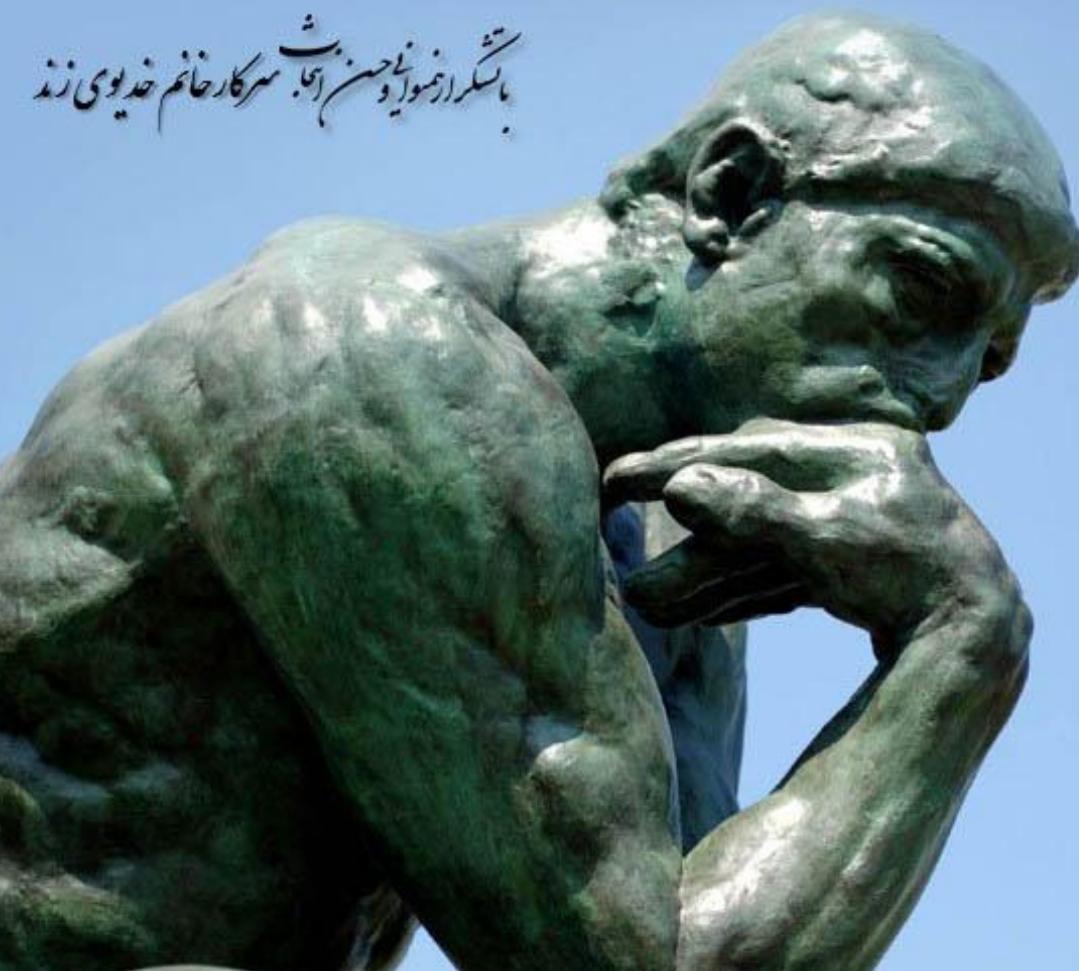
بسیجی الگوی زندگی سالم

چگونه به دیگران کمک کنیم؟

به سرنوشت یکدیگر علاقمند باشیم

آخر به معروف و نهی از منکر

۲۷۹
دی و لیسته
دکتر عباسزاده



با شگر از همای دوستی و حسن نیت سر کار خانم خدیوی زند

اکرم های خور فک
نه فک
ب دروغ فک
شی فک!
دکتر والتر لیپمن

دکتر والتر لیپمن

چالش ها ترویج سبک زندگی

۱. داشتن آگاهی به تنهایی منجر به تغییر رفتار نمی شود
۲. داشتن استراتژیهای کوتاه مدت تاثیر بسیار محدودی خواهد داشت
۳. بسیج های اجتماعی تاثیر زیادی روی سبک زندگی دارد
۴. تمامی مردم باید در این موضوع نقش خود را ایفا کنند.
۵. رواج سبک زندگی سالم در رفتار رهبران، افراد کلیدی، رسانه ها، و

الگوهای اجتماعی

۶. حمایت و تشویق جامعه از خصیصه های سالم سبک زندگی
۷. تأکید بر رفتارهای محدود و نه یک تصویر بزرگی از سبک زندگی
۸. استفاده نکردن از استراتژیهای مختلف

۹. مقطوعی بودن مداخلات

دلنوشته ششم
۲۷۵
دکتر عباس زردار



راہی

و حوددارد...!

ماشگردانی و حسنی از عباد
دوست و بخمار عزیز چناب آفایی مددی فلاحی زندگی

چه باید کرد؟

- ❖ باز تعریف مفهوم شیوه زندگی سالم:
- ❖ بازنگری رویکردهای مورد استفاده در ترویج شیوه زندگی سالم: تغییر نگرشها
- ❖ توسعه تحقیقات مرتبط با سبک زندگی
- ❖ تصویب سیاست های مناسب
- ❖ سرمایه گذاری برای ترویج شیوه زندگی سالم
- بکارگیری پیام های موثر در آموزش
- پاداش دادن به رفتارهای سالم مثل تقدیرنامه، پول، جایزه، معرفی قهرمانان و سفیران سلامت، الگوسازی و ...

- معرفی گروه های مبتکر
- رسانه ها باید مروجه سبک زندگی
- حمایت از پروژه های کیفی مثل جوامع سالم. مدارس سالم. محل های کار سالم. روستای سالم و ...
- حمایت از ابتكارات جامعه محور
- بسیج منابع انسانی داخلی و خارجی برای همکاری مشترک با یکدیگر
- ایجاد ساختارهای اجتماعی نظیر سازمان های مردم نهاد

- ارزیابی راهکارهای موجود شیوه زندگی
- بررسی نتایج مداخلات شیوه زندگی
- ایجاد شاخص‌ها و معیارهای جدید (همکاری با دیگران، ظرفیت جامعه، فرهنگ سلامت جوامع، افرادی که باید تغییر کنند)
- استفاده از لنز شیوه زندگی سالم برای تصویب سیاست‌های موثر بر سبک زندگی سالم شهروندان
- تضمین کاهش چالش‌های زندگی روزمره مردم به ویژه اقشار آسیب‌پذیرتر (نظیر معلولان، کودکان، جمعیت‌های پنهان)
- درگیرنمودن سیاست‌گذاران در اختصاص بودجه مناسب برای ترویج سبک زندگی سالم

نهار را نغیر عادت نمای، تکرار رفتارهای تازه است.

وین دایر

بائگ رخمو نیو اسپرینچ جناب آفای آون

نگرش و چگونگی تغییر آن



تعریف نگرش

60

❖ تمايلی کم و بيش ثابت است نسبت به واکنش مثبت

يا منفي در برابر افراد يا اشیاء، از جمله عوامل مربوط

به شیوه زندگی (تغذیه و ورزش)

تعریف نگرش(ادامه)

61

- ❖ نگرش، برخاسته از فرهنگ مادی و معنوی جامعه، خانواده، ارزشها و آرمانهاست.
- ❖ نگرش ها از محرک هایی که در پیرامون ما قرار دارند، شکل می گیرند و پس از تشکیل بر عواطف و احساسات و شناخت ما اثر می گذارند.
- ❖ از آنجا که نگرش منشا کلیه رفتارهای فردی و اجتماعی است ناچار هستیم برای دگرگون کردن نگرش ها آنها را بشناسیم.

تعريف نگرش (ادامه)

62

❖ نگرش‌ها از سه مولفه عمدی تشکیل می‌شوند :

مولفه شناختی: باورها، دانش، و دیدگاه‌های فرد در مورد اشیاء

مولفه عاطفی: احساس و هیجان فرد درباره شخص یا شیء

مولفه رفتاری: مقاصد یا گرایش‌های رفتاری خاص در قبال اشیاء

شکل گیری نگرش ها

63

کودکان بدون گرایش به یک دیدگاه خاص سیاسی، فرهنگی و بهداشتی به دنیا می آیند، آنها دیدگاه های خود را با گذشت زمان فرا می گیرند. ماهیت این فراگیری را می توان با شرطی سازی ابزاری، سرمشق گیری و تجربه مستقیم تبیین کرد.

شکل گیری نگرش ها(ادامه)

64

- شرطی سازی ابزاری:

واژه کلیدی برای توصیف این فرایند «تقویت» یا «پاداش» است. در طی یک دوره چند ساله کودکان به تدریج بسیاری از نگرش های والدین، کودکان بزرگتر و دیگر افراد مهم را از طریق مواجهه مستمر با برنامه های تقویت و تنبیه فرامی گیرند.

شکل گیری نگرش ها(ادامه)

65

- سرمشق گیری:

واژه کلیدی این فرایند «الگو برداری» است، کودکان برای بدست آوردن اطلاعات، پیوسته به رفتار بزرگسالان نگاه می کنند.

- تجربه مستقیم:

بسیاری از افراد نظر دیگران درباره یک موضوع یا شخص را به آسانی نمی پذیرند و به تجربه مستقیم نیازمندند.

شکل گیری نگرش ها(ادامه)

66

• خلاصه آن که شکل گیری نگرش، نخست به صورت فرایند یادگیری آغاز می شود. اما وقتی نگرشی شکل گرفت، اصل همسانی شناختی اهمیت فزاینده ای می یابد، یعنی فرد اطلاعات تازه رسیده را بر حسب آنچه قبلا آموخته است تفسیر می کند. اطلاعات ناهمسان را انکار و اطلاعات همسان را به آسانی می پذیرد.

«این فرایند مداوم و دائمی است»

نظریه سه مرحله‌ای لوین در دگرگون کردن نگرش‌ها



۱- انجمادزایی:

68

کورت لوین معتقد است وقتی که نگرشی در جامعه شکل گرفت قاعده‌تا تحت تاثیر چند فشار است:

- یک دسته فشارهایی هستند که قصد دارند نگرش را تغییر دهند.
- دسته دیگر قصد دارند آن را محکم تر جلوه دهند.

هر نگرش حالتی شبیه یک باسیل دارد که گاه به دور خود پوسته محکمی می‌بندد و با آن پوسته محکم می‌خواهد از خود محافظت کند. کورت لوین معتقد است در این مرحله ما باید انجمادزایی کنیم؛ یعنی درواقع اول «چفت و بسته‌ها را بگشاییم» و برای گشودن بسته‌ها باید دو کار انجام دهیم: اطلاع رسانی و شیوه‌های اغنایی که هر دو از رسالت‌های ارتباطات هستند.

۲- جایگزینی:

69

یکی از دشواری‌هایی که در عمل برنامه ریزی کشورهای جهان سوم به ویژه در ابعاد تغییرات فرهنگی با آن مواجه می‌شویم، وجود شکافی بین این دو مرحله است؛ یعنی ممکن است ضربه اول را خیلی خوب وارد کنیم و تغییر نگرش جدید به درستی جایگزین نشود دوباره احتمال برگشت به نگرش قبلی بسیار خواهد بود.

۳- انجاماد مجدد:

70

- نگرش‌ها همیشه حالت ارتجاعی و بازگشت پذیر دارند پس برای اینکه حالت برگشت پذیری را کم کنیم باید به نگرش به وجود آمده چفت و بست بزنیم تا مجدداً به نگرش اول برنگردد. در اینجا نقش رسانه اهمیت پیدا می‌کند.

عوامل ناکامی در تغییر نگرشها کدامند؟

71

واکنش مخالف: (reactance) دفاع از آزادی شخصی خود.

عکس العملی منفی به تلاش کسانی که می خواهند آزادی ما را محدود کنند تا به گونه ای رفتار کنیم که آنها می خواهند.

پیش آگاهی: (forewarning) مثلا بدانیم که یک سخنران سیاسی می خواهد رای ما را به دست آورد.

اجتناب گزینشی: (selective avoidance) از هر گونه اطلاعاتی که با نگرشها می در تضاد باشد، اجتناب می کنیم.



پیامد تغییر نگرش:

73

تغییر در نگرش، از راه انتقال پیام های متقادعه کننده امکانپذیر است و به منظور برقراری یک ارتباط های متقادعه کننده موثر، باید ۴ عوامل در نظر گرفته شود:

- برقرار کننده ارتباط
- ارتباط
- گیرندگان ارتباط(مخاطبان)
- رسانه یا وسیله ارتباط

ویژگی های برقرار کننده ارتباط:

74

- قابلیت قبول – که به «شخص» او بستگی دارد. مخاطبان احتمالاً از فردی که او را متخصص می‌دانند بیشتر تأثیر می‌پذیرند. وقتی یک فیزیولوژیست برنده جایزه نوبل پیامی را عرضه می‌کند که ساعات خواب معینی برای سلامتی لازم است، اثر آن خیلی بیشتر از وقتی است که این پیام را یک مدیر هتل عرضه کند.
- قابلیت اعتماد – که به «نیت» او بستگی دارد.

ویژگی های برقرار کننده ارتباط(ادامه):

75

- دوست داشتنی بودن - جذابیت جسمی و داشتن صفات شخصیتی مثبت، عاملی مهم در متقادع کننده بودن فرد است.
- شباهت پیام دهنده به پیام گیرنده - مثلاً یک پیام رسان دانشجو می تواند دانشجویان را بیشتر تحت تاثیر قرار دهد.

ویژگی های برقرار کننده ارتباط(ادامه):

76

- سرعت ارائه پیام - افرادی که هنگام ارائه پیام به سرعت صحبت می کنند، نسبت به آنها بی که تمایل دارند آهسته تر صحبت کنند، متقادع کننده تر تلقی می شوند. این امر ممکن است ناشی از این احساس باشد که اشخاصی که سریع صحبت می کنند خودشان موضوع را به خوبی می دانند و برایش اهمیت زیادی قائل اند.

ویژگی های ارتباط (ماهیت پیام):

77

- نوع استدلال (یکطرفه / دوطرفه) - اگر افراد عموماً صمیمی بوده و به گوینده علاقه مند باشند، بهتر است تنها یک طرف استدلال مطرح شود، زیرا بر جسته کردن موضوع مخالف هدف را برآورده نخواهد کرد. اما اگر مخاطبان نسبت به گوینده بی تفاوت یا مخالف باشند، بهتر است که نخست نظر مخالف مطرح شود و سپس به گونه موفقیت آمیزی به آن حمله شود.

ویژگی های ارتباط (ادامه):

78

- تکرار پیام - مواجهه مکرر با یک محرک (پیام) آن هم به تدریج و با فواصل کوتاه ، موجب نوعی آشنایی می شود که همواره می تواند نگرش را در جهت رضایت بخشی تغییر دهد. در صورت امکان مهارت «سماجت بیان» را مورد استفاده قرار دهید و هسته پیام را بارها و بارها تکرار کنید.

ویژگی های گیرندگان پیام (مخاطبان):

79

- جنس - با اینکه تفاوت مردان و زنان به لحاظ متقادع شدن، از نظر آماری معنی دار نیست، گزارش های روایت شده بالینی زیادی وجود دارد مبنی بر اینکه زنان آسان تر از مردان متقادع می شوند.
- سن - احتمالاً تغییر نگرش در جوان ها بیشتر است. هنگامی که نوجوانان و جوانان مخاطب اند، باید از پیام هایی استفاده شود که بر جنبه های منفی از نظر اجتماع تاکید دارد. فرایند تغییر نگرش در نوجوانان و جوانان در مقایسه با بزرگسالان که پایبندی فکری بیشتری نسبت به باورداشت های خود دارند آسان تر است.

ویژگی های گیرندگان پیام (ادامه):

80

- عزت نفس - فردی که خود را دست کم می گیرد آسان تر تحت تاثیر پیامی متلاعنه کننده قرار می گیرد تا فردی که درباره خود نظری بلند دارد.
- نیاز شدید به تایید اجتماعی - کسانی که تمایل شدیدی به دوست داشته شدن از سوی دیگران دارند در موقعیت های ترغیب کننده برای تغییر نگرش مستعد ترند.
- همچنین پژوهشگران اهمیت عاطفه را در تغییر نگرش نشان داده اند. آنان دریافتند، افرادی که در موقعیت های خلق مثبت قرار دارند، راحت تر تحت تاثیر قرار می گیرند.

رسانه یا وسیله ارتباط:

81

- مجلات و روزنامه های مستقل، علی رغم محدودیت تیراژ و پوشش، شاید بتوانند منبع قابل اعتمادتر و مقبول تری را برای خوانندگان غالبا جوان و تحصیل کرده فراهم سازند.

چرا در بسیاری از موارد با وجود آگاهی، ☹

نگرش تغییر نمی کند؟

چرا در بسیاری از موارد با وجود آگاهی و تغییر ☹

در نگرش، رفتار مورد نظر صورت نمی گیرد؟

- رابطه بین آگاهی و نگرش و عملکرد خطی نیست.

چرا؟

- چون تعیین کنندهای نگرش فراتر از آگاهی است. آگاهی فقط یکی از چند عاملی است که باعث شکل گرفتن یک نگرش می‌شود.

عوامل تعیین کننده دیگر چیست؟

عوامل موثر بر تغییر نگرش:

84

- شدت درک شده:
فرد شدت پیامدهای منفی آن رفتارهای غلط را خیلی درک نکرده است.
- حساسیت درک شده:
بسیاری از انسان ها تصور می کنند مشکلات فقط برای دیگران است و تا زمانی که خودشان مبتلا نشوند متوجه مسئله نمی شوند.

عوامل موثر بر تغییر نگرش (ادامه):

85

- خودکارآمدی:

در مواردی خودکارآمدی فرد بسیار پایین است، لذا قادر به کنار گذاشتن رفتار غلط ، جایگزینی و یا انجام برخی از رفتارهای سالم نیست.

- باورها:

گاهی اوقات نیز باورهای غلط افراد موجب این مسئله است

عوامل موثر بر تغییر نگرش (ادامه):

86

- عوامل محیطی (قیمت، دسترسی، کیفیت):

شاید برای بعضی از شماها پیش آمده است که فرصت خوردن نهار را ندارید و بالجبار به سراغ فست فود می روید.

اینطور نیست؟؟

عوامل موثر بر تغییر نگرش (ادامه):

87

- من می‌دانم روغن جامد مضرات بسیاری دارد و استفاده از روغن مایع بهتر است.
- من خیلی دوست دارم به خاطر سلامتیم روغن مایع مصرف کنم اما چرا عملاً مصرف نمی‌کنم؟؟؟
- ۱- آیا جایی که من زندگی می‌کنم روغن مایع وجود دارد؟
- ۲- آیا قیمتش مناسب است؟
- ۳- آیا خانواده‌ام تمایل به مصرف داردند؟
- ۴- آیا غذایی که با روغن مایع پخته می‌شود مزه اش تغییر نمی‌کند؟

عوامل موثر بر تغییر نگرش (ادامه):

88

• عوامل فرهنگی اجتماعی:

برای بروز یک رفتار علاوه بر آگاهی عوامل دیگری مثل ننگ اجتماعی، آداب و رسوم، فرهنگ، عوامل اقتصادی، اصل لذت از یک رفتار نامطلوب و... نیز در بروز رفتار مؤثر است.

عوامل موثر بر تغییر رفتار:

89

در مورد رفتار نیز تعیین کنندهای متعددی وجود دارد که فقط دو تای آنها داشتن آگاهی و نگرش است.

- **وابستگی جسمی-روانی:**

دلیل دیگر وابستگی های افراد به برخی عادات مثلا سیگار و یا مواد مخدر است. برخی رفتارها با آنکه فرد بعدا به باور می رسد که مضر است، اما افسوس دیر شده است. چون وابستگی جسمانی و فیزیولوژیکی گریبانگیر شخص شده است و برای تسکین خود رفتار غلط را بر می گزیند در اینجا تغییر رفتار بسی دشوار است.

عوامل موثر بر تغییر رفتار (ادامه):

90

- عوامل تقویت کننده رفتار:

تقویت کننده هایی مانند حمایت خانواده، همسالان و سایر افراد مهم، انگیزه های درونی و بیرونی و سیاست های کلان نقش بسیار مهمی در بروز و پایداری رفتارهای سالم دارند.

و در نهایت اگر فردی به درستی آگاه گردد،
انگیزش بالایی داشته باشد و مهارت های رفتاری
لازم را داشته باشد، احتمال در پیش گرفتن و
حفظ رفتارهای پیشگیرانه را خواهد داشت.

موفق و پیروز

92

باشید

